EL **SABOR**
DE LA **ALEGRIA**
CARNE DE CERDO
PARA **TODOS LOS DIAS**

ESPECIAL DE BBQ

Las recetas más sabrosas
para tu barbacoa

@ELSABORDELAALEGRIA.PA

ANAPOR

First Choice® EXPORT QUALITY BEEF

CASA IBÉRICA Premium Quality

Deli Grecia

El Granjero®

US SOY

U.S. GRAINS COUNCIL

Indice

Lomo de Cerdo con Relleno Verde..... Pág. 4

Brochetas de Cerdo con Piña..... Pág. 5

Hamburguesas de Cerdo con Salsa de Albaricoque..... Pág. 7

Pimentones Rellenos de Queso y Chorizo..... Pág. 9

Papa Rellena de Queso Crema y Bacon..... Pág. 11

Costillas de Cerdo Nacional Ahumadas..... Pág. 12

Nutritip El Granjero y Deli Grecia..... Pág. 13

Chuleta de Cerdo Nacional a la Parrilla..... Pág. 14

Nutritip First Choice..... Pág. 15

Huevos con Jamón en Cazuela a la Parrilla..... Pág. 16

Nutritip Casa Ibérica..... Pág. 17

Salsitas para Choripan con Chorizos de Casa Ibérica..... Pág. 18

Nutritip Anapor..... Pág. 19

Ideas de acompañamientos Saludables..... Pág. 20

Nutritip US Grain..... Pág. 21

EL SABOR DE LA ALEGRIA
CARNE DE CERDO
PARA TODOS LOS DIAS

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

Encuéntranos en los principales supermercados del país

¡Mantengamos el contacto!

@deligreciapty

@elgranjeropty

www.deligrecia.com

Lomo de Cerdo
con relleno verde

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
292	6 g	34 g	14 g

Ingredientes

- 1 lomo de cerdo fresco nacional de aproximadamente 1½ libras, sin grasa
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 4 dientes de ajo picado
- 3 tazas de espinacas bebé, enjuagada, pero no seca
- 1 pimentón rojo pequeño o ¾ taza de pimentón rojo picado sin semillas
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 taza de chimichurri

Procedimiento

1. Corta el cerdo de forma longitudinal.

2. En un sartén agregue 1 cucharadita de aceite a fuego medio. Añada el pimentón y el ajo y cocinar hasta que se ablande. Cocina la espinaca durante unos tres minutos. Escurre en un colador y deja enfriar hasta que sea más fácil de manipular. Elimine el exceso de líquido de las espinacas apretándolas o aplastándolas con una cuchara, luego agregue el ajo, pimentón, queso rallado, sal y pimienta.

3. Unta el relleno sobre la carne de cerdo. Enrolla la carne a lo largo y ata con hilo de cocina en cruz o en tres o cuatro lugares. Unta la cucharadita de aceite restante y sazona con la sal y la pimienta restante por encima del rollo.

4. Cocine a la parrilla al aire libre para la cocción indirecta y directa sobre fuego medio-alto (a una temperatura de alrededor de 400° F). Coloca el lomo sobre la parrilla a fuego directo, con la tapa cerrada, dándole vueltas cada 5 a 7 minutos, hasta que esté dorado, y luego mover al calor indirecto con la tapa cerrada, y cocine hasta que la temperatura interna llegue a 160° F (a punto).

5. Retire del fuego y deje reposar durante 10 minutos.

6. Retire el hilo. Corta el lomo transversalmente en rodajas de ½ pulgada. Sirve con chimichurri al lado. Sugerencia para servir: sirva con una mazorca asada o espárragos asados a la parrilla.

Brochetas de *Cerdo con piña*

8 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
185	6 g	19 g	8 g

Ingredientes

- 1 kilo de puerco liso fresco nacional
- 2 tazas de pimentón rojo y verde cortado en trozos cuadrados
- 2 tazas de piña fresca en cubos
- 1 cabeza mediana de brócoli en trozos
- Cebolla morada cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 cda. de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cdta. de Jengibre en polvo
- Pizca de Sal y ½ cdta. de pimienta
- 2 cdas. de aceite de oliva

Procedimiento

1. Cortar la carne de cerdo en trozos de aproximadamente 1.5 pulgadas, como cubitos.
2. Sazonar la carne de cerdo con sal, pimienta, jengibre en polvo.
3. Arme las brochetas con la ayuda de palitos de madera insertando de forma intercalada todos los ingredientes.
4. Cocine a la parrilla y agregue con la ayuda de un pincel un toque de salsa de soya en la brocheta entera.
5. Antes de servir, coloque chimichurri para un toque aún más delicioso.

First Choice®

EXPORT QUALITY BEEF

Elige productos First Choice, el ingrediente perfecto para compartir

Hamburguesas de Cerdo
con Salsa de albaricoque

6 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
264	8 g	26 g	14 g

Ingredientes

- 1 kilo de carne de cerdo magra molida, ejemplo podría ser lomo fresco nacional molido
- 3 dientes de ajo molidos
- Sal al gusto
- 1/3 taza de perejil picadito
- 2 cdas. de mantequilla sin sal
- 1/3 taza de mermelada de albaricoque
- ½ cucharadita de ají chombo o picante liquido
- 6 panes para hamburguesas
- Lechuga y tomate en rebanadas
- 6 rebanadas delgadas de queso cheddar o mozzarella.

Procedimiento

1. Prepare la carne molida de cerdo fresca, con el ajo, sal, perejil. Amasarla y formar bolitas redondas, aplástelas y forme su hamburguesa.

2. Colóquelas a la parrilla, a fuego directo por 5 minutos cada lado.

3. Para la salsa: agregas la mantequilla derretida, la mermelada, el ají chombo, revuélvala.

4. Sirva la hamburguesa en un pan colocado 30 segundos en la parrilla previamente para tostarlo, luego coloque encima de la carne de cerdo el queso de su elección, luego la salsa de albaricoque y por último una hoja de lechuga y tomate.

CASA IBÉRICA

Premium Quality

¡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

Pimentones Rellenos
de queso y chorizo

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
217	5.5 g	12.6 g	14 g

Ingredientes

- 1 cebolla blanca
- 2 pimentones rojos y verdes grandes
- 2 cdtas. de perejil picado
- Sal y pimienta
- Queso mozzarella rallado, 1 taza.
- 2 chorizos santeños de Casa Ibérica, asado a la parrilla y picaditos.

Procedimiento

1.Cortar los pimentones a la mitad, de forma longitudinal. Retire las semillas y coloque en el fuego (la parte de adentro a la parrilla) indirecto por 10 a 15 minutos.

2.Al voltearlos, ponerle sal y pimenta y rellenar con una capa de queso, chorizo, más queso y un toque de perejil y cebolla finamente picada.

3. Dejar cocinar a la parrilla por 15 minutos más a fuego indirecto, hasta que el queso este derretido y mezclado con el chorizo tableño.

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

Papa rellena de queso
crema y bacon

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
330	14 g	13 g	24 g

Ingredientes

- 4 papas medianas bien lavadas
- 4 cdtas. de mantequilla con sal
- 12 lonjas de Bacon Firts Choice
- Queso cheddar rallado al gusto
- 1/3 taza de crema agria
- 2 cdas. de queso crema.
- ½ cdta. de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollina picada

Procedimiento

1. Agregar aceite de oliva a las papas y envolver las papas en papel aluminio doble. Colocar en la parrilla a fuego indirecto tapando su asador, revise las papas con un palito de madera o tenedor, cada 30 minutos. Puede durar 1 hora en cocerse por completo, mientras...

2. Prepara el bacon a la parrilla o bien aparte en un sartén regular en la estufa o bien un aceite de hierro colado para la parrilla (picando finamente el bacon) dejándolo cocer a fuego bajo hasta que se cocine en su propia grasa y quede crujiente. Reservar y retirar el exceso de aceite natural con un papel toalla.

3.Al retirar las papas, deje enfriar un poco y con un cuchillo corte un lateral de la papa, debe ser un corte delgado, solamente para poder extraer el interior de la papa con una cuchara.

4. A toda la papa suave extraída, le agregamos la mantequilla, crema agria, el queso crema, sal y pimienta al gusto, paprika y el Bacon First Choice en trocitos.

5. Rellenar las papas con el relleno de bacon. Volver a poner a la parrilla unos 5 minutos para que se combinen muy bien los ingredientes y el queso se gratine. Decore con cebollina.

Costillas de Cerdo Nacional Ahumadas

Rubs o adobos en seco para costillas de cerdo: consiste en un conjunto de hierbas y especias combinadas para ser frotadas en la pieza de cerdo fresco nacional.

Estilo Indú

- 4 cdas. de sal gruesa
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de panela molida
- 1 cda. de pimienta negra recién molida

Estilo Americano

- 4 cdas. de sal gruesa
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de panela molida
- 1 cda. de pimienta negra recién molida

Con Finas hierbas

- 2 cdas. de sal gruesa
- 1 cda. de romero seco
- 1 cda. de tomillo seco
- ½ cda. de albahaca
- 1 cda. de mostaza en polvo
- 1 cda. de pimienta negra recién molida

Estilo Casero

- 2 cdas. de sal gruesa
- 2 cdas. de pimienta negra molida
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de comino

NUTRITIP

Presentado por:

La Carne de Cerdo Fresca Nacional es ideal para incluir en una alimentación balanceada para todos en casa, gracias a su aporte de minerales como zinc, potasio y un alto contenido de vitaminas del complejo B como: B1, B3, B6 y B12.

Chuletas de Cerdo Nacional a la parrilla

4 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
230	9 g	23 g	10 g

Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo fresco nacional con hueso (aproximadamente 1/2 pulgada de grosor)
- 1 taza jugo de manzana sin azúcar agregada
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdta. de miel
- 2 cdtas. de sal gruesa
- 2 cdtas. de mostaza de Dijon
- 1 cdta. de comino
- 1 cdta. de paprika
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 2 cdtas. de pimienta
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 cdta. de canela en polvo

Procedimiento

1.Mezcle el jugo de manzana, el vinagre de manzana, la miel, la mostaza y la sal, y luego sumerja las piezas de chuleta en esta preparación, reserve por mínimo 15 minutos.

2.Luego, mezcle en un recipiente las especias como: comino, paprika, ajo en polvo, pimienta, cebolla y canela. Utilice este rub para frotar en las chuletas antes de colocarlas a la parrilla.

3.Cocine en la parrilla a fuego directo por 7 minutos de cada lado y que el centro este por encima de 65 ° celcius.

4.Sírvase con una ensalada fresca de mixto de lechugas con tomates en rodajas

EL SABOR DE LA ALEGRIA CARNE DE CERDO PARA TODOS LOS DIAS

NUTRITIP

Presentado por:

La grasa de la carne de cerdo fresco nacional actúa como vehículo para que se logren absorber adecuadamente las vitaminas liposolubles como A,D, K y E; además, brindan jugosidad, ternura y un excelente sabor.

Huevos con jamón
en cazuela a la parrilla

2 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
298	15 g	19 g	17 g

Ingredientes

- ½ pimentón rojo en cubitos
- ½ cebolla morada grande en cubitos pequeños
- 1 tomate perita picado, retirar pulpa
- 8 rebanadas de jamón cocido El Granjero en tiras
- 4 huevos grandes
- 1 papa mediana picada en cubitos
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de hongos rebanados
- Aceite de oliva
- Perejil para decorar

Procedimiento

En una cazuela de hierro colado mediana, poner en la parrilla a pre calentar, luego añada un chorro de aceite de oliva y las papas picadas revolviéndolas cada cierto tiempo. Cuando ya estén doradas y cocidas, agregar el pimentón rojo, agregamos la mitad del jamón cocido picado, agregue los hongos y tomate y cocine revolviendo constantemente.

Por último agregue los huevos sin revolver, solo puestos ante todo el resto de los ingredientes, baje la tapa del asador y espere unos 7 a 8 minutos. Agregue sal y pimienta, perejil al gusto para decorar.
Recomendamos acompañar este desayuno con trozos de aguacate y una taza de café nacional.

NUTRITIP

Presentado por:

CASA IBÉRICA
Premium Quality

Al cocinar la Carne de Cerdo Fresca Nacional procura elegir formas de cocción que sean más saludables para así mantener el balance en tu plato, puedes hacerla a la plancha, a la parrilla o barbacoa; también guisado, al horno o asados, y recuerda utilizar especias naturales que realzan su sabor y ayuden a conservar su gran valor nutricional.

Salsitas para Choripan con *Chorizos de Casa Ibérica*

Salsa Criolla

- 1 tomate 4x4 pelado y picado en cubitos
- ½ cebolla picada en cubitos
- ½ pimentón verde mediano picado en cubitos
- jugo de medio limón
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de pimienta negra
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen

*Solo mezcle y disfrute

Chimichurri

- 2 cdtas. de perejil picado
- ½ cdta. de orégano
- 1 diente de ajo picado
- ½ cda. de pimentón picado
- ½ cda. de ají molido
- ½ cdta. de paprika
- ½ cdta. de pimienta
- ½ taza de aceite de oliva

*Solo mezcle y disfrute

Salsa Teriyaki

- 2 dientes de ajo picaditos
- 1/3 taza de salsa soya
- 1 cda. de vinagre de arroz o blanco
- 2 cdas. de azúcar morena o panela
- ½ cdta. jengibre en polvo o rallado
- 1 cda. de agua
- 1 cda. de aceite de sésamo u otro
- 1 cda. de maicena u otro espesante

Cocine a fuego bajo por unos minutos revolviendo para que espese

Salsa Cilantro

- 1 cda. de vinagre
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 taza de cilantro
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de yogurt griego sabor natural

Solo mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta que este homogénea.

Valores Calculados con Software Nutri INCAP Valor de Referencia

Sara Saldarriaga
Nutricionista Reg#480

NUTRITIP

Presentado por:

ANAPOR

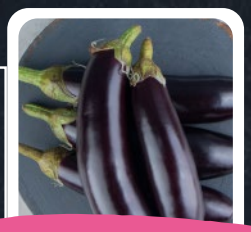
Si realizas actividad física, la carne de cerdo fresca nacional es un alimento ideal para incluir en tu alimentación ya que es una importante fuente de proteínas de alto valor biológico, indispensables para la conservación y desarrollo de la masa muscular, y aportan aminoácidos esenciales junto con minerales como zinc, potasio y fósforo que apoyan la salud muscular y ósea.

Ideas de acompañamientos saludables y nutritivos para compañar

tus asados de carne de Cerdo Fresca Nacional.

Espárragos:

Se debe remover la parte final del tallo del espárrago, rociar con aceite de oliva y cocinar durante 3-5 minutos hasta que las puntas de los espárragos empiecen a cambiar de color.



Berenjena:

Córtela en rodajas de ½ pulgada y remoje en agua fría salada por 15 minutos como mínimo. Esparcir aceite de oliva y cocinar por 3 minutos.

Champiñones:

Añadir aceite de oliva rociándolo. Cocinar por 6-8 minutos total, volteando de vez en constantemente.

Queso:

Puede utilizar queso fresco, blando, del país; también podría usar queso de cabra o provolone, feta, camembert, envolver en un trozo de papel aluminio o colocar directo, añadir un toque de romero seco o chimichurri para añadir un sabor diferente.

Tomates cherry:

Déjelos enteros. Rociar con aceite de oliva y cocinar sobre una parrilla a fuego medio durante 2-4 minutos.

Sazonar con sal y pimienta, hierbas aromáticas frescas o secas o algún tipo de especie como ajo, paprika, comino u otros.

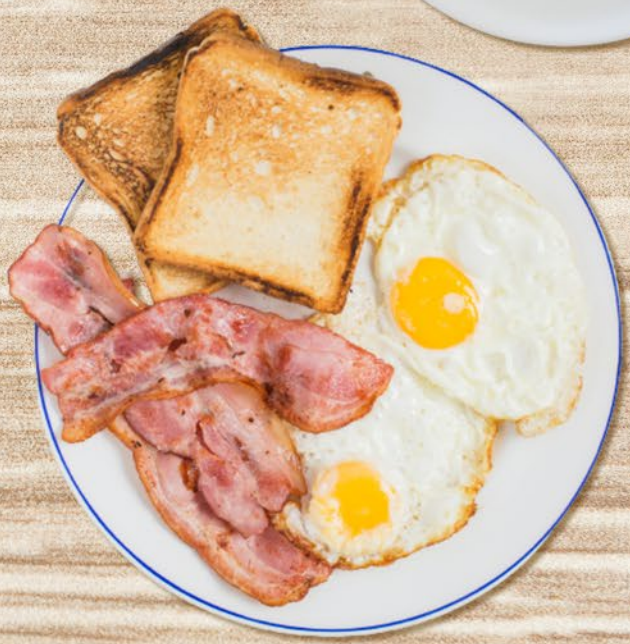
NUTRITIP

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.

SOYA ES SALUD



Fuente de vitamina E

Omega 3 y 6

Sin colesterol

USOS DEL ACEITE:

USSEC
U.S. SOYBEAN EXPORT COUNCIL

ASA
American Soybean Association
International Marketing®

UNITED SOYBEAN BOARD™

EL SABOR DE LA ALEGRIA CARNE DE CERDO PARA TODOS LOS DIAS

ANAPOR

First Choice® EXPORT QUALITY BEEF

CASA IBÉRICA Premium Quality

Deli Grecia

El Granjero®

U.S. GRAINS COUNCIL

U.S. SOY U.S. SOY FOR A GROWING WORLD