EL IMPARCIAL
La guía de la comunidad mexicana
PRESORTED STANDARD U.S. POSTAGE PAID Permit No. 2085 Chicago, Illinois
PROPERTY OF TELEGUIA, INC
CUBRIENDO A LA COMUNIDAD DE: LA VILLITA, CICERO Y BERWYN
Fundado en 1986 Año 18 N. 918 Chicago, IL Jueves, 19 de febrero de 2004

En La Cocina

"El cerdo es bueno"

Filete de cerdo a la cazuela

Muy poco se ha dicho sobre los datos de nutrición de la carne de puerto, especialmente de U.S. Pork, compañía que usan mejoradas técnicas de genética y producción para producir carne de cerdo que es 31% más magro que el cerdo de hace 20 años atrás.

¿Sabia Qué?

*Que el filete de cerdo tiene sólo 1 gramo de grasa mas que la pechuga de pollo.

*Que también es una fuente de proteínas, aminoácidos, hierro, zinc y vitamina B.

*Existen 8 cortes de cerdo que tienen menos grasa que el muslo sin piel.

Filete de Cerdo en Cazuela

2 filetes de cerdo de aproximadamente 1 libra cada uno
1 cucharaditade sal
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña, picadita
3 dientes de ajo, picaditos
2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de caldo de pollo
1/2 taza de vino blanco seco
1/2 taza de aceitunas verdes rellenas con pimiento morrón, en rebanadas
1/2 taza de pasitas doradas
1/4 taza de alcaparras bien escurridas

Caliente el homo a 425 grados F. Sazone los filetes con sal y pimienta. En una sartén profunda adecuada para hornear, caliente el aceite y fria la cebolla hasta que se vea semitransparente. Agregue los filetes y dórelos por todos lados. Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente pequeño y agréguelos a la sartén. Cubra con una tapa adecuada para homear o papel aluminio y ponga al homo.

Homee por 20 minutos o hasta que la temperatura de la came, tomada con un termómetro de carne, alcance los 150 grados F. Retire del homo, deje reposar los filetes por 10 minutos antes de cortarlos. Vierta la salsa sobre el filete rebanado. Receta para 8 porciones.

Datos Nutricionales:
Calorías 238
Proteínas 24 gramos
Grasas 10 gramos
Grasas saturadas 2 gr.
Sodio 814 miligramos
Colesterol 65 miligramos
Carbohidratos 11 gramos

Pork Tenderloin en Cazuela

2 pork tenderloins, about 1 pound each
1 teaspoon salt
1/2 teaspoon freshly ground black pepper
2 tablespoons oil
1 small onion, minced
3 garlic cloves, minced
2 tablespoons tomato paste
1 cup chicken broth
1/2 cup dry white wine
1/2 cup pimento stuffed green olives, sliced
1/2 cup golden raisins
1/4 cup capers, well drained

Preheat oven to 425 degrees F. Sprinkle tenderloins with salt and pepper. In a deep oven-proof skillet, heat the oil and sauté the onion until translucent. Add tenderloins and brown on all sides. Stir together remaining ingredients in a small mixing bowl and add to skillet. Cover with oven-proof lid or foil and place in oven.

Cook pork for 20 minutes or until the internal temperature as measured with a meat thermometer is 150 degrees F. Remove from the oven, allow to rest 10 minutes before carving. Spoon sauce over tenderloin slices. Makes 8 servings.

Nutrition Facts:
Calories 238
Protein 24 grams
Fat 10 grams
Saturated Fat 2 grams
Sodium 814 milligrams
Cholesterol 65 milligrams
Carbohydrates 11 grams

SJ Public Relations, a social media and public relations agency for today's complex markets.