

Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de lomo de cerdo deshuesado, asado o paleta
- 1 taza de pimiento, cortado en cubitos (1 pimiento mediano)
- 1 taza de cebolla, picada (1 cebolla mediana)
- 1½ tazas de salsa
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos bajos en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos bajos en sodio



Instrucciones:

1. Recorte la grasa visible del cerdo. Cortar en trozos de 2 pulgadas. Coloque en la olla de cocción lenta.
2. Agregue el pimiento, la cebolla y la salsa.
3. Cocine a temperatura baja durante 6 horas o a temperatura alta durante 3 horas.
4. Separe la carne en tiras con un tenedor (debe obtener como 4 tazas).
5. Ponga la mitad (2 tazas) del cerdo desmenuzado en el refrigerador o congelador (éste podría usarse para el Sándwich de Cerdo Desmenuzado). Congele la carne de cerdo si no la va a usar dentro de 4 días.
6. Regrese el resto del cerdo a la olla de cocción lenta. Agregue los frijoles pintos y los tomates cortados en cubitos.
7. Cocine otros 30 minutos hasta que esté caliente.

CONSEJOS

- Se pueden usar chuletas de cerdo, costillas de cerdo deshuesadas o lomo de cerdo. Serán más caros, pero tendrán menos grasa.
- Recorte la grasa de la carne de cerdo con un cuchillo limpio sobre una tabla de cortar limpia.
- Esta receta se congela bien.
- Se pueden usar otros frijoles.

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

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción	1½ taza
Raciones por Envase	6
Cantidad de la Porción	1
Contenido Calórico	250
% Valores Diarios *	
Grasa Total	8g 12%
Grasa Saturada	3g 15%
Colesterol	40mg 13%
Sodio	520mg 22%
Carbohidrato Total	21g 7%
Fibra Dietética	6g 24%
Azúcares	6g
Proteínas	18g
Vitamina D	0.6mcg
Calcio	55mg
Potasio	454mg
Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de lomo de cerdo deshuesado, asado o paleta
- 1 taza de pimiento, cortado en cubitos (1 pimiento mediano)
- 1 taza de cebolla, picada (1 cebolla mediana)
- 1½ tazas de salsa
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos bajos en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubitos bajos en sodio



Instrucciones:

1. Recorte la grasa visible del cerdo. Cortar en trozos de 2 pulgadas. Coloque en la olla de cocción lenta.
2. Agregue el pimiento, la cebolla y la salsa.
3. Cocine a temperatura baja durante 6 horas o a temperatura alta durante 3 horas.
4. Separe la carne en tiras con un tenedor (debe obtener como 4 tazas).
5. Ponga la mitad (2 tazas) del cerdo desmenuzado en el refrigerador o congelador (éste podría usarse para el Sándwich de Cerdo Desmenuzado). Congele la carne de cerdo si no la va a usar dentro de 4 días.
6. Regrese el resto del cerdo a la olla de cocción lenta. Agregue los frijoles pintos y los tomates cortados en cubitos.
7. Cocine otros 30 minutos hasta que esté caliente.

CONSEJOS

- Se pueden usar chuletas de cerdo, costillas de cerdo deshuesadas o lomo de cerdo. Serán más caros, pero tendrán menos grasa.
- Recorte la grasa de la carne de cerdo con un cuchillo limpio sobre una tabla de cortar limpia.
- Esta receta se congela bien.
- Se pueden usar otros frijoles.

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

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción	1½ taza
Raciones por Envase	6
Cantidad de la Porción	1
Contenido Calórico	250
% Valores Diarios *	
Grasa Total	8g 12%
Grasa Saturada	3g 15%
Colesterol	40mg 13%
Sodio	520mg 22%
Carbohidrato Total	21g 7%
Fibra Dietética	6g 24%
Azúcares	6g
Proteínas	18g
Vitamina D	0.6mcg
Calcio	55mg
Potasio	454mg
Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.