

VOLUMEN 8

RECETARIO

La ruta del PUERQUITO



@ELSABORDELA ALEGRIA.PA

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





¡HOLA! BIENVENIDO A UN VIAJE LLENO DE SABOR Y AVENTURA:

LA RUTA DEL PUERQUITO EL RECETARIO

CONOCERÁS LOS PLATOS MÁS RICOS, Y LOS LUGARES MÁS PINTORESCOS DONDE SE PREPARA EL PUERQUITO NACIONAL.

¡DESABRÓCHATE EL CINTURÓN! PORQUE VAS A DISFRUTAR PREPARANDO ESTAS RECETAS Y DESCUBRIRÁS LUGARES QUE PODRÁS VISITAR, SI DESEAS PROBAR ESTOS DELICIOSOS PLATOS EN SU LUGAR DE ORIGEN.

EL RECETARIO, LA RUTA DEL PUERQUITO, ESTÁ BASADO EN EL EXITOSO SEGMENTO DEL MISMO NOMBRE, QUE APARECIÓ EN EL PROGRAMA BUENOS SABORES, QUE ES TRANSMITIDO POR TVN, LOS DOMINGOS A LA 1:30 P.M.

ÁNGEL MEDINA. @ANGELITOMEA, PRESENTADOR DEL SEGMENTO, SE FUE DE PASEO, POR TODA LA CAPITAL Y PROVINCIAS. ENTRE RISAS Y BROMAS, SE DETIENE EN FONDAS, FOOD TRUCKS Y RESTAURANTES LOCALES; CAPTURANDO SECRETOS, SABOREANDO PLATILLOS Y DESCUBRIENDO TRADICIONES, QUE NOS COMPARTE EN ESTE RECETARIO.

LA RUTA DEL PUERQUITO, ES PARA TI, QUE AMAS LA CARNE FRESCA DE CERDO NACIONAL, Y PARA LOS QUE DESEAN APRENDER NUEVAS FORMAS DE PREPARAR ESTE MANJAR.

ES UN VALIOSO AYUDANTE CULINARIO, CON DATOS DE NUTRICIÓN Y RICAS IDEAS PARA SACARLE EL MEJOR PARTIDO A LA CARNE FRESCA DE CERDO, PROTEÍNA FUNDAMENTAL DE LA GASTRONOMÍA PANAMEÑA.

¡DISFRÚTALO!

#PANAMEÑOCONORGULLOCONSUMELO TUYO.



Nueva Salchicha Frankfurter



VÁLIDO PARA PEDIDOS A TRAVÉS DE WWW.PRODUCTOSDELDIA.COM

Y LA LÍNEA DE WHATSAPP  6327-0587



RECETARIO

La ruta del PUERQUITO



W
C
I
D
N
I

07 LOS SANTOS
LECHONA TABLEÑA

08 COLÓN
SOUS

II HERRERA
CARIMAÑOLAS CON CERDO MOLIDO

I5 VERAGUAS
GUACHO DE CERDO

I7 PANAMÁ OESTE
BOLLO PREÑAO DE CARNE DE CERDO NACIONAL

I8 CHIRIQUÍ
TAMAL DE OLLA CON BACON FIRST CHOICE

22 PANAMÁ
ARROZ CON CHORIZO SANTEÑO DE CASA IBÉRICA

25 COCLÉ
COSTILLAS GUIADAS

28 DARIÉN
CODILLO DE CERDO GUIADO

3I BOCAS DEL TORO
POROTOS CON RABITO DE CERDO





Los Santos

LECHONA TABLEÑA

PROCEDIMIENTO

TRITURE LA CEBOLLA, JUNTO CON LOS AJÍES, LOS DIENTES DE AJO Y EL CULANTRO.

COLOCAR LA MEZCLA EN TODA LA PIEZA DEL CERDO Y HACER PEQUEÑOS CORTES CON UN CUCHILLO EN LA PIERNA Y AGREGAR LA SALSA DE SOYA Y LA SAL. LICUAR EL VINAGRE Y EL PAQUETE DE ACHIOTE USANDO LA TAZA DE AGUA, UNTARLO.

COLOQUE LA PIERNA EN UNA OLLA TAPADA A FUEGO MEDIO POR UNA HORA Y MEDIA. AL ESTAR LISTA, CORTAR EN TROZOS Y HORNEAR POR UNOS MINUTOS.

INGREDIENTES

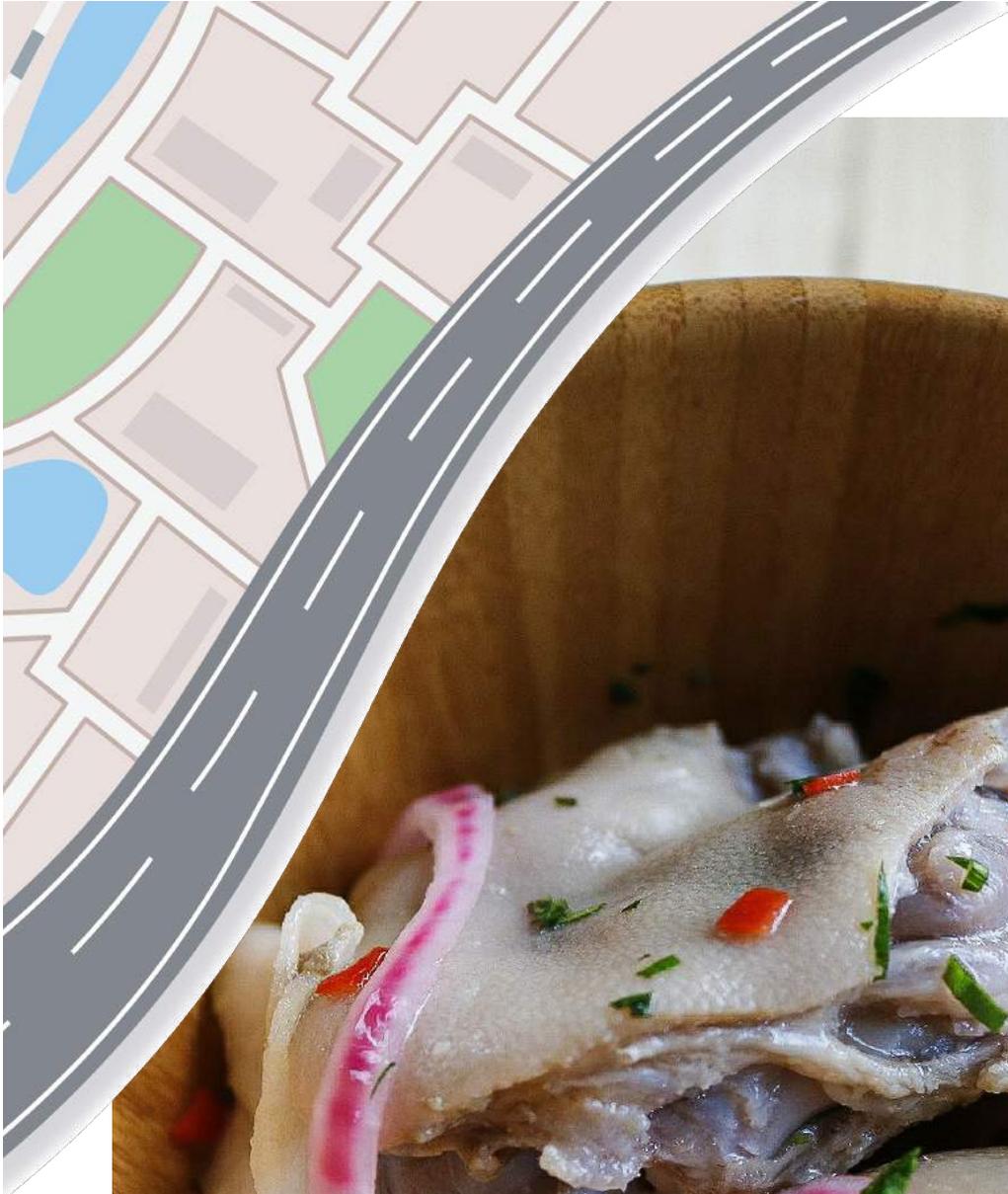
1. 1 KG. DE PIERNA DE CERDO NACIONAL
2. ½ CEBOLLA GRANDE
3. 3 DIENTES DE AJO
4. 4 AJÍES DULCES
5. 3 HOJAS DE CULANTRO FRESCO
6. SAL
7. SALSAS DE SOYA
8. ½ PAQUETE PEQUEÑO DE ACHIOTE EN GRANOS
9. 1 CUCHARADITA DE VINAGRE BLANCO
10. 1 TAZA DE AGUA

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
8	140	3.8	18	4.45

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





Colón

SAUS

PROCEDIMIENTO

1. LAVE BIEN LAS PATITAS DE CERDO Y HIERVA EN AGUA CON SAL Y AGREGUE EL AJO Y EL CULANTRO.
2. PREPARE LAS CEBOLLA EN JULIANAS, EL PEPINO PELADO, AGREGUE EL JUGO DE LIMÓN, AGUA, VINAGRE, EL AJÍ CHOMBO, Y LA SAL; TODOS ESTOS INGREDIENTES PICADOS A SU GUSTO Y RESERVE.
3. UNA VEZ ESTÉN COCIDAS LAS PATITAS, LÁVELAS MUY BIEN Y RETIRE LOS PELITOS QUE HAYAN QUEDADO. LUEGO COLOQUE LAS PATITAS EN LA PREPARACIÓN DE PEPINO, CEBOLLA Y LIMÓN Y AGREGUE 2 TAZAS DEL AGUA DE COCCIÓN DE LAS PATITAS Y REVUELVA.
4. DEJE REPOSAR LA PREPARACIÓN POR 3 A 4 HORAS.

INGREDIENTES

- I. 5 LIBRA DE PATITAS DE CERDO BIEN LIMPIAS.
2. 2 CUCHARADAS DE SAL
3. 2 AJÍES CHOMBOS
4. 3 PEPINOS MEDIANOS.
5. 2 CEBOLLAS GRANDES.
6. 1 AJÍ CHOMBO
7. 5 HOJAS DE CULANTRO.
8. 4 DIENTES DE AJO.
9. 1 A 1 1/2 TAZA DE JUGO DE LIMON
10. 2 CUCHARADAS DE VINAGRE.
- II. SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
8	311	6 grs	26	19





Herrera

CARIMAÑOLAS CON CERDO MOLIDO

PROCEDIMIENTO

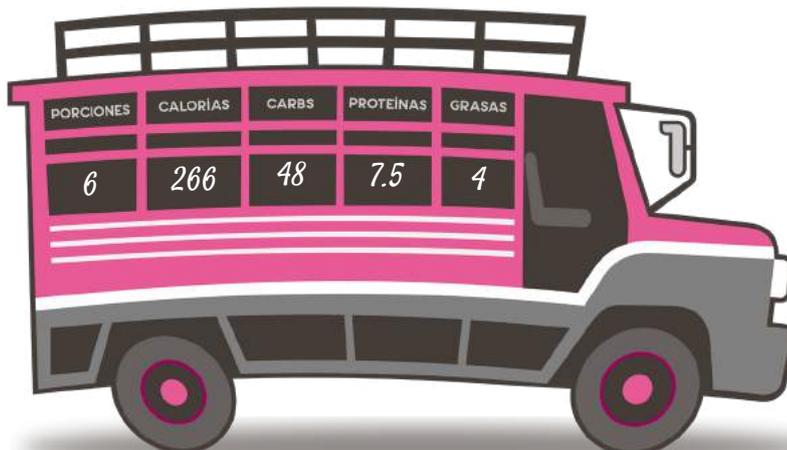
1. PELAR Y PARTIR LAS YUCAS POR MITAD, RETIRAR LA RAÍZ DEL MEDIO. PONER EN UNA OLLA AGUA Y ESPERAR HASTA QUE HIERVA, AGREGAR SAL AL GUSTO, COLOCAR LA YUCA HASTA QUE SE ABLANDE, PROCURE UNA TEXTURA BLANDA PERO FIRME.
2. MIENTRAS SE COCINA LA YUCA, PICAR FINAMENTE TODOS LOS VEGETALES, COLOCAR EN UN SARTÉN CALIENTE 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA Y AGREGAR LOS GUISOS HASTA QUE DOREN, AGREGAR LA CARNE DE CERDO MOLIDA, AÑADIR SAL Y PIMIENTA, 1 CUCHARADITA DE ACHIOTE, 1 CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE Y 1/2 TZ DE AGUA, REVOLVER HASTA QUE QUEDE COCIDA Y SUELTA. MANTENER A FUEGO BAJO POR 5 MINUTOS.
3. ESCURRIR LAS YUCAS CON LA AYUDA DE UN COLADOR Y PASAR A UN RECIPIENTE GRANDE PARA MAJAR LA YUCA CALIENTE CON UN TENEDOR. CUANDO ESTÉ TODA MAJADA HOMOCÉNEAMENTE, AGREGAR UN POCO DE ACEITE DE OLIVA A LA MASA Y ENGRASAR LAS MANOS PARA AMASARLA POR UNOS 5 MINUTOS.
4. TOMAR UNA PORCIÓN DE LA MASA, HACER UNA BOLITA CON LA MANO E IR ALARGANDO COMO LA FORMA DE LA CARIMAÑOLA, HACERLE UN SURCO EN MEDIO Y AGREGAR EL RELLENO Y CERRARLA A LO LARGO DE LA CARIMAÑOLA.
5. REPETIR ESTE PASO HASTA QUE SE TERMINE LA MASA. RINDE PARA 10 A 12 CARIMAÑOLAS PEQUEÑAS
6. COLOCAR EN UNA PAILA EL ACEITE VEGETAL O DE OLIVA Y ESPERAR A QUE ESTE CALIENTE PARA AGREGAR LAS CARIMAÑOLAS. SI DESEA UNA OPCIÓN MÁS REDUCIDA EN GRASA, UTILICE EL AIR FRYER Y AÑADA ACEITE EN SPRAY.

INGREDIENTES

1. 4 LIBRAS DE YUCA
2. 1 LIBRA DE CARNE DE CERDO NACIONAL MOLIDA O PUERCO LISO PICADO.
3. 4 HOJAS DE CULANTRO
4. 1 CEBOLLA PEQUEÑA
5. 4 DIENTES DE AJO
6. 1 CUCHARADITA DE ACHIOTE EN POLVO
7. 1 CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE.
8. 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
9. SAL Y PIMIENTA

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
6	266	48	7.5	4



NUTRITIPS

LOS ESPECIALISTAS EN NUTRICIÓN
RECOMIENDAN EL CONSUMO DE CARNES
MAGRAS, COMO LA CARNE DE CERDO FRESCA,
UN MÍNIMO DE 3 VECES POR SEMANA, YA
QUE SU APORTE DE CALORÍAS ES MÁS BAJO
Y ES ALTO EN PROTEÍNAS; ADEMÁS OFRECE
NUTRIENTES COMO VITAMINAS DEL COMPLEJO
B, HIERRO, ZINC, FÓSFORO Y POTASIO.





¡Perfecto para tus recetas!





Veraguas

GUACHO DE CERDO

INGREDIENTES PARA EL GUACHO

1 LIBRA DE FRIJOLES COCIDOS, PUEDEN SER FRIJOL DE PALO, FRIJOLITOS O POROTOS.

2 LIBRAS DE COSTILLA DE CERDO

½ TZ DE CULANTRO PICADO Y ½ TZ DE PEREJIL PICADO

2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA OPCIONAL

6 DIENTES DE AJO MACHACADOS

½ TAZA DE AJÍ CRIOLLO PICADITO

ACHIOTE EN GRANO O EN BARRA

1 TAZA DE CEBOLLA PICADA

4 TAZAS DE CALDO DE POLLO O DE VEGETALES

1 LIBRA DE ARROZ BLANCO

1 A 2 CUCHARADITAS DE SAL

PIMIENTA AL GUSTO

INGREDIENTES PARA EL SOFRITO

2 TAZAS DE CEBOLLA PICADA

2 TAZAS DE TOMATE PICADO

3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA

2 DIENTES DE AJO

COCINAR LOS FRIJOLES CON LA COSTILLA DE CERDO O LOS TROCITOS DE CARNE, AGREGAR CEBOLLA, LOS GUISOS.

AGREGAR ARROZ ASEGURÁNDOSE QUE EL LÍQUIDO LO CUBRA, DE LO CONTRARIO, AGREGAR MÁS LÍQUIDO, COCINAR TAPADO A FUEGO LENTO POR 30 MINUTOS MÁS.

PROCEDIMIENTO PARA EL REFRITO

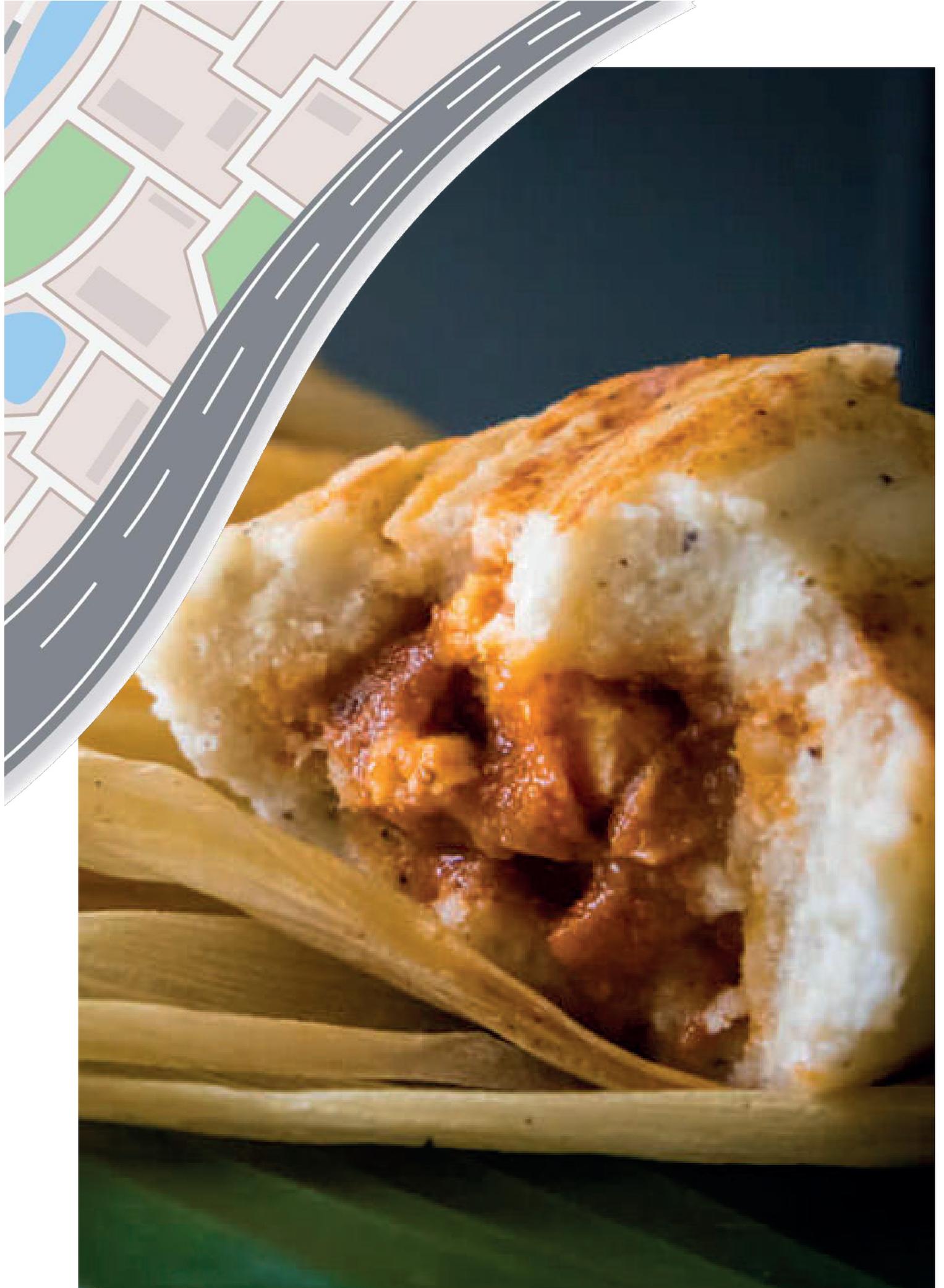
- SOFREÍR EN MANTEQUILLA O ACEITE, LA CEBOLLA, TOMATE Y DEJAR COCINAR HASTA QUE SE ABLANDEN LOS INGREDIENTES, A FUEGO BAJO.

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
6	450	40	28	20

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





Panamá Oeste

BOLLO PREÑAO DE CARNE DE CERDO NACIONAL

PROCEDIMIENTO

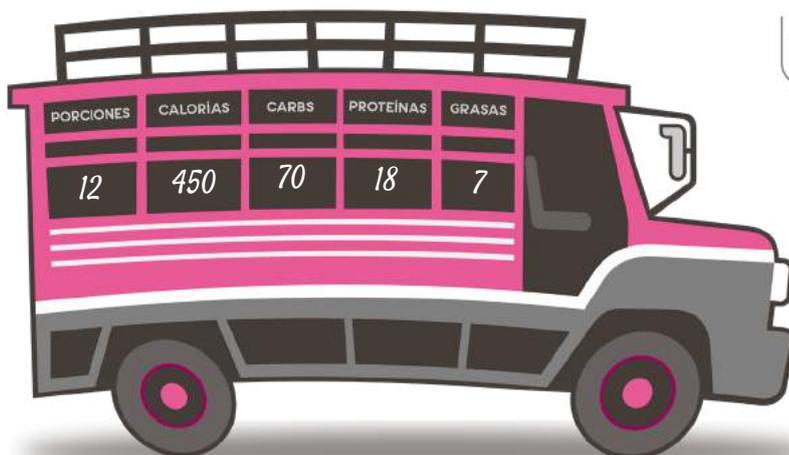
1. MARINE LA CARNE DE CERDO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, 2 CUCARADAS DE ACEITE DE ACHIOTE, CEBOLLA, AJO Y AJÍ CRIOLLO AL GUSTO.
2. COCINE LA CARNE DE CERDO A FUEGO LENTO CON UN POCO DE AGUA.
3. DESHILACHE EL PUERCO LISO Y DÉJELO REFRESCAR.
4. MEZCLE LA MASA DE MAÍZ CON EL ACEITE DE ACHIOTE RESTANTE Y EL RESIDUO DE LA SALS DEL PUERCO LISO, LA MASA DEBE TENER UN COLOR NARANJA Y DEBE ESTAR COMPACTA.
5. HAGA 12 BOLAS DE APROXIMADAMENTE EL TAMAÑO DE UN CUCARÓN SOPERO Y APLASTE.
6. AGREGUE LA CARNE DE CERDO, PUERCO LISO DESHILACHADO Y BIEN ESCURRIDO.
7. CIERRE EL BOLLO ROTÁNDOLO SOBRE UNA TABLA DE PICAR.
8. ENVUELVA EN LA HOJA Y AMARRE CON HILO PABILO.
9. HIERVA POR 30 MINUTOS.

INGREDIENTES

1. 4 LIBRAS DE CARNE DE CERDO (PUERCO LISO)
2. 4 CUCARADAS DE ACEITE DE ACHIOTE
3. 3 CEBOLLAS MEDIANAS FINAMENTE PICADAS
4. 3 DIENTES DE AJO
5. 15 AJÍES CRIOLLOS
6. 6 HOJAS DE CULANTRO
7. 1 TAZA DE CALDO DE POLLO
8. 3 LIBRAS DE MASA DE MAÍZ PILADO
9. 12 HOJAS DE COGOLLO DE PALMA REAL
10. ACHIOTE EN POLVO
11. SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
12	450	70	18	7



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





TAMAL DE OLLA CON BACON FIRST CHICE

Chiriquí

TAMAL DE OLLA CON BACON FIRST CHOICE

PROCEDIMIENTO

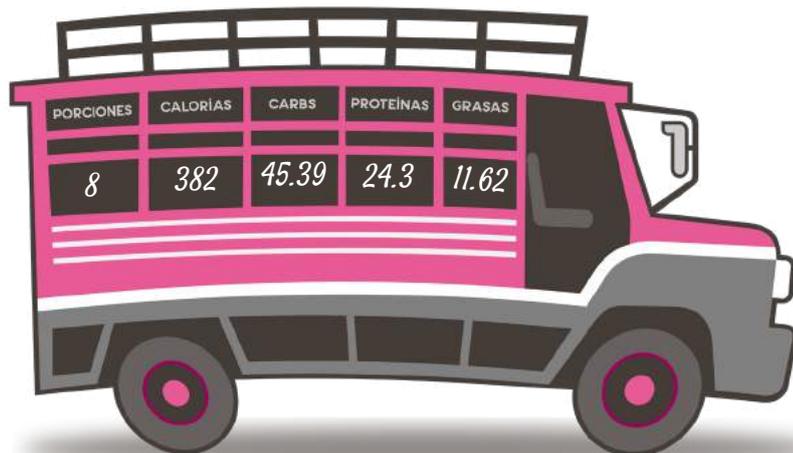
1. EN UNA OLLA SOFRÍA LOS VEGETALES FINAMENTE PICADOS CON ACEITE DE OLIVA , AGREGUE LAS ESPECIAS, Y EL PUERCO LISO PICADO EN CUBITOS PEQUEÑOS, SOFRÍA HASTA QUE ESTÉ DORADO Y SE COMBINE TODO MUY BIEN. LUEGO AGREGUE LA SALSA DE TOMATE, AÑADA 4 TAZAS DEL CALDO, O 1 LITRO, COCINE A FUEGO BAJO HASTA QUE QUEDE BIEN COCIDO . EXTRAIGA EL LÍQUIDO DEL GUISO PARA HACER LA MASA DEL TAMAL.
2. EN UNA OLLA APARTE, COLOQUE EL LÍQUIDO DEL GUISO Y AÑADA POCO A POCO LA HARINA DE MAÍZ, AGREGUE EL RESTANTE DEL CALDO HASTA QUE TENGA LA CONSISTENCIA DESEADA, ES IMPORTANTE REVOLVER CONTINUAMENTE.
3. EN UN SARTÉN, COLOQUE LAS TIRAS DE BACON A FUEGO MEDIO BAJO A DORAR, VOLTEE PARA COCINAR EL OTRO LADO, CUANDO ESTÉN BIEN COCIDAS, DEJE REPOSAR Y ESCURRIR EN UN PAPEL TOALLA, LUEGO PIQUE EL BACON EN TROCITOS.
4. PARA SERVIR, COLOQUE COMO BASE LA MASA DE MAÍZ, COLOQUE EL GUISO DE CERDO CON UN POCO DE LÍQUIDO Y POR ÚLTIMO AGREGUE EL BACON COMO TOPPING FINAL.

INGREDIENTES

1. 2 LBS DE PUERCO LISO DE CERDO
2. 3 TAZAS DE HARINA DE MAÍZ
3. 10 REBANADAS DE BACON
4. 2 CDAS DE ACEITE DE OLIVA
5. 6 DIENTES DE AJO
6. 1 CEBOLLA BLANCA MEDIANA
7. 1 TAZA DE ACEITUNAS RELLENAS
8. 1 PIMENTÓN ROJO MEDIANO
9. GUISANTES (OPCIONAL)
10. 1/2 TAZA DE SALSA DE TOMATE
11. 3 LITROS DE AGUA O CALDO DE POLLO O DE VEGETALES
12. 1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA
13. 2 CUCHARADITAS DE PAPIKA
14. 1 CUCHARADITA DE ACHIOTE EN POLVO
15. SAL Y PIMIENTA

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
8	382	45.39	24.3	11.62



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



NUTRITIPS

LA CARNE DE CERDO NACIONAL NOS APORTA PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO QUE SON NECESARIAS PARA FORMAR Y RENOVAR NUESTROS MÚSCULOS, TEJIDOS COMO LAS UÑAS, EL CABELLO Y LA PIEL; ADEMÁS, SON NECESARIAS PARA LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS, ENZIMAS Y CÉLULAS DEL SISTEMA INMUNE.





¡Todo siempre es más delicioso
con **tocino First Choice!**



Panamá

ARROZ CON CHORIZO SANTENO DE CASA IBÉRICA

PROCEDIMIENTO

1. EN UNA PAILA, CALENTAR EL ACEITE Y SOFREÍR LA CEBOLLA Y EL AJO POR UNOS 2 MINUTOS. AGREGAR EL CHORIZO DE CERDO, UN POCO DE SAL Y SOFREÍRLA HASTA QUE DORE, AGREGUE LAS ZANAHORIAS.
2. INCORPORA EL ARROZ, EL ACHIOTE CON EL RESTO DE LAS ESPECIAS Y EL AGUA. COCINE TAPADO A FUEGO BAJO POR 20 MINUTOS. AGREGUE LOS GUISANTES Y RECTIFIQUE LA SAL Y LA PIMIENTA.

INGREDIENTES

1. 3 CHORIZOS SANTENOS DE CASA IBÉRICA
2. 1 LIBRA DE PERNIL DE CERDO PICADITO
3. ½ CEBOLLA BLANCA MEDIANA PICADA EN TROCITOS
4. 3 DIENTES DE AJO PICADOS
5. 2 TAZAS DE ARROZ CRUDO
6. 4 TAZAS DE AGUA
7. 1 CUCHARADITA DE PAPIKA EN POLVO
8. 1 CUCHARADITA DE ACHIOTE EN POLVO
9. 1 TAZA DE ZANAHORIAS EN CUADRITOS
10. ½ TAZA DE PIMENTÓN ROJO PICADO
11. ½ TAZA DE GUISANTES
12. 3 CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
13. 1/3 TZ DE PEREJIL Y CULANTRO

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
8	322	30	16	15



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





Coclé

COSTILLAS GUISADAS

PROCEDIMIENTO

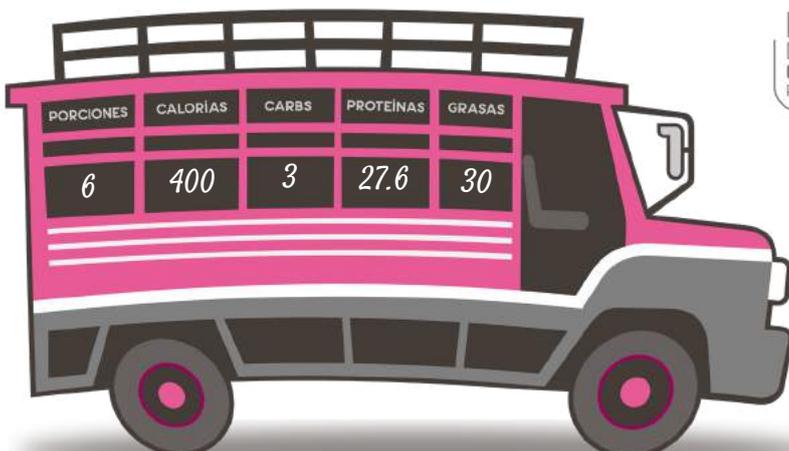
1. ADOBAR LAS COSTILLITAS CON SAL Y PIMIENTA.
2. EN UNA OLLA PRECALENTADA COLOCAMOS EL ACEITE, SOFREÍR LAS COSTILLITAS Y LUEGO AÑADIR LA CEBOLLA, EL AJO Y LA ZANAHORIA A FUEGO MEDIO. LUEGO AGREGAMOS AGUA Y DEJAMOS HERVIR POR 10 MINUTOS. AGREGAR LA SALSA DE TOMATE, EL JUGO DE LIMÓN Y EL PIMENTÓN.

INGREDIENTES

1. 3 LIBRAS DE COSTILLAS DE CERDO EN TROZOS
2. 1 TAZA DE SALSA DE TOMATE
3. 1 TAZA DE AGUA
4. 1 CUCHARADA DE PIMIENTA
5. ¼ TAZA DE JUGO DE LIMÓN
6. 1 TAZA DE CEBOLLA EN CUBOS
7. 1 TAZA DE PIMENTÓN ROJO EN CUBOS
8. 1 TAZA DE ZANAHORIA EN CUBOS
9. 1 CUCHARADITA DE SAL
10. 1 CUCHARADITA DE PIMIENTO
11. 5 DIENTES DE AJO
12. 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
6	400	3	27.6	30



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





NUTRITIPS

EL HIERRO ES UN MINERAL INDISPENSABLE PARA LA SALUD EN CADA ETAPA DE LA VIDA, AL NO CONSUMIRSE ADECUADAMENTE PUEDEN APARECER SÍNTOMAS COMO CANSANCIO, DEBILIDAD, FALTA DE MEMORIA Y CONCENTRACIÓN, POR ELLO SE RECOMIENDA EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS QUE LO CONTENGAN, COMO LA CARNE DE CERDO NACIONAL QUE ES UN ALIMENTO FUENTE DE ESTE NUTRIENTE, Y ÉSTE TIENDE A SER MAYOR EN LOS CORTES MAGROS.





¡El **sabor** que te encantará!



Darién

CODILLO DE CERDO GUISADO

PROCEDIMIENTO

1. ADOBE LOS CODILLOS CON LA SAL, EL AJO, LA PIMIENTA, LA PAPIKA Y LA SALSA DE SOYA.
2. EN UNA OLLA GRANDE, COLOQUE EL ACEITE DE OLIVA HASTA QUE CALIENTE, COLOQUE LOS CODILLOS, A FUEGO MEDIO BAJO, VOLTÉELOS HASTA DORAR POR AMBAS PARTES, AGREGUE LOS VEGETALES, SEGUIDO AGREGUE AGUA HASTA TAPAR POR COMPLETO LOS CODILLOS Y LOS VEGETALES. DEJE COCINAR A FUEGO MEDIO BAJO POR 45 MINUTOS, SI ES NECESARIO PUEDE COLOCAR MÁS AGUA EN MEDIO TIEMPO DE COCCIÓN.
3. UNA VEZ TRANSCURRIDO EL TIEMPO, RETIRE LOS CODILLOS DE LA OLLA Y RESERVE. EN UNA LICUADORA O CON UN BATIDOR DE MANO, MEZCLE LOS VEGETALES Y EL AGUA DE COCCIÓN PARA CREAR UNA SALSA. NUEVAMENTE INCORPORA LOS CODILLOS Y DEJE COCINAR CON LA SALSA Y AGREGUE LA TAZA DE VINO BLANCO. ANTES DE SERVIRSE AGREGAR PEREJIL FRESCO.

INGREDIENTES

1. 6 CORTES DE CODILLO DE CERDO DE APROXIMADAMENTE 1 A 1.5 PULGADAS DE GROSOR
2. SAL, AJO, PIMIENTA Y PAPIKA AL GUSTO
3. 1 CUCHARADA DE SALSA DE SOYA
4. 3 DIENTES DE AJO
5. 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
6. 1 CEBOLLA MEDIANA
7. 1 ZANAHORIA MEDIANA
8. ½ TAZA DE PEREJIL PICADO
9. 1 PIMENTÓN ROJO
10. 2 HOJAS DE LAUREL
11. 1 TROZO DE PUERRO (OPCIONAL)
12. 1 TAZA DE VINO BLANCO DE COCINA

Tabla Nutricional de la Receta

PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
6	315	3	26.6	19.7



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





Bocas del Toro

POROTOS CON RABITO DE CERDO

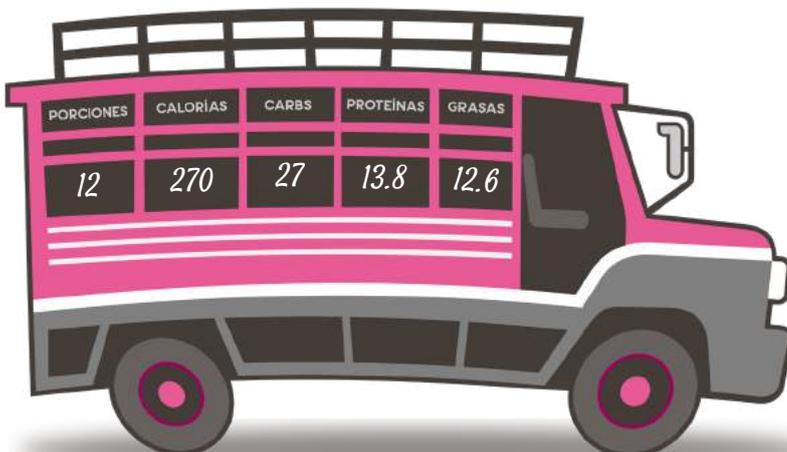
PROCEDIMIENTO

1. PRIMERO SE ENJUAGA EL RABITO DE CERDO Y SE PONE A HERVIR Y SE CAMBIA EL AGUA 2 A 3 VECES.
2. DEJAR LOS FRIJOLES REPOSANDO EN AGUA UNAS HORAS, LUEGO COLOCAR EN UNA OLLA Y COCINAR HASTA QUE SE ABLANDEN.
3. PICAR LA CEBOLLA, AJÍ, CULANTRO, AJO Y PEREJIL Y SALTEAR CON ACEITE DE OLIVA Y LUEGO AGREGAR LOS RABITOS PREVIAMENTE COCIDOS, AGREGUE EL AGUA, LA SALSA DE TOMATE Y LAS ESPECIAS.
4. AGREGAR LOS POROTOS COCIDOS Y DEJAR COCINAR UNOS MINUTOS MÁS.

INGREDIENTES

1. 6 HOJAS DE CULANTRO
2. 1 PUÑADO DE PEREJIL
3. CEBOLLINA
4. 1 LIBRA DE POROTOS
5. 1 LIBRA DE RABITO DE CERDO EN TROZOS
6. 2 CEBOLLAS BLANCAS
7. 1 AJÍ VERDE GRANDE
8. 1 PIMENTÓN ROJO
9. 8 DIENTES DE AJO
10. 1 FRASCO DE SALSA DE TOMATE
11. 4 TAZAS DE AGUA O CALDO DE VERDURAS.
12. 3 CDAS DE ACEITE DE OLIVA
13. ESPECIAS: PIMIENTA, PAPRIKA, COMINO, ORÉGANO.

Tabla Nutricional de la Receta



PORCIONES	CALORÍAS	CARBS	PROTEÍNAS	GRASAS
12	270	27	13.8	12.6

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





NUTRITIPS

LA CARNE DE CERDO FRESCA ES UN ALIMENTO ADECUADO PARA LOS ADULTOS MAYORES, GRACIAS A SUS PROTEÍNAS QUE AYUDAN A CONSERVAR SU MASA MUSCULAR Y AL MANTENIMIENTO DE SUS HUESOS, ADEMÁS TIENE VARIEDAD DE CORTES DE FÁCIL MASTICACIÓN Y EN GENERAL ES UN ALIMENTO ALTAMENTE DIGESTIBLE.





Elige productos First Choice.
El ingrediente secreto para
compartir.



RECETARIO



La ruta del PUERQUITO

LA ALIMENTACIÓN PANAMEÑA ESTÁ
COMPUESTA POR MUCHOS PLATOS
CON CARNE DE CERDO NACIONAL,
QUE ADEMÁS DE SER UN ALIMENTO
VERSÁTIL Y NUTRITIVO,
ES DELICIOSO Y FORMA PARTE DE
NUESTRA ESENCIA CULTURAL.



@ELSABORDELA ALEGRIA.PA

