

Hígado Encebollado

*El hígado es el alimento más rico en **vitamina A, hierro, zinc y vitamina B12** que existe. Además, contiene la **misma cantidad de proteínas que la carne**. En el hígado también se acumulan metales pesados por lo que se recomienda **consumir sólo una vez cada 15 días**. **Personas con triglicéridos, colesterol y/o ácido úrico deben limitar su consumo.***

INGREDIENTES:

- 250g Hígado (ternera, cordero, pollo)
- 1 Cebolla grande
- 2 Cucharadas vinagre de vino blanco o de manzana
- ¼ Cucharadita semillas comino
- ¼ Cucharadita comino molido
- 1 Hoja de laurel
- 1 Cucharada aceite

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar a trocitos.
2. Rehogar la cebolla con el aceite y las semillas de comino, a fuego lento y tapada hasta que esté transparente.
3. Agregar el hígado a taquitos (si son de pollo se pueden dejar enteros), agregar el comino molido, laurel y el vinagre, tapar y proseguir la cocción removiendo de vez en cuando hasta que el hígado esté hecho.