

Lomo de cerdo al papillote



Ingredientes para 4 personas

- 600 gramos de lomo de cerdo
- 250 gramos de calabacín rallado
- 150 gramos de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de aceite virgen de oliva

Preparación

- 1) Precalentar el horno a 180. Salpimentar y luego envolver el lomo en papel aluminio y ponerlo a cocinar durante 35 a 40 minutos.
- 2) Sacarlo del horno, desenvolverlo y cortarlo en rodajas finas
- 3) En un recipiente apto para microondas, poner las verduras con el aceite. Tapar y cocinar durante 3-4 minutos.
- 4) servir el lomo con la guarnición de verdura. Poner encima de las verduras cualquier hierba aromática al gusto o especia.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 291,28 Kcal.; Proteínas: 28,30 g; Hidratos de carbono: 3,31 g; Grasas: 18,13 g;

Comentario nutricional

La técnica del papillote consiste en envolver los alimentos en un envoltorio resistente al calor, papel de estraza de aluminio o recipientes de teflón y cocinarlos en el horno o sartén. Esta es la forma más tradicional, aunque también hay culturas que lo utilizan de antaño con envoltorios como las hojas vegetales, de lechuga, de parra, de banano, etc.

Resulta una forma de cocción muy sana y muy beneficiosa para aquellas personas que quieran perder peso ya que no aporta calorías extra al alimento porque no usamos aceite, y además, el alimento queda más gustoso y conserva mejor sus aromas.

El cerdo, por otra parte, es un alimento recomendable si usamos siempre las partes magras que estén absentes de grasa (como puede ser el lomo).

Comentario gastronómico

Para tener un plato completo, acompañar el lomo con las verduras con un poco de hidratos de carbono bien sea en forma de patata, pasta, arroz o un poco de pan.