

Volumen 4

Con 

Navidad **SABOR** y Alegria

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



ELSABORDELAALEGRIA.PA

ANAPOR
Asoc. Nacional de Porcinocultores de Panamá



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

Índice

NutriTip “First Choice”	Pág. 1
Ensalada navideña con bacon	Pág. 2
Nutri Tip “Casa Ibérica”	Pág. 3
Chuleta de cerdo a la cereza	Pág. 4
Nutri Tip “El Grajero”	Pág. 5
Costilla de cerdo al vino	Pág. 6
Nutri Tip “Deli Grecia”	Pág. 7
Lomo de cerdo con salsa de piña	Pág. 8
Nutri Tip “Anapor”	Pág. 9
Tamal de olla con cerdo nacional	Pág. 10
Dips para las fiestas	Pág. 12
Receta de jamón clásico para navidad	Pág. 14
Arroz navideño con chorizo y chuleta de cerdo	Pág. 16

NUTRI TIP

Presentado por:



Para tener unas fiestas de fin de año en equilibrio y conservar tu peso te recomendamos evites asistir a fiestas o reuniones con el estómago vacío, procura consumir una merienda antes de salir de casa, esto te ayudará a controlar tu apetito durante la noche.

Ensalada Navideña con Bacon

INGREDIENTES:

- 4 tazas de mezclas de lechugas troceadas.
- 1 tazas de pepino picado en cubitos sin piel.
- 1 manzana verde en cubitos
- ½ taza de arándanos deshidratados
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1 ½ taza de bacon previamente cocido y picado.

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de queso crema
- 5 cucharadas de mayonesa ligera
- 1 cucharada de miel de abejas
- Jengibre rallado opcional
- Agua (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta
- Cebollina para decorar.



PROCEDIMIENTO:

Mezcle los ingredientes de la ensalada previamente cortados. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo, agregue agua de ser necesario, iniciando con 1 cucharada hasta dar la consistencia deseada.



Porciones
8



Calorías
130



Carbohidratos
9 gr



Proteínas
8 gr



Grasas
7 gr

NUTRI TIP

Presentado por:



Disfruta tu cena al máximo y recuerda masticar bien tus alimentos, no solo para una buena digestión sino para lograr percibir esa sensación de saciedad de forma oportuna, come con tranquilidad y saborea cada bocado.

Chuleta de Cerdo a la Cereza

INGREDIENTES:

- 4 chuletas de cerdo fresca nacional
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de cerezas
- 2 ramitas de romero fresco o 1/2 cdta de romero seco
- 1 taza de vino de Oporto
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de agua.

PROCEDIMIENTO:

En un sartén caliente poner el aceite de oliva y sellar por ambos lados las chuletas frescas previamente sazonadas con sal y pimienta, luego poner a fuego bajo por unos 5 minutos. Agregue las cerezas, vino y agua, cocinar a fuego bajo por 20 a 25 minutos, si es necesario agregar más agua hasta que estén bien cocidas, cuando espese agregar la mantequilla y dejar reposar tapadas.




Porciones
4


Calorías
415


Carbohidratos
35 gr


Proteínas
22 gr


Grasas
13 gr

NUTRI TIP

Presentado por:



Mantén tu ritmo habitual de ejercicios durante el mes de diciembre, o bien procura estar en movimiento a través de actividades familiares, arreglo del hogar, deportes y más; esto ayudará a mantenerte saludable y mantener tu peso.

Costillas de Cerdo al Vino

INGREDIENTES:

- 1 costilla de cerdo fresca nacional
- 10 dientes de ajo machacado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de olive extra virgen
- 2 cucharadas de pimienta molida
- 2 cucharadas de sal
- 125 ml de bourbon
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- 1 cucharadas de mostaza
- 4 a 6 papas medianas lavadas.

PROCEDIMIENTO:

Condimentar las costillas de cerdo frescas nacionales con las especias frotándolas bien con aceite de oliva extra virgen, dejar reposar 30 minutos en la nevera. En otro recipiente, mezcla la miel, mostaza, salsa barbacoa y el bourbon con 1 cda de aceite de oliva. Luego en una bandeja para horno, colocar la costilla, los ajos, un poco de aceite de oliva y dejar cocinar a 180° por 20 minutos, luego sacar para agregar la salsa y las papas. Cocinar a fuego medio e ir dando la vuelta las veces necesarias por aproximadamente 40 minutos adicionales.



Porciones
6



Calorías
425



Carbohidratos
19 gr



Proteínas
16 gr



Grasas
22 gr

NUTRI TIP

Presentado por:



Cuidar las porciones de los alimentos que incluyas en tu mesa de fin de año es una estrategia infalible para lograr disfrutar sin perder el control, sabemos que es un momento para disfrutar y agradecer, pero recuerda hacerlo con moderación.

Lomo de Cerdo con salsa de Piña

INGREDIENTES:

- 11 kg de lomo de cerdo fresco nacional rebanado
- 1 piña mediana rebanada
- 1 taza de jugo natural de piña
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita jengibre en polvo
- ½ cebolla rebanada.

PROCEDIMIENTO:

Adobar el lomo de cerdo fresco nacional con las especias y colocar en un sartén con aceite de oliva, sellarlo por ambos lados hasta que esté dorado, luego añadir los trozos de piña junto con el jugo y la cebolla y dejar cocinar a fuego medio por 20 minutos.



NUTRI TIP

Presentado por:

ANAPOR

Asoc. Nacional de Porcinocultores de Panamá

El tiempo de cocción de tu jamón navideño dependerá del peso del mismo, siendo un promedio de 30 minutos por kilo del peso de este.

Tamal de Olla con Cerdo Nacional

INGREDIENTES:

- 1 kilo de puerco liso fresco nacional
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de paprika
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 pimentón rojo finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Media cabeza de ajo
- 1 taza de cebolla blanca en cubos pequeños
- 1 taza de aceitunas
- 3 ½ tazas de agua
- 3 tazas de harina de



PROCEDIMIENTO:

Trocear el puerco liso, sazonar con las especias, cocinar en una olla colocando primero el aceite de oliva la cebolla, el ajo y luego la carne de cerdo fresca, dorar los trocitos de cerdo, agregar las aceitunas y la salsa de tomate y agua hasta que se cocine bien por unos 10 a 15 minutos, a fuego medio, evite dejar secar por completo. Reservar el líquido de la cocción y cuando se enfríe combinar con la harina de maíz en otra olla y revolver a fuego medio alto, hasta que espese, verifique el nivel de sal. Coloque en un recipiente para colocar en la mesa y verter la preparación de carne de cerdo con sus guisos encima. Decorar con perejil fresco.



Porciones 12	Calorías 260	Carbohidratos 32 gr	Proteínas 17 gr	Grasas 7,5 gr





De todos, el favorito



Encuétranos en los principales supermercados del país

¡Mantengamos el contacto!

@deligrecipty

@elgranjerpty

www.deligrecia.com

Dips para las fiestas



Queso crema con pimientos y Bacon

INGREDIENTES:

- 200 gramos de queso crema
- 1 pimentón morrón mediano asado
- 4 sobres de estevia
- 6 rebanadas de bacon First Choice

PROCEDIMIENTO:

Retirar la piel y semillas al pimentón luego de asarlo, licuarlo junto con la estevia. En un envase ablandar el queso crema y colocarlo en el recipiente donde será presentado en la mesa, colocarle encima la salsa de pimentón y el bacon cocido y picado en trocitos.



Dip de frijoles con chorizo

INGREDIENTES:

- 1 lata de frijoles negros
- 3 chorizos Casa Ibérica cocidos y picados finamente
- ¼ cebolla mediana morada o blanca, picadita
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 taza de queso cheddar rallado
- ½ taza de cebollina picada

PROCEDIMIENTO:

Corte los chorizos en cubitos y cocine en un sartén con las cebollas hasta que estén dorados, agregar al sartén los frijoles previamente drenados, con el comino y el queso cheddar, cocinar a fuego bajo hasta que se derrita. Pasar al recipiente que se servirá y dejar dorar en el horno eléctrico por 3 minutos, decorar con cebollina.



Dip Cremoso con Jamón

INGREDIENTES:

- 12 rebanadas de jamón de cerdo cocido
- 200 gramos de queso crema
- 4 cucharadas de crema de leche
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO:

Licuar 6 rebanadas del jamón con el queso y la crema de leche, la sal y la pimienta con el ajo en polvo, combinar con el resto de las rebanadas de jamón en trocitos. Decorar con perejil fresco.

First Choice®

EXPORT QUALITY BEEF

Elige productos First Choice, el ingrediente perfecto para compartir



Receta de Jamón Clásico Para Navidad

INGREDIENTES:

- Jamón de pierna nacional con hueso, aproximadamente de 12 a 15 lbs
- 2 tazas de azúcar morena
- 2 tazas de jugo de piña
- Rodajas de piña
- Clavitos de olor
- 1 taza de cerezas
- 1 taza vino blanco



PROCEDIMIENTO:

Mientras Precalienta el horno a 180° C, prepare su jamón nacional realizando unos cortes superficiales y diagonales en la parte superior, haciendo forma de diamante, coloque clavitos de olor en cada rombo y las piñas con las cerezas, aparte combinar el jugo de piña con el azúcar y el vino, mezcle bien y luego vierta encima del jamón, una vez colocado en la bandeja honda, ingrese al horno y cada 45 minutos vierta los jugos del fondo por toda la superficie del jamón.


Porciones
24


Calorías
290


Carbohidratos
18 gr


Proteínas
30 gr


Grasas
8 gr



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**
@casaibericapanamá

Arroz navideño con Chorizo y Chuleta de cerdo

INGREDIENTES:

- 1 chuleta de cerdo fresca nacional cocida (fresca o ahumada)
- 3 chorizos de cerdo Casa Ibérica
- 2 tazas de arroz
- 1 taza de cebollina picada
- ½ taza de pimentón rojo picado finamente
- 1 taza de guisantes
- ½ cebolla pequeña picada
- 1 taza de aceitunas rellenas
- ½ taza de pasitas (opcional)
- ½ taza de almendras fileteadas
- ½ taza de fideos secos.
- 5 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

En una olla colocar el aceite y agregar la cebolla, el ajo, los pimentones a saltearse, luego agregar la chuleta fresca nacional picada en trozos pequeños, los chorizos picados y dejar dorar hasta que se combinen los sabores, luego agregue el arroz previamente lavado y los fideos, dorar con el guiso y añadir el agua de cocción, agregar la sal y pimienta al gusto, cuando este secando el arroz, agregar los guisantes, las aceitunas y las almendras con las pasas, dejar que termine su cocción tapándolo y bajando la intensidad del fuego, agregue la cebollina al terminar.



Porciones
10



Calorías
189



Carbohidratos
15 gr



Proteínas
10 gr



Grasas
9 gr

¡Felices Fiestas!

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

ANAPOR
Asoc. Nacional de Porcinocultores de Panamá

