

RECETARIO:

LO QUE NUNCA SE TE OCURRIÓ COCINAR CON CARNE DE CERDO NACIONAL



VOLUMEN 11



@ElSaborDeLaAlegria.pa



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

ÍNDICE DE RECETAS

- 3 CEVICHE DE PORK BELLY NACIONAL CON AGUACATE
- 4 ENSALADA DE SANDIA Y JAMÓN COCIDO DE CERDO
- 7 PASTEL DE PLÁTANO CON PUERCO LISO DE CERDO NACIONAL
- 8 PATACONES RELLENOS DE CHORIZO FIRST CHOICE EN SALSA DE MANGO
- 10 GALLETAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE Y TOCINO NACIONAL
- 12 CAMOTE RELLENO DE CERDO NACIONAL
- 15 ROPA VIEJA DE CERDO NACIONAL
- 16 SOPA DE COSTILLA DE CERDO NACIONAL



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

¡DISFRUTA ALGO DIFERENTE CON FIRST CHOICE! SALCHICHAS FRANKFURTER CON SALSA BBQ Y CÚRCUMA





CEVICHE DE PORK BELLY NACIONAL CON AGUACATE



INGREDIENTES:

- 1 libra de pork belly nacional
- ½ cebolla morada en julianas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ taza de cilantro picado
- ½ pimentón rojo picado en cubitos
- 1 camote grande hervido al dente y cortado en cubitos
- 1 aguacate pequeño cortado en cubitos
- Jugo de 4 limones
- Opcional: 1 cucharadita de hojuelas de ají picante
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Prepara la pieza de pork belly nacional añadiéndole una capa de sal gruesa por encima y déjala reposar en el refrigerador durante la noche.
2. Al día siguiente, cocina el pork belly en un air fryer a 200 °C durante 25 a 30 minutos.
3. Deja reposar la pieza de pork belly y córtala en dados.
4. Combina en un tazón los trozos de pork belly con la cebolla morada, el ajo picado, el jugo de limón fresco, el pimentón rojo, el aguacate y opcionalmente el camote.
5. Agrega un toque de picante si lo deseas.
6. Sirve al momento y disfruta

TABLA NUTRICIONAL:

8
Porciones

389
Calorías

6
Carbohidratos

10
Proteínas

35
Grasas

ENSALADA DE SANDÍA Y JAMÓN COCIDO DE CERDO



INGREDIENTES:

- 1 libra de jamón cocido de cerdo
- 1 rebanada grande de sandía o 2 tazas de sandía picada sin semillas
- 1 aguacate mediano
- 1 pepino mediano
- ½ cebolla morada picada
- 4 hojitas de menta
- ¼ de taza de cilantro picado
- 120 gramos de yogur natural
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN:

1. Corta la sandía en cubitos medianos, al igual que el aguacate y el pepino (retírale la piel y las semillas).
2. Rocía el jugo de limón sobre el aguacate y el pepino, y reserva en frío.
3. Pica finamente las hojas de menta y corta las rebanadas de jamón cocido de cerdo nacional en tiras finas.
4. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada.
5. Prepara el aderezo mezclando el yogur natural, sal, pimienta, cebolla morada picada, jugo de limón y cilantro.
6. Sirve y disfruta

TABLA NUTRICIONAL:

6	242	10	15	13
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

NUTRITIPS

La Carne de Cerdo Nacional es una opción saludable que nos brinda muchos nutrientes necesarios para todos. Las proteínas, sobre todo en cortes magros como el lomo, el puerco liso, el pernil de cerdo y otros; además nos ofrece minerales como el hierro y el zinc y vitaminas como la vitamina b12 y ácido fólico.

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

**¡LOS CHORIZOS FIRST
CHOICE VAN CON TODO!**





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

PASTEL DE PLÁTANO CON PUERCO LISO DE CERDO NACIONAL

INGREDIENTES:

- 2.2 libras de puerco liso nacional cortado en cubitos pequeños
- 5 plátanos maduros
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla blanca picada finamente
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de ají trompito picado finamente
- 2 tomates peritas en trozos (sin pulpa ni semillas)
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- ¼ de taza de perejil picado
- 1 cucharada de aceitunas cortadas en rodajas
- 2 tazas de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto



TABLA NUTRICIONAL:

10
Porciones

420
Calorías

22.3
Carbohidratos

32.1
Proteínas

23
Grasas

PREPARACIÓN:

1. Condimenta el puerco liso nacional con sal, pimienta y comino.
2. En una olla mediana, agrega aceite de oliva, dora el puerco liso, luego añade paprika, cebolla, ajo y pimientos. Saltea y agrega salsa de tomate, salsa de soya y caldo de pollo.
3. Agrega los tomates picados y las aceitunas, cocina hasta que espese. Rectifica la sal.
4. Pela y rebana los plátanos, fríelos en air fryer a máxima temperatura hasta estar dorados. Machaca con una pizca de sal.
5. Engrasa un molde, coloca la mitad de la masa de plátano, luego el guiso de puerco liso y finalmente otra capa de masa de plátano. Agrega queso rallado.
6. Hornea a 160°C (320°F) durante 10 a 15 minutos.

PATACONES RELLENOS DE CHORIZO FIRST CHOICE EN SALSA DE MANGO



NUTRITIPS

La masa muscular es un tejido realmente importante para mantener nuestra postura, para movernos y tener vitalidad para realizar actividades cotidianas; para conservarla es necesario el entrenamiento físico, pero también asegurar un aporte de proteínas adecuado en nuestra alimentación, 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.





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

GALLETAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE Y TOCINO NACIONAL



INGREDIENTES:

- ½ taza de azúcar morena.
- 3 tazas de azúcar blanca.
- 4 tazas de harina todo uso.
- 1 libra de mantequilla sin sal.
- 2 cucharaditas de baking soda.
- 2 cucharaditas de sal.
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla.
- 2 tazas de chispas de chocolate
- 1 paquete de tocino nacional.
- 1/3 taza de azúcar morena (para el bacon).

PREPARACIÓN:

1. Coloca el tocino nacional en una bandeja para hornear, esparce azúcar morena y hornea a 190°C (375°F) durante 30-35 minutos hasta que esté crujiente. Deja enfriar y pica en trocitos pequeños.
2. Bate la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar hasta que esté homogéneo, agrega huevos y vainilla.
3. Combina ingredientes secos y agrégales a la mezcla principal.
4. Agrega chispas de chocolate y tocino.
5. Refrigerar la masa por al menos 4 horas.
6. Forma bolitas pequeñas, colócalas en una bandeja para hornear y hornea a 190°C (375°F) durante unos 15 minutos.

TABLA NUTRICIONAL:

2	480	58	7	24
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

CAMOTE RELLENO DE CERDO NACIONAL



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



INGREDIENTES:

- 1 libra de pernil de cerdo, cortado en trozos.
- 4 camotes medianos
- 1 cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de aceite de aguacate o de oliva
- 4 rebanadas de aguacate
- ¼ de taza de perejil o cilantro fresco picado
- 1 taza de pico de gallo sencillo
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA:

- ½ de taza de azúcar morena
- ¾ de taza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 6 dientes de ajo frescos, finamente picados
- 1 cucharada de jengibre rallado

PREPARACIÓN:

1. En un sartén caliente, añade aceite de oliva. Agrega las cebollas y sofríe hasta que estén transparentes. Añade los ajos y los trocitos de pernil de cerdo nacional. Agrega las especias y deja cocinar.
2. Mientras se cocina la mezcla, prepara los camotes. Lávalos y colócalos en un air fryer. Pinta la superficie con un poco de aceite y añade sal. Cocina por 20 a 25 minutos a una temperatura de 175°C hasta que estén blandos.
3. Para la salsa, en un tazón mediano, agrega los ingredientes descritos y revuelve bien y reserva.
4. Una vez que los camotes estén listos, con la ayuda de una cuchara, retira un poco del relleno del centro, dejando un hueco para rellenar.
5. Rellena con la preparación del pernil de cerdo, agrega 1 cucharada de pico de gallo, 1 cucharada de la salsa y las rebanadas de aguacate.

TABLA NUTRICIONAL:

4	540	88	24.2	10
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

NUTRITIPS

La Carne de Cerdo Nacional nos aporta diversas vitaminas, entre ellas, la vitamina B1, conocida como Tiamina, que es indispensable para ayudar a convertir los almidones o carbohidratos, en energía para realizar nuestras actividades cotidianas, además, promueve la contracción muscular.

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



**EL GUACAMOLE ES MÁS DELICIOSO
CON UN TOCINO CRUJIENTE FIRST CHOICE**

ROPA VIEJA DE CERDO NACIONAL



INGREDIENTES:

- 2 libras de lomo de cerdo nacional fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas blancas medianas cortadas finamente
- 2 pimentones rojos, cortados en rodajas finas
- 6 dientes de ajo finamente picados
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1½ tazas de salsa de tomate
- Sal al gusto
- ½ taza de aceitunas (opcional)
- ¼ de taza de vino blanco de cocina
- ½ taza de caldo de vegetales

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande a fuego medio-alto, agrega el aceite de oliva y dora la pieza de lomo de cerdo nacional por ambos lados durante unos 5 minutos. Añade el caldo de vegetales, las hojas de laurel, 1 cucharadita de sal y 2 tazas de agua. Cocina tapado durante 2 horas para ablandar completamente la carne de cerdo. Deja enfriar un poco y desmenuzala usando las manos o un tenedor. Reserva.
2. Mientras se cocina la carne, prepara el guiso. En la misma olla, agrega 2 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla picada, el ajo, el pimentón rojo y las especias, junto con la salsa de tomate, las aceitunas y el vino blanco. Agrega la carne de cerdo desmenuzada y cocina durante unos 7 a 10 minutos, o hasta que la salsa se reduzca lo suficiente. Rectifica la sal si es necesario.
3. Disfruta la Ropa Vieja de Cerdo Nacional con puré de papas o acompañada de un delicioso arroz blanco y porotos.

TABLA NUTRICIONAL:

8	289.8	2	25.8	15
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas

SOPA DE COSTILLA DE CERDO NACIONAL



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite con achiote.
- 1.5 libras de costillas de cerdo nacional, cortadas en trozos individuales.
- ½ taza de cebolla picada finamente.
- 4 dientes de ajo picados.
- ½ taza de zanahoria picada en cubos.
- 1 taza de otoi pelado y picado.
- 2 mazorcas en trozos.
- 2 tazas de caldo de vegetales.
- 1 taza de yuca pelada y picada.
- 1 plátano verde o maduro, mediano, cortado en rodajas.
- ½ taza de culantro.
- ½ taza de perejil picado.

PREPARACIÓN:

1. Sazona las costillas de cerdo con un poco de sal, pimienta y ajo en polvo. En una olla grande, coloca el aceite de achiote y dora las costillas de cerdo por ambos lados. Agrega la cebolla y el ajo, luego la zanahoria, las verduras, el culantro, la sal y el caldo. Cocina y ablanda todo, agregando agua si es necesario. Rectifica la sal.
2. Sirve con arroz blanco si lo deseas.

TABLA NUTRICIONAL:

4
Porciones

488
Calorías

37
Carbohidratos

25.2
Proteínas

20
Grasas

NUTRITIPS

La carne de cerdo nacional es un alimento saludable ideal para incluir en la alimentación de los niños ya que les aporta vitamina B12 que les ayuda a conservar un sistema nervioso saludable; además les aporta fósforo que colabora en el desarrollo de huesos y dientes fuertes, y el hierro que junto con las proteínas contribuyen a su desarrollo cognitivo.





UNA IDEA DIFERENTE PARA OFRECERLE A TUS INVITADOS: HIGOS CON JAMÓN

RECETARIO:

LO QUE NUNCA SE TE OCURRIÓ COCINAR CON CARNE DE CERDO NACIONAL



@ElSaborDeLaAlegria.pa



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



INGREDIENTES:

- 6 chorizos First Choice
- 4 plátanos verdes
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de hojuelas de ají picante
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cebolla picadita
- ¼ de cucharadita de tomillo molido
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 6 oz. de jugo de piña o naranja fresca
- Aceite para freír

INGREDIENTES PARA LA SALSA DE MANGO CON MENTA:

- 1 taza de mango maduro fresco cortado en cubitos
- ¼ de taza de cebolla morada picada finamente
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 chile serrano picado finamente
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Prepara el guiso de chorizos: corta el chorizo en cubitos, sofríe con cebolla, ajo en polvo, especias y jugo de piña. Reserva.
2. Fríe plátanos verdes en aceite caliente hasta dorar, colócalos en un molde para hacer canastitas en la segunda freída.
3. Mientras se fríen los plátanos, prepara la salsa de mango mezclando todos los ingredientes y rectificando el sabor con sal.
4. Sirve las canastitas calientes, colocando el guiso de chorizo en cada una y cubriendo con la salsa de mango.

TABLA NUTRICIONAL:

6	388	51.4	9	18
Porciones	Calorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas