University of Kentucky
College of Agriculture, Food and Environment
Cooperative Extension Service

ENSALADA DE OTOÑO CON CERDO DESMENUZADO

USDA SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program
Putting Healthy Food Within Reach

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).

- *3 tazas de espinacas*
- *½ bolsa (8 onzas) de mezcla para ensalada de repollo*
- *2 manzanas, picaditas*
- *⅓ de taza de granos de semillas de girasol*
- *1 taza de cerdo desmenuzado* o pollo desmenuzado cocido*

Aderezo de Vinagreta de Manzana

- *⅓ de taza de aceite de oliva*
- *½ taza de vinagre de manzana*
- *1 cucharada de miel*
- *1 cucharadita de mostaza*

1. Bata todos los ingredientes para el aderezo hasta que queden suave o agítelos en un tarro de masón (en ingles).
2. Mezcle las espinacas y el repollo con el aderezo.
3. cubra la ensalada con las manzanas, los granos de semillas de girasol y la carne desmenuzada de cerdo o pollo.

*** Nota:** Para el cerdo desmenuzado, sazone 3-4 libras de carne de cerdo deshuesada (pork butt) con 1 cucharadita de sal y de pimienta. Coloque en una olla de cocción lenta. Cocine en "low" por 8 a 9 horas, o hasta que la carne de cerdo alcance una temperatura interna de 145 grados Fahrenheit. Deje que se enfríe durante 10-15 minutos y luego desmenuce con un tenedor.

Hace 6 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza de ensalada
Costo por receta: $6.03
Costo por porción: $1.01

Datos nutricionales por porción:
290 calorías; 22g total de grasa; 4 g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 30 mg de colesterol; 380mg de sodio; 15g total de carbohidratos; 2g de fibra; 10g de azúcar; 3g de azucares añadidas; 10g de proteína. 0% Valor Diario de vitamina D; 2% de Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio.

Fuente: Adaptado de USDA What's Cooking?

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, or physical or mental disability. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

LEXINGTON, KY 40546

Disabilities accommodated with prior notification.