

Platillo Sabio Profeco

Chileajo de cerdo

Aporte nutricional (por ración): Kilocalorías **530** • Proteínas **27 g** • Hidratos de carbono **36 g** • Colesterol **100 mg** • Fibra dietética **10.5 g** • Lípidos **30 g**

Ingredientes (6 raciones)

- 600 g de espaldilla de cerdo
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 6 chiles guajillo sin semillas
- 1 chile ancho sin semillas
- 6 chiles costeños amarillos sin semillas
- 4 dientes de ajo asados y pelados
- 2 clavos de olor
- 1/2 cucharada de orégano
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1 jitomate hervido
- 200 g de tomates verdes hervidos
- 3 tazas de frijoles bayos cocidos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1** Corta en trozos la carne y lávala. Enseguida, dórala en la manteca de cerdo y agrega sal.
- 2** Agrega agua hasta cubrir la carne, tapa el recipiente y cuécela hasta que se suavice, alrededor de 30 minutos. Reserva el caldo para la salsa.
- 3** Tuesta los chiles guajillo y ancho. Posteriormente remójalos en agua caliente junto con los costeños, estos deben estar crudos.
- 4** Pon media taza del caldo de la cocción en la licuadora. Agrega el ajo, los clavos de olor, el orégano, el comino y muele.
- 5** Añade otra taza de caldo, los chiles y muele. Enseguida agrega los tomates y el jitomate. Muele nuevamente hasta obtener un puré.
- 6** Añade este licuado a la carne, deja cocer a fuego medio hasta que la salsa espese. Sírvelo acompañado de frijoles.