



MANERAS SALUDABLES

CERDO ENLATADO



Consejos de Preparación:

- Úselo como cerdo desmenuzado cocido en sopas, guisos, salsas o salsa de carne.
- Agregue carne de cerdo enlatada a los platos para mejorar su sabor, como frijoles, verduras, sartenes, guisos u otros platos horneados.
- Intente agregar salsa de barbacoa y conviértalo en sándwiches.
- Sirva sobre arroz o papas y añada con sus verduras favoritas.
- Esta hoja tiene varias recetas que van muy bien con la carne de cerdo enlatada. Si se siente inspirado para hacer sus propias recetas, ¡hágalo!

RECETAS

Sartén para Tacos de Cerdo

Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 lata de cerdo, escurrido | 1 cebolla, finamente picada |
| 2 cucharadas de chile en polvo | 2 cucharadas de cilantro picado |
| 1 cucharadita de comino | Jugo de medio limón o 2 cucharaditas de vinagre |
| 1/4 cucharadita de chile de cayena | 1/2 cdta. sal |
| 8 oz de piña enlatada con su jugo | 1 lata de frijoles (opcional) |

Direcciones:

1. En un tazón, combine la piña con su jugo, cebolla, cilantro y jugo de limón o vinagre, y reserve.
2. En una sartén antiadherente a fuego medio, agregue el cerdo y cocine por 5-7 minutos, partiendo la carne con una espátula o cuchara de madera en trozos pequeños. Si agrega frijoles opcionales, agréguelos ahora para hacer de este plato una comida aún más grande.
3. Añada a la sartén el resto de las especias, la mezcla de cebolla, cilantro y pina junto con la carne de cerdo y cocine durante 8-10 minutos.
4. Sirve la mezcla de cerdo con tortillas o sobre arroz y agregue su salsa u otros ingredientes favoritos.

Salteado de Cerdo con Jengibre

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 lata de carne de cerdo, escurrida | 1/2 cdta. hojuelas de pimiento rojo triturado (opcional) |
| 2 cucharadas de maicena | 1 1/2 taza de floretes de brócoli (elija 1 o más) |
| 1 taza de agua o caldo | 1 taza de zanahoria en cubitos, fresca o congelada (elija 1 o más) |
| 1 cucharada de azúcar | 1/2 taza de pimiento, en rodajas (elija 1 o más) |
| 1/2 cucharadita ajo en polvo | 1/4 taza de apio, en rodajas (elija 1 o más) |
| 2 cucharadas de aceite de canola, divídalo | 4 ramitas de cilantro fresco (opcional) |
| 1 1/2 cucharadita jengibre en polvo O 2 cucharaditas si es fresco. | |

Direcciones:

1. Combine la maicena y el caldo hasta que quede sin grumos en un tazón pequeño. Agregue el azúcar, el jengibre, el ajo en polvo y las hojuelas de pimienta opcionales; coloque la mezcla a un lado.
2. Saltee todas las verduras durante 2-4 minutos, agregue la carne de cerdo y cocine durante 3-5 minutos.
3. Revuelva una vez más la mezcla de salsa y agréguela al sofrito de verduras y cerdo. Cocine por 1-2 minutos hasta que esta espese un poco.
4. Sirva con arroz y, si lo desea, decore con cilantro.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Arroz y Cerdo estilo Español

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 lata de cerdo, escurrida de jugos | 1 taza de agua o caldo |
| 1 cebolla mediana, cortada en cubitos | 1 cucharada de aceite de cocina |
| 1 pimiento, cortado en cubitos | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 1/4 taza de arroz integral | 1/2 cucharadita de orégano (opcional) |
| 1 Lata de 15 oz de salsa de tomate | 1/4 cda de pimienta negra |

Direcciones:

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. En una sartén aparte, agregue el aceite, la cebolla y el pimiento morron, saltee durante 5-7 minutos.
3. Agregue la carne de cerdo, la salsa de tomate, el agua o caldo, y el resto de los condimentos y pimienta.
4. Cocine a fuego lento.

Frijoles al Horno con Cerdo

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 taza de frijoles blancos secos | 1/2 cucharadita de sal |
| 4 tazas de agua | 1/8 cucharadita de pimienta negra molida |
| 1 Lata de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos o salsa de tomate | 1/8 cucharadita de chile en polvo |
| 3 cucharadas de azúcar morena | 1 cebolla picada |
| 1 lata de cerdo con su jugo | |

Direcciones:

1. Cubra los frijoles blancos con bastante agua fría en un recipiente grande; déjelo reposar durante 8 horas o hasta toda la noche O combine los frijoles y el agua en una olla grande y deje hervir, luego apague el fuego, cubra y deje reposar 1 hora. Escurrir y enjuagar antes de usar.
2. Coloque los frijoles en una cacerola grande con 4 tazas de agua. Deje hervir a fuego alto, luego reduzca el fuego a medio-bajo, cubralos y cocine a fuego lento durante 1 hora mas.
3. Precaliente el horno a 375 ° F. Revuelva el tomate, el azúcar morena, la sal, la pimienta y el chile en polvo en un tazón pequeño. Déjelo a un lado.
4. Una vez que los frijoles hayan hervido a fuego lento durante 1 hora, escurralos y reserve el líquido de la cocción. Vierta los frijoles en una cazuela o charola para hornear de 1 y 1/2 cuarto de galón y agregue la cebolla picada y la mezcla de tomate. Revuelva lo suficiente del líquido de cocción reservado para que la salsa cubra los frijoles por al menos 1/4 de pulgada.
5. Cubra su cazuela o charola y hornee por 10 minutos, luego reduzca el fuego a 200 ° F y cocine por 6 horas, revolviendo a la mitad del tiempo. Cuando los frijoles estén suaves, la salsa se haya reducido y esté pegajosa, retire del horno, revuelva bien y deje reposar durante 15 minutos antes de servir.

Salsa de Tomate Italiana para Pasta

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 libra de pasta seca, pruebe el trigo integral | 1 lata de 15 oz de salsa de tomate |
| 1 cucharada de aceite | 1 cucharada de vinagre |
| 1 cebolla mediana | 2 hojas de laurel |
| 1 lata de cerdo con su jugo | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 1 Lata de 14.5 oz de tomates cortados en cubitos o triturados | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 taza de agua o caldo | 1/2 cucharadita de tomillo (opcional) |
| 1/2 cucharadita de orégano seco (opcional). | |

Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. En otra cacerola, agregue aceite y cocine la cebolla a fuego medio-alto durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el resto de los ingredientes restantes, deje hervir a fuego lento y cocine durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Sirva sobre la pasta.