



*Cocina al rescate de tu salud*

[www.chef-911.com](http://www.chef-911.com)

## **CERDO ESTILO INDONESIA**

1 porción

### **INGREDIENTES**

- ¼ de taza de cebolla fileteada
- ¼ de taza de poro picado finamente
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ diente de ajo picado
- ½ cucharadita de comino
- 80g de lomo de cerdo en trozos
- ½ cucharada de chile de árbol seco picado sin semillas
- ½ taza de verduras congeladas
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- ½ taza de pasta cocida

### **PROCEDIMIENTO**

1. Saltear cebolla y poro con el aceite, en un sartén.
2. Agregar ajo, comino, cerdo y chile. Cocinar hasta que el cerdo esté cocido.
3. Agregar las verduras y la salsa de soya. Cocinar.
4. Agregar fuera del fuego, el arroz y mezclar perfectamente.
5. Servir caliente acompañado de ½ taza de pasta cocinada.

### **CUADRO NUTRIMENTAL**

	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	260
<b>Proteínas (g)</b>	20
<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	20
<b>Fibra (g)</b>	1
<b>Lípidos (g)</b>	10
<b>Colesterol (mg)</b>	52