



## RECETA DE LA SEMANA

Esta receta de chuletas de cerdo glaseadas con naranja, judías verdes y tomates se convertirá en la favorita de la familia. Elaborada con ingredientes nutritivos frescos y empaquetados de los comestibles Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida deliciosamente succulenta está repleta de proteínas, verduras saludables y excelentes sensaciones de sabor.



### CHULETAS DE CERDO GLASEADAS CON NARANJA, JUDÍAS VERDES Y TOMATES

#### Datos nutricionales:

Las chuletas de cerdo son ricas en proteínas, vitaminas A y B12, fósforo, selenio, calcio, hierro, magnesio, zinc y potasio. Mientras que las judías verdes, los tomates, la menta y el ajo juntos son ricos en fibra, calcio, potasio, vitaminas A, B6, C y K, hierro y magnesio. Todo ello ayuda a la salud digestiva, cardíaca y ósea; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; aumenta la función inmune. y niveles de energía, además de proteger contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

#### Ingredientes (4 porciones):

½ libra de judías verdes, cortadas	2 cucharadas de menta fresca picada
1 litro de tomates cherry	2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de aceite de oliva	2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de sal kosher, dividida	4 chuletas de cerdo (6 onzas)
1 cucharadita de pimienta negra molida, dividida	1 cucharada de aceite vegetal
⅓ taza de mermelada de naranja	Adorne: menta fresca, sal marina en escamas

#### Instrucciones:

1. Precaliente la parrilla a fuego alto (400° a 450°). Coloque una sartén de hierro fundido de 12 pulgadas sobre la parrilla para calentar durante 15 minutos.
2. En un tazón grande, mezcle las judías verdes, los tomates, el aceite de oliva y ½ cucharadita de sal y pimienta. Agrega la mezcla a la sartén; cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a formar ampollas, aproximadamente 4 minutos. Retirar de la sartén.
3. En un tazón pequeño, mezcle la mermelada, la menta, la salsa de soja y el ajo. Espolvoree las chuletas de cerdo con la ½ cucharadita restante de sal y pimienta.
4. Caliente el aceite de canola en una sartén. Agrega las chuletas de cerdo a la sartén; cocine, rociando frecuentemente con la mezcla de mermelada, hasta que un termómetro para carne insertado en la porción más gruesa registre 140°, aproximadamente 3 minutos por lado. Sirva inmediatamente con verduras. Adorne con menta y sal marina, si lo desea.

*¡Come Y Disfruta!*

Receta adaptada de [www.southerncastiron.com](http://www.southerncastiron.com)

 (562) 612-5001

**Help Me Help You**  
A 501(c)(3) nonprofit charity  
 [info@helpmehelpu.org](mailto:info@helpmehelpu.org)

 [www.helpmehelpu.org](http://www.helpmehelpu.org)

The MSC 1301 W. 12<sup>th</sup> Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832