¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Cerdo a la Piña

Porciones: 4 - para 3 oz

Ingredientes

1 pimiento verde – cortado en tiras
4 chuletas de cerdo (aproximadamente 1 libra) (4)
1/8 cucharadita sal
1 cucharada aceite vegetal
1 lata piña en trozos – sin drenar (8 onzas)
1/4 cucharadita jenjibre
1/4 cucharadita canela

Preparación

1. Corte el pimiento verde en tiras.
2. Caliente el aceite en una sartén grande.
3. Coloque las chuletas de cerdo sobre la sartén caliente. Coloque un poco de sal sobre ellas.
4. Cocine cada lado de las chuletas durante 5 minutos a fuego bajo.
5. El puerco deberá perder su color rosado cuando esté bien cocido.
6. Saque las chuletas fritas de la sartén. Coloque en un recipiente para servir.
7. Coloque las tiras de pimiento en la sartén.
8. Integre los trozos de piña con todo y jugo.
9. Agregue el jenjibre y la canela.
10. Cocine a fuego lento durante 3-5 minutos.
11. Con una cuchara coloque la mezcla de piña y pimientos sobre las chuletas.

Nota: Sirva con arroz cocido.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	390g	
Grasa Total	21g	32%
Grasa Saturada	6g	30%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	180mg	8%
Carbohidrato	9g	3%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares		
Proteína	40g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [x] Fruitas
- [ ] 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.