



Barbacoa de Puerco con Repollo al Horno

Ingredientes:

12 onzas de lomo de puerco sin hueso
4 tazas de repollo verde rallado
2 manzanas rojas grandes, en cubos
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de azúcar morena
1 1/2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de chile en polvo
1/4 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de perejil finamente picado



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Corte las manzanas con la piel y tire la parte de en medio.
4. Corte el puerco en piezas de 1 pulgada y póngala aparte.
5. Bata el aceite, el azúcar morena, cilantro, paprika, chile en polvo, comino, sal y pimienta en un molde para hornear de 9 x 14.
6. Agregue el repollo, manzanas y el puerco al sartén. Revuelva para que todo quede cubierto.
7. Hornee en el horno precalentado por 30 minutos o hasta que se ablande el repollo.
8. Ponga una guarnición con el perejil y sirva inmediatamente.

Información de Nutrición (Por Porción)

240 calorías, 20 g de carbohidratos, 21 g de proteína, 9 g de grasa total, 1.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 55 mg de colesterol, 4g de fibra, 16 g de azúcar, 380 mg de sodio, 54mg de calcio, 34 mg de ácido fólico y 1.2 mg de hierro.

4 porciones, de aproximadamente 1/4 del sartén.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>