



Carnitas

Información Nutricional

Tamaño de la porción 3 oz. (85 g)

Cantidad Por Porción

Calorías 160 Calorías de Grasa 120

Porcentaje

Grasa Total 13g 20%

Grasa Saturada 4.5g 23%

Grasa Trans 0g

Colesterol 45mg 15%

Sodio 280mg 12%

Carbohidratos Totales 1g 0%

Fibra Dietética 0g 0%

Azúcar 0g

Proteína 10g

Vitamina A 0% **Vitamina C 0%**

Calcio 2% **Hierro 6%**



Ingredientes: Carne de puerco, salmuera (sal, maltodextrina, sodio, carbonato, acetato de sodio, citrato de sodio), ajo.

Método	Cantidad de Tiempo		Instrucciones
	Refrigerado	Congelado	
Microondas	8 Minutos	12 Minutos	Caliente a temperatura alta (High) por 4 minutos. Gire la bolsa media vuelta, hágale 4 pequeñas perforaciones a la bolsa y cúbrala con una toalla de papel. Caliente 4 minutos mas hasta que el contenido este caliente. Déjelo reposar por 2 minutos, abra la bolsa cuidadosamente y sirva el contenido en el recipiente.
Hervir	8 Minutos	12 Minutos	Ponga la bolsa en la olla con agua (use suficiente agua para cubrir las bolsas).. Hierva por 8 minutos (12 minutos si esta congelado). Saque la bolsa del agua. Deje que la bolsa se enfríe por 2 minutos. Abra la bolsa y sirva en el contenedor.