

Kids Cookin'



Carne de Cerdo con Duraznos y Salsa Picante

¡Una combinación dulce y picosa!

Ingredientes:

- 1 libra de chuletas de cerdo sin hueso, picadas
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1 taza de salsa espesa
- 1/3 taza de conserva de duraznos
- Arroz o pasta marroquí, opcional



Procedimiento:

¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Eche el condimento para tacos sobre la chuletas de cerdo.
2. Cocine la chuleta un poco, sobre un sartén que no se pegue, a fuego medio alto.
3. Revuelva la salsa y la conserva. Déjela hervir, baje el fuego, cubra y déjela cocinar de 10 a 15 minutos.

Esta receta ha sido adaptada del Consejo Nacional de Productores de Carne de Cerdo, www.nppc.org



Consejos Útiles: Ponga el condimento para tacos en una bolsa de plástico limpia, agregue los pedacitos de chuleta y los niños lo podrán mezclar todo.

Deje que la chuleta se cocine en la salsa para que le ayude a suavizar la carne y le permita que los sabores se mezclen. Sírvala sobre el arroz o la pasta marroquí. Agregue un vegetal color verde para tener mucho color.



Consejos de Seguridad: Use un cuchillo afilado y una tabla de cortar para quitarle el exceso de grasa de la chuleta, y píquela en cubitos pequeños. Un adulto necesita supervisar a los niños en este paso. Para evitar una contaminación, use una tabla de cortar y un cuchillo limpio para preparar los vegetales frescos y agrégalos a la comida.

Peachy Pork Picante

A sweet and spicy combination!

Ingredientes:

- 1 pound boneless pork loin chops, cubed
- 1 tablespoon taco seasoning mix
- 1 cup chunky-style salsa
- 1/3 cup peach preserves
- Rice or couscous, optional



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Toss pork with taco seasoning.
2. Lightly brown pork in a non-stick skillet over medium-high heat.
3. Stir in salsa and preserves. Bring to a boil, reduce heat, cover and simmer 10 to 15 minutes.

Recipe adapted from National Pork Producers Council, www.nppc.org



Helpful Hints: Put the taco seasoning in a clean plastic bag, add the pork cubes and kids can shake it up.

Letting the pork simmer in the sauce helps tenderize the meat and allows flavors to blend. Serve over rice or couscous prepared while the meat is simmering. Add a green vegetable for lots of color.



Safety Tips: Use a sharp knife and cutting board to trim excess fat from the pork and dice into small cubes. Kids need adult supervision for this step. To avoid cross-contamination, use a clean cutting board and knife to prepare fresh vegetables to add to the meal.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 taza (202g)	
Porciones 4	
Cantidad Por Porción	
Calorías 270	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	10%
• Grasa Saturada 2.5g	11%
Colesterol 65mg	22%
Sodio 870mg	36%
Carbohidrato Total 25g	8%
• Fibra Dietética 1g	4%
• Azúcares 20g	
Proteína 26g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 0%
Calcio 0%	• Hierro 4%
*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 cup (202g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	10%
Saturated Fat 2.5g	11%
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 870mg	36%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber less than 1 gram	4%
Sugars 20g	
Protein 26g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 4%
*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	

Equipo para Niños

- tabla de cortar
- cuchillo afilado
- cuchara de madera
- sartén
- tazas de medidas

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

Sugerencia del Cocinero

- Carne de Cerdo con Duraznos y Salsa Picante
- arroz o pasta marroquí
- brócoli
- medio durazno
- leche baja en grasa

Kids' Tool Kit

- Cutting board
- Sharp knife
- Wooden spoon
- Skillet
- Measuring cups

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

Chef's Choice

- Peachy Pork Picante
- Rice or couscous
- Broccoli
- Peach half
- 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.