

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) Precalear 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, servirlo acompañado de mayonesa y zanahoria rallada

Valor nutricional (por ración)

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

Comentario

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 ya que no aporta calorías extra al alimento porque se usa muy poco aceite. Además con esta técnica el alimento queda más gustoso y conserva mejor sus aromas y propiedades.

El cerdo, por otra parte, es un alimento recomendable si usamos siempre las partes magras que estén absentas de grasa (como puede ser el lomo); si usamos lomo de cerdo ibérico, es una opción muy beneficiosa de cara a protegernos de las enfermedades cardiovasculares, ya que contiene ácido oleico.