

Chuletas de Lomo de Cerdo Rellenas de Manzana



Sirve:

6 raciones grandes o 12 pequeñas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

Agregar un Comentario

6 chuletas de lomo de cerdo de 230g/8 onzas cada uno
162 gramos
de pan rallado fino
(1 ½
taza)
0,5 gramos
de salvia seca
(¾
cucharadita)
1 gramo
de canela en polvo
(¼
cucharadita)
1 manzana Granny Smith grande, sin piel ni corazón, rallada
con el Cono #3
30 gramos
de arándanos secos endulzados
(¼
taza)
120 mililitros
de jugo de naranja
(½
taza)
60 mililitros
de agua
(¼
taza)
pimienta negra recién molida
120 gramos
de mermelada de naranja
(6
cucharadas)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 180°C/350°F.
2. Para preparar las chuletas de cerdo, elimina toda la grasa visible y corta un bolsillo horizontal a lo largo del lado de cada

- chuleta para el relleno. El bolsillo debe ser lo más profundo posible sin llegar a separar la chuleta en dos.
3. Combina los primeros 7 ingredientes (desde el pan rallado hasta el agua) en un bol mediano. Rellena cada chuleta de cerdo con aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla. Espolvorea ambos lados de cada chuleta de cerdo con pimienta negra recién molida.
 4. Pon las chuletas en la sartén eléctrica. Tapa y cocina por un lado durante 5 minutos. Las chuletas se pegarán a la sartén, pero se despegarán cuando se doren. Dale la vuelta, tapa y cocina otros 5 minutos más.
 5. Reduce la temperatura a 135°C/275°F. Continúa cocinando tapado, otros 15 minutos más, dándoles la vuelta una vez o más hasta que las chuletas de cerdo alcancen una temperatura interna de 71°C/160°F.
 6. Unta 1 cucharada de mermelada de naranja sobre cada chuleta de cerdo antes de servir.

Consejos:

- Si no vas a consumir todas las raciones, puedes envolver bien cada chuleta de cerdo con papel de plástico y congelarlas durante 2 - 3 meses.

Información nutricional por ración

Para una ración grande (1 chuleta de cerdo rellena)

Calorías: 469

Grasa Total: 9g

Grasa 3g

Saturada:

Colesterol: 147mg

Sodio: 357mg

Carbohidratos: 43g

Fibra 3g

Dietética:

Azúcar: 19g

Proteína: 51g

Para una ración pequeña ($\frac{1}{2}$ chuleta de cerdo rellena)

Calorías: 235

Grasa: 5g

Grasa 2g

Saturada:

Colesterol: 74mg

Sodio: 179mg

Carbohidrato: 22g

Fibra: 1g

Azúcar: 10g

Proteína: 26g