



Lomo de Cerdo al Estilo Cubano (Receta Principal)

porkteinspira.com/recetas

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Tiempo de Marinar: 30 minutos

Porciones: 6

PARA ASADOS, CHULETAS Y LOMOS

[Lea Detalles](#)



Ingredientes

Lomo de cerdo de 1 1/2 libras, limpio sin exceso de grasa

1/4 taza de jugo de naranja, fresco

1/4 taza de jugo de toronja, fresco

2 cucharadas de cilantro, picado

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de orégano seco

2 dientes de ajo, cortados finamente

1/2 cucharadita de sal kosher

1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo

Instrucciones para Cocinar

Usando un cuchillo fino, elimine la membrana exterior y el exceso de grasa del lomo. Mezcle el jugo de naranja, el jugo de toronja, cilantro, comino, orégano, ajo, sal y las hojuelas de chile rojo en una bolsa de plástico con cremallera, tamaño galón. Agregue el cerdo, cierre la bolsa y refrigere por lo menos 30 minutos y hasta 4 horas. Mientras, puede ir preparando la [Ensalada de Arroz y Frijoles Negros](#).

Prepare la parrilla al aire libre para asar a temperatura media/alta. Para una parrilla de gas, precaliente a temperatura alta. Ajuste la temperatura a 400° F. Para una parrilla de carbón, comience el fuego y deje que el carbón arda hasta que las brasas estén cubiertas de ceniza blanca. Esparza los carbones y déjelos arder por 15-20 minutos.

Aceite ligeramente la rejilla de cocción. Remueva el cerdo de la bolsa con el marinado, escúrralo brevemente sin removerle los elementos sólidos. Coloque en la parrilla y tape la parrilla. Cocine, volteándolo ocasionalmente durante 20-27 minutos hasta que esté dorado y cocido según su preferencia, o el termómetro de lectura rápida insertado en el centro de la carne de cerdo lea entre 145° y 160° F. Transfiera el lomo a una tabla de cortar y deje reposar durante 3-5 minutos. Corte en ángulo ligeramente diagonal y sívalo con la ensalada de arroz y frijoles negros.

Sugerencias para Servir



Sirva con [Ensalada de Arroz y Frijoles Negros](#) y sus bebidas frías favoritas.

Información Nutricional

Calorías: 140 calorías

Proteína: 24 gramos

Grasa: 3 gramos

Sodio: 220 miligramos

Colesterol: 75 miligramos

Grasa Saturada: 1 gramo

Carbohidratos: 3 gramos

Fibra: 0 gramos