

# EASY PORK PAELLA

## Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 1 lb boneless pork loin, cubed
- 1 Tbsp paprika
- 1 Tbsp dried oregano
- 1 small white onion, diced
- 1 large red bell pepper, sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 (15 oz) can crushed tomatoes
- 1 cup white rice, uncooked
- 3 cups unsalted chicken broth, divided
- 1 cup frozen peas, thawed
- 1/4 cup minced fresh parsley

45 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(433g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 50mg	17%
<b>Sodium</b> 270mg	12%
<b>Total Carbohydrate</b> 40g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 68mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 672mg	15%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Preparation:

1. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add pork, paprika & oregano. Cook 3-5 minutes, or until browned. Transfer pork to a plate & set aside.
2. Return skillet to medium heat. Add onion & bell pepper. Sauté 2-3 minutes, or until soft. Add garlic & tomatoes. Simmer 4-5 minutes, or until slightly thickened.
3. Stir in rice & mix well. Add 1/2 of the broth, cover & cook 12-15 minutes, stirring occasionally.
4. Add pork back into skillet & stir in remaining broth. Cover & simmer until rice is tender, about 15 minutes. Stir in peas & cook 2 minutes.
5. Serve topped with fresh parsley.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.



# PAELLA DE CERDO

## Ingredientes:

- 2 cda de aceite de oliva
- 1 lb de lomo de cerdo sin hueso, cortado en cubitos
- 1 cda de paprika
- 1 cda de orégano seco
- 1 cebolla blanca pequeña, en cubitos
- 1 pimiento rojo grande, en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 lata (15 oz) de tomates triturados, sin sal añadida
- 1 taza de arroz blanco, crudo
- 3 tazas de caldo de pollo sin sal añadida, divididas
- 1 taza de guisantes congelados (descongelar antes de cocinarlos)
- 1/4 taza de perejil fresco picado

## Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la carne de cerdo, la paprika y el orégano. Cocinar 3-5 minutos o hasta que la carne se dore. Transferir a un plato y poner a un lado.
2. Regresar el sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y el pimiento. Sofreír 2-3 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos. Añadir el ajo y los tomates. Cocinar a fuego lento 4-5 minutos, o hasta que espese un poco.
3. Añadir el arroz y mezclar bien. Añadir la mitad del caldo, tapar y cocinar 12-15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir la carne de cerdo junto con el caldo restante. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, aproximadamente 15 minutos. Añadir los guisantes y cocinar 2 minutos.
5. Servir cubierto con perejil fresco.

45 Min | Porciones 6

### Información Nutricional

6 porciones por receta  
Tamaño de la porción (433g)

Cantidad por porción  
**Calorías 320**

	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 7g	8%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	17%
<b>Sodio</b> 270mg	12%
<b>Carbhidrato Total</b> 40g	15%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 23g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 68mg	6%
Hierro 4mg	20%
Potasio 672mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



ELIGE  
COCINAR  
EN CASA

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.