



# Chile Verde

## Ingredientes

- 1 libra de tomatillos frescos, sin la cáscara, lavados y cortados en cuartos
- 3 chiles Anaheim, rostizados, pelados, sin semillas y cortados en cubitos
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima o limón
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite
- 1½ libra de lomo de puerco sin grasa, cortado en trozos de ¾ de pulgada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal

## Preparación

1. Coloque los tomatillos en una olla mediana con una pequeña cantidad de agua. Cubra la olla y cocine a fuego lento, hasta que se ablanden.
2. Escorra los tomatillos y póngalos en una licuadora con los chiles Anaheim, cebollas verdes, ajo y chile jalapeño. Licúe despacio hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Incorpore el jugo de lima o limón y el azúcar, y vuelva a verter en la olla; dejar a un lado.
3. Caliente aceite en un sartén cocine la carne unos 5 minutos para dorarlo; agréguelo a la olla con la salsa. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, durante 50 minutos.
4. Quite la tapadera y siga cocinándolo 10 minutos más. Incorpore el cilantro y la sal. Sirva con ½ taza de arroz integral cocido.

*Sirva este plato acompañado de ensalada para completar una comida.*

**Rinde 4 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 1 hora y 10 minutos

**Información nutricional por porción:**

Calorías 413, Carbohidratos 35 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 43 g, Grasa total 11 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 108 mg, Sodio 383 mg