



### ***Puerco Dulce Y Agrio (Sweet and Sour Pork)***

- |  |  |
|--|--|
| 1 lata (1 lb. 13 oz.) de puerco  | 1/4 taza cebolla, cortada en rodajas finas                       |
| 3/4 taza de piña enlatada de la receta<br>(añada agua si lo necesita para llenar 3/4 taza) | 1 taza de pedazos de piña  |
| 1/4 taza de azúcar   | 1/2 taza de apio, picado   |
| 2 cucharadas de maicena  | 1/2 taza de pimienta verde,<br>cortado en rodajas finas o picado |
| 1/4 taza de vinagre  | 4 tazas de arroz cocido  |
| 1 cucharada de salsa de soya   |  |

Quite toda la grasa visible del puerco y escúrralo. Córtelo en pedazos y déjelo al lado. Vierta 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 pimienta verde. Cocine por 5 minutos, o hasta que las vegetales son tiernos-crujientes. Sírvalo sobre arroz cocido. Hace 8 porciones.



### ***Natilla de Camote/Batata (Sweet Potato Pudding)***

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

Para reconstituir la leche en polvo, mezcla 2 tazas de agua con 2/3 taza de leche en polvo sin grasa en un recipiente mediano. Triture bien los camotes con un tenedor y añádalos a la leche, removiendo bien o batiendo con un batidor. Vierta la paquete de pudín instantáneo en la mezcla de leche y remueva todo o bata por 2 minutos. Enfríe y sirva. Espolvoree la capa con canela molida (opcional). Hace 6 porciones.



## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración: 1 taza

Calorías 473 57% de calorías de grasa

Grasa total 30g Sodio 478mg

\*Vitamina A 1% \*Vitamina C 20%

\*Calcio 1% \*Hierro 95%

### \*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 Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
Enero 2004  
Folleto FDNS-NE-SP 2057

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración: 1/2 taza

Calorías 73 0% de calorías de grasa

Grasa total 0g Sodio 104mg

\*Vitamina A 128% \*Vitamina C 8%

\*Calcio 11% \*Hierro 1%

### \*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 Kelly Cordray, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión  
Enero 2004  
Folleto FDNS-NE-SP 2057