¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Olla de Carne de Cerdo con Sidra de Manzana y Papas

Porciones: 4

Ingredientes

1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
1.5 libras de papas russet o papas amarillas Yukon, peladas y en rodajas finas
2 taza de sidra de manzana
2 chuletas de cerdo gruesas (de 1 pulgada; de 1½ libras en total)
1/3 taza de hojas de perejil de hoja plana y tallos tiernos, picado
3 ramitas de romero

Preparación

1. Precalentar el horno a 400 grados. En una olla de hierro porcelanizado de 5 cuartos de galón, colocar la mitad de las cebollas en una capa uniforme. Cubrir con la mitad de las papas, colocándolas en una capa uniforme; sazonar ligeramente con sal y pimienta. Repetir con el resto de las cebollas y las papas; sazonar. Verter la sidra.

2. Sazonar las chuletas de cerdo y colocar en la parte superior de las papas y las cebollas en una sola capa. Cubrir con el perejil y las ramitas de romero.

3. Hornear, sin tapar, hasta que las papas estén suaves, unos 45 minutos. Cortar las chuletas de cerdo y servir con las papas y las cebollas.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	370	
Grasa Total	8g	12%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	65mg	22%
Sodio	80mg	3%
Carbohidrato	49g	16%
Fibra Dietética	3g	12%
Azúcares	16g	
Proteína	25g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.