



Estofado Sabroso de Cerdo

- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita ajo granulado
- 1/2 taza harina “all-purpose”
- 2 libras chuletas de cerdo sin huesos de 3/4-pulgadas de espesor
- 2 cucharadas aceite de oliva, dividido
- 1 cartón (32 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 3 zanahorias grandes, picadas en rodajas de 1/4-pulgada
- 2 tallos de apio, picadito
- 1 cebolla mediana, picadita
- 3 papas medianas, picadas
- 1 lata (10 onzas) tomates picaditos con chiles verdes

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
3. En una bolsa de plástico de un galón, agregue sal, pimienta, ajo y harina. Reservar.
4. En una tabla de cortar carne, recorte la grasa y corte las chuletas en cubos con un cuchillo dentado o tijeras de cocina.
5. Coloque los trozos de chuletas adentro de la bolsa de un galón con la harina y condimentos entonces séllela. Agite la bolsa hasta que todos los trozos de cerdo estén cubiertos de harina.
6. Lávese las manos y las superficies después de manipular carne cruda.
7. En una sartén antiadherente grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Dore la mitad de los trozos de carne de cerdo en el sartén, voltee los trozos hasta que todos los lados estén dorados. Retire la carne de cerdo y colóquela en una olla grande. Agregue otra cucharada de aceite de oliva al sartén y dore los trozos de carne de cerdo restantes; Luego agregue la carne de cerdo restante a la olla.



- Nota:** Una sartén extra grande puede dorar todos los trozos de carne de cerdo a la vez.
8. Agregue 3 tazas de caldo de pollo con las zanahorias, apio y cebolla a la carne de cerdo en la olla. Lleve a hervir a fuego alto. Reduzca el fuego a medio-bajo, revuelva ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla. Cocine por 20 a 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
 9. Agregue el caldo de pollo restante, las papas, tomates picaditos y los chiles. Ponga a hervir, luego cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos hasta que las papas estén tiernas, pero no muy blandas.
 10. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Hace 12 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza
Costo por receta: \$19.19
Costo por porción: \$1.60



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

190 calorías; 5g total de grasa; 1g grasa saturada; 0g grasa trans; 40mg colesterol; 380mg sodio; 17g total de carbohidratos; 2g fibra dietética; 3g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 21g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 10% Valor Diario de potasio.

Fuente:

Stephanie Derifield, Area Nutrition Agent; Ruth Ann Kirk, Lawrence County EFNEP Program Assistant Senior; and Danielle Fairchild, Lawrence County SNAP-Ed Program Assistant Senior, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.