

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



ELSABORDELAALEGRIA.PA

Vive **EL MUNDIAL**
con carne de
CERDO NACIONAL





índice

- ◆ 1 - ARGENTINA - Mini empanadas argentinas con carne de cerdo
- ◆ 2 - Nutritip EL SABOR DE LA ALEGRÍA
- ◆ 3 - Publicidad FIRST CHOICE
- ◆ 4 - BRASIL - Feijoada brasileña
- ◆ 5 - MÉXICO - Nachos de pulled pork
- ◆ 6 - Publicidad FIRST CHOICE
- ◆ 7 - Nutritip CASA IBÉRICA
- ◆ 8 - URUGUAY - Asado uruguayo con chimichurri
- ◆ 9 - Nutritip FIRST CHOICE
- ◆ 10 - Publicidad CASA IBÉRICA
- ◆ 11 - ECUADOR - Chicharrón al estilo ecuatoriano
- ◆ 12 - Publicidad FIRST CHOICE
- ◆ 13 - ESPAÑA - Pinchos de chorizo español
- ◆ 14 - Nutritip EL SABOR DE LA ALEGRÍA
- ◆ 15 - Publicidad FIRST CHOICE
- ◆ 16 - ALEMANIA - Salchichitas Frankfurter envueltas en bacon y salsa dulce
- ◆ 17 - COSTA RICA (chifrijo o tostones) - Tostones con guiso de carnita de cerdo agridulce.



ARGENTINA



Mini empanadas Argentinas con carne de cerdo

Ingredientes:

Para el relleno

- ½ kilogramo de puerco liso de cerdo nacional
- 1 tallo de apio
- ½ zanahoria chica
- ½ tallo de puerro
- ½ pimentón rojo mediano
- ½ taza de aceitunas
- 1 huevo
- Comino
- Sal y pimienta
- Laurel
- Pimienta
- Tomillo
- Aceite vegetal.

Para la masa de la empanada

- 2 tazas de harina multiuso
- ¼ cdta. de sal
- ¼ de libra de mantequilla (1 barra)
- ¼ taza de leche
- 1 yema de huevo
- Semillas de ajonjolí opcional.

Preparación

Cortar el puerco liso en trozos pequeños (cubitos). En un sartén caliente agregar 2 cdas de aceite de oliva extra virgen, sazonar el cerdo con comino, sal, pimienta, tomillo y laurel. Cocinar hasta que se dore y agregar cebolla,

zanahoria, aceitunas, pimentón y apio picadito en trozos muy pequeños. Cocinar hasta que se incorpore. Hervir los huevos, cortar en cubitos y añadir a la carne.

Para la masa, agregue la harina cernida en un tazón y agregar sal. Añada la mantequilla a temperatura ambiente (suave) y mezcle con la harina.

Posterior, añadir la leche y amasar hasta conseguir una masa uniforme,

utilice las manos.



Formar 15 a 20 bolitas y refrigerar utilizando encima un papel encerado.

Esperar que el relleno se enfríe y posteriormente con la ayuda de las manos, aplaste las bolitas formando un pequeño disco y colocar el relleno en el centro. Cierre el disco y selle los bordes.

Engrase un molde para horno con mantequilla y pincele las empanadas con yema de huevo y decore con semillas de ajonjolí, si desea.

Hornee a 180° C por 25 minutos



Porciones
20



Calorías
177



Carbohidratos
20 gr



Proteínas
10 gr



Grasas
5.7 gr



NUTRITIPS

Presentado por:

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

- ◆ Para promover una adecuada conservación de la carne de cerdo en el refrigerador asegúrese que esté bien empacada o tapada; se puede guardar de 2 a 4 días máximo; si es carne molida de cerdo, no debe pasar de 2 días en el refrigerador. En el congelador podemos conservar cualquier corte de cerdo nacional hasta por 6 meses.



¡Celebra **cada gol** con los favoritos del **BBQ**, chorizos First Choice!





FEIJOADA Brasileña

Ingredientes:

- 1 lata grande de frijoles negros
- 2 a 3 chorizos de cerdo rebanados
- ½ libra gramos de filete de cerdo
- picado en cubitos (Casa Ibérica)
- 1 libra de costilla de cerdo en trozos
- 3 tiras de Bacon First Choice
- ½ Pimentón rojo
- 1 ají verde
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 2 rodajas de naranja
- 2 hojas de laurel
- Pimienta a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta
- Sal
- Aceite a gusto.

Preparación

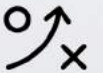
• Sellar en una sartén con un poco de aceite de oliva extra virgen los chorizos en rodajas, las costillas de cerdo, el bacon y el filete.

• Cortar las costillas de cerdo en cubos y añadir los guisos: el ajo, cebolla, pimentón, ají y tomate.

• Agregar los frijoles y llevarlos a hervir junto con el cerdo y los chorizos, el bacon y los trocitos de costilla y salpimentar a gusto. Añada las hojas de

laurel y las 2 rodajas de naranja. Dejar reposar.

• Puede comer como un aperitivo o acompañarlo con arroz.



Porciones
10



Calorías
290



Carbohidratos
15 gr



Proteínas
21 gr



Grasas
15.5 gr





MEXICO



Nachos de Pulled Pork

Ingredientes:

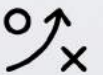
- 1 paquete de Totopos o chips de maíz
- 1 paquete de Pulled Pork - Casa Ibérica
- 1 paquete de frijoles refritos
- ½ taza de pico de gallo
- 2 cdas. de guacamole
- 3 cdas. de queso rallado
- 2 cdas. de sour cream
- ½ tz de cebollina picada.
- Cebolla picada – ¼ unidad
- Paprika
- Pimienta
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de mantequilla.

*Jalapeños opcionales

Preparación

• En una olla colocar la mantequilla, cebolla y luego el ajo picado, agregar el pulled pork Casa Ibérica y las especias, agregar 1 taza de agua y dejar cocinar por 10 minutos.

• Arma un platillo para compartir, en el fondo de un plato colocar los frijoles refritos, agregar los totopos, encima colocar el pulled pork y encima colocar queso rallado. Opcional colocar en el horno unos 5 minutos, luego agregar pico de gallo, sour cream y el guacamole.



Porciones
12

Calorías
305

Carbohidratos
36 gr

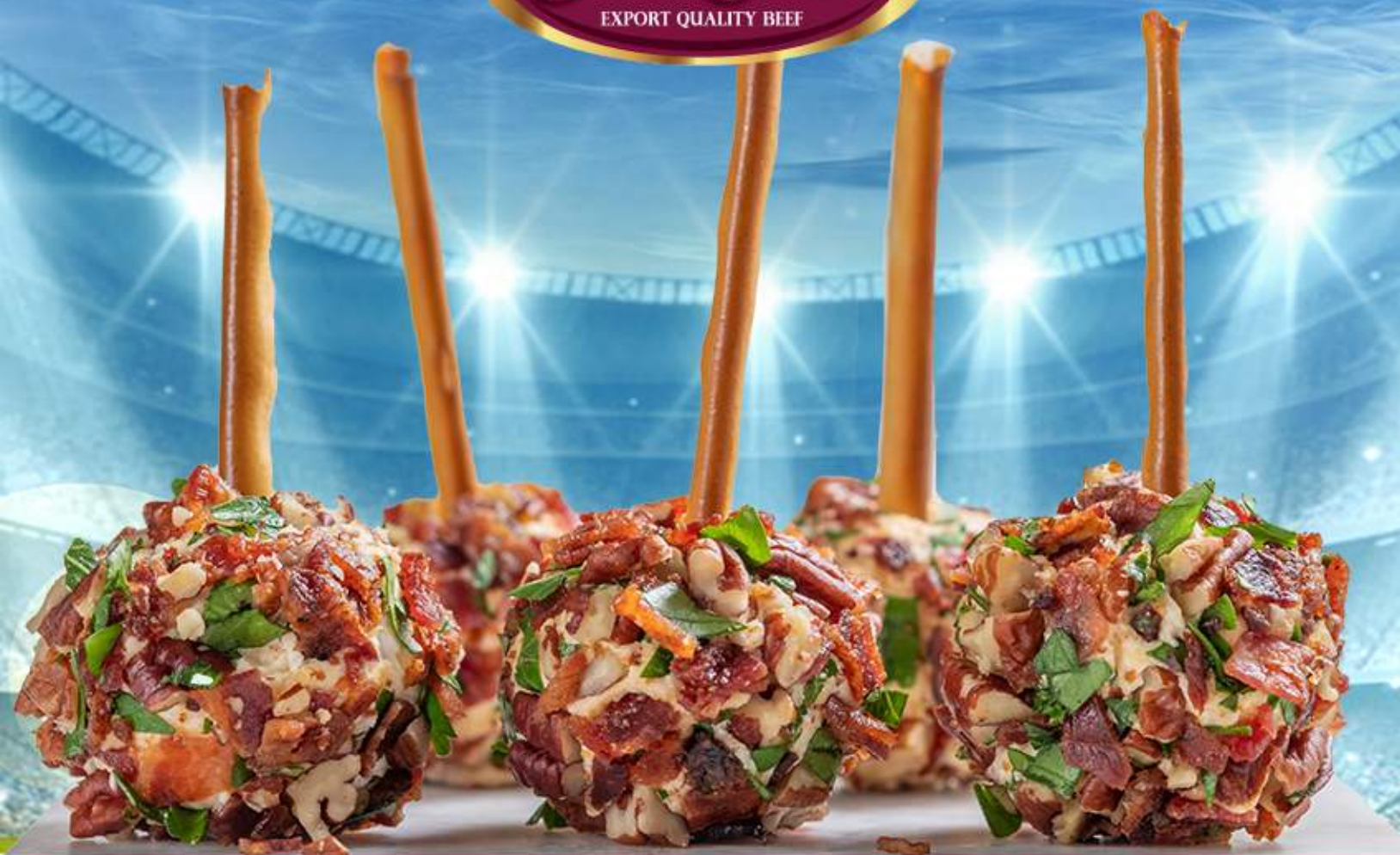
Proteínas
16 gr

Grasas
10 gr



EL SABOR
DE LA ALEGRÍA
CARNE DE CERDO
EMPA PARA TODOS LOS DIAS
AMAPON





¡En esta fiesta **mundialista** los **snacks** con **bacon** no pueden faltar!

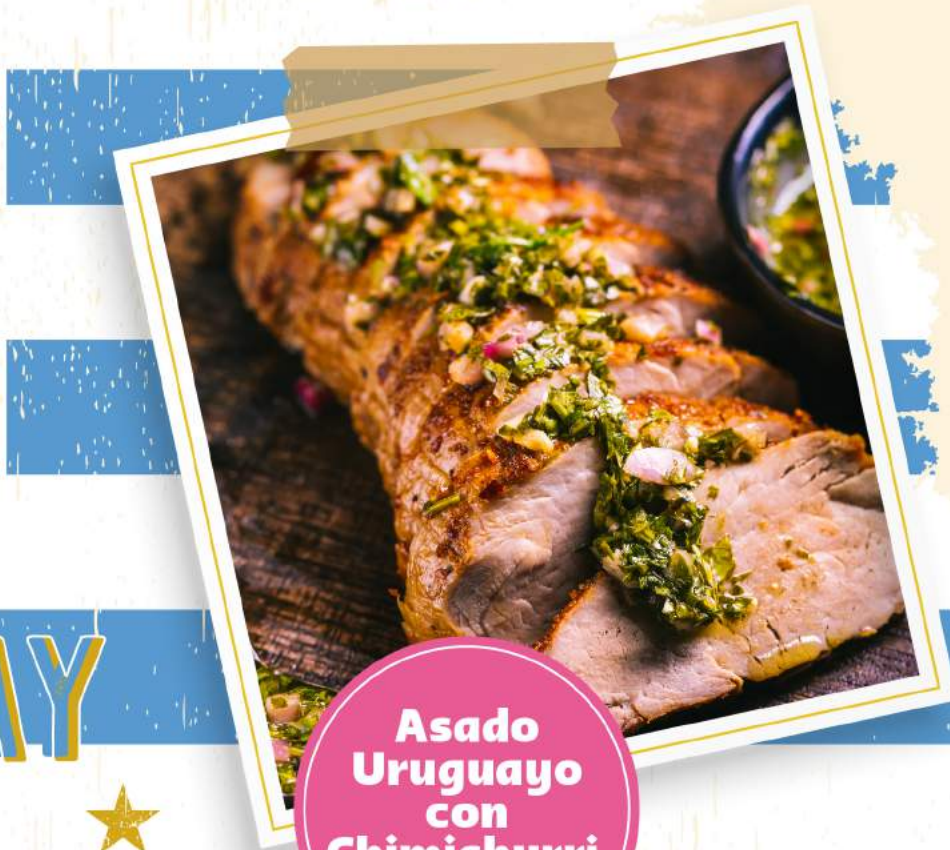
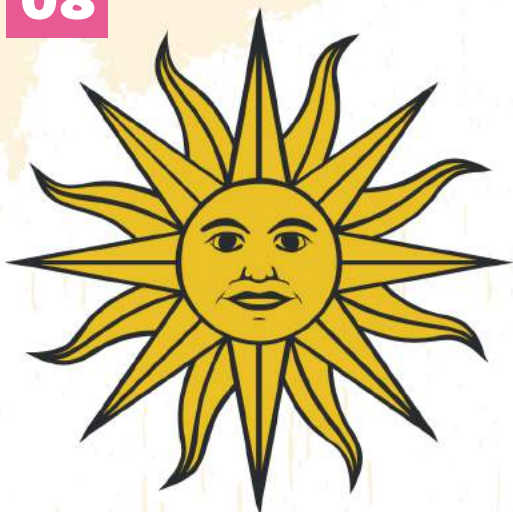


NUTRITIPS

Presentado por:



- ◆ Sabías que la carne de cerdo es rica fósforo y vitaminas del complejo B que intervienen en las señales nerviosas, las palpitaciones normales del corazón y contracción de los músculos.



Asado Uruguayo con Chimichurri

URUGUAY



Ingredientes:

- 3 kg de carne de cerdo nacional en diferentes cortes (Filete de Cerdo, Chuleta, Costillas de cerdo, chorizos)
- Sal
- Pimienta.

Para el chimichurri:

- 1 taza de perejil picado
- 10 dientes de ajo
- 1 taza de cebolla mediana picada
- 2 pimentones rojos
- 3 tomates peritas
- 1 taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre
- Sal
- Pimienta.

Preparación

- Sazonar la carne de cerdo con sal y pimienta o si desea con especias mixtas para asados. Cocinar a la parrilla como de costumbre.

- Para el chimichurri: cortar los pimentones rojos en cubitos pequeños, que sean como cuadraditos. Pelar los tomates y licuarlos primero hasta formar una salsa, luego añadir el ajo machacado y perejil picado, licuar levemente con la salsa de tomate hasta que quede homogéneo.

- Añada aceite de oliva y el vinagre, sal y pimienta.

- Servir los cortes de carne de cerdo picado y acompañar con una generosa porción de chimichurri.

***Considerando 250 gr de carne de cerdo por persona, aprox.**



Porciones
12

Calorías
380

Carbohidratos
1.5 gr

Proteínas
37 gr

Grasas
23.9 gr



NUTRITIPS

Presentado por:



- ◆ La Carne de Cerdo Nacional es un alimento muy nutritivo para todos en casa, gracias a la variedad de nutrientes que aporta desde vitaminas, proteínas, grasas necesarias y minerales como el Zinc, el Hierro y el Potasio.
- ◆ La carne de cerdo nacional nos aporta potasio que es un mineral útil para el buen funcionamiento los nervios y músculos, los riñones y el corazón.



Desayunar y ver un buen partido ¡La mejor combinación!





Ecuador



Chicharrón al estilo Ecuatoriano

Ingredientes:

- 2 libras panza de cerdo
- 3 limones
- 2 cdtas. de ajo en polvo
- 2 cdtas. de sal
- 2 cdtas. de cebolla en polvo
- 1 cdtas. de pimienta
- Cebolla morada encurtida.

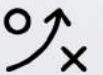
Preparación

- Exprima el jugo de limón sobre la carne de cerdo ya troceada. Combine con todas las especias.
- Revuelva para cubrir la carne con los condimentos y el jugo de limón.
- Si es posible, deje que reposar tapada durante unos 10 minutos.
- Cocine en la freidora de aire, a 175°C. Coloca los trozos de carne en la freidora de aire,

con la piel hacia arriba durante unos 25 minutos.

- Sirva acompañado con cebollas encurtidas.

***Puede elegir dividir la preparación en más porciones.**



Porciones
10



Calorías
478



Carbohidratos
2.4 gr



Proteínas
9 gr



Grasas
47 gr





**¡Nada es mejor que un buen partido
y unos deliciosos enrolladitos!**



ESPAÑA



Pinchos de chorizo Español

Ingredientes:

- 1 paquete de Chorizos españoles Casa Ibérica
- 2 pimentones amarillos
- 2 pimentones rojos
- 1 cebolla blanca mediana
- Aceite de oliva (lo necesario)
- Sal (al gusto)
- Pimienta (al gusto)

Opcional acompañar con una salsa española

- ½ barra de mantequilla
- ¼ taza de harina de trigo
- 3 tazas de caldo de carne de cerdo o salsa de tomate o vino de cocina
- Especias o verduras al gusto.

Preparación

- Cortar los vegetales en trozos medianos (no muy grandes ni muy pequeños), insertar en medio palito de madera para chorizos, un trozo de cada ingrediente de forma intercalada.

- Puede cocinar a la parrilla u optar por cocinar en la estufa en un sartén para asar o en una plancha.



Opcional acompañar con una salsa española

- En un sartén derretir la mantequilla, añadir la harina e ir revolviendo rápidamente hasta formar una mezcla homogénea, añadir el tomate o caldo o vino y mantenerse revolviendo, por último, añadir un chorro de aceite de oliva y especias al gusto (ejemplo: pimienta, sal, hoja de laurel, cebolla y zanahoria picadas finamente). Cocinar a fuego bajo hasta que espese.



Porciones
28



Calorías
56



Carbohidratos
2 gr



Proteínas
3 gr



Grasas
4 gr



NUTRITIPS

Presentado por:

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

- ◆ La Carne de Cerdo aporta proteínas de alto valor biológico, lo que nos asegura una adecuada absorción en nuestro cuerpo, y es necesaria para el crecimiento y desarrollo en niños y embarazadas y nos ayuda a mantener y aumentar la masa muscular, la resistencia y la fuerza.



La MEJOR CARNE de CERDO

100%
NACIONAL

Puedes pedir através de:
www.productosdeldia.com
6327-0587 📞
La Tiendita ,en Juan Diaz 📍



Deutschland



**Salchichitas
Frankfurter
envueltas
en bacon y
salsa dulce**

Ingredientes:

- 1paquete de tocino First Choice
- 1paquete (1 lb) de salchichas Frankfurter
- ½ taza de salsa ketchup
- ⅓ taza de azúcar morena
- 1cucharada de vinagre blanco
- ¼cucharadita de cebolla molida
- ¼cucharadita de ajo en polvo
- ¼cucharadita de pimienta
- 1 cdt. de oregano.

Preparación

• Cortar cada salchicha en 2 partes para que sean más pequeñas. Envuelve una salchicha con cada pieza de bacon y asegúra con un palillo; colocarlas en una bandeja para horno previamente engrasado con mantequilla sin sal. Asar a 350°F por 12 a 16 minutos, volteándolas una vez, hasta que el tocino esté crujiente.

• En una olla mezcla los ingredientes restantes. Cocina a fuego medio, aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla forme burbujas. Vierte salsa sobre las salchichas; voltéalas para cubrir las con la salsa. Hornea aproximadamente 15 minutos más o hasta que estén calientes y burbujean. Sírvelas calientes.



Porciones
20

Calorías
143

Carbohidratos
5 gr

Proteínas
8.4 gr

Grasas
10 gr





Costa Rica

Ingredientes:

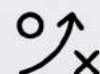
- 3 plátanos verdes
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 kg. Lomo de cerdo nacional
- 3 dientes de ajo o 1 diente de ajo grande
- 1 cdt. de comino molido
- 2 cdtas. de pimienta negra
- 1 cdt. de orégano seco
- Cebolla blanca - 1 unidad pequeña
- 1 ají verde
- Puerro – 1 rama picada.
- Cebollina picada.

Preparación

• Parta los plátanos verdes pelados en 5 a 6 trozos según sea el tamaño y fríalos. Cuando ya estén dorados saque y aplaste hasta que queden finos y vuelva a freír.

• Para el cerdo: corte el lomo de cerdo en cubitos, en un sartén agregue aceite de oliva y añada la cebolla y el ajo, luego agregue el lomo de cerdo y las especias, saltee y agregue el ají y el puerro.

• Cocine a fuego medio, si es necesario agregue $\frac{1}{2}$ taza de agua para una mejor textura. Emplate colocando los patacones y encima colocar una cda de lomo salteado y decore con cebollina.



Porciones
15



Calorías
143



Carbohidratos
11 gr



Proteínas
10 gr



Grasas
6.8 gr





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



[ELSABORDELAALEGRIA.PA](https://www.elsabordelaalegria.pa)

