

# Chuletas de Cerdo Glaseadas con Naranja y Miel

**Makes:** 4 Servings

Ase sus chuletas, en lugar de freír y así reducirá grasa y calorías. Añada gusto con la ralladura del jugo de naranja usado en esta receta.

## Ingredients

- 4 chuletas de cerdo sin hueso
- 1/4 cup miel
- 1/3 cup jugo de naranja
- 1 tablespoon perejil
- 1 tablespoon condimento de ajo y pimienta

## Directions

1. Rocíe todos los lados de las chuletas con condimento de ajo y pimienta.
2. Ase de 5 a 6 pulgadas lejos del calor, de 6 a 7 minutos por cada lado hasta que la temperatura interna alcance los 150 grados F.
3. Combine el jugo de la naranja y la miel y cepille sobre la superficie de la chuleta de cerdo; ase 1 minuto. Gire y repita con el otro lado. Espolvoree con perejil antes de servir.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>265</b>	
Total Fat	11 g	
Protein	23 g	
Carbohydrates	20 g	
Dietary Fiber	0 g	
Saturated Fat	4 g	
Sodium	58 mg	