

# Recetas Para Una Comida Entera Usando Alimentos del Gobierno (Commodity)\*

## Menú:

**Puerco Dulce y Agrio**  
**Arroz Cocido**  
**Natillas de Camote (Batata)**



## **Puerco Dulce y Agrio**

- |  |  |
|--|--|
| *1 taza (1 libra 13 onza) puerco                 | 1 cucharadas salsa de soya                 |
| 3/4 taza jugo de piña enlatada en receta         | 1/4 taza cebolla, cortada en rodajas finas |
| - añada agua si lo necesita para llenar 3/4 taza | *1 taza pedazos de piña                    |
| 1/4 taza azúcar                                  | 1/2 taza apio, picado                      |
| 2 cucharadas maicena                             | 1/2 taza pimiento verde,                   |
| 1/4 taza vinagre                                 | cortado en rodajas finas o picado          |
|  | *4 tazas arroz cocido                      |

### *Preparación:*

Quite toda la grasa visible del puerco y escúrralo. Córtelo en pedazos y déjelo al lado. Vierta  $\frac{3}{4}$  taza de jugo de piña en una cacerola mediana. Mezcla bien el azúcar y la maicena. Remueva la mezcla en el jugo de piña. Añada el vinagre y la salsa de soya. Póngalo al hervir, removiéndolo a menudo. Reduzca al calor mediano y cocínelo hasta que esté espeso y burbujeante (más o menos, 1 minuto, con la consistencia de miel), removiéndolo con frecuencia. Añada el puerco, la cebolla, la piña, el apio y el pimiento verde. Cocine por 5 minutos, o hasta que las vegetales son tiernos-crujientes. Sirvalo sobre arroz cocido\*.

Hace 8 porciones

Datos de nutrición: Cantidad por ración: Calorías 474; Grasa total 30g; 57% de calorías de grasa; Proteína 14g; Sodio 478mg; Hierro 17mg

## **Arroz Cocido**



Rendimiento: 4 tazas de arroz cocido

*Preparación:* • Combine 1  $\frac{1}{3}$  taza de arroz con 2  $\frac{2}{3}$  taza de agua en una cacerola mediana. • Póngalo al hervir, removiéndolo una o dos veces con un tenedor; baje el calor. • Cúbralo bien y cocine al fuego lento por 20-30 minutos sin quitar la tapadera ni remover el arroz, hasta que se absorba el líquido y el arroz esté tierno. • Muévelo con un tenedor y sirva.

# Hormigas en un Leño

- Lave tallos de apio y quite las hojas.
- Corte los tallos en 3 a 4 pedazos.
- Llene la parte de dentro del apio con crema de cacahuete (maní)\* o con crema de queso ligero.
- Ponga una línea de pasas sobre el relleno de crema de cacahuete o crema de queso.\*



*¡Lave bien el apio antes de usarlo! Mantenga tallos de apio limpios en el refrigerador para un bocadillo rápido y fácil.*

## Nutrición de Camote (Batata)

- Alto en la cantidad de vitamina A
- Una buena fuente de vitaminas C y E
- Bajo en grasa
- Alto en fibra

## Natilla de Camote (Batata)

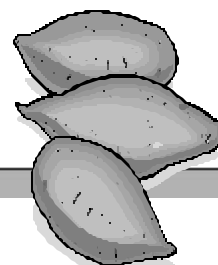
- \*2 tazas leche en polvo sin grasa, reconstituida
- \*1 (15 oz) lata camotes (batata), escurridos y triturados
- 1 paquete de pudín instantáneo de vainilla
- canela molida (opcional)

### Preparación:

Para reconstituir la leche en polvo sin grasa, mezcla 2 tazas de agua con 2/3 taza de leche en polvo sin grasa en una tazón mediana. Triture bien los camotes con un tendedor y añádalos a la leche, remueva bien o bata con un batidor. Vierta la paquete de pudín instantáneo en la mezcla de leche y remueva todo o bata por 2 minutos. Enfrié y sirva. Espolvoree la capa con canela molida (opcional).

Hace 6 porciones

Datos de Nutrición: Cantidad por porción: Calorías 73; Grasa total 0g; Sodio 104mg; Calcio 11%; Vitamina C 8%; Vitamina A 128%.



## La Pirámide Guía de los Alimentos

### Porciones para la Comida Hoy

- 1 Grano
- 1 Carne
- 1/2 Producto lácteo
- 1 Vegetal



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
mayo 2003

Folleto FDNS-NE-SP 2007