

# Carne de porco marinada com abacaxi (textura modificada)



## Ingredientes (para 1 porção)

- 100 g de lombo de porco
- 100 g de abacaxi ao natural
- 25 g de cebola
- 10 g de pimentão vermelho
- 1 dente de alho
- 25 g de batata cozida
- 1 colher (sopa) de molho de soja (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)
- Salsinha picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

## Preparo

1. Para fazer a marinada, picar os temperos e cortar o lombo e o abacaxi em cubos pequenos.
2. Misturar os temperos, o abacaxi, a salsinha e o lombo.
3. Temperar com pimenta, soja e azeite de oliva. Mexer bem e tampar. Deixar na geladeira durante uma hora aproximadamente.
4. Depois de marinado, escorrer e reservar o líquido. Refogar tudo em uma frigideira em fogo brando. Acrescentar o líquido da marinada e a batata cozida.
5. Mexer e acrescentar 100 mL de água.
6. Deixar cozinhar mais uns 5 minutos e colocar em um recipiente em que possa ser batido.
7. Bater com mixer ou liquidificador e servir.

## Recomendações

Em caso de hipertensão ou retenção de líquidos, substituir o molho de soja por água ou caldo com baixo teor de sal.