



## CHULETAS DE CERDO EN MARINADO DE VINO TINTO Y MIEL

INGREDIENTES (8 porciones)	Valor Nutricional por servicio
3/4 taza vino tinto	240 Calorías
1/4 taza aceite de oliva	110 Calorías de Grasa
<b>Betis Puro</b>	12g Grasa Total
2 cdas. orégano	2.5g Grasa Saturada
2 cdas. ajo molido	0g Trans
2 cdas. <b>vinagre de vino tinto Betis</b>	60mg Colesterol
2 cdas. miel	105mg Sodio
3 cdas. de aceite de oliva	7g Carbohidratos
<b>Betis for Cooking</b>	1g Fibra
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	4g Azúcar
8 chuletas de cerdo	22g Proteína

### PROCEDIMIENTO

Mezclar en un recipiente profundo, el vino tinto, aceite de oliva **Betis Puro**, orégano, ajo, **vinagre de vino tinto Betis**, miel, sal y pimienta a gusto. Agregar las chuletas y dejar marinar por 2 horas mínimo. En una sartén a fuego medio calentar el **Betis for Cooking** y cocinar las chuletas por 5 minutos por cada lado. Verter el marinado a la sartén y aumentar el fuego a medio alto. Cocinar por 8 minutos adicionales.