



Cerdo desmenuzado en olla eléctrica de cocción lenta

Porciones: 10-12 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 8 horas, 10 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazón pequeño
Olla de cocción lenta

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

4 a 7 lb de asado de cerdo, sin la grasa
1 cabeza de ajo, picada
2 cucharas de comino molido
1 cuchara de orégano seco
1 1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
2 cebollas grandes, en rebanadas
2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en cuartos
2 naranjas, en mitades
2 cucharas de jugo de lima (aproximadamente 1 lima), en mitades
2 manzanas, sin el centro y cortadas en 8

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. En un tazón pequeño, combine el ajo, el comino, el orégano, la sal y la pimienta negra. Frote la mezcla en todo el cerdo.
3. Coloque la mitad de las rebanadas de cebolla y todos los trozos de zanahoria en el fondo de la olla de cocción lenta.
4. Agregue el asado a la olla de cocción lenta. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular el cerdo crudo.
5. Cubra con las rebanadas de cebolla restantes.
6. Exprima las naranjas y la lima sobre el cerdo. Deje las mitades de naranja y de lima en la olla de cocción lenta.
7. Cocine en mínimo por 7 horas y 40 minutos. Agregue rebanadas de manzana y continúe cocinando por 20 minutos más.
8. Retire el cerdo y, una vez que se enfríe lo suficiente como para manipularlo, desmenúcelo.
9. Sirva con verduras y manzanas de la olla de cocción lenta.

Información nutricional:

Calorías 370 Grasas totales 14 g Sodio 440 mg Carbohidratos totales 18 g
Proteína 41 g