

Lomo de Cerdo Estilo Latino con Arroz Amarillo

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
15 minutos	50 minutos	8

Ingredientes

- 2 pimientos rojos (o amarillos) grandes
- 2 cebollas amarillas grandes
- 2 lb de lomo de cerdo
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de canola, divididas
- 3 cucharadas de ajo picado
- 1 lata (14.5 oz) de tomates asados al fuego, en cubitos
- 1 cucharada de alcaparras
- ½ taza de aceitunas verdes con pimientos
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 3 cucharadas de comino molido, divididas
- 1 paquete (10 oz) de mezcla para arroz amarillo
- 1 taza de guisantes congelados

Pasos

1. Corta los pimientos y las cebollas en rodajas de ½ pulgada de grosor. Corta el cerdo en tercios y sazona con la sal y la pimienta (lávate las manos).
2. Precalienta una olla grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Vierte 1 cucharada de aceite en la olla, añade el cerdo y cocina de 2 a 3 minutos, volteándolo ocasionalmente, hasta que se dore. Retira el cerdo del fuego y tápalo para mantenerlo tibio.
3. Reduce a fuego medio-bajo. Añade los pimientos, las cebollas y el ajo; cocina de 3 a 4 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente dorados. Agrega los tomates (sin escurrirlos), las alcaparras, las aceitunas, la canela y 2 cucharadas de comino. Vuelve a colocar el cerdo en la olla y tápalo; cocina a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el cerdo alcance 195°F (para desmenuzar).
4. Mientras tanto, prepara el arroz siguiendo las indicaciones del empaque, utilizando la cucharada de aceite y la cucharada de comino restantes; incorpora los guisantes durante el último minuto de cocción. Desmenuza el cerdo y colócalo nuevamente en la olla; sirve la mezcla de cerdo sobre el arroz.

Información nutricional

Cantidad por cada ¼ de receta: Calorías 360, Grasa total 9g, Grasas saturadas 1.5g, Grasas trans 0g, Colesterol 60mg, Sodio 360mg, Carbohidratos 41g, Fibra 3g, Azúcar total 6g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 28g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 20%, Potasio 15%