

## Lomo de cerdo al papillote



### Ingredientes para 4 personas

- 100 gramos de zanahoria
- 15 gramos de mayonesa Light
- 600 gramos de lomo de cerdo

### 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, servirlo acompañado de mayonesa y zanahoria rallada

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 246,94 Kcal.; Proteínas: 27,16 g; Hidratos de carbono: 1,46 g; Grasas: 14,65 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); si usamos lomo de cerdo ibérico, es una opción muy beneficiosa de cara a protegernos de las enfermedades cardiovasculares, ya que contiene ácido oleico.