

Lomo de Cerdo con Especias de la India y Marinada de Yogur

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Libra de Lomo de Cerdo



INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de cerdo, quitar exceso de grasa
- Sal y pimienta a gusto
- ¼ taza de yogur natural con probióticos
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de cilantro
- ¼ cucharadita de menta deshidratada

INDICACIONES

1. Condimente el cerdo con sal y pimienta.
2. Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente y revuelva. Coloque en un contenedor hermético o en una bolsa resellable. Agregue la carne y saque el aire. Deje reposar durante al menos 15 minutos.
3. Ase o saltee la carne.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/4lb Pork Loin (128g)
Amount per serving	
Calories	140
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 28mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 490mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

