

# LOMBINHOS

## DE PORCO COM PERA ROCHA



1,28€  
CUSTO MÉDIO  
POR PESSOA

- 500 g de lombinho de porco limpo
- 4 peras rocha
- 1 colher (sobremesa) de mostarda
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 raminho de tomilho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- 1,5 dl de vinho branco
- 500 g de feijão-verde
- Sal e pimenta q.b.

Aqueça uma frigideira com o azeite, junte o lombinho, temperado com sal e pimenta, e os alhos esmagados, deixe cozinhar um pouco e retire-o para um prato de forno. Acrescente à frigideira a mostarda e o vinho, mexa bem e deixe ferver.

No prato de forno, junte ao lombinho as peras descascadas, cortadas em gomos grossos e limpas de pevides. Acrescente o molho da frigideira e pedacinhos de tomilho. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos.

À parte, coza o feijão-verde, cortado em tiras finas, em água a ferver, temperada com sal durante 8 minutos.

Sirva o lombinho cortado em pedaços e acompanhe com o feijão-verde.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
361,4 kcal	23,3 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
23 g	16,1 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

