

Chuletas en Salsa de Tomate

Puerto Rico

Esta es la especialidad de mi hermana Claribel. Ella aprendió de nuestra madre, como sazonar la carne. Con el tiempo, perfeccionó su técnica. Sirva con arroz blanco o guineos verdes cocidos.

Porciones: 6 **Tamaño de una Porción: 1 chuleta**

Mojo

- 1/2 cebolla mediana
- 5–6 dientes de ajo, grandes, machacados
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/4 taza vinagre
- 1/4 cda orégano
- 1/4 cda sal
- 1/3 taza salsa de tomate

Chuletas

- 6 chuletas de cerdo de 4-oz , deshuesadas
- 4 cdtas aceite canola, dividida
- 2 cdtas sofrito (véase la receta en la página 30)
- 1 taza salsa de tomate
- 3 hojas de laurel

Intercambios

3 Carne con Bajo
Contenido de Grasa

Calorías	191
Calorías de la Grasa . . .	77
Grasa Total	9 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	65 mg
Sodio	339 mg
Carbohidrato	4 g
Fibra Dietética	1 g
Azúcares	3 g
Proteína	24 g

1. Mezcle todos los ingredientes para el adobo en una bolsa plástica con cierre. Ponga las chuletas en el adobo, y refrigere por lo menos 1 hora.
2. Remueva las chuletas y escurra en papel toalla absorbente. Caliente 2 cdtas de aceite en un sartén mediano a fuego mediano. Dore las chuletas por 2–3 minutos en cada lado.
3. Remueva las chuletas del sartén y ponga a un lado. Agregue 2 cdtas de aceite y sofría el sofrito por 2–3 minutos. Añada la salsa de tomate y las hojas de laurel. Añada las chuletas y deje hervir. Tape, baje a fuego lento, y deje hervir suavemente por 10–15 minutos o hasta que las chuletas estén cocidas.