



**PROVOPAR-PR**  
**AÇÃO SOCIAL**  
**LOMBO COM LARANJA**  
**JR. FAÉ**



**INGREDIENTES:**

1 kg e 200 grs. de lombo  
1 cebola média ralada  
1 colher (sopa) de sal  
1 colher (sopa) de manteiga  
(ou margarina)  
1 cx de creme de leite  
1 xícara de suco de laranja

1/2 xícara de suco de limão  
2 colheres(sopa) de azeite  
4 dentes de alho amassados  
pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Tempere o lombo com o sal, pimenta, alho e a cebola. Junte o suco de limão e o da laranja. Deixe descansar por 2 horas. Aqueça o azeite em uma panela e coloque o lombo, virando até dourar. Vá adicionando água à medida que o líquido for secando. Cozinhe por aproximadamente 1 h e 1/2, sempre acrescentando água. Não deixe secar.

Retire o lombo da panela e corte em fatias, e acomode em um refratário. Leve a panela ao fogo novamente com o líquido restante e acrescente o creme de leite e sirva sobre as fatias de lombo.

Bom apetite!

Acompanhamento: Arroz, salada e farofa.