

Cerdo Cubano con Frijoles Negros y Col Rizada

Ingredientes

- **Cerdo Cubano**
- 2 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 2 cucharadas de cilantro, picado en trozos grandes
- 1 naranja, para jugo
- 2 limones, para jugo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lb de lomo de cerdo
- Bolsa grande con cierre
- ¾ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta
- **Frijoles Negros y Col Rizada**
- 1 cebolla amarilla mediana, picada en trozos grandes
- 4 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 1 limón, para jugo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros orgánicos, sin escurrir
- 4 tazas de col rizada picada
- ¼ de cucharadita de sal kosher
- 1 taza de tomates frescos precortados

Preparación - Cerdo Cubano

1. Pica el ajo (1 cucharadita) y el cilantro.
2. Exprime la naranja para hacer jugo (1/4 taza); exprime los limones para hacer jugo (1/4 taza).

Pasos - Cerdo Cubano

1. Combina todos los ingredientes (excepto la sal y la pimienta) y colócalos en una bolsa con cierre hermético. Deja marinar 30 minutos.
2. Precalienta la parrilla (o sartén) a fuego medio-alto. Retira la carne de cerdo de la marinada (desecha la marinada); la carne de cerdo se sazona con sal y pimienta. Coloca la carne de cerdo en la parrilla; cocina de 3 a 4 minutos por todos lados.
3. Reduce el fuego a bajo; tapa y continúa cocinando de 5 a 6 minutos más y hasta que la carne de cerdo esté a 145°F. Deja reposar 5 minutos; corta y sirve.

Preparación - Frijoles Negros y Col Rizada

1. Pica la cebolla (1 taza) y el ajo (2 cucharaditas).
2. Exprime el limón para hacer jugo (2 cucharadas).

Pasos - Frijoles Negros y Col Rizada

1. Precalienta una olla grande a fuego medio de 2 a 3 minutos. Coloca el aceite en el sartén, agrega la cebolla y el ajo. Cocina y revuelve de 2 a 3 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas.
2. Agrega el chile en polvo, el comino, la canela y los frijoles negros. Cocina por minutos; machaca los frijoles con el dorso de una cuchara (dejando algunos frijoles intactos).
3. Reduce el fuego a bajo; agrega la col rizada, cocina y revuelve de 2 a 3 minutos o hasta que la col rizada esté tierna y la mezcla se haya espesado. Agrega jugo de limón, tomates y sal. Sirve con cerdo cubano.

Información nutricional

Cerdo Cubano

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 130kcal; Grasa Total 3.00g; Grasas Saturadas 1.00g; Grasas *Trans* 0.00g; Colesterol 60mg; Sodio 260mg; Carbohidratos 3g; Fibra 0.00g; Azúcares 2g; Proteína 22g; Calcio 2%; Hierro 6%

Frijoles Negros y Col Rizada

Cantidad por cada 1/6 de receta: Calorías 120kcal; Grasa Total 2.50g; Grasas Saturadas 0.00g; Grasas *Trans* 0.00g; Colesterol 0mg; Sodio 190mg; Carbohidratos 20g; Fibra 2.00g; Azúcares 2g; Proteína 7g; Calcio 8%; Hierro 10%