

PERNIL COM MOLHO DE ABACAXI

INGREDIENTES:

1 KG. DE PERNIL DE PORCO SEM GORDURA

4 DENTES DE ALHO AMASSADOS

1 CEBOLA PICADA

¾ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO

SAL A GOSTO

MOLHO:

6 FATIAS DE ABACAXI FRESCO SEM MIOLO PICADAS

2 ½ COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE SOJA LIGHT

1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

¼ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA

MODO DE PREPARAR:

TEMPERE O PERNIL COM OS ALHOS, A CEBOLA, O SAL E O SUCO DE LIMÃO. EMBRULHE EM UM FILME PLÁSTICO E DEIXE NA GELADEIRA ATÉ O DIA SEGUINTE.

COLOQUE O PERNIL EM UMA ASSADEIRA E LEVE-O AO FORNO PRAAQUECIDO (200°C), REGANDO SEMPRE COM O TEMPERO. DEIXE NO FORNO POR 1 HORA E MEIA, APROXIMADAMENTE, OU ATÉ ASSAR BEM. RETIRE DA ASSADEIRA E DEIXE ESFRIAR.

MOLHO: ESPERE O MOLHO DA ASSADEIRA ESFRIAR. RETIRE A GORDURA QUE SE FORMOU E DESPREZE-A.

ACRESCENTE ÁGUA QUENTE AO MOLHO QUE RESTOU NA ASSADEIRA.

PASSE POR UMA PENEIRA E COLOQUE EM UMA PANELA.

ACRESCENTE O ABACAXI PICADO, O MOLHO DE SOJA E O AMIDO DE MILHO DISSOLVIDO NA ÁGUA. LEVE AO FOGO ATÉ ENGROSSAR. RETIRE E DEIXE ESFRIAR.

CORTE O PERNIL EM FATIAS FINAS E CUBRA COM O MOLHO DE ABACAXI. SIRVA QUENTE OU FRIO.

RENDIMENTOS: 10 PORÇÕES

CALÓRIAS POR PORÇÃO: 208

PROTEÍNAS POR PORÇÃO: 20G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 10G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 10G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 1G.

Fonte: ANAD