LOMO DE CERDO CON PIÑA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomo de cerdo
- 80 g de piña en su jugo
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 120 g de cebolla
- 200 g de zanahoria
- 200 ml de vino blanco
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Limpia y prepara la carne, eliminando la grasa. Realiza pequeños cortes a lo largo del lomo, sin separarlo. Corta las rodajas de piña por el medio y coloca una mitad en cada uno de los cortes. Pica los ajos y mézclalos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Machaca todo en el mortero hasta obtener una pasta.
- Calienta el horno a 180ºC. Unta el lomo con la mezcla anterior. Lamina la cebolla y la zanahoria y colócalas al fondo de un recipiente y por encima el lomo. Cocina durante 40 minutos, regándolo de vez en cuando con el vino blanco.
- Sirve caliente junto con la zanahoria y la cebolla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.8 g	Grasas 14.2 g
Kcal 313	Proteinas 31.1 g