



LOMO DE CERDO AL CURRY

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomo de cerdo
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de curry en polvo
- 300 g de cebolletas
- 150 g de tallos de apio
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava y trocea el apio. Colócalo junto con las cebolletas en un recipiente hondo de pyrex, condimenta con el aceite y el curry, remueve. Tapa y cuece a máxima potencia del microondas durante 3 minutos.
- Incorpora al recipiente también la carne, sazona previamente. Tapa y cocina a máxima potencia durante 10 minutos. Mezcla las verduras. Tapa nuevamente y termina la cocción a máxima potencia 5 minutos más, comprueba que la carne esté en su punto.
- Deja reposar 5 minutos y sirve caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.7 g	Grasas 14.3 g
Kcal 276	Proteínas 31.2 g