



Sándwich de Puerco Barbecue en 10 minutos (10 Minute Pork BBQ Sandwich)

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 2 tazas de puerco enlatado
- 3/4 taza de salsa barbecue preparada
- 5 bollos de hamburguesa

En un sartén grande, caliente el aceite a fuego lento. Agregue la cebolla y cocínela hasta que esté tierna, por más o menos 5 minutos. Agregue el puerco y la salsa barbecue y cocine hasta que esté caliente, por más o menos 5 minutos. Eche cucharadas de la mezcla en la mitad de cada bollo de hamburguesa.



Patatas (Papas) en Rodajas (Scalloped Potatoes)

- | | |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite vegetal | 3 cucharadas de harina |
| 2 1/2 tazas de patatas deshidratadas
en rodajas, sin cocer | 1/2 cucharadita de sal |
| **1 taza de leche | 1/4 cucharadita de pimienta |
| 3 cucharadas de margarina | 2 cucharaditas de cebolla, finamente picada |
| | **2 tazas de leche |

Engrase un molde para el horno de 8" x 8". Ponga las patatas en el fondo del molde. Cúbrelas con 1 taza de leche. Derrita la margarina en una cacerola mediana a fuego lento hasta que tenga burbujas. Agregue la harina, la sal, la pimienta y la cebolla; revuelva hasta que la mezcla tenga burbujas, por más o menos 2 minutos. Añada poco a poco 2 tazas de leche, removiéndola continuamente a fuego mediano hasta que la salsa esté suave y burbujeante, por más o menos 5 minutos. Vierta la salsa sobre las patatas y hornee a 375° F por 45 minutos o hasta que esté dorado.

**Si usa leche desnatada en polvo, use 1/3 taza de leche desnatada en polvo y 2/3 taza de agua para rendir 1 taza de leche.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 5 (1/2 taza)

Cantidad por ración:

Calorías 331	26% de calorías de grasa
Grasa total 9.5g	Sodio 862mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 3%
*Calcio 6%	*Hierro 11%

*Porcentaje de Valores Diarios

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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 2055

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6 (1/2 taza)

Cantidad por ración:

Calorías 172	33% de calorías de grasa
Grasa total 6.5g	Sodio 332mg
*Vitamina A 9%	*Vitamina C 10%
*Calcio 16%	*Hierro 3%

*Porcentaje de Valores Diarios

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 Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 2055