



slow cooker pork

4 pounds
pork roast
1 cup low sodium
chicken broth
 $\frac{1}{2}$ teaspoon
black pepper
1 teaspoon Cajun
seasoning

1. Cut fat off the pork roast. Place the pork roast in a skillet. Cook over medium high heat, until meat is brown on all sides.
2. Place the meat, chicken broth and seasonings in a slow cooker. Cover and cook on low heat for 6 to 8 hours.
3. Remove meat from the slow cooker and let sit for 15 minutes. Pull the meat apart with two forks and return to the slow cooker.

Makes 12 servings



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



cerdo a fuego lento

4 libras de asado
de cerdo
1 taza de caldo
de pollo bajo
en sodio
 $\frac{1}{2}$ cucharadita
de pimienta
negra
1 cucharadita
de condimento
cajún

1. Quita la grasa del asado de cerdo. Coloca la carne en una sartén. Cocina a calor medio alto, hasta que la carne esté color café en todos sus lados.
2. Coloca la carne, el caldo de pollo y los condimentos en una olla de cocción lenta. Tapa y cocina a fuego lento de 6 a 8 horas.
3. Retira la carne de la olla de cocción lenta y déjala reposar durante 15 minutos. Separa la carne con dos tenedores y vuelva a ponerla en la olla de cocción lenta.

Rinde 12 porciones



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.