

Asado de Cerdo de Pinky



Sirve:

8 raciones de aproximadamente 7 onzas cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Pinky De Jesus
Consultor de Ventas PPTI

[Agregar un Comentario](#)

1 taza de
ketchup
(227
g)

½ taza de
salsa de soja
(120
ml)

¼ taza de
salsa de ostras
(60
ml)

1 cucharada de
zum de calamansi
(15

ml)
1 cucharada de
azúcar moreno
(14
g)
1 cebolla,
cortada con Cono #2
sal y pimienta al gusto
2 ¼ libras de
lomo de cerdo
(1
kg)
verduras para acompañar (opcional)

Preparación :

1. Mezcla el ketchup, la salsa de soja, la salsa de ostras, el zumo de calamansi, el azúcar moreno, la cebolla, la sal y la pimienta en un bol.

Lomo de Cerdo

1. Pon el lomo de cerdo en un plato para servir y vierte el adobo por encima, extendiendo uniformemente. Tapa el plato y deja marinar el lomo de cerdo durante al menos 2 horas.
2. Pon el lomo de cerdo con la marinada en una olla y tapa.
3. Pon a fuego bajo y cocina 1 hora.
4. Corta el lomo en rodajas finas y sirve.

Información nutricional por ración

▼
Calorías: 195
Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 83mg
Sodio: 1471mg
Carbohidratos: 13g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 10g
Proteína: 28g
El Análisis Nutricional no incluye las verduras