

Tacos de Cerdo

INGREDIENTES:

2 <i>cuch</i>	Comino molido
1 <i>cuch</i>	Semillas de comino machacadas.
1 <i>cuch</i>	Páprika
½ <i>cuch</i>	Sal
¼ <i>cuch</i>	Pimienta negra molida
2 lbs	Lomo de cerdo, sin grasa.
1 Cuch	Aceite de Oliva
	Tortillas de maíz

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 425°F. Mezcle los primeros 5 ingredientes. Frote la mezcla sobre el cerdo. Caliente a fuego medio el aceite en una gran sartén de hierro. Agregue el cerdo, cocine 4 minutos o hasta que este dorado de todos lados. Horne a 425°F , durante 12 minutos. Saque el cerdo del horno y déjelo reposar 5 minutos. Córtelo en rebanadas delgadas de acuerdo a las vetas de la carne. Sirva 1/8 sobre una tortilla de maíz (El número de tortillas y las guarniciones adicionadas acordes al Plan de Comidas).

Porciones: 8

Porción = 1/ 8 ó 112 g aprox.

Información Nutricional por Porción de Cerdo (Solo):

197calorías, 9g carbohidratos, 25 g proteínas, 7g grasas,
213 mg sodio, 74 mg colesterol, 0g fibra