

Mexican Pork Stew

Estofado Mexicano de Cerdo

Serves/Porciones: 4

- 2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva
- 1 pound pork tenderloin
libra lomo de cerdo
- 1/2 teaspoon ground cumin
cucharita de comino molido
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
cucharita de canela molido
- 2 cups low-sodium vegetable broth
tazas de caldo de verduras (bajo en sodio)
- 1 can (15 oz) diced tomatoes
lata (15 oz) de tomates cortados
- 1 can (4.5 oz) chopped green chiles
lata (4.5 oz) de chiles verdes cortados
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita pimienta
- 2 medium zucchinis, chopped
calabacitas, cortadas
- 1 large green pepper, chopped
pimiento verde grande, cortado

1. Heat oil in large saucepan or Dutch oven over high heat. Add the pork, onion, garlic, cumin, and cinnamon. Cook, stirring for 5 minutes or until the pork is lightly browned all over.
Caliente el aceite en una olla a fuego alto. Añada el cerdo, la cebolla, el ajo, el comino, y la canela. Cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que el cerdo esté dorado.
2. Add the vegetable broth, tomatoes (with juice), chiles, and pepper. Bring to a boil. Reduce heat to low, cover, and simmer for 25 minutes. Stir occasionally.
Añada el caldo de verduras, tomates (con su jugo), chiles, y pimienta. Una vez que hierva, baje el fuego, cúbralo, y cocine a fuego lento por 25 minutos. Revuelva de vez en cuando.
3. Stir in zucchini and green pepper. Cover and simmer, stirring occasionally, until the pork is tender (about 1 hour).
Añada las calabacitas y el pimiento verde. Cúbralo y cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que el cerdo esté tierno (~ 1 hora).



Time: 90 minutes
Tiempo de preparación: 90 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 240
Calorías: 240

Protein: 25 g
Proteína: 25 g

Carbohydrate: 9 g
Carbohidratos: 9 g

Fat: 11 g
Grasa: 11 g

Cholesterol: 74 mg
Colesterol: 74 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Monounsaturated Fat: 7 g
Grasa monoinsaturada: 7 g

Sodium: 641 mg
Sodio: 641 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g