

## Platillos con carne de puerco enlatado



El puerco enlatado es un producto que ya ha sido cocinado y resulta una buena fuente de proteínas, tiamina, niacina y hierro.

### Usos

El puerco enlatado puede rebanarse, cortarse en pedacitos o en tiras para utilizarse en casi cualquier receta que lleve puerco. Puede intentar utilizar puerco, aun cuando las recetas indiquen res o pollo.

Una lata (29 onzas) equivale a cerca de 3 tazas de puerco

cortado en pedacitos. Si desea darle más sabor añádale sus especias favoritas, tales como ajo en polvo o pimienta.

### Almacenamiento

Para asegurar una mejor calidad conserve las latas sin abrir en un sitio fresco y seco.

Utilícelas antes de un año de haberlas adquirido.

Una vez abierta la lata conserve la carne de puerco sobrante en un envase hermético dentro del refrigerador y consúmlala a más tardar 3 días después de abrir la lata.

---

## Sándwich rápido (10 min) de puerco con salsa *Barbecue* (Salsa que se usa para las carnes a la parrilla) (rinde 5 aproximadamente porciones, de ½ taza cada una)

### Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cebolla grande, picada  
2 tazas de puerco en lata  
1 taza de salsa barbecue preparada  
5 panes para hamburguesa

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. En una sartén grande caliente el aceite con fuego bajo.
3. Añada la cebolla y acitrónela hasta que esté suave, entre 3 y 5 minutos.
4. Mezcle el puerco y la salsa barbecue, cueza la mezcla durante 5 minutos, o hasta que esté completamente caliente.
5. Con una cuchara vierta la mezcla con barbecue en la parte inferior del pan para hamburguesa abierto.

---

## Arroz frito con puerco (rinde entre 6 y 8 porciones)

### Ingredientes

2 huevos grandes  
1 cucharada de aceite vegetal  
¼ de taza de cebolla, picada  
1 diente de ajo, picado  
4 tazas de arroz cocido  
3 cucharadas de salsa de soya  
½ taza de puerco en lata cortado en tiras

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. En una sartén grande cocine los huevos en el aceite hasta que adquieran un consistencia firme. Retírelos a un lado de la sartén. Añada la cebolla y el ajo, cocine hasta que la cebolla esté suave (aprox. 5 minutos).
3. Vierta y revuelva el arroz cocido, el puerco y la salsa de soya. Continúe moviendo hasta mezclar y calentar bien todos los ingredientes.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Canned Pork* (Folleto informativo sobre productos preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: puerco en lata).  
Por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por *AgriLife Communications*, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, El Sistema Texas A&M.

Revisión