



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: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1½ onzas equivalentes de carne

½ onza equivalente de granos 

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
Arroz integral, instantáneo, crudo	13.7 oz	3⅜ tazas	1 lb 11 oz	1 qt + 3½ tazas	<ol style="list-style-type: none"> En una olla mediana mediana, mezcle el arroz, la cebolla deshidratada y el agua. Ponga a hervir a fuego medio-alto. Una vez que comience a hervir, reduzca la temperatura a fuego bajo. Cubra. Cocine por 12–15 minutos o hasta que el arroz esté suave y absorba el agua. Retire de la estufa. Separe con un tenedor. Deje que el arroz se enfríe por 5 minutos.
Agua	25 oz líquidas	3⅜ tazas	50 oz líquidas	1 qt + 2¼ tazas	
Cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)	1 oz	¼ taza	2 oz	½ taza	



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomo de cerdo para asar (<i>pork loin roast</i>), fresco o congelado, descongelado, sin hueso, prácticamente sin grasa, cortado en cuadritos de ¼"	3 lb 12 oz		7 lb 8 oz		3 En un tazón mediano, mezcle el cerdo picado y el condimento de hierbas y cebolla.
Condimento de hierbas y cebolla, sin sal		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	
					4 Caliente un sartén antiadherente a fuego medio-alto. Agregue el cerdo sazonado. Saltee hasta que esté dorado, por unos 15–20 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 165 °F o más alta al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar el cerdo crudo. Para 25 porciones , use un sartén antiadherente grande. Para 50 porciones , use un sartén antiadherente extra grande o un sartén basculante industrial.
Leche baja en grasa (1%)	8 oz líquidas	1 taza	16 oz líquidas	2 tazas	5 En un tazón mediano, mezcle la leche y la crema de champiñones condensada. Bata hasta que queden bien mezcladas.
Crema de champiñones, condensada, reducida en grasa	1 lb	2 tazas	2 lb	1 qt	
					6 Agregue la mezcla al sartén. Póngalo a hervir a fuego lento durante 3 minutos.
					7 Agregue el arroz cocido al sartén. Cocine por 5 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 (cucharón # 8). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



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

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 6 lb 14 oz	Peso: 13 lb 12 oz
Rendimiento: 12½ tazas	Rendimiento: 25 tazas