

CARNES

LOMO DE CERDO ORIENTAL

INGREDIENTES (6-8 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1/3 taza vinagre balsámico Betis	210 Calorías
1/4 taza aceite de oliva	100 Calorías de Grasa
Betis Puro	11g Grasa Total
1/2 cebolla amarilla cortadita	2g Grasa Saturada
2 cdas. jengibre fresco rallado	0g Trans
1 cda. jugo de limón	45mg Colesterol
1 cda. Splenda Brown	85mg Sodio
Sugar Blend	3g Carbohidratos
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	0g Fibra
1 lomo de cerdo de 1 1/2 libra cortado en rodajas	2g Azúcar
4 cdtas. aceite de oliva	20g Proteína
Betis Extra Virgen	

PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar el **vinagre balsámico Betis**, aceite de oliva **Betis Puro**, cebolla, jengibre, limón, **Splenda Brown Sugar Blend**, sal y pimienta. Colocar los lomos y cubrirlos bien con el marinado, tapar y refrigerar por un mínimo de 4 horas. En una sartén profunda a fuego medio alto, calentar el aceite de oliva **Betis Extra Virgen** y colocar los lomos. Cocinar por 5 minutos por cada lado. Agregar el marinado y cocinar a fuego medio por 10 minutos adicionales.

