



# Slow Cooker Pork Chili

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 3½ to 6½ hours**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: 1¼ cups**

**Cost: \$11.54 per recipe, \$1.92 per serving**

## Ingredients

- 1 pound boneless pork butt, roast or shoulder
- 1 medium bell pepper, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 1½ cups chunky salsa
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 (15 ounce) can low-sodium pinto beans, drained & rinsed
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added

## Directions

- 1) Trim visible fat from the pork and cut meat into 2 inch chunks. Place into slow cooker. Add pepper, onion, salsa and garlic powder.
- 2) Cook on low for 6 hours, or on high for 3 hours.
- 3) Using a fork, shred the meat.
- 4) Add the pinto beans and diced tomatoes. Cook for 30 more minutes, or until heated through.

## Nutrition Facts

6 servings per container

**Serving size** 1 1/4 cups

Amount per serving

**Calories** 220

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g 8%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 40mg 13%

**Sodium** 490mg 21%

**Total Carbohydrate** 21g 8%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 53mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 569mg 10%

Vitamin C 37mg 40%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Money-Saving Tip:

Slow cooking is a great way to make low-cost meats and vegetables tender and flavorful.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Chili de Cerdo en Olla de Cocción Lenta

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 3½ to 6½ horas**

**Porciones por receta: 6**

**Tamaño de porción: 1¼ tazas**

**Costo: \$11.54 por receta, \$1.92 por porción**

## Ingredientes

- 1 libra pierna de cerdo, deshuesado
- 1 pimentón mediano, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1½ tazas salsa chunky
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 lata (15 onzas) frijoles pintos bajos en sodio, enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas) tomates picados, sin sal agregada

## Preparación

- 1) Corte la grasa visible del cerdo y corte en pedazos de 2 pulgadas. Coloque dentro de la olla de cocción lenta. Agregue el pimiento, la cebolla, la salsa y el ajo en polvo.
- 2) Cocine en bajo (low) por 6 horas o en alto (high) por 3 horas.
- 3) Usando un tenedor, desmenuce la carne.
- 4) Agregue los frijoles pintos y los tomates cortados en cubitos. Cocine por 30 minutos más hasta que termine de calentar.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/4 cups</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 490mg	<b>21%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 569mg	10%
Vitamin C 37mg	40%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



### Consejo para ahorrar dinero:

La cocción lenta es una excelente manera de hacer que las carnes y verduras de bajo costo estén tiernas y sabrosas.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Chili de Carne de Porco na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 3½ a 6½ horas

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 1¼ copos

Custo: \$11.54 por receita, \$1.92 por porção

## Ingredientes

- 1 libra de carne de porco sem osso (procure: boneless pork butt, roast ou shoulder)
- 1 pimentão médio, picado
- 1 cebola média, picada
- 1½ copos de molho salsa espesso
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 lata (15 onças) de feijão com baixo teor de sódio, escorrido e enxaguado
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal

## Modo de Preparo

- 1) Apare a gordura visível da carne de porco e corte a carne em pedaços de 5 cm. Coloque na panela elétrica. Adicione a pimenta, a cebola, o molho e o alho em pó.
- 2) Cozinhe em temperatura baixa por 6 horas ou em temperatura alta por 3 horas.
- 3) Com a ajuda de um garfo, desfie a carne.
- 4) Adicione o feijão carioca e os tomates picados. Cozinhe por mais 30 minutos ou até que esteja tudo bem aquecido.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 1/4 cups</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 490mg	<b>21%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>18%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 17g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 53mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 569mg	10%
Vitamin C 37mg	40%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

O cozimento lento é uma ótima maneira de tornar carnes e vegetais de baixo custo macios e saborosos.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.