

Pulled Pork Sandwich with Red Cabbage Slaw

Yield : 8 servings

Ingredients

For the Pulled Pork:

- 1 half **pork shoulder**, bone-in
- 1 ½ cups **cider** or **white vinegar**
- 1 tsp **black pepper**
- 1 tsp **crushed red pepper flakes**
- ½ tsp **salt**

8 **whole wheat dinner rolls** or slider buns

For more flavor, try adding 2 tsp [Caribbean Jerk Seasoning](#)

For the Cabbage Slaw:

- 1 head **red cabbage**, shredded
- 2 **carrots**, scrubbed and shredded
- ¼ cup **olive oil**, or canola oil
- ¼ cup **vinegar**
- ½ tsp **salt**
- ¼ tsp **black pepper**

Instructions

Pulled Pork:

1. Put everything in the slow cooker (crock-pot) and turn the heat to medium. Cook, undisturbed, for 8 hours or until it is fork-tender (about 190°F with a meat thermometer).
2. Remove the pork from the slow cooker but keep the liquid. While still hot, use two forks to shred the meat. Remove any fat found between the shreds.
3. Skim as much fat as possible from the liquid in the slow cooker. Add about 1 cup of the cooking liquid to the shredded pork.

Red Cabbage and Carrot Slaw:

1. Put the shredded cabbage and carrots in a bowl.
2. Mix the canola oil, vinegar, salt and pepper in a small bowl. Stir or whisk well.
3. Add the dressing to the cabbage mixture and coat thoroughly.
4. Add ½ cup of pulled pork to each roll or bun and top with ½ cup cabbage and carrot slaw. Serve right away.

Notes

- 1 bag coleslaw mix can be used instead of red cabbage
- Leftovers can be served with brown rice or wrapped in a whole wheat tortilla



Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup
pulled pork with 1 roll

Calories: 510
Total Fat: 28g
Saturated Fat: 8g
Protein: 39g
Sodium: 610mg
Carbohydrates: 24g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

El Sandwich Sacó de Cerdo con Col Roja Repollo

8 porciones

Ingredientes

Para el cerdo tirada:

- 1 medio **hombro de cerdo**, con hueso
- 1 ½ tazas **de sidra** o **vinagre blanco**
- 1 cucharadita de **pimienta negro**
- 1 cucharadita hojuelas de **pimiento rojo** triturado
- ½ cucharadita de **sal**

8 **rollos de la cena de trigo entero** o bollos deslizantes

Para sabor adicional, intente agregar 2 cucharaditas

de [Caribbean Jerk Seasoning](#)

Para ensalada de repollo:

- 1 cabeza de **col roja**, trituradas
- 2 **zanahorias**, lavadas y trituradas
- ¼ taza de **aceite de oliva** o aceite de canola
- ¼ taza de **vinagre**
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**

Preparación:

Carne de cerdo desmenuzada:

1. Pon todo en la olla de cocción lenta (olla de barro) y enciende el fuego a medio. Cocine, sin tocar, durante 8 horas o hasta que esté tierno con un tenedor (aproximadamente 190 ° F con un termómetro para carne).
2. Retire la carne de cerdo de la olla de cocción lenta pero conserve el líquido. Mientras aún está caliente, use dos tenedores para desmenuzar la carne. Retire cualquier grasa que se encuentre entre los trozos.
3. Retire la mayor cantidad de grasa posible del líquido en la olla de cocción lenta. Agregue aproximadamente 1 taza de líquido de cocción al cerdo desmenuzado.

Ensalada de repollo morado y zanahoria:

1. Pon el repollo rallado y las zanahorias en un bol.
2. Mezcle el aceite de canola, el vinagre, la sal y la pimienta en un tazón pequeño y revuelva o bata bien.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de repollo y cubra bien.
4. Agregue ½ taza de puerco desmenuzado a cada rollo o panecillo y cubra con ½ taza de repollo y ensalada de zanahoria. Sirva de inmediato.

Notas

- Se puede usar 1 bolsa de mezcla de ensalada de col en lugar de col roja
- Las sobras se pueden servir con arroz integral o envolver en una tortilla de trigo integral.



Información Nutricional

Tamaño de porción:

¼ de taza de cerdo
desmenuzado con 1 rollo

Calorías: 510
Grasa Total: 28g
Grasa Saturada: 8g
Proteína: 39g
Sodio: 610mg
Carbohidratos Totales: 24g
Azúcar Agregada: 0g
Fibra: 7g