

Lomo de cerdo con manzana asada

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- Espray de aceite para cocinar
- 1 1/2 cucharaditas de romero o tomillo seco
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 y 1/8 cucharadita de pimienta, dividida
- 1/4 y 1/8 cucharadita de sal, dividida
- 1 libra de lomo de cerdo (remover toda la grasa)
- 3 cucharaditas aceite de canola o maíz, divididas
- 1 manzana mediana a grande, cortada en 8 gajos
- 1 cebolla mediana, cortado en 8 gajos
- 2 cucharaditas de azúcar

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 425°F. Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio. Rocía ligeramente el aluminio con espray de aceite.
2. Mezcla 1 cucharadita de romero, ajo en polvo, 1/2 cucharadita de pimienta, y 1/4 cucharadita de sal. Espárcelo por todo el lomo de cerdo. Con las yemas de los dedos, presiona la mezcla para que se pegue a la carne.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto en una sartén grande. Cocina la carne por 4 minutos, o hasta que esté dorado en la parte inferior. Voltea. Cocina por 2 minutos, o hasta que esté dorado. Transfiere a una bandeja para hornear.
4. Asa durante 15 minutos. Ponga la manzana y la cebolla alrededor de la carne. Rocía ligeramente la manzana y la cebolla con espray de aceite y espolvorea con azúcar. Asa por otros 5 minutos.
5. Transfiere la carne a una tabla para cortar. Deja reposar por 3 minutos. Corta en rodajas transversales.
6. Agrega el restante de especias y aceite a la mezcla de manzana y cebolla. Sirva la mezcla de manzana con el lomo de cerdo.



Información Nutricional

Porción: 3 onzas de cerdo y 1/2 taza de la mezcla de manzana

Calorías	232
Grasa total	8.5 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	75 mg
Sodio	269 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra	2 g
Azúcares	10 g
Proteína	25 g

Fuente de receta: American Heart Association