

Learn how to make

# Slow Cooker Pork Tacos Al Pastor



by



## INGREDIENTS

- 1 bunch cilantro
- 1 (2.5 lb) boneless pork tenderloin
- 1 (16 oz) jar thick and chunky salsa
- 1 (20 oz) can pineapple chunks in juice
- 1 (16 oz) package small corn tortillas, to serve
- ½ small red onion, finely chopped, to serve

## INSTRUCTIONS

1. Remove the leaves from the cilantro, reserving them to serve. Finely chop cilantro stems and set aside.
  2. Pat the pork dry and cut into 2-inch pieces. Season pork with salt and pepper, then add to a 6-qt slow cooker. Add the salsa, pineapple, cilantro stems, and ½ cup water. Cover and cook on low 6–8 hours.
  3. When ready to serve, wrap the tortillas in a damp paper towel. Microwave 30 sec., until warm. Shred pork. Serve pork on tortillas with pineapple mixture, reserved cilantro leaves, and red onion.
- Serves 10.

Adapted from: [fruitsandveggies.org/recipes/slow-cooker-pork-tacos-al-pastor/](https://fruitsandveggies.org/recipes/slow-cooker-pork-tacos-al-pastor/)

To learn more, visit [www.iowatotalcare.com](https://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.*



# Aprenda a preparar Tacos de cerdo al pastor



por



## INSTRUCCIONES

### INGREDIENTES

- 1 manojo de cilantro
- 1 lomo de cerdo deshuesado (2.5 lb)
- 1 jarra (16 oz) de salsa gruesa
- 1 lata (20 oz) de trozos de piña en jugo
- 1 paquete (16 oz) de tortillas de maíz pequeñas (para servir)
- 1/2 cebolla morada pequeña, finamente picada (para servir)

1. Retira las hojas del cilantro, reservándolas para servir. Picar finamente los tallos de cilantro y reservar.
2. Seca la carne de cerdo y córtela en pedazos de 2 pulgadas. Sazone la carne de cerdo con sal y pimienta, luego agréguela a una olla de cocción lenta de 6 cuartos de galón. Agregue la salsa, la piña, los tallos de cilantro y 1/2 taza de agua. Tape y cocine a fuego lento de 6 a 8 horas.
3. Cuando esté listo para servir, envuelva las tortillas en una toalla de papel húmeda. Cocine en el microondas durante 30 segundos, hasta que están calientes. Desmenuza la carne de cerdo. Sirva la carne de cerdo en tortillas con la mezcla de piña, las hojas de cilantro reservadas y la cebolla morada.

Rinde 10 porciones.

Receta adaptada de: [fruitsandveggies.org/recipes/slow-cooker-pork-tacos-al-pastor/](https://fruitsandveggies.org/recipes/slow-cooker-pork-tacos-al-pastor/)

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

