

# Pork Carnitas | Carnitas de Cerdo

## This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

## ¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

### Ingredients

#### Pork:

pork, water, canola oil onion, lime juice, chili powder, ground cumin, oregano, onion powder, black pepper, paprika.

**Flour tortillas:** Enriched unbleached flour (wheat flour, niacin, reduced iron, thiamine mononitrate, riboflavin and folic acid), water, vegetable shortening (contains one or more of the following: salt, leavening (palm oil and/or olive oil), contains 2% or less of the following: salt, leavening (sodium acid pyrophosphate, sodium bicarbonate, cornstarch, monocalcium phosphate), wheat protein, preservatives (calcium propionate, sorbic acid), dough conditioner (fumaric acid, xanthan gum, mono – and diglycerides, sodium metabisulphite).

#### Sour cream:

Cultured cream (milk), enzyme.

Taco Sauce: Water, distilled vinegar, tomato paste, modified food starch, salt, spices, soy sauce (water, salt, hydrolyzed soy protein, corn syrup, caramel color, potassium sorbate (preservative)), onion\*, garlic\*, corn flour, modified food starch, hydrolyzed Soy and corn protein, caramel color, monosodium glutamate, paprika, sodium benzoate (preservative) \*dehydrated. Cheddar Cheese: Cheddar cheese (pasteurized milk, cheese cultures, salt, enzymes, annatto [color]), potato starch, corn starch, powdered cellulose (added to prevent caking)

#### Southwestern black beans:

Black beans (canned), green bell pepper, yellow onion, canola oil, garlic, ground cumin, chili powder, onion powder, garlic powder

#### Buttered corn:

corn, unsalted butter (Vegetable oil blend (palm and palm kernel oil, soybean oil), skim milk, unsalted butter (cream), contains less than 2% of natural flavor, vitamin A palmitate added, beta carotene (color), citric acid, sodium benzoate and potassium sorbate (as preservatives), white pepper

### Ingredientes

#### Cerdo:

Cerdo, agua, aceite de canola, cebolla, jugo de limón, chile en polvo, comino molido, orégano, polvo de cebolla, pimienta negra, pimentón.

#### Tortillas de harina:

Harina de trigo enriquecida sin blanquear (harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina y ácido fólico), agua, manteca vegetal (contiene uno o más de los siguientes: sal, levadura (aceite de palma y/o aceite de oliva), contiene 2% o menos de los siguientes ingredientes: sal, levadura (pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, almidón de maíz, fosfato monocalcico), proteína de trigo, conservantes (propionato de calcio, ácido sórbico), acondicionador de masa (ácido fumárico, goma xantana, mono y diglicéridos, metabisulfito de sodio).

#### Crema agria:

Crema cultivada (leche), enzima.

#### Salsa para tacos:

Agua, vinagre destilado, pasta de tomate, almidón modificado de maíz, sal, especias, salsa de soya (agua, sal, proteína de soya hidrolizada, jarabe de maíz, colorante caramelo, sorbato de potasio [conservante]), cebolla\*, ajo\*, harina de maíz, almidón modificado de maíz, proteína hidrolizada de soya y maíz, colorante caramelo, glutamato monosódico, pimentón, benzoato de sodio (conservante) \*deshidratado.

#### Queso cheddar:

Queso cheddar (leche pasteurizada, cultivos de queso, sal, enzimas, achiote [colorante]), almidón de papa, almidón de maíz, celulosa en polvo (añadida para evitar la formación de grumos).

#### Frijoles negros del suroeste:

Frijoles negros (enlatados), pimiento morrón verde, cebolla amarilla, aceite de canola, ajo, comino molido, chile en polvo, polvo de cebolla, ajo en polvo.

#### Maíz con mantequilla:

Maíz, mantequilla sin sal (mezcla de aceites vegetales [aceite de palma y de palmiste, aceite de soya]), leche descremada, mantequilla sin sal (crema), contiene menos del 2% de sabor natural, palmitato de vitamina A añadido, betacaroteno (color), ácido cítrico, benzoato de sodio y sorbato de potasio (como conservantes), pimienta blanca.

### Allergens

Contains wheat, milk, soy

### Alérgenos

Contiene trigo, leche, soja

## Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	725
Protein	31g
Sodium	768mg
Carbohydrates	73g
Fiber	10g
Total Fat	35g

## Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	725
Proteína	31g
Sodio	768mg
Carbohidratos	73g
Fibra	10g
Grasa total	35g

## Heating Instructions

For best results, thaw meals in the refrigerator the day before consuming.

Note before heating:

- If your meal includes **condiments, a muffin, bread, tortillas, or a butter pat**:
  - Peel back the film and remove **these items**.
  - Replace the film** before reheating.
- If your meal contains **condiment packets** (mayonnaise, mustard, ketchup):
  - Once thawed, **shake the packet** to restore its texture.

**Microwave heating instructions:**

- Vent** all compartments by piercing the film with a fork or knife.
- Heat** the meal for 1½ to 2 minutes.
- Stir** contents and heat for an additional **1 to 1½ minutes** or until internal temperature is 165 F degrees or more.
- If your meal includes a **muffin, bread, or cornbread**, heat them **separately** for **10–15 seconds at a time** until warm.

**Note:** Heating times may vary depending on your microwave. Use within three days of defrosting.

## Instrucciones para Calentar

Para obtener mejores resultados, descongele las comidas en el refrigerador el día anterior a su consumo.

Antes de calentar:

- Si su comida incluye **condimentos, un muffin, pan, tortillas o una barra de mantequilla**:
  - Retire la película protectora y retire estos ingredientes.
  - Vuelva a colocar la película protectora antes de recalentar.
- Si su comida contiene sobres de condimentos (mayonesa, mostaza, ketchup):
  - Una vez descongelados, agite el sobre para restaurar su textura.

**Instrucciones para calentar en el microondas:**

- Ventile** todos los compartimentos perforando la película protectora con un tenedor o cuchillo.
- Caliente** la comida de 1.5 a 2 minutos.
- Remueva el contenido y caliente** de 1 a 1.5 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance los 74 °C o más.
- Si su comida incluye un **muffin, pan o pan de maíz**, **caliéntelos por separado de 10 a 15 segundos cada vez hasta que estén calientes**.

**Nota:** El tiempo de calentamiento puede variar según el microondas.

Consumir en los 3 días posteriores a la descongelación.

## Food Safety Tips

- Keep frozen until ready to use.

## Consejos de Seguridad Alimentaria

- Mantenga congelado hasta que lo vaya a usar.

- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing
- Best if used by: [Insert Date]

- Consumir o desechar dentro de los 3 días posteriores a la descongelación
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

### Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

### Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

### About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org

### Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

