

Carne de Cerdo Crujiente en Harina de Maíz

\$ 1.92 / platillo

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de maíz amarilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharada de agua
- 1 libra de lomo de cerdo, cortada en rodajas gruesas de 1/2-pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de cocina
- 12 oz de ejotes frescos
- 2 calabacitas medianas y/o calabacín amarillo cortadas en rodajas finas
- 2 cucharadas de hojas de orégano fresco



Instrucciones

1. En un plato hondo combine la harina de maíz, la sal y la pimienta. En otro plato mezcle el huevo y el agua. Sumerja la carne de cerdo en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de harina de maíz para cubrir.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la carne de cerdo y cocine durante 2 minutos por cada lado o hasta que esté cocinado. Retire y ponga la porción en un plato. Agregue los ejotes y calabacitas al sartén; cocine y revuelva de 6 a 8 minutos o hasta que estén tiernos y crujientes. Sazone con sal y pimienta al gusto; mezcle. Servir a lado de la carne de cerdo. Espolvoreé con hojitas de orégano. Rinde para 4 porciones.

Información Nutricional por platillo

310 kcal calorías	3 g grasa saturada	7 g grasa monoinsaturada	385 mg de sodio
13 g grasa	2 g de grasa poliinsaturada	127 mg colesterol	21 g carbohidratos
5 g fibra	3 g azúcar	29 g proteína	