

PINEAPPLE PORK CHOPS

Ingredients:

- 1 1/2 cups instant brown rice
- 2 Tbsp canola oil
- 1 lb boneless, pork chops, fat trimmed
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp black pepper
- 1 (8 oz) can pineapple chunks in juice, undrained
- 1 cup *Chunky Homemade Salsa*
- 1/2 cup minced fresh cilantro, divided

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Fluff with a fork & set aside.
2. In a large skillet heat oil over medium-high. Add pork chops & sprinkle with garlic & pepper. Cook 4-5 minutes per side or until golden brown.
3. Add pineapple, salsa & 1/4 cup cilantro. Bring to a boil. Reduce heat, cover & simmer 12-15 minutes or until cooked through, flipping pork chops halfway through.
4. Serve over rice & top with remaining cilantro.

30 Min | Serves 4

Nutrition Facts	
4 servings per recipe	
Serving size	(275g)
Amount per serving	
Calories	390
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 42mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 664mg	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.

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.


**CHOOSE
HOME
MADE**



CHULETAS DE CERDO A LA PIÑA

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 lb de chuletas de cerdo deshuesadas (cortar la grasa)
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de pimienta negra
- 1 lata (8 oz) trozos de piña en jugo 100% natural, sin escurrir
- 1 taza de Salsa Gruesa Casera*
- 1/2 taza de cilantro fresco picado, dividido

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Agregar las chuletas de cerdo y espolvorear con ajo y pimienta. Cocinar 4-5 minutos por lado o hasta que estén doradas.
3. Agregar la piña, la salsa y 1/4 taza de cilantro. Llevar a hervor. Tapar y cocinar a fuego lento 12-15 minutos o hasta que las chuletas estén cocidas, volteando a la mitad.
4. Servir sobre el arroz y cubrir con el cilantro restante.

30 Min | Porciones 4

Información Nutricional	
4 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(275g)
Cantidad por porción	
Calorías	390
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 70mg	23%
Sodio 90mg	3%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares Totales 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 42mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 664mg	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.

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE COCINAR EN CASA

