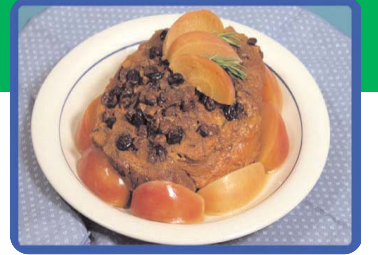


Kids Cookin'



Asado de Carne de Cerdo con Salsa de Frutas

¡Una combinación perfecta para la olla de cocimiento lento!


Ingredientes:

- 1 asado de lomo de cerdo (4 a 5 libras)
- ¼ cucharadita de pimienta negra, molida
- ½ cucharadita de romero seco
- 2 manzanas cocidas
- ½ taza de pasas
- ½ taza de jugo de manzanas

Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Ponga un poco de espray de cocina en la olla de cocimiento lento.
2. Ponga el asado en la olla y roséelo con pimienta y romero. Lávese las manos otra vez después de haber tocado la carne cruda.
3. Lave, quítele el centro y rebane las manzanas, entonces colóquelas en la olla sobre la carne. Agréguele las pasas y el jugo de manzana.
4. Póngale la tapa a la olla y cocínelo de 8 a 10 horas a fuego lento o de 4 a 5 horas a fuego alto.
5. Saque el asado de la olla y rebánelo en porciones. Para servirlo coloque la salsa de la fruta sobre el asado con la cuchara.

 **Consejos Útiles:** Usar una olla de cocimiento lento es una forma fácil para servir la carne blanda con muy poco tiempo para prepararla. La carne se cocina lentamente mientras usted está lejos, y estará lista cuando regresa a casa. ¡Agréguele un vegetal o una ensalada a la comida, y la comida estará lista!

El romero es una hierba del Mediterráneo con un fuerte sabor aromático. Esta se utiliza para sazonar la carne, las aves y los vegetales. Las hojas de romero secas se encuentran con las otras sazones en el supermercado y se deben guardar lejos de la luz, el calor y la humedad. Úselas dentro de un año para aprovechar el mejor sabor. El romero seco suelta su sabor cuando se aplasta en la palma de la mano.

Pork Roast with Fruit Sauce

A perfect combo in the slow cooker!


Ingredientes:

- 1 pork shoulder roast (4 to 5 pounds)
- ¼ teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon dried rosemary
- 2 cooking apples
- ½ cup raisins
- ½ cup apple juice

Directions:

Remember to wash your hands!


1. Lightly spray slow cooker with cooking spray.
2. Place roast in slow cooker and sprinkle with pepper and rosemary. Wash hands again after touching raw meat.
3. Wash, core and slice apples, then place slices in slow cooker on meat. Add raisins and apple juice.
4. Place cover on slow cooker and cook 8 to 10 hours on low setting or 4-5 hours on high.
5. Remove roast from the slow cooker and slice into portions. Spoon fruit sauce over roast to serve.

 **Helpful Hints:** Using a slow cooker is an easy way to serve tender meat with very little prep time. The meat cooks slowly while you are away, and it's ready when you come home. Add a vegetable or salad to the meal, and you're ready to eat!

Rosemary is a Mediterranean herb with a strong, aromatic flavor. It is used to season meat, poultry and vegetables. Dried rosemary leaves are found with other seasonings at the grocery store and should be stored away from light, heat and moisture. Use within one year for the best flavor. Crush dried rosemary in the palm of your hand to release its flavor.

For variations on this recipe, try using dried apples or apricots instead of the fresh apples. If using fresh herbs instead of dried, use 3 times as much.

Para tener más variedad en esta receta, intente usar manzanas secas o albaricoques en lugar de las manzanas frescas. Use 3 veces más, si está usando hierbas frescas en lugar de las secas.

 **Consejos de Seguridad:** Revise siempre la temperatura interna de la carne de cerdo para asegurarse que se ha

cocinado todo a 160 grados. Coloque un termómetro de carne en la parte más gruesa del asado hasta que este deje de moverse para tener una buena lectura.

Cuando le quita la tapa a la olla de cocimiento lento, levante la tapa lejos de usted para evitar que se quemé con el vapor.

Equipo para Niños

- olla de cocimiento lento
- espray de cocina
- tabla para cortar
- cuchillo afilado
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- termómetro

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Sugerencia del Cocinero

- Asado de Puerco con Salsa de Fruta
- papas dulces
- guisantes verdes (chícharos)
- leche baja en grasa



Safety Tips: Always check the internal temperature of the pork to be sure it is cooked thoroughly to 160 degrees. Insert thermometer into the thickest part of the roast until the gauge stops moving for an accurate reading.

When taking the lid off the slow cooker, lift lid up and away from you to avoid a steam burn.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1/12 de un asado (191g) Porciones 12	
Cantidad Por Porción	Calorías de Grasa 170
Calorías 380	
% Valor Diario*	
Grasa Total 19g	29%
• Grasa Saturada 7g	33%
Colesterol 145mg	48%
Sodio 125mg	5%
Carbohidrato Total 10g	3%
• Fibra Dietética 1g	3%
• Azúcares 8g	
Proteína 41g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 2%
Calcio 2%	Hierro 15%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	< 65g	80g
• Grasa Saturada	< 20g	25g
Colesterol	< 300mg	300mg
Sodio	< 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
• Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Nutrition Facts

Serving Size 1/12th of roast (191g) Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 380	Calories from Fat 170
% Daily Value*	
Total Fat 19g	29%
Saturated Fat 7g	33%
Cholesterol 145mg	48%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber less than 1g	3%
Sugars 8g	
Protein 41g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 2%	Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Kids' Tool Kit

- Slow cooker
- Cooking spray
- Cutting board
- Sharp knife
- Measuring spoons
- Measuring cups
- Thermometer

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Chef's Choice

- Pork Roast with Fruit Sauce
- Sweet potatoes
- Green peas
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.