

MEDALLONES DE CERDO EN SALSA DE PIÑA

1 porción

INGREDIENTES

- 2 medallones de lomo de cerdo (40g c/u)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal y pimienta negra

Para la salsa:

- 1/3 taza de agua
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- ½ taza de piña en cubitos

Para la guarnición:

- 1 taza de ejotes blanqueados
- ½ taza de arroz blanco cocinado

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar los medallones en un sartén con el aceite. Salpimentar.
2. Para la salsa, disolver la fécula en un poco de agua fría.
3. Hervir todos los ingredientes a fuego bajo hasta que espese ligeramente.
4. Servir la salsa en el fondo de un plato.
5. Acomodar los medallones acompañados de los ejotes y arroz.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	334
Proteínas (g)	20.5
Hidratos de Carbono (g)	41
Fibra (g)	2.5
Lípidos (g)	12
Colesterol	28