



Chuletas de Cerdo con Piña

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 chuletas de cerdo, desgrasadas (como 1 libra)
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 pimiento verde mediano, cortado en tiras
- 1 lata (8-onzas) de piña molida con el jugo (sin drenar)
- 1/8 cucharadita de canela

DIRECCIONES:

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego mediano.
2. Ponga las chuletas de cerdo en el sartén ya caliente. Sazónelas con la sal.
3. Cocínelas por 5 minutos sobre fuego medio por cada lado. La carne debe llegar a 165 grados cuando se tome la temperatura con un termómetro de carne y perder su color rosado cuando esté bien cocida.
4. Retire las chuletas del sartén. Póngalas en un plato.
5. Aumente la temperatura a fuego medio-alto. Eche las tiras de pimiento verde en el sartén. Incorpore la piña molida con el jugo. Agregue la canela, revuelva y combine bien. Cocine a fuego lento por unos 3-5 minutos.
6. Con una cuchara, esparza la mezcla de piña sobre las chuletas cocidas y sívalas inmediatamente.

Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 chuleta-1/2 taza piña (164g)
Cantidad por porción	
Calorías	210
	% Valor Diario*
Total de Grasa 11g	14%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 130mg	6%
Total de Carbohidratos 10g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 9g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 19g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 52mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 367mg	8%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria, 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



IDEA PARA EL MENU

Chuletas de Cerdo con Piña

Arroz mixto

Zanahorias al Vapor

Leche

COSTO

\$3.94 por receta

\$0.99 por porción

Fuente: United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. www.usda.gov/whatscooking (Photo: 123rf.com)