

## Souvlaki de Puerco



### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Calorías: 260      | Fibra: 3 g     |
| Gordura: 7 g       | Sodio: 355 mg  |
| Carbohidrato: 21 g | Proteína: 28 g |
| Colesterol: 60 mg  |                |

Souvlaki, es un plato griego popular que es fácil de hacer. Se usa Puerco en esta receta, pero se puede hacer con cualquier carne de su elección.

**Tiempo de Preparación: 10 minutos**

Source: Asociación Americana de Diabetes

Para obtener más recetas saludables para los diabéticos, visita: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3347

## Souvlaki de Puerco



### Ingredientes—Souvlaki

- 8 pinchos de bambú, remojadas en agua tibia
- 1 lb. de lomo de puerco
- 1/4 taza de jugo de limón

- 1 Cdas. de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picado o rallado
- 1 Cdas. de Orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

### Ingredientes—Salsa Tzatziki

- 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- 1 pepino grande, pelado sin semillas y rallado
- 1 diente de ajo, picado o rallado

- 1 Cdas. jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta negra
- 2 pan de pita de estilo de bolsillo de granos enteros, cortados por la mitad

### Direcciones:

1. Cortar el solomillo de Puerco en cubos de 1 pulgada.
2. En un tazón, mezcle el jugo de limón, el aceite, el ajo, el orégano y la pimienta. Añada la carne y revuelva para cubrir.
3. Marinar durante 10 minutos (se puede hacer antes de tiempo y dejar macerar hasta 24 horas en el refrigerador). Mientras que la carne de puerco está marinando, precalentar el asador. Rociar una bandeja para hornear con aceite en aerosol o con papel de aluminio.
4. Ponga el puerco cortado en 8 trozitos en una brocheta y pongalos en la bandeja del horno dejando espacio por medio. Cepille los trozitos con la marinada restante, utilizando toda la marinada.
5. Coloque las brochetas en la parrilla dejando 6 pulgadas de distancia del parrilla del horno por 6 minutos. Dele vuelta a las brochetas y cocine 6 minutos mas.
6. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, pepino, ajo, jugo de limón, sal y pimienta para hacer la salsa tzatziki. Rellene la salsa de tzatziki en la mitad del pan de pita.
7. Quite la carne de puerco de 2 brochetas y pongalas adentro de la mitad del pan de pita. Repita este paso con el resto de las 3 mitades de pan pita.