



Lomo de cerdo con arroz y salsa *gravy*

Trozos tiernos de carne de cerdo, arroz integral y crema de champiñones se unen para formar un plato sabroso que los niños disfrutarán.

Edades: de 3 a 5 años

Tiempo de preparación: 20 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

- ¾ taza** de arroz integral, instantáneo, crudo
- ¾ taza** de agua
- 1 cda** de cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)
- 15 oz** de lomo de cerdo para asar (*pork loin roast*), fresco o congelado, descongelado, sin hueso, prácticamente sin grasa, cortado en cuadritos de ¼"
- 1 cda** de condimento de hierbas y cebolla, sin sal
- ¼ taza** de leche baja en grasa (1%)
- ½ taza** de crema de champiñones, condensada, reducida en grasa

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. En un tazón pequeño para horno microondas, mezcle el arroz, la cebolla deshidratada y el agua. Cubra. Coloque en el horno microondas durante 6 minutos o hasta que el arroz esté suave y absorba el agua. Retire del microondas. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
3. En un tazón mediano, mezcle el cerdo picado y el condimento de hierbas y cebolla.
4. Caliente un sartén antiadherente mediano a fuego medio-alto. Agregue el cerdo condimentado. Saltee hasta que esté dorado, por 10 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar el cerdo crudo.
5. En un tazón pequeño, mezcle la leche y la crema de champiñones condensada. Bata hasta que queden bien mezcladas.
6. Agregue la mezcla al sartén. Póngalo a hervir a fuego lento durante 3 minutos.
7. Agregue el arroz cocido al sartén. Cocine durante 2–3 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.
8. Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de lomo de cerdo con arroz y salsa *gravy*

Nutrientes	Cantidad
Calorías	161
<hr/>	
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	36 mg
Sodio	127 mg
Carbohidrato total	14 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	13 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	21 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1½ onzas equivalentes de carne
½ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (leche y crema).**
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.