USDA ChooseMyPlate
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Chuletas de Cerdo Griegas

Hace: 4 Porciones
Tiempo de preparación: 240 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Estas chuletas de cerdo están marinadas en orégano y ajo, luego se fríen en una sartén hasta quedar crujientes. Estas deliciosas chuletas hacen una comida rápida y luego fácil de limpiar.

Ingredientes

- 1 libra milanesas de cerdo (o 4 chuletas de cerdo deshuesadas)
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada vinagre de vino tinto
- 1 cucharada orégano seco
- 2 diente ajo (pelados y picados finamente)
- 1/2 cucharilla sal
- 1/4 cucharilla pimienta negra

Direcciones

1. Ponga el cerdo, aceite, vinagre, orégano y el ajo en un recipiente de vidrio o cerámica, o en una bolsa plástica sellada y mezcle bien. Cubra el tazón y refrigérelo por lo menos por 4 horas o la noche entera.
2. Espolvoree sal y pimienta sobre el cerdo.
3. Ponga una sartén grande sobre la cocina a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue el cerdo a la sartén seca, esperando unos 30 segundos entre cada adición.
4. Cocine por unos 7 minutos de cada lado hasta que estén crujientes. Sírvalo de inmediato.

Notas

Se puede usar jugo de limón amarillo, limón verde o naranja en lugar del vinagre de vino tinto.

Fuente: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

Información Nutricional

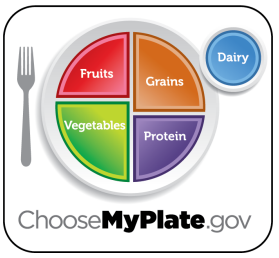
Tamaño de la Porción: porciones de 3-4 onzas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**155**
Grasa Total	**7 g**
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	53 g
Sodio	**337 mg**
Carbohidratos Total	**1 g**
Fibra Dietética	0 g
Azúcares Total	0 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
Proteína	**20 g**
Vitamina D	0 mcg
Calcio	23 mg
Hierro	1 mg
Potasio	315 mg

N/A - los datos no están disponibles

USDA ChooseMyPlate
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Grupos de alimentos de MiPlato



Grupos de alimentos de MiPlat	
Alimentos Proteicos	2 1/2 onzas