

## Pork Stir Fry with Green Beans

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 2-3 servings **Total Time:** 25 minutes

### **Ingredients:**

1-pound green beans  
7-ounce canned pork  
1/2 small onion, finely chopped  
2 cloves finely chopped garlic  
2 tsp ginger, finely chopped  
2 tbsp peanut oil (or vegetable/canola oil)  
3/4 cup uncooked white rice

### **Sauce:**

1 tbsp soy sauce  
1/4 cup low sodium chicken broth  
1 tsp sugar  
1 1/2 tsp chili garlic sauce



1. Cook rice according to package instructions.
2. Mix Sauce ingredients in a bowl.
3. Trim the tough end of the beans, then chop into about 1" pieces.
4. Heat 1 tbsp oil in a skillet over high heat. Add green beans, spread out to cover base. Leave for 1 minute. Stir about every 30 seconds until beans are charred but tender crisp (about 3 minutes) Place into a bowl.
5. Turn heat down to medium high, add 1 tbsp oil. Add onion, then garlic and ginger. Cook for 1 minute until the edges of the onion are golden.
6. Add pork and cook, breaking it up as you go. Cook for 2 minutes until the pork is cooked through, then add Sauce. Cook for 30 seconds, then add beans and stir for another 30 seconds.
7. Serve over rice.



Adapted from: [recipetineats.com](http://recipetineats.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Pork Stir Fry with Green Beans

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 2-3 servings **Total Time:** 25 minutes

### **Ingredients:**

1-pound green beans  
7-ounce canned pork  
1/2 small onion, finely chopped  
2 cloves finely chopped garlic  
2 tsp ginger, finely chopped  
2 tbsp peanut oil (or vegetable/canola oil)  
3/4 cup uncooked white rice

### **Sauce:**

1 tbsp soy sauce  
1/4 cup low sodium chicken broth  
1 tsp sugar  
1 1/2 tsp chili garlic sauce



1. Cook rice according to package instructions.
2. Mix Sauce ingredients in a bowl.
3. Trim the tough end of the beans, then chop into about 1" pieces.
4. Heat 1 tbsp oil in a skillet over high heat. Add green beans, spread out to cover base. Leave for 1 minute. Stir about every 30 seconds until beans are charred but tender crisp (about 3 minutes). Place it into a bowl.
5. Turn heat down to medium high, add 1 tbsp oil. Add onion, then garlic and ginger. Cook for 1 minute until the edges of the onion are golden.
6. Add pork and cook, breaking it up as you go. Cook for 2 minutes until the pork is cooked through, then add Sauce. Cook for 30 seconds, then add beans and stir for another 30 seconds.
7. Serve over rice.



Adapted from: [recipetineats.com](http://recipetineats.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### Salteado de Puerco con Judías Verdes

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 2-3 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

#### Ingredientes:

1 libra de judías verdes  
7 onzas de carne de puerco  
1/2 cebolla pequeña, finamente picada  
2 ajos finamente picados  
2 cucharaditas de jengibre finamente picado  
2 ½ cucharadas de aceite de cacahuete (o aceite vegetal o de canola)  
¾ taza de arroz blanco crudo

#### Salsa

1 cucharada de salsa de soja  
¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio  
1 cucharadita de azúcar  
1 ½ cucharadita de salsa de chile y ajo



1. Cocer el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mezclar los ingredientes de la salsa en un bol.
3. Corta el lado más duro de las judías y córtalas en trozos de aproximadamente 2.5 cm.
4. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego fuerte. Eche las judías verdes y extiéndalas para cubrir la base. Dejarlas 1 minuto. Remover cada 30 segundos hasta que las judías estén carbonizadas pero tiernas y crujientes (unos 3 minutos). Colocarlas en un bol.
5. Bajar el fuego a medio-alto, añadir 1 cucharada de aceite. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocinar durante 1 minuto hasta que los bordes de la cebolla estén dorados.
6. Añada la carne de cerdo y cocínela desmenuzándola. Cocine durante 2 minutos hasta que la carne de cerdo esté bien cocida, a continuación, añadir la salsa. Cocine durante 30 segundos, luego agregue los frijoles y revuelva durante otros 30 segundos.
7. Servir sobre arroz.



Adaptado de: [recipetineats.com](http://recipetineats.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### Salteado de Puerco con Judías Verdes

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 2-3 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

#### Ingredientes:

1 libra de judías verdes  
7 onzas de carne de puerco  
1/2 cebolla pequeña, finamente picada  
2 ajos finamente picados  
2 cucharaditas de jengibre finamente picado  
2 ½ cucharadas de aceite de cacahuete (o aceite vegetal o de canola)  
¾ taza de arroz blanco crudo

#### Salsa

1 cucharada de salsa de soja  
¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio  
1 cucharadita de azúcar  
1 ½ cucharadita de salsa de chile y ajo



1. Cocer el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mezclar los ingredientes de la salsa en un bol.
3. Corta el lado más duro de las judías y córtalas en trozos de aproximadamente 2.5 cm.
4. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego fuerte. Eche las judías verdes y extiéndalas para cubrir la base. Dejarlas 1 minuto. Remover cada 30 segundos hasta que las judías estén carbonizadas pero tiernas y crujientes (unos 3 minutos). Colocarlas en un bol.
5. Bajar el fuego a medio-alto, añadir 1 cucharada de aceite. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocinar durante 1 minuto hasta que los bordes de la cebolla estén dorados.
6. Añada la carne de cerdo y cocínela desmenuzándola. Cocine durante 2 minutos hasta que la carne de cerdo esté bien cocida, a continuación, añadir la salsa. Cocine durante 30 segundos, luego agregue los frijoles y revuelva durante otros 30 segundos.
7. Servir sobre arroz.



Adaptado de: [recipetineats.com](http://recipetineats.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664