

# Chuletas de Cerdo al Horno

**Sirve:** 6 porciones

Estas chuletas de cerdo festivas están cubiertas con pimientos verdes y rojos.

## Ingredientes

**6** chuletas de cerdo (cortado magro y 1/2 pulgada de grueso)

**1** cebolla mediana cortada en rebanadas

**1/2 taza** pimiento verde picado

**1/2 taza** pimiento rojo picado

**1/8 cucharadita** pimienta

**1/4 cucharadita** sal

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Quite la grasa de las chuletas de cerdo. Coloque chuletas en una bandeja para hornear de 13x19 pulgadas.
3. Extienda las cebollas y pimientos por encima de las chuletas. Espolvoree con sal y pimienta. Refrigere durante una hora.
4. Cubra la bandeja y cocine durante 30 minutos.
5. Quite la tapadera, dé vuelta a las chuletas y vuelva a cubrir con las cebollas y pimientos. Continúe cocinando

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>280</b>
<b>Grasa total</b>	<b>11 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	125
<b>Sodio</b>	<b>180 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>3 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>39 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

durante otros 15 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F. Decore con perejil fresco.

## Notas

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Heart Healthy Home Cooking African American Style, p.21