# CARNE DE CERDO
## MOLIDA, CONGELADA

**para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares**

### Descripción del producto

- La **carne de cerdo molida** viene congelada y **no** se le ha añadido condimentos. El contenido promedio de grasa es de 16 %.
- La carne de cerdo molida viene en un bloque de 6 libras o de 9 libras.

### Rendimiento

Una libra de carne de cerdo molida cocida rendirá unas 4 porciones de 3 onzas de carne.

### Conservación

- Conserve la carne de cerdo congelada a 0 °F o menos en su envase original.
- Para que la carne de cerdo conserve su **mejor calidad**, utilícela dentro de los 6 meses de haberla recibido.
- Guarde la carne de cerdo que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 3 días.

### Preparación

- Descongele la carne de cerdo en su envoltura, en el refrigerador, sobre una bandeja que reciba los jugos que desprenda. Coloque en el anaquel inferior del refrigerador, lejos de otros alimentos para evitar que se contaminen de bacterias.
- Permita de 3 a 5 horas por libra para que se descongele la carne. Por motivos de sanidad, **NO** descongele la carne de cerdo a temperatura ambiente. Si va a descongelar sólo parte del paquete, saque sólo lo que necesite a medida que se vaya descongelando. Si nota cristales de hielo en la carne, ésta puede volver a congelarse sin que presente peligro alguno.

### Cocción

- Para variar el sabor, sazone la carne de cerdo molida antes de cocinarla. Cuando prepare salchichas, puede añadirle jengibre, canela, clavos de olor, romero, pimienta, chile en polvo, ajos, orégano, salvia o tomillo.

**Departamento de Agricultura de EE.UU.**

- Cocine la carne de cerdo molida dentro de las 24 horas de haberla descongelado. No vuelva a congelar la carne que haya sido descongelada.
- Cocine la carne de cerdo molida entre fuego bajo y medio hasta que esté cocida por completo y la temperatura interna haya llegado a 160 oF (use un termómetro para carnes para asegurarse de que la carne esté debidamente cocida).

### Información de nutrición

- La ***carne de cerdo*** es fuente de proteína, potasio, fósforo, niacina, tiamina y otras vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de carne de cerdo equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

***(Véanse las recetas y las ideas para platillos al dorso)***

| **Datos de nutrición**<br>Porción 3 onzas (85 g) de carne de cerdo molida cocida | |
|---|---|
| **Cantidad por porción** | |
| **Calorías** 300 | Cal. de grasa 185 |
| | **% Valor diario*** |
| **Grasa total** 20.6 g | **31%** |
| Grasa saturada 6.2 g | **31%** |
| **Colesterol** 119 mg | **39%** |
| **Sodio** 86 mg | **3%** |
| **Carbohidratos totales** 0 g | **0%** |
| Fibra dietética 0 g | **0%** |
| Azúcares 0 g | |
| **Proteína** 26 g | |
| Vitamina A 0% | Vitamina C 4% |
| Calcio 0% | Hierro 9% |
| *Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día. | |

## Hamburguesas de cerdo con piña

1½ libras de carne de cerdo molida
1 huevo
2 dientes de ajo finamente picados (o ½ cdta. de ajo en polvo)
1 cebolla mediana finamente picada
1 pimiento verde mediano, sin semillas y finamente picado
½ cdta. de pimienta
8 bollos grandes y blandos para hamburguesas
8 rajas de piña enlatada bien escurridas (o use 2 tazas de piña en trozos escurrida)

1. En un tazón, combine la carne de cerdo con el huevo, el ajo, la cebolla, el pimiento verde y la pimienta; forme 8 hamburguesas.
2. Caliente un sartén sobre fuego medio; coloque las hamburguesas en la misma y cocínelas, volteándolas una vez, hasta que la carne esté bien dorada por ambos lados y no rosada por dentro al cortarla con un cuchillo (la temperatura interna debe ser de 160 °F) (6 ó 7 minutos a cada lado). Retire las hamburguesas del sartén y colóquelas sobre la mitad inferior de cada bollo.
3. Coloque la piña en el sartén y cocínela hasta que dore ligeramente por ambos lados. Coloque 1 raja (o ¼ tazas de trozos) sobre cada hamburguesa y sirva.

***Rinde 8 porciones de 1 hamburguesa cada una***

**Información de nutrición para cada hamburguesa de carne de cerdo con piña:**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 167 | Colesterol | 29 mg | Azúcar | 2 g | Calcio | 9 mg |
| Calorías de grasa | 65 | Sodio | 518 mg | Proteína | 22 g | Hierro | 1.3 mg |
| Grasa total | 7.0 g | Carbohidratos totales | 4 g | Vitamina A | 15 RE | | |
| Grasa saturada | 1.5 g | Fibra dietética | 0 g | Vitamina C | 0 mg | | |

## Albóndigas "puerco espín"

1 libra de carne de cerdo molida
⅓ taza de arroz crudo
½ taza de galletas saladas (tipo soda) trituradas
1 huevo
⅓ taza de leche semi descremada o leche descremada en polvo reconstituida
¼ cdta. de pimienta negra

Salsa
½ taza de cebolla fresca finamente picada
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
1 taza de agua

1. Mezcle la carne de cerdo molida con el arroz crudo, las galletas trituradas, el huevo, la leche y la pimienta.
2. Forme doce albóndigas y colóquelas sobre un molde para hornear.
3. Combine la cebolla picada con la salsa de tomate y el agua para preparar la salsa. Vierta la salsa sobre las albóndigas.
4. Cubra con una tapa o con papel de aluminio y lleve a horno de 350 °F por una hora.

***Rinde 4 porciones de tres albóndigas cada una***

*Receta cortesía de la revista "Food Service Director"*

**Información de nutrición para cada porción de albóndigas "puerco espín":**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calorías | 368 | Colesterol | 106 mg | Azúcar | 3 g | Calcio | 80 mg |
| Calorías de grasa | 117 | Sodio | 575 mg | Proteína | 30 g | Hierro | 2.8 mg |
| Grasa total | 13.1 g | Carbohidratos totales | 31 g | Vitamina A | 93 RE | | |
| Grasa saturada | 4.2 g | Fibra dietética | 1 g | Vitamina C | 9 mg | | |

## Ideas para platillos con carne de cerdo molida

- Use carne de cerdo molida en pasteles de carne, ya sea sola o mezclada con carne de res molida.
- Añada carne de cerdo molida cocida a chilis y platillos al horno.
- Añada carne de cerdo molida cocida a la salsa de espagueti.
- Use carne de cerdo molida cocida en las pizzas.
- Añada carne de cerdo molida cocida a las salsas para barbacoa preparadas; caliente y sirva en pan para hamburguesas.
- Añada mezcla de condimentos en polvo para tacos a carne de cerdo molida cocida para preparar tacos de cerdo.

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.