

Sándwich de Cerdo Desmenuzado

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de mayonesa ligera
- 3 cucharadas de vinagre de sidra o blanco
- 1 paquete (14-16 onzas) de mezcla de ensalada de col
- 2 tazas de carne de cerdo desmenuzada (del Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta)
- 4 bollos de pan de trigo integral
- 4 cucharadas de salsa barbacoa

Instrucciones:

1. Mezcle el azúcar, la sal, la mostaza y la mayonesa en un tazón grande. Agregue el vinagre y revuelva con un batidor de alambre o un tenedor.
2. Agregue la mezcla de ensalada de col al tazón. Revuelva hasta que los ingredientes se mezclen bien. Usará la mitad de la ensalada de col para los sándwiches. Puede usar la otra mitad como guarnición o con otra comida.
3. Descongele la carne de cerdo desmenuzada del Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta si está congelada. Vuelva a calentar en el microondas durante 2 minutos. Pare y revuelva. Vuelva a calentar por 1 minuto más. La temperatura debe ser de 165°F.
4. Coloque una capa de 1/2 taza de carne de cerdo desmenuzada sobre la parte de abajo de 1 bollo de pan de trigo integral. Ponga 1 cucharada de salsa barbacoa sobre la carne de cerdo desmenuzada. Ponga 1/2 taza de ensalada de col sobre la salsa barbacoa. Ponga la parte superior de 1 bollo de pan de trigo integral sobre la ensalada de col.

CONSEJOS

- La ensalada de col se mantendrá bien durante 4 días en el refrigerador si está cubierta.
- Busque ensalada de col que esté etiquetada como lista para comer o triplemente lavada.
- Esta es una comida muy rápida porque el cerdo ya está preparado.

Source: Spend Smart. Eat Smart., Iowa State University

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 sándwich	
Raciones por Envase 4	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 430	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Colesterol 110mg	37%
Sodio 620mg	26%
Carbohidrato Total 37g	12%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 15g	
Proteínas 40g	
Vitamina D 0.3mcg	Potasio 653mg
Calcio 173mg	Hierro 2.7mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Sándwich de Cerdo Desmenuzado

Rinde 4 porciones



Ingredients:

- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de mayonesa ligera
- 3 cucharadas de vinagre de sidra o blanco
- 1 paquete (14-16 onzas) de mezcla de ensalada de col
- 2 tazas de carne de cerdo desmenuzada (del Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta)
- 4 bollos de pan de trigo integral
- 4 cucharadas de salsa barbacoa

Instrucciones:

1. Mezcle el azúcar, la sal, la mostaza y la mayonesa en un tazón grande. Agregue el vinagre y revuelva con un batidor de alambre o un tenedor.
2. Agregue la mezcla de ensalada de col al tazón. Revuelva hasta que los ingredientes se mezclen bien. Usará la mitad de la ensalada de col para los sándwiches. Puede usar la otra mitad como guarnición o con otra comida.
3. Descongele la carne de cerdo desmenuzada del Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta si está congelada. Vuelva a calentar en el microondas durante 2 minutos. Pare y revuelva. Vuelva a calentar por 1 minuto más. La temperatura debe ser de 165°F.
4. Coloque una capa de 1/2 taza de carne de cerdo desmenuzada sobre la parte de abajo de 1 bollo de pan de trigo integral. Ponga 1 cucharada de salsa barbacoa sobre la carne de cerdo desmenuzada. Ponga 1/2 taza de ensalada de col sobre la salsa barbacoa. Ponga la parte superior de 1 bollo de pan de trigo integral sobre la ensalada de col.

CONSEJOS

- La ensalada de col se mantendrá bien durante 4 días en el refrigerador si está cubierta.
- Busque ensalada de col que esté etiquetada como lista para comer o triplemente lavada.
- Esta es una comida muy rápida porque el cerdo ya está preparado.

Source: Spend Smart. Eat Smart., Iowa State University

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 sándwich	
Raciones por Envase 4	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 430	
	% Valores Diarios *
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Colesterol 110mg	37%
Sodio 620mg	26%
Carbohidrato Total 37g	12%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 15g	
Proteínas 40g	
Vitamina D 0.3mcg	Potasio 653mg
Calcio 173mg	Hierro 2.7mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	