

## Guiso de Cerdo en Olla de Cocción Lenta sobre Arroz Integral

8 porciones

### Ingredientes:

- 2 libras de carne de cerdo magra para guisar
- 3 tazas de mini zanahorias
- 1 cebolla grande, en rebanadas
- 1 1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 tazas de cereales listos para comer de salvado y hojuelas de trigo (trituras para que rindan 3/4 taza)
- 1 taza de cerezas agrias secas
- 3/4 taza de jugo de manzana 100% o sidra de manzana
- 4 tazas de arroz integral cocido, caliente



### Preparación:

1. Recorte la grasa del cerdo.
2. Rocíe una cacerola grande con aceite de cocina en aerosol antiadherente. Cocine la mitad del cerdo a la vez, hasta que esté dorado.
3. En una olla de cocimiento lento de 4 a 6 cuartos de galón, coloque las zanahorias, la cebolla, el tomillo, la pimienta, la sal y el ajo. Espolvoree con los cereales y las cerezas.
4. Cubra con la carne de cerdo y vierta el jugo de manzana o la sidra sobre el contenido de la olla.
5. Tape y cocine a temperatura baja durante 7-8 horas o a temperatura alta durante 3 1/2 a 4 horas.
6. Prepare el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete ya casi al final del tiempo de cocción del guiso (el arroz integral generalmente toma entre 40 y 45 minutos para cocinarse).
7. Revuelva la mezcla del cerdo y sirva sobre 1/2 taza de arroz integral.

| Datos de Nutrición  |               |
|---|---------------|
| Tamaño por Ración 1 taza  |               |
| Raciones por Envase 8   |               |
| Cantidad por Ración 1 taza  |               |
| Contenido Calórico 360  |               |
| % Valores Diarios *   |               |
| Grasa Total 5g  |               |
| Grasa Saturada 2g   |               |
| Acido Graso Trans 0g  |               |
| Colesterol 54mg   |               |
| Sodio 139mg   |               |
| Carbohidrato Total 50g  |               |
| Fibra Dietética 6g  |               |
| Azúcares 19g  |               |
| Proteínas 27g   |               |
| Vitamina D 1mcg   | Potasio 658mg |
| Calcio 89mg   | Hierro 2mg    |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. |               |

**K-STATE**  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



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.

## Guiso de Cerdo en Olla de Cocción Lenta sobre Arroz Integral

8 porciones

### Ingredientes:

- 2 libras de carne de cerdo magra para guisar
- 3 tazas de mini zanahorias
- 1 cebolla grande, en rebanadas
- 1 1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo, picado
- 1 1/2 tazas de cereales listos para comer de salvado y hojuelas de trigo (trituras para que rindan 3/4 taza)
- 1 taza de cerezas agrias secas
- 3/4 taza de jugo de manzana 100% o sidra de manzana
- 4 tazas de arroz integral cocido, caliente



### Preparación:

1. Recorte la grasa del cerdo.
2. Rocíe una cacerola grande con aceite de cocina en aerosol antiadherente. Cocine la mitad del cerdo a la vez, hasta que esté dorado.
3. En una olla de cocimiento lento de 4 a 6 cuartos de galón, coloque las zanahorias, la cebolla, el tomillo, la pimienta, la sal y el ajo. Espolvoree con los cereales y las cerezas.
4. Cubra con la carne de cerdo y vierta el jugo de manzana o la sidra sobre el contenido de la olla.
5. Tape y cocine a temperatura baja durante 7-8 horas o a temperatura alta durante 3 1/2 a 4 horas.
6. Prepare el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete ya casi al final del tiempo de cocción del guiso (el arroz integral generalmente toma entre 40 y 45 minutos para cocinarse).
7. Revuelva la mezcla del cerdo y sirva sobre 1/2 taza de arroz integral.

| Datos de Nutrición  |               |
|---|---------------|
| Tamaño por Ración 1 taza  |               |
| Raciones por Envase 8   |               |
| Cantidad por Ración 1 taza  |               |
| Contenido Calórico 360  |               |
| % Valores Diarios *   |               |
| Grasa Total 5g  |               |
| Grasa Saturada 2g   |               |
| Acido Graso Trans 0g  |               |
| Colesterol 54mg   |               |
| Sodio 139mg   |               |
| Carbohidrato Total 50g  |               |
| Fibra Dietética 6g  |               |
| Azúcares 19g  |               |
| Proteínas 27g   |               |
| Vitamina D 1mcg   | Potasio 658mg |
| Calcio 89mg   | Hierro 2mg    |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. |               |

**K-STATE**  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



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.