

# Chuletas de cerdo keto

4 chuletas de cerdo de 1/4 de pulgada de grosor, con hueso  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/2 cucharadita de pimentón  
1/2 cucharadita de orégano  
Aceite  
Sal pimienta

Enjuague y seque las chuletas de cerdo y colóquelas en un plato o tabla.  
Espolvoree sal, pimienta, ajo en polvo, comino, pimentón y orégano sobre todos ellos. Rocíe un poco de aceite sobre cada uno y frótelos. Voltea y repite.

Deje reposar las chuletas de cerdo a temperatura ambiente durante unos 20 minutos hasta que alcancen la temperatura ambiente y ya no estén frías.

Pre caliente la freidora a 200 ° C (400 ° F) durante 5 minutos.

Coloque 2 de las chuletas de cerdo en la canasta (trabaje en lotes, no abarrote la canasta). Cocine en "carne" durante 9 minutos a 390 ° F (198 ° C).

Voltee las chuletas de cerdo en la marca de los 5 minutos y termine de cocinar.

Las chuletas de cerdo más gruesas tardarán más, así que asegúrese de que la carne esté completamente cocida.

1 chuleta de cerdo - Calorías 188.346 kcal, Grasa, Total 8.702 g, Grasa saturada 2.704 g, Azúcar, Total 0.088 g, Total de carbohidratos 1.162 g, Proteína 24.984 g, Colesterol 62.370 mg, Ácidos grasos trans 0.000 g, Sodio 633.857 mg,