

# Aprovecha tu décimo con sabor y alegría



@ElSaborDeLaAlegría.pa



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

# Aprovecha tu décimo con sabor y alegría

## ÍNDICE DE RECETAS

- |           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| <b>3</b>  | ENSALADA FRÍA CON JAMÓN COCIDO DE CERDO       | <b>4</b>  | SOPA DE LENTEJAS CON CHORIZO                    |
| <b>7</b>  | PASTEL DE PAPAS Y SALCHICHAS                  | <b>8</b>  | TOSTADAS CON BACON Y FRIJOLES                   |
| <b>10</b> | PITA PIZZA CON TROCITOS DE CERDO NACIONAL     | <b>11</b> | ALBÓNDIGAS DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y MIEL |
| <b>14</b> | FILETE DE CERDO NACIONAL CON SALSA DE MOSTAZA | <b>15</b> | MILANESA DE CERDO                               |



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



**¡NO TE PODRÁS RESISTIR A  
UNAS PAPITAS CON BACON Y QUESO!**





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

# ENSALADA FRÍA CON JAMÓN COCIDO DE CERDO



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>6</b> Porciones	<b>287</b> Calorías
<b>38</b> Carbohidratos	<b>16.4</b> Proteínas
<b>8</b> Grasas	

**B/. 6.41\***  
Presupuesto total

**B/. 1.07\***  
Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- 450 gramos de pasta, coditos
- 1 rama de apio crudo
- 1 brócoli mediano
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cebolla mediana picada en cubitos
- 1 paquete de jamón cocido First Choice (204.3 gramos)
- 2 huevos hervidos
- ¾ tazas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 2 rodajas de piña
- 1 cucharada de sal
- Pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de perejil picado

## PREPARACIÓN:

Cocine los coditos en agua hirviendo con un poco de aceite y sal.

Escúrralos y deje que se enfríen, cocine el brócoli por 2 minutos, colocándolos en el agua cuando ya esté en estado de ebullición, enfríe y pique en trozos.

En un recipiente grande, agregue los coditos cocidos y los demás ingredientes picaditos incluyendo el jamón de cerdo cocido, menos la mayonesa y los huevos sancochados.

Sazone con aceite, vinagre, sal, pimienta y añada la mayonesa.

Luego adorne la ensalada con los huevos picados a la mitad.

# SOPA DE LENTEJAS CON CHORIZO



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>6</b> Porciones	<b>312</b> Calorías
<b>42.3</b> Carbohidratos	<b>17.5</b> Proteínas
<b>8.6</b> Grasas	

**B/. 5.25\***  
Presupuesto total

**B/. 0.87\***  
Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- ½ libra de lentejas
- 2 zanahorias medianas
- 1 rama de apio
- 1 pimentón mediano, verde o amarillo
- 2 cucharadas de paprika
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cebolla blanca pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 1/2 cucharaditas de sal
- 4 hojas de culantro
- 1 plátano verde
- Chorizo parrillero First Choice (6 a 8 unidades)

## PREPARACIÓN:

Deje reposar las lentejas en agua desde el día anterior o mínimo con 4 horas de antelación.

Luego cocínelas como de costumbre con sal y pimienta. En una olla a fuego medio, calienta el aceite de oliva.

Agregue el ajo, cebolla, pimentón y saltee los chorizos por unos 5 minutos.

Añada el resto de los ingredientes picados a las lentejas con suficiente agua y agregue las especias, agregue el chorizo y deje hervir por unos 10 minutos más.

**Tip:** Este platillo puede ser una opción completa en nutrientes, ligera para cena o almuerzo.



**La Carne de Cerdo nos aporta grasas saludables de tipo monoinsaturadas en mayor proporción, ésta es de alta calidad nutricional y contribuye en la absorción de algunas vitaminas, y además, nos ayuda a nutrir nuestro sistema nervioso.**



# PERFECTOS PARA EL PARKING DEL SÁBADO



# PASTEL DE PAPAS Y SALCHICHA



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>5</b> Porciones	<b>309.8</b> Calorías
<b>14.5</b> Carbohidratos	<b>18.2</b> Proteínas
<b>19.37</b> Grasas	

**B/. 5.62\***

Presupuesto total

**B/. 1.12\***

Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- 3 papas medianas
- 4-5 huevos medianos
- 1 cebolla blanca mediana
- ½ paquete de salchichas First Choice
- ¾ taza de queso mozzarella rallado
- sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de Cebollina

## PREPARACIÓN:

Pelar y partir las papas en forma de cubos, saltear con aceite de oliva y dejarlas hervir hasta que se ablanden, pero que no estén demasiado suaves. Reservar.

Batir los huevos, añadir sal y pimienta. Añadir las papas, la cebolla y revuelva. Hierva las salchichas y reserve.

En un molde engrasado coloque un poco de la mezcla de huevo y papas, poner encima 2 a 3 salchichas, coloque encima más mezcla y más salchichas encima y se termina con mezcla. Lo metemos en el horno precalentado a 180 ° C y lo dejamos cocer tapado con papel aluminio hasta que esté cuajado, aproximadamente 30 minutos.

Asegúrese que haya cuajado. Decorar con cebollina.

**Tip: Puede acompañar con una ensalada verde para una cena ligera o almuerzo.**

# TOSTADAS CON BACON Y FRIJOLES



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>8</b> Porciones	<b>256</b> Calorías
<b>25</b> Carbohidratos	<b>14</b> Proteínas
<b>7.5</b> Grasas	

**B/. 7.90\***

Presupuesto total

**B/. 0.99\***

Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- ½ paquete de tocino First Choice
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- Sal y pimienta
- Hojuelas de ají picante
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 8 rebanadas de pan integral
- ½ taza de queso blanco rallado
- Tomate
- Cebolla
- Vinagre
- Perejil
- La mitad de un aguacate pequeño
- Ajo en polvo
- Paprika

## PREPARACIÓN:

Escorra los frijoles y páselos por agua para ayudar a retirar cualquier exceso de sodio.

Por otro lado, en un sartén, coloque las tiras de bacon picadas y saltearlas con un poquito de aceite de oliva a fuego medio, cuando estén tostados, reserve unos cuantos para decorar, el resto agregue los frijoles y májelos hasta ir formando una pasta, agregue sal, paprika, ajo y pimienta, opcionales hojuelas de ají picante.

Tostar las rebanadas de pan integral. Prepare un pico de gallo utilizando, el tomate picadito, cebolla picadita, agregue aguacate picado finamente y por ultimo agregue sal, pimienta, vinagre blanco y aceite de oliva (poca cantidad para que este muy acuoso).

Emplata las tostadas, colocando primero la pasta de frijoles con tocino, encima colocar el pico de gallo y encima coloque trozos de tocino y queso del país.

# NUTRITIPS

ANAPOR

La Carne de Cerdo Nacional aporta hierro, que es uno de los minerales más importantes para el correcto funcionamiento, desarrollo y crecimiento del cuerpo.



# PITA PIZZA CON TROCITOS DE CERDO NACIONAL



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>1</b> Porciones	<b>390</b> Calorías
<b>35.5</b> Carbohidratos	<b>26.65</b> Proteínas
<b>15</b> Grasas	

**B/. 2.54\***  
Presupuesto total

**B/. 2.54\***  
Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- 1 pan de pita integral
- 1/3 taza de puerco liso cocido (salteado) picadito.
- ¼ taza de queso mozzarella
- Tomates cherries en trozos
- Piña cocida picada, 2 a 3 trozos. Opcional puede cambiar por mango o manzana.
- 1 cucharadita. de aceite de oliva
- Queso fresco nacional
- Decorar con cilantro o perejil picadito.

## PREPARACIÓN:

En una bandeja para hornear coloca el pan pita integral y pásale una brocha ligera con aceite de oliva.

Coloque queso rallado y el puerco liso desmenuzado, agregue trocitos de tomate y la fruta de elección.

Hornear por 10 min. en un horno precalentado a 230° C.

Al sacar la pita pizza, coloque queso encima y agregue las hojas de cilantro o perejil. (Puede variar el queso y usar para decorar queso del país bajo en sal).

# ALBÓNDIGAS DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y MIEL



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>4</b> Porciones	<b>215</b> Calorías
<b>5</b> Carbohidratos	<b>21.13</b> Proteínas
<b>11.4</b> Grasas	

**B/. 4.39\***

Presupuesto total

**B/. 1.09\***

Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- ½ kilo de carne molida de cerdo nacional
- 1 diente de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 1 huevo
- Sal y pimienta a gusto
- El jugo y la ralladura de 1 naranja (1/4 taza de jugo de naranja fresca)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí

**Tip: acompañe con arroz integral y ensalada verde con aguacate para una comida completa y nutritiva.**

## PREPARACIÓN:

Inicie mezclando el cerdo, el huevo, el ajo y el resto de especias.

Usando tus manos, forma de 10 a 12 albóndigas pequeñas, coloque en una bandeja y refrigere.

Mientras tanto, en una vasija honda, mezcle el jugo y la ralladura de naranja, la miel, la salsa de soya, mezcla bien y reserve.

En una sartén u olla mediana, agregue el aceite de oliva y coloque en orden las albóndigas, cocine por 2 minutos y rote. Cuando estén doradas, agregue la salsa reservada y mueva constantemente el fondo mientras va espesando.

Colocar a fuego bajo por unos minutos hasta que termine de cocinarse (3 min).

Sirva y decore con cilantro o perejil y semillas de ajonjolí.  
Tip: acompañe con arroz integral y ensalada verde con



**Para conservar nuestra masa muscular de forma adecuada, además del entrenamiento físico, debemos tener aporte de proteínas en nuestra dieta, como la que nos ofrece la carne de cerdo nacional, proporcionando proteínas de alta calidad que nos ayudarán a conservar nuestra salud muscular e inmunológica, la carne de cerdo es rica y nutritiva para toda la familia.**



**Y TÚ, ¿CON QUÉ LA  
ACOMPañARIAS?**

# FILETE DE CERDO NACIONAL CON SALSA DE MOSTAZA



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>4</b> Porciones	<b>272</b> Calorías
<b>2</b> Carbohidratos	<b>27.6</b> Proteínas
<b>16</b> Grasas	

**B/. 5.59\***

Presupuesto total

**B/. 1.39\***

Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- ½ kilo de filete (tenderloin) de cerdo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ taza de crema de leche
- 1/3 taza de leche descremada.
- 2 cucharadas de mostaza dijón
- 4 tiras de cebollina cortadas

## PREPARACIÓN:

De ser necesario, cortar el filete de cerdo nacional en tiras delgadas.

Se pueden aplastar con un mazo para carne.

Condimente la carne de cerdo con sal y pimienta negra molida.

En un sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite de oliva y agregue los filetes y cocínelos hasta estar dorados por ambos lados, aproximadamente 2 a 3 minutos por lado, reserve.

En esa misma sartén, a fuego bajo, agregue la leche y la crema de leche, incorpore la mostaza y la cebollina.

Ponga la carne de nuevo en el sartén. Cocínelas, volteándolas para cubrir las, de 1 a 2 minutos o hasta que la salsa se espese un poco.

# MILANESA DE CERDO



## TABLA NUTRICIONAL:

<b>3</b> Porciones	<b>330</b> Calorías
<b>12</b> Carbohidratos	<b>21</b> Proteínas
<b>20</b> Grasas	

**B/. 6.90\***  
Presupuesto total

**B/. 2.30\***  
Presupuesto por porción

*\*Precio de receta calculado en base a lista de precios de canasta básico y/o precios reales en ciudad de Panamá.*

## INGREDIENTES:

- 3 chuletas idealmente de  $\frac{3}{4}$  pulgada de grosor máximo
- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- 2 huevos grandes
- $\frac{3}{4}$  taza de pan rallado, sin queso
- Aceite de oliva
- Perejil picado
- Rodajas de limón
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino en polvo

## PREPARACIÓN:

Tome las chuletas y retire el hueso de ser necesario. Coloque entre plástico de cocina y, con un mazo para carne, aplaste para lograr una pieza más fina.

En un plato, coloque la harina esparcida. En otro medio hondo coloque los huevos revueltos y agréguele sal, pimienta, ajo y comino. En un tercer plato que sea plano, coloque el pan molido.

Cubra las chuletas de cerdo con harina primero, luego páselas con el huevo cubriéndolas adecuadamente, luego cúbralas con el pan rallado.

Coloque en una bandeja y deje reposar mientras calienta el aceite.

En un sartén caliente el aceite de oliva extra virgen y coloque las chuletas cuando ya el aceite este bien caliente cocine por 2 a 3 minutos por lado, baje la llama si es necesario, no lo coloque al máximo de calor.

En papel ultra absorbente coloque las chuletas fritas para retirar el exceso de aceite.

Encima de las milanesas esparza si desea gotas de limón y perejil. Opcional espolvorear un toque de queso parmesano.

# NUTRITIPS

ANAPOR

Encontramos zinc en la carne de cerdo nacional, y este mineral es importante para las etapas de crecimiento, desarrollo y reproducción, además, apoya al sistema inmunológico a protegernos de virus y bacterias. Además, es importante para cicatrizar heridas.





¿YA PROBASTE EL DELICIOSO JAMÓN COCIDO FIRST CHOICE?

# Aprovecha tu décimo con sabor y alegría



@ElSaborDeLaAlegría.pa



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