



Cerdo Desmenuzado, Congelado

Grupo de Alimentos de MiPlato: Proteínas



Información Nutricional

- 1 onza de carne de cerdo desmenuzada cuenta como 1 onza en el grupo de las Proteínas de ChooseMyPlate.gov.
- Todos los alimentos elaborados con carne, aves, mariscos, frijoles y guisantes, huevos, productos de soya procesados, nueces y semillas se consideran parte del Grupo de Alimentos de las Proteínas. Los frijoles y los guisantes también pueden considerarse parte del grupo de los Vegetales.
- Consuma una variedad de alimentos con proteínas para mejorar la ingesta de nutrientes y los beneficios para la salud.
- La carne de cerdo desmenuzada aporta muchos nutrientes, como proteínas, vitaminas B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio.

Usos y Consejos

- Descongele la carne de cerdo desmenuzada congelada en el refrigerador o en el microondas usando la configuración de descongelación. No la descongele sobre la mesa de cocina a temperatura ambiente.
- Consulte el paquete del producto para obtener más información sobre cómo descongelar correctamente este producto. La carne de cerdo desmenuzada se puede agregar a sopas, guisos o cacerolas para obtener una comida abundante.
- Agregue salsa barbacoa a la carne de cerdo desmenuzada para obtener una carne de cerdo a la barbacoa rápida y fácil y sírvala en un panecillo integral. ¡Sirva con mazorcas de maíz y ensalada de repollo para una cena rápida de barbacoa de verano!

Almacenando Alimentos en Casa

- Mantenga la carne de cerdo desmenuzada congelada a 0 grados F hasta que esté lista para usarla.
- Después de cocinar, guarde los restos de carne de cerdo desmenuzada en el refrigerador, en un recipiente bien tapado que no esté hecho de metal.

Hechos sobre MiPlato

- Las proteínas son uno de los tres nutrientes que aportan calorías (los otros son grasas y carbohidratos).
- Las proteínas funcionan como bloques de construcción de huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. También son bloques de construcción de enzimas, hormonas y vitaminas.
- Los nutrientes de los alimentos proteicos pueden variar según la fuente de alimento proteico. Variar sus opciones de alimentos proteicos puede brindarle a su cuerpo una variedad de nutrientes que ayudarán a mantener su cuerpo trabajando bien.
- Las vitaminas B ayudan a desarrollar tejido y ayudan a formar glóbulos rojos. El hierro puede prevenir la anemia. El magnesio ayuda a formar los huesos y apoya la función muscular. El zinc puede ayudar a su sistema inmunológico.

USDA Foods

Pizza Personal con Carne de Cerdo Desmenuzada **Instrucciones:** Lave sus manos con agua y jabón.
Makes 1 serving

Ingredientes:

- ½ panecillo Inglés (muffin)
- 1 ½ cucharada de salsa para espagueti o pizza
- 1 cucharada de queso rallado (cheddar o mozzarella)
- 4 cucharadas de cerdo desmenuzado

1. Tueste ligeramente el panecillo inglés.
2. Úntelo levemente con salsa para espagueti o pizza.
3. Agregue el queso y la carne de cerdo desmenuzada.
4. Hornee de 5-7 minutos hasta que el panecillo esté ligeramente dorado y el queso se haya derretido.
5. Deje enfriar un poco antes de comer.

Nota: ¡Agregue vegetales, frutas u otras carnes cocinadas como una alternativa divertida!

Datos de Nutrición: 190 Calorías, 9g Grasa Total, 35mg Colesterol, 380mg Sodio, 16g Total Carbohidrato, 1g Fibra Dietética, 2g Azúcares, 0g Azúcares Añadidos, 13g Proteínas, 136mg Calcio, 2mg Hierro, 228mg Potasio

Receta adaptada de FoodHero.org

Sartén de Cerdo y Pasta para Cenar
Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de pasta canutillo (penne) integral
- 1 libra de carne de cerdo desmenuzada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 calabacín verde grande, cortado en medios círculos
- 2 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas
- 1 lata (14 ½ onzas) de tomates sin sal, sin drenar
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate son sal agregada
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones: Lave sus manos con agua y jabón.

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Deje aparte.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el cerdo y la cebolla. Cocine de 4-5 minutos o hasta dorarlos, mezclando bien.
3. Agregue el calabacín y las zanahorias. Cocine de 5 a 7 minutos o hasta.
4. Revuélvale los tomates, la salsa, el polvo de ajo y la pimienta. Cubra y cocine de 5-7 minutos.
5. Revuélvale la pasta cocinada. Cocine de 2-3 minutos o hasta calentarla completamente. Retire del fuego y sirva.

Datos de Nutrición: 170 Calorías,, 6g Grasa Total, 45mg Colesterol, 65mg Sodio, 14g Total Carbohidrato, 2g Fibra Dietética, 5g Azúcares, 0g Azúcares Añadidos, 15g Proteínas, 21mg Calcio, 2mg Hierro, 466mg Potasio

Receta adaptada de The Oklahoma Nutrition Information and Education