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 6 a 18 años
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora 20 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
3 onzas equivalentes de carne
1 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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
Arroz integral, instantáneo, crudo	1 lb 6 oz	1 qt + 3½ tazas	2 lb 12 oz	3 qt + 3 tazas	2 En un tazón mediano, 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	50 oz líquidas	1 qt + 2¼ tazas	100 oz líquidas	3 qt + ½ taza	
Cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)	2 oz	½ taza	4 oz	1 taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Lomo de cerdo para asar (*pork loin roast*), fresco o congelado, descongelado, sin hueso, prácticamente sin grasa, cortado en cuadritos de ¼"	7 lb 7 oz		14 lb 14 oz		**3** En un tazón mediano, mezcle el cerdo picado y el condimento de hierbas y cebolla.
Condimento de hierbas y cebolla, sin sal		2 cda + 2 cdta		⅓ taza	
					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 durante al menos 15 segundos. Lávese las manos después de tocar el cerdo crudo. **Para 25 porciones,** use 1 sartén antiadherente grande. **Para 50 porciones,** use 1 sartén antiadherente extra grande o un sartén basculante industrial.
Leche baja en grasa (1%)	16 oz líquidas	2 tazas	32 oz líquidas	1 qt	**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	2 lb	1 qt	4 lb	2 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 1 taza (cucharón de 8 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
1 taza de lomo de cerdo con arroz y salsa *gravy*

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	**321**
Grasa total	**11 g**
Grasa saturada	3 g
Colesterol	72 mg
Sodio	**254 mg**
Carbohidrato total	**27 g**
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	**27 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	42 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: 12 lb 13 oz Rendimiento: 25 tazas	Peso: 25 lb 10 oz Rendimiento: 50 tazas