

life is why
Family Health Challenge™

Sándwiches de cerdo adobado o tacos con salsa de mango



Serves 6

Tengo una receta para la olla eléctrica de cocción lenta que es tan fácil pero tan sabrosa, que seguro se convertirá en la nueva receta favorita de la familia.

Ingredients

Cerdo

- 1 cebolla blanca pequeña, finamente rebanada
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 de cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de ají molido (use ½ si no les gustan las comidas picantes)
- 1.25 libras de lomo de cerdo o asado, sin grasa visible
- 2 tazas de caldo de carne bajo en sodio y sin grasa

Salsa de Mango

- 1 mango grande cortado en cubitos
- 1 cucharadita de miel o néctar de agave
- 2 cucharaditas de cebolla morada, finamente picada
- Jugo de ½ lima
- 1 cucharadita de perejil picado (o 1 cucharadita de perejil seco)

Directions

Cerdo

1. Combinar todas las especias en un bol y mezclar bien. Frotar la mezcla picante sobre el cerdo.
2. Verter el caldo de carne en la olla eléctrica de cocción lenta y agregar cuidadosamente el cerdo y la cebolla.
3. Tapar y cocinar lentamente durante 8 a 10 horas.

Salsa de Mango

1. Usar pancitos integrales para sándwich, tortillas de maíz (hechas sin ningún tipo de grasas hidrogenadas ni aceites tropicales, como aceite de palma o coco) o pan de pita integral para hacer sándwiches o tacos, agregar el cerdo y colocar salsa de mango por encima.
2. Agregar lechuga en juliana, repollo, tomate, etc.

Nutritional Info

Nutrition Facts			
Calories per serving			282
Total Fat			7.5 g
	Saturated Fat		2.5 g
	Trans Fat		0.0 g
	Polyunsaturated Fat		1.0 g
	Monounsaturated Fat		3.0 g
Cholesterol			53 mg
Sodium			252 mg
Carbohydrates			32 g
	Fiber		4 g
	Sugar		3 g
Protein			24 g



It starts at home.
It starts with you.

heart.org/healthierkids