¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Jamón Glaseado con Miel y Azúcar Morena

Porciones: 6

Ingredientes

1 (5 libras) de jamón rebanado, completamente cocido
1/4 taza de clavos enteros
1 taza de jugo de piña
1 taza de azúcar morena
1/2 taza de miel
El jugo de 2 naranjas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C).
2. Coloque el jamón en una bandeja para hornear e inserte los clavos en varios puntos. En una olla combine el jugo de piña, el azúcar morena, la miel y el jugo de naranja. Revuelva y cocine a fuego medio bajo hasta que espese, por unos 10 minutos. Vierta el glaseado sobre el jamón.
3. Hornee el jamón sin tapar durante 1 hora en el horno precalentado.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	550	
Grasa Total	10g	21%
Grasa Saturada	5g	30%
Grasa Trans		
Colesterol	75mg	25%
Sodio	860mg	36%
Carbohidrato	66g	22%
Fibra Dietética	0g	0%
Azúcares	62g	
Proteína	24g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.