

Lomo de cerdo ibérico al horno con verduras



La carne de cerdo contiene [proteínas de alto valor biológico](#) (importantes en épocas de crecimiento), [minerales](#) (hierro, fósforo...) y [vitaminas](#) del grupo B (importantes para el funcionamiento del sistema inmune) . Posee menos grasa, infiltrada en el músculo, que la ternera y la que tiene es visible en el exterior y se puede retirar fácilmente. La [grasa en sí es menos perjudicial](#) (posee ácidos grasos monoinsaturados o "buenos"). El cerdo ibérico, además, posee muchos más de estos ácidos grasos. Sin olvidar que es un alimento calórico (a tener en cuenta si estamos vigilando el peso), es un alimento saludable.

El consumo de carne roja en el niño no debe superar los 100 g. diarios (incluso no debería superar los 2 días a la semana). Además, no se recomiendan las carnes a la parrilla, a la barbacoa, ni frita en aceites usados. El horno es una manera sana de preparar, no solo carnes sino cualquier alimento, al precisar menos grasas para su elaboración.

¿Que necesito? (4 personas)

- 500-600 gramos de lomo de cerdo ibérico en una pieza.
- Sal gorda, pimienta, romero, tomillo, orégano, pimentón.
- Para la guarnición cualquier verdura de temporada. Hoy: calabaza, cebolla morada y setas.

¿Cómo lo preparo?

Limpiar bien a carne eliminando la grasa exterior. Poner un poco de aceite de oliva virgen extra y cubrirlo con las especias y, la sal, que queden. Dejar reposar en la nevera 1-2 horas. Preparar mientras preparar las verduras con las que vayamos a acompañar con un poco de aceite, sal y especias.

Precalear el horno a 150°. En una bandeja de horno poner la pieza en un lado. Meter en el horno unos 15-20

minutos. En ese momento, que ya estará hecho por dentro, abrir el horno y poner la calabaza y unos gajos de cebolla morada. Cerrar y subir a 180º para que la carne se dore y se termine de cocinar, unos 30 minutos más. Sacar del horno y dejar reposar unos 10 minutos antes de lonchear.

Puede acompañarse con otras verduras al horno. Yo he salteado unas setas shitake en la sartén con un poco de aceite y sal. Servir con ensalada.

*** Niños a partir de 1 año de edad.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
