

Crock Pot Carnitas



INGREDIENTS:

- 2, 24 ounce cans canned pork
- 3/4 cup yellow onion, chopped (about 1/2 large onion)
- 1 small jalapeno, chopped and seeds removed
- 3 cloves garlic, minced
- 1/2 cup orange juice
- 3/4 tablespoon dried oregano
- 1/2 teaspoon ground cumin*

OPTIONAL INGREDIENTS:

- Salt & pepper to taste
- *Can substitute ground cumin with smoked paprika, chili powder, or taco seasoning

DIRECTIONS:

Wash your hands with soap and water, then gather all your equipment and ingredients and put them on a counter.

1. Drain canned pork and place in a bowl. Combine with dried oregano and ground cumin (or substitute seasoning).
2. Place seasoned pork in crock pot and add in remaining ingredients. Cover with lid and cook on low for about 4-6 hours (see notes below for alternate cooking method).
3. Using 2 forks, shred pork in pot. Serve and enjoy!

NOTES:

For stove top cooking: follow step 1 and place seasoned pork in a large pot. Add in remaining ingredients, cover pot, and place on stove over low heat for 4-6 hours. Using 2 forks, shred pork and serve.

Do not leave pot unattended if cooking on stove top.



Servings Size	112g
Servings per recipe	15
Calories	190

Nutrients	Amount
Total Fat	12g
Saturated Fat	4g
Trans Fat	0g
Cholesterol	70mg
Sodium	190mg
Total Carbohydrate	3g
Dietary Fiber	0g
Total Sugars	1g
Added Sugars Included	0g
Protein	18g
Vitamin D	0mcg
Calcium	13mg
Iron	1mg
Potassium	259mg

N/A - data is not available



For more information,
visit NJSNAP-Ed.gov

New Jersey Department of Human Services | New Jersey Department of Health.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.

Adapted from foodbanksnj.org

Carnitas de Crock Pot



INGREDIENTES:

- 2 latas de 24 onzas de carne de cerdo enlatada
- 3/4 taza de cebolla amarilla, picada (alrededor de 1/2 cebolla grande)
- 1 jalapeño pequeño, picado y sin semillas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 3/4 Cucharadas de orégano seco
- 1 1/2 cucharadita de comino molido*

INGREDIENTES OPCIONALES:

- Sal y pimienta al gusto
- *Puede sustituir el comino molido con pimentón ahumado, chile en polvo o condimento para

DIRECCIONES:

Lávese las manos con agua y jabón, luego reúna todo el equipo e ingredientes y póngalos en un mostrador.

1. Escorra el cerdo enlatado y colóquelo en un tazón. Combínelo con orégano seco y comino molido (o un condimento sustituto).
2. Coloca el cerdo sazonado en una olla de barro y añade el resto de los ingredientes. Cubrir con la tapa y cocinar a fuego lento durante unas 4-6 horas (ver notas abajo para el método de cocción alternativo).
3. Usando 2 tenedores, desmenuzar el cerdo en la olla. ¡Sirve y disfruta!

NOTAS:

Para cocinar en la estufa: sigue el paso 1 y coloca el cerdo sazonado en una olla grande. Añada el resto de los ingredientes, cubra la olla y colóquela en la estufa a fuego lento durante 4-6 horas. Usando 2 tenedores, desmenuzar el cerdo y servir.

No deje la olla desatendida si está cocinando en la estufa.



Porciones por receta	112g
Tamaño de las porciones	15
Calorías	190

Cantidades por porción	Valor diario
------------------------	--------------

Grasa total	12g
Grasa saturada	4g
Grasa trans	0g
Colesterol	70mg
Sodio	190mg
Carbohidratos totales	3g
Fibra dietética	0g
Azúcares totales	1g
Se incluyen azúcares añadidas	0g

Proteína	18g
Vitamina D	0mcg
Calcio	13mg
Hierro	1mg
Potasio	259mg



Para obtener más información,
visite NJSNAP-Ed.gov

Departamento de Servicios Humanos de New Jersey | Departamento de Salud de New Jersey

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Adaptado de foodbanksnj.org