

# Chuletas de puerco con aderezo de mostaza y miel



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 15 minutos

## INGREDIENTES

- 4 chuletas de puerco
- 1/3 taza jugo de naranja
- 1 cucharada salsa de soja
- 2 cucharadas aderezo de mostaza y miel\*

## PREPARACIÓN

1. Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente.
2. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas.
3. Utilice una espátula para voltear las chuletas.
4. Agregue el resto de los ingredientes.
5. Cubra la sartén y baje la temperatura.
6. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

### \*Sustituciones

2 cucharadas de aderezo de mostaza y miel	—>	1 cucharada de miel y 1 cucharada de mostaza combinado
---	----	--



Información Nutricional	
<i>Porción: 1 chuleta de puerco, 1/4 de la receta</i>	
<b>Calorías</b>	<b>238</b>
<b>Grasa total</b>	<b>6 g</b>
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>88 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>280 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>4 g</b>
Fibra	0 g
Azúcares	3 g
<b>Proteína</b>	<b>38 g</b>

Fuente de receta: MyPlate.Gov

### Notas

- Las chuletas de puerco están listas cuando alcancen una temperatura de 160°F y cuando la parte de adentro de la chuleta tenga un color rosado claro.