



Receta saludable NAVIDEÑA

CERDO NAVIDEÑO EN SALSA DE MISO

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 kg lomo de cerdo deshuesado sin piel
- 100 g tocino
- 80 g miso
- 1 tz zumo de naranja
- 30 g sillao
- 75 g miel de abeja
- c/n sal
- c/n caldo de verduras o agua
- 75 g miel

PREPARACIÓN

1. En una olla de presión colocar el lomo de cerdo y el caldo que le cubra.
2. Colocar poca sal.
3. Cuando rompa el hervor bajar el fuego al mínimo y sancochar por 15 minutos.
4. Retirar del fuego, esperar que baje la presión, destapar y dejar enfriar.
5. Si desea se puede hacer el día anterior.
6. Encender el gratinador u horno a 200 grados.
7. Hacer cortes de rebanada hasta 3/4 de altura de 1.5 cm a todo lo ancho del lomo.
8. En cada corte colocar una tira de tocino laminado.
9. Colocar toda la mezcla, principalmente, en los cortes.
10. Cada 10 minutos volver a bañar el lomo con el mismo jugo.
11. Hornear por 30 minutos a 180 grados.
12. Al servir, una porción equivale a una rebanada de cerdo y tocino con la guarnición de su preferencia.

POR PORCIÓN

Información nutricional

kcal	proteínas	grasas	CHO disponibles	fibra dietaria
472 kcal	57 g	21 g	10 g	1 g



Plato rico en proteínas de buena calidad, gracias al cerdo.

Al emplear lomo sin piel se reduce el aporte de grasas saturadas.