

El recetario del Sabor y la Alegría

Vol.7



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





Índice

-Manual de marinados para carnes de cerdo	Pág. 1
-Chuleta hawaiana	Pág. 2
-Nutritip de anapor	Pág. 3
-Sopa de zapallo con chorizo español de casa ibérica	Pág. 4
-Puerco liso al ajillo	Pág. 5
-¿como medir una porción?	Pág. 6
-quesadillas integrales	Pág. 7
-nutritip first choice	Pág. 8
-rollitos de tocino y vegetales	Pág. 9
-nutritip casa ibérica	Pág. 10
-taquitos de chorizo	Pág. 11
-costillas de cerdo y miel	Pág. 12
-beneficios del consumo de la carne de cerdo	Pág. 13



**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



Elige productos First Choice.
El ingrediente secreto 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:



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.



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:





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

Quesadillas Integrales

2 porciones

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas
370	26	19	16



Ingredientes

- 2 tortillas de trigo grande
- 4 rebanadas de jamon 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

Poner en una sartén grande a calentar (sin aceite) , coloque 1 tortilla 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:

ANAPOR

INTEGRA UN ALIMENTO

HECHO A TU MEDIDA



LA SOYA es un alimento rico en proteína que tiene efectos **positivos en tu salud.**

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

- 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:





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**



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:

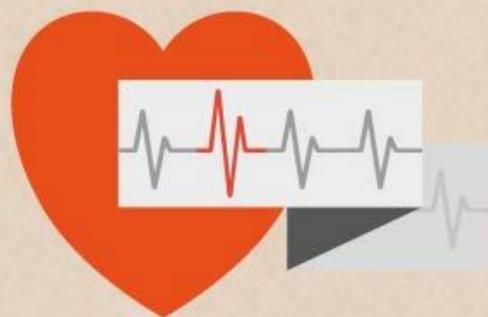
ANAPOR

Beneficios del Consumo de la Carne de Cerdo

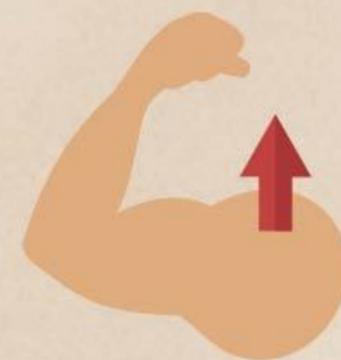
La carne de cerdo es una de las proteínas animales que aporta múltiples beneficios nutricionales al ser humano.



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



@ELSABORDELAALEGRIA.PA