Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Pulled pork hecho en casa

6 raciones 5 kcal

Ingredientes

SAZONADOR

- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de pimentón ahumado
- **1 cucharadita** de sal
- **1/2 cucharadita** de pimienta
- Una pizca de cayena y de canela

CEBOLLA ENCURTIDA

- Agua
- **1 cucharadita** de sal
- **1/2** limón exprimido
- Unos cubitos de hielo
- Orégano
- Eneldo

POR RACIÓN

Proteínas	**0,3 g**
Grasas	**0,1 g**
Hidratos	**1,3 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

CEBOLLA ENCURTIDA

1. Hacerla en un tuper de cristal con agua, 1 cucharadita de sal, 1/2 limón exprimido, unos cubitos de hielo, orégano y eneldo
2. Dejarla unas horas en el frigorífico

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition