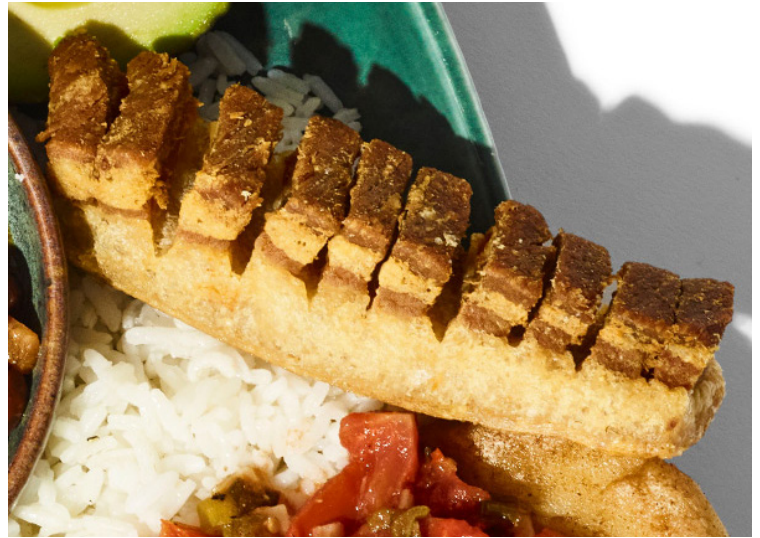


Chicharrones Estilo Colombiano

porciones
8

tiempo de
preparación
40 min

tiempo total
3 hr 30 min



Ingredientes

2 lb piel de cerdo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharada de sal kosher
3 cucharadas de aceite de oliva
Papel aluminio de alta resistencia
4 tazas de aceite de canola
2 limones

Pasos

1. Precalienta el horno a 350°F. Corta la piel de cerdo en rodajas de 1 ½ pulgada, luego coloca cada rebanada con 3 cortes espaciados uniformemente, teniendo cuidado de no atravesar la piel. Frota la carne de cerdo con bicarbonato de sodio y sal (lávate las manos). Coloca en un plato para hornear y rocía con aceite de oliva.
2. Calienta el aceite de canola a 350°F en una cacerola grande y pesada. Fríe el cerdo (en grupos) de 5 a 7 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Corta los limones en rodajas; sirve la carne de cerdo frita con rodajas de limón.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 730, Grasa Total 76.00g, Grasas Saturadas 23.00g, Grasa Trans 0.00g, Colesterol 80mg, Sodio 910mg, Carbohidratos 1g, Fibra 0.00g, Azúcares Añadidos 0g, Proteína 11g, Calcio 0%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 6%

