

RECETARIO: ESPECIAL DÍA DEL PADRE

VOLUMEN 10

@ElSaborDeLaAlegria.pa



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

ÍNDICE DE RECETAS

3 MAZORCA ENVUELTA EN BACON

4 MINI BROCHETAS CON CHORIZO DE CERDO

7 CHULETA DE CERDO CON MARINADO DE MOSTAZA Y SALSA VERDE

8 FILETE DE CERDO ASADO GRATINADO CON SALSA DE MANGO

10 PIERNA DE CERDO MARINADA CON VINO TINTO Y ROMERO

11 HAMBURGUESA DE CARNE DE CERDO RELLENA

14 ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN JAMÓN

15 COSTILLAS DE CERDO CON ESPECIAS



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





**CONSIENTE A PAPÁ MIENTRAS
DISFRUTA DE UNAS PINTAS FRÍAS**

MAZORCA ENVUELTA EN BACON



TABLA NUTRICIONAL:

1 Porciones	323.7 Calorías	25.7 Carbohidratos	28.12 Proteínas	13.12 Grasas
-----------------------	--------------------------	------------------------------	---------------------------	------------------------

INGREDIENTES:

- 7 rebanadas de tocino
- 1 mazorca entera cocida a la parrilla
- 2 rebanadas de queso mozzarella
- 1 cucharada de salsa BBQ

PREPARACIÓN:

En una bandeja, coloca el tocino a lo largo, coloca encima las tiras de queso y luego enrolla con estos la mazorca, ajusta con palillos.

Coloca en la parrilla a fuego medio-bajo por 30 minutos.

Antes de retirar, esparce la salsa BBQ.

MINI BROCHETAS CON CHORIZO DE CERDO



TABLA NUTRICIONAL:

5
Porciones

185.5
Calorías

2.4
Carbohidratos

15.1
Proteínas

14.3
Grasas

INGREDIENTES:

- Cebolla blanca en trozos
- Pimentón de colores
- 5 chorizos
- Queso provolone en cubos o queso prensado del país bajo en sal (1 libra)

PREPARACIÓN:

Corta los chorizos en 4 trozos con un corte diagonal.

Luego, teniendo todos los ingredientes en trozos, utiliza 1 palito de madera para asar e inserta uno por uno en la secuencia que desees, repite la secuencia cuantas veces quieras.



Las preparaciones a la parrilla son ideales para diversos cortes de la carne de cerdo nacional como: chuleta, costillas, carne molida de cerdo, brochetas con puerco liso o filete y lomo.



**¿LE COLOCAS BACON A
TU HOT DOG?
¡LA MEJOR IDEA
SIEMPRE CON FIRST CHOICE!**



CHULETA DE CERDO CON MARINADO DE MOSTAZA Y SALSA VERDE



TABLA NUTRICIONAL:

4	307	9.27	25.45	18.32
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

INGREDIENTES:

- 4 chuletas de cerdo frescas
- ¼ tazas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1/3 taza de miel
- 1/3 taza de mostaza
- ¼ taza de cilantro
- ¼ taza de albahaca

PREPARACIÓN:

Mezcla el aceite de oliva con el cilantro, ajo, albahaca, sal y pimienta, reserva.

En otro tazón agrega las chuletas y la miel con la mostaza, marina las chuletas de cerdo en la mezcla.

Asa a la parrilla y cuando estén cocidas termina con el aceite con mezcla de ajo y hierbas.

FILETE DE CERDO ASADO GRATINADO CON SALSA DE MANGO



TABLA NUTRICIONAL:

6	238.5	1.62	31.54	9.98
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

INGREDIENTES:

- 6 filetes de cerdo
- Sal y pimienta
- 3 dientes de ajo
- Paprika
- ½ taza de vino blanco
- Romero
- ¾ taza de queso mozzarella rallado
- Perejil picado
- Cebolla
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 limón

PREPARACIÓN:

Marina las piezas de cerdo con el vino, las especias y el romero.

Deja reposando por 20 minutos.

Coloca las piezas en la parrilla, cuando estén cocidas por ambos lados, agrega queso rallado y deja derretir por unos minutos.

Para la salsa de mango agrega la cebolla, el jengibre, el ajo picado y sofríe por un minuto.

Incorpora el mango pelado y picado, la cucharada grande de salsa de soya y el vinagre blanco y el jugo de limón.

Revuelve integrando bien los sabores hasta que se cocinen bien. Después que se hayan refrescado, licúalas hasta que se cree una salsa uniforme.

Para servir agrega salsa de mango sobre el filete de cerdo gratinado.



La carne de cerdo aporta vitamina B1 o tiamina la cual nos ayuda a promueve la energía física y la contracción muscular, es un nutriente necesario en todas las etapas de la vida ya que es indispensable para el funcionamiento y desarrollo de todas las células del cuerpo.



PIERNA DE CERDO MARINADA CON VINO TINTO Y ROMERO



TABLA NUTRICIONAL:

10
Porciones

242
Calorías

8.5
Carbohidratos

29
Proteínas

8
Grasas

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos pierna de cerdo deshuesada
- 1 taza de vino tinto
- Ramitas de romero (4 a 6 unidades)
- 2 cucharaditas de comino
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharaditas de raspadura
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cebolla blanca en julianas

PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes excepto la pierna, revuelve bien todo.

Haz cortes en la pierna de forma cuadriculada (no muy profundos), coloca la pierna en la preparación y deja marinar del día anterior.

Coloca en la barbacoa a fuego medio bajo, por 6 horas, puedes reponer el carbón si hace falta.

HAMBURGUESA DE CARNE DE CERDO RELLENA



TABLA NUTRICIONAL:

2	490	17.4	46	25.3
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

INGREDIENTES:

- 500 gramos de carne molida de cerdo
- 2 tiras de bacon
- ¼ taza de queso crema
- 40 gramos de queso cheddar rallado
- ¼ taza de queso mozzarella rallada
- ½ cebolla en julianas
- Pan de hamburguesa
- Jalapeño picaditos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Pica las dos tiras de bacon en trocitos. Prepara la carne de cerdo con sal y pimienta y forma 2 bolas de carne, con la ayuda de los dedos haz un hoyo en medio de las bolas de carne, rellena con queso crema, queso mozzarella y cheddar, agrega jalapeños picados dentro.

Cierra las tortitas de carne dejándole la forma de hamburguesa, asa por ambos lados.

Arma en pan de hamburguesa con lechuga, cebolla o si deseas para una versión baja en carbohidratos, envuelve en hojas de lechuga y disfruta.



Sabías que, desde aproximadamente los 40 años de edad, puede presentarse una pérdida de masa muscular y fuerza al realizar actividades diarias, por ello es importante consumir suficiente cantidad de proteínas de alto valor biológico como la que ofrece la carne de cerdo nacional, por otro lado, se debe mantener el aporte de calorías adecuadas evitando que sean muy por debajo de nuestra necesidad , y también es indispensable realizar actividad física regularmente incluyendo ejercicios de resistencia y fuerza.



**UN JAMÓN RELLENO
CON QUESO CREMA
¡PERFECTO COMO BOQUITAS!**

ESPÁRRAGOS ENVUELTOS EN JAMÓN



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



TABLA NUTRICIONAL:

10
Porciones

44
Calorías

2.5
Carbohidratos

3.9
Proteínas

1.8
Grasas

INGREDIENTES:

- 10 espárragos
- 1 paquete de jamón cocido
- 1/3 taza Salsa barbacoa

PREPARACIÓN:

Envuelve los espárragos con las piezas de jamón cocido.

Coloca en el asador y cuando estén un poco cocidos, esparce la salsa BBQ.

COSTILLAS DE CERDO CON ESPECIAS



TABLA NUTRICIONAL:

6	310	2	21.7	23.6
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

INGREDIENTES:

- 6 trozos de costilla de cerdo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de achiote en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 a 2 naranjas

PREPARACIÓN:

Mezcla las especias y luego colócalas sobre las costillas haciendo una presión ligera, posteriormente mezcla el jugo de 1 naranja con 2 cucharadas de aceite de oliva y agrega a las costillas.

Deja reposar unos minutos, coloca en el asador a fuego medio por 20 minutos y voltea hasta que estén cocidas completamente.



Para las parrilladas en familia es ideal calcular la cantidad de carne tomando como un promedio 1 libra de carne de cerdo nacional por persona. También es importante considerar los acompañamientos que se ofrecerán buscando un balance calórico y nutricional por lo que se recomienda optar por guarniciones de vegetales, ya sean crudos o asados.





**EL TOQUE PERFECTO PARA
LAS TABLAS CON CARNES
FRÍAS**

RECETARIO: ESPECIAL DÍA DEL PADRE



@ElSaborDeLaAlegria.pa



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