

Solomillo de cerdo rebozado con perejil



Ingredientes para 6 personas

- 2 piezas de Solomillo de cerdo
- 2 manojos de Perejil
- 1 pizca de Sal
- Pimienta negra molida

Preparación

- 1) Salpimentar la carne.
- 2) Picar bien todo el perejil y rebozar el solomillo con el perejil
- 3) Introducir en el microondas y cocerlo a máxima potencia, durante 2 minutos y tapado
- 4) Destapararlo, darle la vuelta, y cocerlo 3 minutos más. Hacer lo mismo con el otro solomillo
- 5) Dejarlos reposar y servirlos fríos, acompañados de patatas a la sal o unos pimientos asados

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 162,50 Kcal.; Proteínas: 26,25 g; Hidratos de carbono: 0,00 g; Grasas: 6,38 g;

Comentario nutricional

Este solomillo se hace sin ningún tipo de grasa añadido. El hecho de rebozarlo en perejil nos proporciona mucha frescura, potasio y fibra.

La grasa del cerdo tiene un perfil de ácidos grasos en su grasa más insaturado de lo que se piensa. Ciertamente, tienen un contenido nada despreciable en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

La carne del cerdo por supuesto, es de muy alto valor biológico, aporta hierro, fósforo, magnesio y vitamina B12 y A.

Podemos utilizar también esta carne como un fiambre. Para los bocadillos, en dados en una ensalada, etc.