

Carnitas

México

Tradicionalmente se hierve la carne primero y luego se hornea, pero aún sigue siendo deliciosa cuando no se hornea la carne.

Porciones: 8 Tamaño de una Porción: 1/2 taza

- 2 lb de lomo de cerdo, deshuesado
- 1/2 cda comino
- 1/2 cda coriando
- 1/2 cda orégano
- 2 dientes de ajo, enteros
- 3–4 granos de pimienta negra, entera
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en trozos grandes
- 1 zanahoria mediana, cortada en trozos grandes

1. Eche todos los ingredientes en una cacerola grande y agregue agua hasta cubrir. Cocine hasta hervir, tape, baje a fuego mediano, y hierva suavemente por 1–1 1/2 horas.
2. Desmenuze o corte la carne en tiritas. Use para tacos o enchiladas.
3. La carne se puede colocar en envases y guardar en el congelador en porciones individuales que luego puede calentar en el horno de micro-ondas.

Intercambios

3 Carne con Muy Bajo
Contenido de Grasa
1/2 Grasa

Calorías136

Calorías de la Grasa . .37

Grasa Total4 g

Grasa Saturada1 g

Colesterol65 mg

Sodio47 mg

Carbohidrato0 g

Fibra Dietética0 g

Azúcares0 g

Proteína24 g
