



Mi Alacena

incluye proteína

Cerdo al curri con garbanzos

(4 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata (24 oz) de cerdo con jugo*
- 1 taza de salsa de tomate (reemplace por ½ taza de ketchup mezclado con ½ taza de agua)
- 1 cucharada de jengibre fresco (reemplace por 1 cucharadita de jengibre en polvo)
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla cortada en cubos
- 2 cucharadas de curri amarillo en polvo
- 1 lata (15.5 oz) de garbanzos con bajo contenido de sodio, escurridos*
- 1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, agregue aceite vegetal, ajo, jengibre y cebollas. Saltee durante 3 minutos.
2. Agregue el curri en polvo y la salsa de tomate. Cocine 1 minuto más y revuelva hasta que todo esté bien mezclado.
3. Agregue la lata de carne de cerdo, incluido el jugo, a la sartén. Cocine a fuego lento hasta que el cerdo se haya calentado por completo (aproximadamente entre 5 y 6 minutos).
4. Agregue los garbanzos y cocine durante 1 minuto. Retire del fuego.

Nota del chef: Sirva sobre un poco de arroz con una guarnición de cilantro para lograr un plato más completo.



* Artículos que se encuentran normalmente en la despensa

Información nutricional

Tamaño de la porción	1 porción
Cantidad por porción	
Calorías	381
	Valores diarios (%)*
Grasas totales 19.3 g	25 %
Grasas saturadas 6.7 g	33 %
Grasas trans 0 g	
Grasas poliinsaturadas 2.7 g	
Grasas monoinsaturadas 1.3 g	
Colesterol 80 mg	27 %
Sodio 483 mg	21 %
Carbohidratos totales 27.0 g	10 %
Fibra alimentaria 8.6 g	31 %
Azúcares 3.9 g	
Incluye 0 g de azúcares agregados	0 %
Proteínas 26.6 g	
Vitamina D -	
Calcio 30 mg	2 %
Hierro 2.51 mg	14 %
Potasio 560 mg	12 %
Vitamina A 12 mcg	1 %
Vitamina C 10 mg	11 %

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

Cerdo al curri con garbanzos

(4 porciones)

Grupos alimenticios MyPlate por porción:

P 1 taza de proteína **V** 1 1/4 taza de vegetales

Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.



Washington
State Department of
Agriculture



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-855-spa (N/7/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.