

Chapsui de cerdo

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebollín cortado en juliana
- ½ Kg. de filete o pulpa de cerdo
- 1 pimiento cortado en juliana
- 1 zanahoria mediana en juliana
- 2 Ají verde fresco (tamaño mediano) en corte juliana
- 3 cdas. de salsa de soya (reducida en sodio)
- pimienta
- 1 taza de apio cortado en juliana
- 1 zapallito italiano (pequeño) cortado en juliana
- ½ taza de agua hirviendo
- 2 dientes de ajo finamente picado
- Orégano
- 1/2 taza de arroz (como acompañamiento)

Preparación

- En un sartén, previamente calentado con aceite de oliva, se agrega el cerdo y se condimenta con pimienta.
- Cuando el cerdo está listo, se retira y se deja en un bol.
- En el mismo sartén donde se cocinó el cerdo, se cocinan las verduras.
- Se agrega primero la cebolla y la zanahoria. Cuando estas están más blandas, se agregan los pimentones y el ají (de manera opcional). Si se quiere se puede agregar finalmente tomate.
- Se condimenta nuevamente con pimienta y se agrega el cerdo previamente cocinado.
- Finalmente se añade salsa de soya y se revuelve.
- Se sirve el chapsui y se puede decorar con aceitunas (a gusto) y ciboulette.

Tip:

Los cortes de filete y pulpa de cerdo se consideran carnes magras, ya que al compararlas con otros cortes como el lomo liso de vacuno o trutos de pollo, ésta contiene menor cantidad de grasas totales e igual cantidad de colesterol. Estos cortes del cerdo son tan saludables como la pechuga de pavo o de pollo.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	237
Proteínas (g)	24,8
Lípidos (g)	10,2
Colesterol (mg)	93
Hidratos de Carbono (g)	14,3
Sodio (mg)	472,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



5 porciones



Nivel: Medio



30 minutos