

## Ñoquis con lomito de cerdo con salsa curry



### Ingredientes para 4 personas

- 250 gramos de Ñoquis de patata de Gallo.
- 1 diente de Ajo.
- 1 cebolla.
- 1 manzana.
- 1 mango.
- 150 gramos de lomo de cerdo.
- 200 mililitros de leche semidesnatada.
- 1 cucharada de curry.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.

### Preparación

- 1) Pelar la cebolla y picarla. Rehogarla con una cucharada de aceite y una pizca de sal. Cuando ésta se ponga transparente añadir el ajito pelado y picado.
- 2) Pelar y cortar la fruta en daditos. Añadirla a la sartén con la cebolla y el ajo.
- 3) Cuando todo esté doradito, se añade la leche y el curry. Dejar cocer haciendo chup-chup 15 minutos.
- 4) Cocer los Ñoquis de patata de Gallo como se indica en el envase.
- 5) Cortar los filetes de lomo de cerdo en tiritas y dorarlo en una sartén con el aceite restante. Añadirlo a la salsa curry.
- 6) Añadir la pasta y dar un hervor. Servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 278,97 Kcal.; Proteínas: 11,47 g; Hidratos de carbono: 37,01 g; Grasas: 9,10 g;

### Comentario nutricional

Plato único y completo formado por hidratos de carbono representado por los ñoquis de patata, la fruta por la manzana y el mango y las proteínas por la carne de cerdo. La cinta de lomo de cerdo es una carne magra, con bajo aporte de grasa y de colesterol y además permite poder eliminar su grasa visible localizada en la periferia antes de la cocción. Además si se usa cinta de lomo de cerdo ibérico el perfil lipídico es más saludable ya que contiene omega9.

### Comentario gastronómico

Se puede añadir un poco de cilantro fresco o de cebollino a la hora de servir. Para personas intolerantes a la lactosa, la salsa se puede hacer con leche sin lactosa o con crema de leche de soja o con bebida láctea de arroz.