American Heart Association.

Marzo

MUÉVETE MÁS PARA LA SALUD DE TODO EL CUERPO

Muévete más, con más intensidad, y siéntate menos.

Intenta hacer ***más de 150 minutos*** de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana.

OBTÉN MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MOVEMORE

Filete de cerdo y espinaca con queso parmesano

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 1 libra de filete de cerdo (sin grasa visible).
- Aerosol antiadherente de cocina.
- ¼ de taza de salsa vinagreta baja en calorías.
- 2 cucharaditas de condimento italiano deshidratado.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- 10 onzas de espinaca congelada, envasada y picada.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ½ cebolla mediana (picada).
- 2 dientes de ajo (picados) O 1 cucharada de ajo picado envasado.
- 2 cucharadas de queso parmesano sin grasa rallado.
- 2 cucharadas de piñones sin sal ni aceite (opcional).

Indicaciones

- Combina la salsa vinagreta, el condimento italiano, 2 cucharaditas de jugo de limón y pimienta en un recipiente, y mezcla bien. Combina la mezcla líquida y el cerdo en una bolsa de plástico resellable y gíralo para cubrirlo. (Refrigéralo durante la noche si el tiempo lo permite).
- Precalienta el horno a 400 °F. Rocía la bandeja de cocción con aerosol antiadherente de cocina y coloca el cerdo en el centro. Vierte la marinada que te haya sobrado dentro de la bolsa, sobre el cerdo.
- Hornea durante 30 minutos o hasta que consideres que está listo. Deja reposar durante 5 minutos para que los jugos se redistribuyan antes de rebanar.
- Rocía una cacerola con aerosol antiadherente de cocina. Sofríe las cebollas a fuego medio-alto durante 3 minutos. Agrega la espinaca a las cebollas y cocínalas según las instrucciones del envase. Escurre bien la mezcla: extrae la mayor cantidad de agua posible.
- Agrega el jugo de limón y el ajo, y revuelve. Espolvorea queso parmesano y piñones (opcional) sobre la espinaca y mezcla ligeramente.

Datos nutricionales

Calorías	**188**	**Colesterol**	**75 mg**
Grasas totales	**4,5 g**	**Sodio**	**292 mg**
Grasas saturadas	**1,0 g**	**Carbohidratos totales**	**9 g**
Grasas trans	**0,0 g**	Fibra dietética	**3 g**
Grasas poliinsaturadas	**1,0 g**	Azúcares	**3 g**
Grasas monoinsaturadas	**1,5 g**	**Proteína**	**28 g**

Intercambio dietético: 2 porciones de verduras; 3 y ½ porción de carne magra.

© Copyright 2020 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Reservados todos los derechos. Se prohíbe el uso no autorizado.