

# Salteado de Espárragos con Lomo

*La carne de cerdo, hasta hace no muchos años, era totalmente desaconsejada para personas con sobre peso y/o colesterol. Actualmente, la ciencia ha avanzado, y si bien hay partes del cerdo muy altas en grasa (las costillas tienen 24g grasa por 100g, las manitas 25g y los embutidos 30g aprox.) también encontramos partes magras como el solomillo (sólo 5g grasa por cada 100g) o la cinta de lomo (8,8g grasa por cada 100g). Aún así, aunque estas partes sean magras, no se recomienda más de 125g de carne por ración de consumo.*

## INGREDIENTES:

- 1 manojo de Espárragos
- ½ Pimiento rojo mediano
- ½ Cebolla
- 120g Lomo de cerdo
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Cucharadas de salsa de soja
- Una pizca semillas de sésamo tostado y sésamo negro (opcional)

1

Ración



## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla, retirar la parte dura de los espárragos, limpiar el pimiento retirando semillas y membranas.
2. Cortar las verduras en trozos de tamaño similar.
3. Cortar el lomo en tiras.
4. Escaldar el pimiento y los espárragos 2 minutos en agua hirviendo, reservar.
5. En un wok o en una sartén de base gruesa, a fuego fuerte, saltear la cebolla con un poco de aceite, cuando empiece a dorar añadir el lomo. Saltear un par de minutos sin dejar de mover.
6. Agregar el pimiento y los espárragos, saltear un par de minutos, apagar el fuego y adicionar la salsa de soja.
7. Servir caliente con unas semillas de sésamo a forma de decoración.