

# El recetario del Sabor y la Alegría

Vol. 2



**ANAPOR**





# Índice

Manual de Marinados para Carnes de Cerdos.....	Pág. 3
Pasta con Jamón de Pierna sin Hueso Deli Grecia.....	Pág. 5
Chuleta Hawaiana First Choice.....	Pág. 7
Sopa de Zapallo con Chorizo Español Casa Ibérica.....	Pág. 9
Puerco Liso al Ajillo Anapor.....	Pág. 11
¿Cómo Medir una Porción?.....	Pág. 12
Nutritip El Granjero y Deli Grecia.....	Pág. 13
Quesadillas Integrales El Granjero.....	Pág. 14
Nutritip First Choice.....	Pág. 15
Rollitos de Tocino First Choice y Vegetales.....	Pág. 16
Nutritip Casa Ibérica.....	Pág. 17
Taquitos de Chorizo Casa Ibérica.....	Pág. 18
Nutritip Anapor.....	Pág. 19
Costillas de Cerdo con Miel Anapor.....	Pág. 20
Arroz Frito con Jamón de Cerdo Cocido El Granjero y Vegetales.....	Pág. 21
Nutritip US Grain.....	Pág. 22
Ensalada con Jamón de Pierna Deli Grecia.....	Pág. 23
Beneficios del Consumo de la Carne de Cerdo.....	Pág. 24



**EL SABOR  
DE LA ALEGRÍA  
CARNE DE CERDO  
PARA TODOS LOS DÍAS**

**La Asociación Nacional de Porcinocultores de Panamá está trabajando con compromiso y dedicación para asegurar que podamos comer carne de cerdo fresca y de la más alta calidad.**

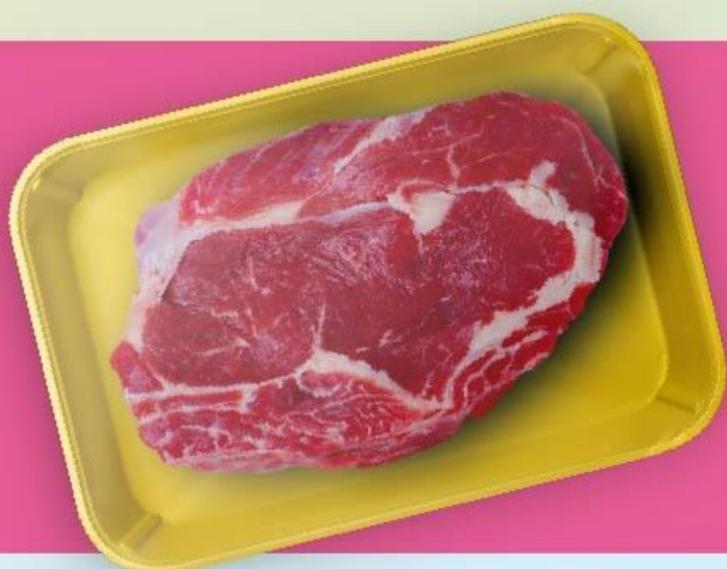
**Que no le falte alegría a tus comidas, prueba diferentes cortes de carne de cerdo nacional como el codillo, la chuleta, puerco liso, costillita, pulled pork, lomito y muchos más.  
Carne de cerdo, deliciosa y nutritiva para toda tu familia.**

*¡Come rico!*

**ANAPOR**

Asoc. Nacional de Porcinocultores de Panamá

# Manual de marinados para Carnes de cerdo



## Salsas:

Teriyaki  
Balsámico de Albahaca  
Fijita

Cilantro y Limón  
Hawaiano  
BBQ

### Marinado de Cerdo Teriyaki

1/4 de Salsa de soya  
1/4 taza de sirope de maple  
1/2 taza de aceite de oliva  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 pizca de pimienta  
1 cucharadita de harina de trigo (cualquier tipo de harina funciona)

### Marinado Balsámico de Albahaca

3 cucharaditas de vinagre balsámico  
1/4 taza de aceite de oliva  
1 cucharadita de albahaca seca  
1 cucharadita de sal marina  
2 dientes de ajo

### Marinado de Fajita de Cerdo

1/4 de taza de aceite de oliva  
1/4 taza de sirope de maple  
1/2 cucharadita de chili en polvo  
1/4 de cucharadita de comino en polvo  
1/2 cucharadita de paprika  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharaditas de jugo de limón

### Cilantro y Limón

2 cucharaditas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de jugo de limón  
1/4 de taza de cilantro  
Sal marina  
Pimienta

### Marinado de Cerdo Hawaiano

1/2 taza de jugo de piña  
3 tazas de salsa de soya  
2 cucharaditas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de cebolla en polvo  
1/2 cucharadita de jengibre seco  
1 pizca de sal marina  
1 pizca de pimienta

### Marinado de Cerdo BBQ

1/2 de taza de salsa BBQ  
1/4 de taza de sirope de maple  
1/4 Vinagre de cidra de manzana  
1/2 de cucharadita de chili en polvo

**Deli  
Grecia**  
*De todos, el favorito*



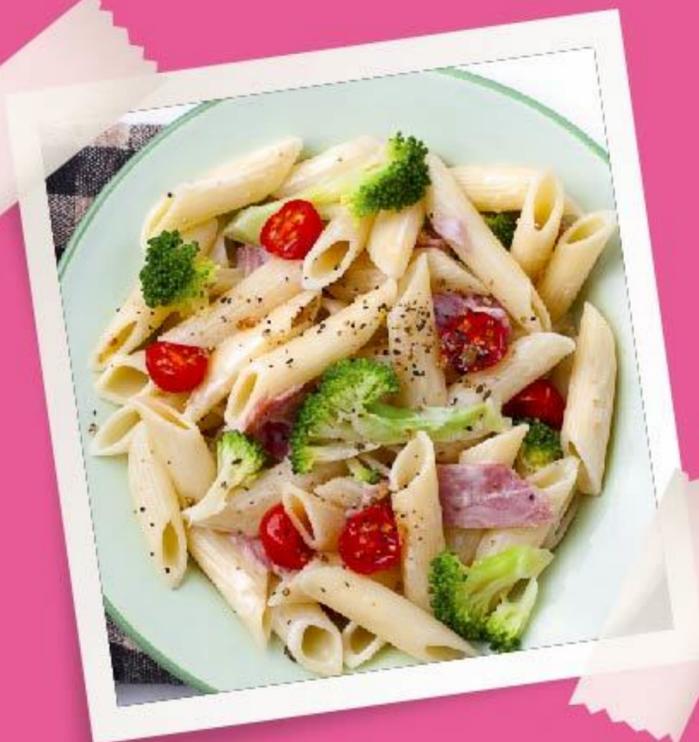
**Encuéntranos en los principales supermercados del país**

**¡Mantengamos el contacto!**

 **@deligrecipty**

 **@elgranjeropty**

**[www.deligrecia.com](http://www.deligrecia.com)**



# Pasta con Jamón de Pierna Sin hueso

6 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
126	5.6 g	10 g	10 g

## Ingredientes

- 3 tazas de pasta cocida integral previamente cocida (puede ser fusili, pluma)
- 6 rebanadas de Jamón de Pierna sin Hueso **Deli Grecia**, cortado en tiras
- 1 taza de brócoli en trozos
- 1 taza de tomates cherries cortados en mitad
- Perejil picado para decorar
- 3 cdas de crema agria
- 2 cda de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta

## Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes hasta mezclarlos muy bien.

Receta con jamón gracias a:





*Elige productos First Choice, el ingrediente perfecto para compartir*



# Chuleta Hawaiana

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
200	9 g	20 g	10 g



## Ingredientes

- 4 chuleta de cerdo **First Choice**
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 1/2 tazas de piña en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cda de miel de abejas
- 1 cda romero seco
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta

## Procedimiento

En un sartén caliente, selle las chuletas con el aceite hasta que tengan un color dorado y retire. Añada en el mismo sartén la cebolla, el ajo y cocine por un par de minutos, agregue la piña, el agua, miel y romero.

Regrese las chuletas al sartén y cubra con las piñas y bañe con la salsa constantemente para glasearlas. Cocine 3 minutos más y sirva de inmediato.

Receta con chuleta de cerdo gracias a:





Premium Quality



- Manténgase refrigerado a una temperatura de 0°C a 4°C
- Keep refrigerated at temperature of 0°C to 4°C

**¡Consume Local!**

Casa Ibérica te ofrece los mejores cortes de carne de cerdo y una deliciosa variedad de chorizos tipo español, argentino, colombiano y santeño.

**Encuentra estos productos en tu supermercado favorito o pídelos a Domicilio a través de:**

**www.productosdeldia o al  6327-0587**

 **@productosdeldia**  
**@casaibericapanama**



# Sopa de Zapallo con Chorizo Español Casa Ibérica

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
320	13 g	10 g	26 g

## Ingredientes

- 1 cebolla, pelada y cortada
- 4 dientes de ajo, pelado
- 1.5 libras de zapallo, pelado y sin semillas, cortar en cubos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de comino molido
- 4 hojas de laurel
- 3 tazas de caldo de vegetales
- 3 tazas de agua
- ½ taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 2 chorizos Español, **Casa Ibérica** en rodajas.

## Procedimiento

Cocine el zapallo, cebolla, ajo (todo picado), las hojas de laurel en el agua y un poco del caldo de vegetales. Al estar blando, retire las hojas de laurel y sin dejar secar todo el líquido, pase a una licuadora, procesador u otro y triture poco a poco, si quiere agregar más agua hágalo, asegúrese que sea agua caliente, añada el aceite, comino, sal y pimienta, y el resto del caldo de vegetales. Luego, pase a la olla y deje cocinar a fuego muy bajo por unos 3 minutos, luego agregue las rodajas de chorizo español, previamente salteados en aceite de oliva.

Sírvase y coloque perejil fresco para decorar.

Receta con chorizo gracias a:





# U.S. GRAINS COUNCIL

*Somos Parte del Sabor de la Alegría*

**CALIDAD Y CUMPLIMIENTO EN UNO DE LOS  
PRINCIPALES INGREDIENTES PARA LA  
ALIMENTACIÓN DE LA PORCINOCULTURA PANAMEÑA**





# Puerco Liso al Ajillo

6 porciones



Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
270	4 g	25 g	13 g

## Ingredientes

- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 lbs de carne de cerdo picada en cubos, limpia
- 6 dientes de ajo rebanados finamente
- ½ cebolla pequeña
- 1 cdta de cúrcuma
- 1 cdta de paprika
- Tomillo fresco.

## Procedimiento

Sellar en un sartén los trozos de puerco liso previamente sal pimentadas, con el aceite de oliva, luego agregar el ajo finamente picado, luego agregue las especias y 1 taza de vino blanco, deje cocinar a fuego bajo hasta que se reduzca.

Receta con puerco liso gracias a:

# ANAPOR

# Usa tus manos para controlar las porciones de manera sencilla

## ¿Cómo medir una porción?



### Carbohidratos

El tamaño de tu puño cerrado



### Grasas y azúcares

El tamaño de la punta del dedo índice como máximo



### Quesos

Se mide juntando los dedos índice y corazón, a lo largo y ancho.



### Frutas

Una porción que quepa en tu mano abierta en forma de copa



### Verduras

Todo lo que quepa en tus manos abiertas y juntas



### Proteína

El tamaño de la punta del dedo índice como máximo

# NUTRITIP

Presentado por:



Las Barbacoas en casa pueden ser tan nutritivas como deliciosas con la carne de cerdo nacional; incluye cortes como las chuletas, el filete de cerdo y las costillas; y siempre acompaña con vegetales o frutas que contengan vitamina C, como tomate y piñas, para promover una mejor absorción del hierro de la carne de cerdo.



# Quesadillas Integrales

2 porciones



Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
370	26 g	19 g	16 g

## Ingredientes

- 2 tortillas de trigo grande
- 4 rebanadas de jamón cocido **El Granjero**
- 3 cdas de Queso Mozzarella rallado
- 3 cdas de Queso Cheddar
- 1 tomate perita picado
- ½ cebolla mediana picada
- Perejil picado
- 1 cdas de aceite de olive extra virgen
- Sal al gusto

## Procedimiento

Caliente un sartén grande (sin aceite) y coloque 1 tortilla de trigo. Luego agregar encima los quesos y el jamón cocido cortado en trocitos; colocamos la otra tortilla de trigo encima y dejamos que se cocine a fuego medio durante 2-3 minutos por cada lado hasta que este tostado.

Aparte, mezclar el tomate, la cebolla, el perejil junto con el aceite de oliva y sal y utilizar como complemento al emplatar.

Receta con jamón cocido gracias a:



# NUTRITIP

Presentado por:



La Carne de Cerdo Nacional nos aporta hierro que es un mineral que interviene en la formación de hemoglobina necesaria para llevar oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo y sentirnos con energía, a la vez que promueve el crecimiento y desarrollo.



# Rollitos de Tocino y Vegetales

15 Porciones



Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
50	3 g	3 g	5 g

## Ingredientes

- 15 tiras de tocino **First Choice**
- 2 unidades de zanahorias medianas
- 1 1/2 taza aproximadamente ó 15 vainas de habichuela o unidades.
- 2 zuchinni
- Ajo en polvo.
- 1 cda de aceite de oliva

## Procedimiento

Pele y corte los vegetales en bastones de aprox: 8 cm a 10 cm, sazone con ajo en polvo y aceite de oliva. Coloque 3 bastones de las verduras en el extremo de la tira de tocino y enrolle, si desea, coloque un palillo para fijar. Lleva al horno precalentado a 180°C por 10 a 15 minutos.

Receta con tocino gracias a:



# NUTRITIP

Presentado por:



La forma correcta de descongelar la carne de cerdo debe ser pasar del congelador a la nevera idealmente desde el día anterior, y es importante evitar descongelar y volver a congelar ya que esto puede hacer que se descomponga el alimento mucho más rápido.

# Taquitos de Chorizo

6 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
360	32 g	17 g	18 g

## Ingredientes

- 5 chorizos Colombianos **Casa Ibérica**
- Aguacate
- 12 tortillas de maíz medianas
- 1 Cebolla morada, picada finamente
- Perejil picado
- Repollo morado y zanahoria rallada
- Crema agria

## Procedimiento

Trocear los chorizos y en un sartén, saltear hasta que estén cocidos. Agregarle aceite de oliva, cebolla. Calentar las tortillas de harina de maíz. Emplatar colocando primero el chorizo picado, repollo y zanahoria rallada, crema agria y aguacate.

Receta con chorizos gracias a:



# NUTRITIP

Presentado por:

## ANAPOR

Una vez comprada la carne de cerdo podemos conservarla en la nevera hasta por 5 días idealmente, luego de esto lo más recomendable es mantenerla en el congelador donde puede permanecer hasta 3 meses aproximadamente.



# Costillas de Cerdo con Miel

6 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
335	7 g	21 g	24 g

## Ingredientes

- 2 lbs. de costillita de cerdo
- 6 cdtas. De salsa de soja
- 3 cdas. De miel
- 2 cdta. mostaza de dijón
- 3 cdas. aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 cdtas de ajo en polvo
- Semillas de sésamo al gusto
- Pimiento al gusto

## Procedimiento

Sazonar las costillas con la salsa de soja, pimienta y ajo en polvo. Dejar reposar en la nevera por mínimo 60 minutos.

En un recipiente pequeño, mezcle la miel con el resto de la soja y la mostaza, agregue un poco de agua.

Pre calentar un sartén y agregar el aceite y saltear los ajos apenas unos segundos. Añada las costillas y cocine a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados. Añadir la mezcla de miel y soja por todos lados. Sirva con las semillas de sésamo para decorar.

Receta de costillas de cerdo gracias a:

# ANAPOR

# Arroz Frito con Jamón de Cerdo Cocido y vegetales

8 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
180	13 g	8,2 g	10 g

## Ingredientes

- 3 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de jamón cocido **El Granjero** en cubitos
- 3 huevos medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de cúrcuma
- 1/3 tz de perejil picado finamente
- 1 lata grande de vegetales mixtos (escurrir previamente) o pueden ser congelados 1 taza
- 1/3 taza de cebolla finamente picada
- 4 tazas de arroz cocido previamente

## Procedimiento

Batir los huevos y cocinar en un sartén con 1 cda de aceite, dejar cocer por ambos lados, córtelos en pedacitos. Luego, en una olla o Wok agregar 1 cda de aceite, a fuego medio, incorpore la cebolla, el jamón cocido Deli Grecia, los vegetales mixtos, el ajo y la cúrcuma, mezclar muy bien. Coloque 1/3 taza de agua, añada el arroz y mezcle. Encima coloque los pedazos de huevos picados y perejil.

Receta con jamón gracias a:



# NUTRITIP

Presentado por:



**U.S. GRAINS  
COUNCIL**

Sabías que, la Carne de Cerdo nos aporta nutrientes que se relacionan con fortalecer el sistema inmunológico, estos son el zinc, hierro, proteínas, vitamina B6 y Vitamina B12.

# Ensalada con Jamón de Pierna Deli Grecia

4 porciones



Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
141	6,1 g	9 g	9 g

## Ingredientes

- 1 taza de jamón de pierna sin hueso **Deli Grecia**, cortado en cubitos.
- 300 gramos de lechuga romana
- ½ taza de maíz en grano
- Queso mozzarella rallado
- 1 taza de trozos de melón fresco
- 4 cdas de vinagre
- Sal y pimienta
- 1 cda de aceite de oliva

## Procedimiento

Cortar la lechuga en tiras, mezclarla con el maíz, jamón, queso y melón. Aparte mezclar el vinagre con la sal y pimienta, y el aceite de oliva.

Receta con jamón gracias a:

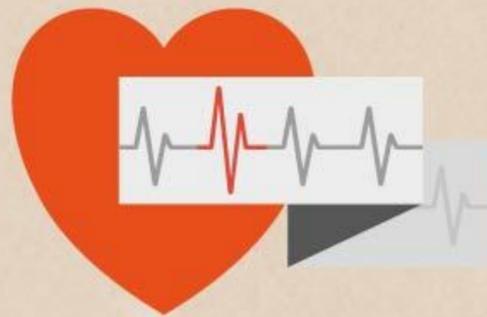


# Beneficios del Consumo de la Carne de Cerdo

La carne de cerdo es una de las proteínas animales que aporta múltiples beneficios nutricionales al ser humano.



Es una fuente de proteínas necesarias para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo humano. Sus proteínas tienen mayor cantidad de colágeno y son de fácil digestión.



Contiene Omega 9 (ácidos grasos monoinsaturados) que contribuye a reducir el colesterol malo y aumentan la relación con el colesterol bueno.



Aporta hierro y minerales como fósforo, selenio y zinc.



Tiene altos niveles de vitaminas del complejo B como: B1 (tiamina), benéfica para la salud cardiovascular, ayuda a metabolizar los carbohidratos y a producir energía. B2 (riboflavina) y B3 (niacina), contribuyen al correcto funcionamiento del sistema nervioso, B6 (piridoxina) y B12.



Brinda una excelente aporte de potasio frente a un mínimo de sodio, ideal para quienes desean reducir la ingesta de Sólido y para personas hipertensas.



EL **SABOR**  
DE LA **ALEGRÍA**  
**CARNE DE CERDO**  
PARA **TODOS LOS DÍAS**

**ANAPOR**

