

CARNE DE CERDO CON CALABACITAS



APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 481 · Proteínas 29 g · Grasa 23 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 74 mg

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 600 g de carne de cerdo sin grasa, cortada en cubos medianos
- 2 elotes tiernos (590 g) desgranados y cocidos
- 3 calabacitas italianas (450 g) cortadas en cubos
- 2 chiles poblanos (200 g) asados, pelados y cortados en rajas
- 2 jitomates bola grandes (450 g)
- ½ pieza de cebolla (100 g)
- 1 rama de epazote (10 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 chile verde (6 g) desvenado y sin semillas
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 pizca de cominos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de arroz (180 g)

PREPARACIÓN

- 1 En una cazuela antiadherente, calienta la mitad del aceite y sella la carne por todos lados, hasta que se vea ligeramente dorada.
- 2 Incorpora las calabacitas crudas, las rajas y los elotes para que todo se vaya cocinando. Tapa la cazuela y baja el fuego.
- 3 Aparte, asa los jitomates, los ajos y la cebolla. Licua perfectamente los jitomates con el chile verde y la mitad del ajo y la cebolla; cuele y añade al guiso.
- 4 Salpimienta, agrega la rama de epazote y la pizca de cominos. Vuelve a tapar y continúa cocinando a fuego bajo por espacio de 20 minutos. No dejes que las calabazas se sobrecuezan.
- 5 Al final, verifica la sazón y listo. Sirve bien caliente acompañado del arroz, previamente preparado.



GOBIERNO DE
MÉXICO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR