



LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de piña en conserva
- 600 g de lomo de cerdo
- 40 g de aceite de oliva
- 10 g de ajo en polvo
- 10 g de perejil picado
- 5 g de pimienta negra molida
- 4 dientes de ajo

LA PREPARACIÓN

- Limpia el lomo de cerdo de grasa y pártelo en trozos pequeños.
- Pincela los trozos de lomo con una cucharada de aceite, espolvoréalos con el ajo, el perejil y la pimienta y deja adobar durante 1 hora.
- Pela, parte y tritura los dientes de ajo.
- Escurre bien la piña reservando el jugo. Tritura la piña troceada.
- En una sartén con el resto del aceite fríe los trozos de lomo hasta que adquieran color y, a continuación, añade el ajo hasta que se dore.
- Retira los trozos de lomo cocidos, e incorpora el puré de piña y el jugo reservado. Cocina unos 15 minutos hasta que comience a espesarse. Luego vuelve a incorporar los trozos de lomo y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.9 g	Grasas 14.2 g
Kcal 310	Proteínas 30.9 g