

Recetario
de
Año Nuevo
con carne de
cerdo para
todos los días

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



@ELSABORDELA ALEGRIA.PA



Índice

- Pastel de carne de cerdo nacional
- Medallones de cerdo en salsa de arándanos
- NUTRITIP EL SABOR DE LA ALEGRÍA
- Chuletas de cerdo en salsa de mostaza y manzana
- Lomo de cerdo nacional relleno de frutas
 - NUTRITIP FIRST CHOICE
- Costillas de cerdo con Gravy
 - Estofado de cerdo al vino
- NUTRITIP EL SABOR DE LA ALEGRÍA
- Ensalada de papas con bacon crujiente
- Ensalada Waldorf con jamón cocido
 - NUTRITIP FIRST CHOICE



Pastel de carne de cerdo nacional

Ingredientes:

- 750 gramos de carne molida de cerdo
- ½ taza de cebolla finamente picadas
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 huevo
- 1 papa grande cocida y hecha puré
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 zanahorias ralladas
- 1/3 de taza de ketchup o salsa barbacoa
- 2 cdas. de harina de avena
- 1.5 cdta. de sal
- Pimienta

Procedimiento:

- Sazona la carne de cerdo molida con la sal, pimienta, agrega las cebollas, el orégano y el huevo mezcle todo muy bien y añada la papa majada, la mostaza y la zanahoria rallada, agregue la harina de avena y mezcle todo, deje reposar unos 5 minutos.
 - Coloque en un molde rectangular, idealmente de vidrio, apto para hornear. Pre caliente el horno a 180° C por 10 minutos, opcional coloque el ketchup o salsa barbacoa encima con un pincel.
 - Hornear por 30 a 40 minutos.
 - Rebane y sirva con vegetales al horno o asados.



Tabla Nutricional

Porciones	8
Calorías	241
Carbohidratos	13.7
Proteínas	26
Grasas	8.5



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





Medallones de cerdo en salsa de arándanos

Ingredientes:

- 6 medallones de cerdo o filete de cerdo nacional de aprox. 200 gramos cada uno.
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de mostaza dijon
- 1 cda. de aceite de oliva
- Jugo de 3 limones
- 3 ramitos de romero
- Sal y pimienta

Para la salsa de arándanos:

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 Cebolla pequeña morada picada.
- 10 onzas de vino tinto
- 1/3 tz de jugo de naranja recién exprimida
- 2 cucharadas de azúcar o usar sustituto como azúcar de coco o monk fruit.
- 1 taza de fresas frescas o congeladas.
- 1 taza de arándanos



Tabla Nutricional

Porciones	6
Calorías	385
Carbohidratos	16
Proteínas	30
Grasas	18



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





Procedimiento:

- Marinar los medallones de cerdo nacional mezclando en un envase plástico o en una bolsa plástica, el jugo de limón, el aceite de oliva, la mostaza, el ajo, el romero. Dejar marinando 1 hora como mínimo.
- Mientras prepare el horno, precalentándolo a 180°C, coloque en un molde y hornee por 10 a 15 minutos, dele vuelta y deje unos 10 minutos más. También puede cocinar en un sartén si desea y cuando las piezas estén listas cocidas a fuego medio, retirar del sartén y usar este mismo para hacer la salsa de arándanos. Derretir la mantequilla y añadir la cebolla hasta que esté transparente, agregar los demás ingredientes y si horneo el cerdo añadir los jugos de cocción y si lo hace en sartén agregue 2 cdas. de agua, cocinar a fuego medio bajo.
- Sirva los medallones y agregue la salsa encima. Disfrute junto con arroz aromático o un delicioso puré de papas rústico y vegetales al vapor.

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





NUTRITIPS

Para conservar el equilibrio en tus comidas de fin de año te recomendamos utilizar el método del plato balanceado, optando por un plato tamaño #9 y dividiéndolo así: $\frac{1}{4}$ parte del plato coloque hasta 2 tipos de almidones que más le guste, en $\frac{1}{2}$ plato incluya una ensalada diferente y colorida que incluso pueden tener frutas frescas o frutos secos y en $\frac{1}{4}$ del plato agregue su pieza de cerdo nacional favorita con un toque navideño, como fuente de proteína para su alimentación que le hará sentir satisfecho y feliz.

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



¡Bacon First Choice
deliciosamente **nacional!**





Chuletas de cerdo en salsa de mostaza y manzana

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de vegetales (liquido)
- ½ taza de mantequilla sin sal.
- 2 cucharadas mostaza dijon
- 1 cda. pimienta negra quebrada
- 6 chuletas de cerdo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de ajo molido.
- 2 cebollas blancas en julianas.
- 2 manzanas gala en rodajas.
- 2 zanahorias medianas en rebanadas gruesas
- 1 ramita de apio en trozos gruesos
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 3 cdas. de puré de manzana ó 1 ½ cda. de mermelada.

Procedimiento:

- Sazona la carne de cerdo molida con la sal, pimienta, agrega las cebollas, el orégano y el huevo mezcle todo muy bien y añada la papa majada, la mostaza y la zanahoria rallada, agregue la harina de avena y mezcle todo, deje reposar unos 5 minutos.
- Coloque en un molde rectangular, idealmente de vidrio, apto para hornear. Pre caliente el horno a 180° C por 10 minutos, opcional coloque el ketchup o salsa barbacoa encima con un pincel.
- Hornear por 30 a 40 minutos.
- Rebane y sirva con vegetales al horno o asados.



Tabla Nutricional

Porciones	6
Calorías	327
Carbohidratos	18
Proteínas	30.8
Grasas	15



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





Lomo de Cerdo Nacional relleno de frutas

Ingredientes:

- ½ taza de tocino picado
- ½ cda. de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 4 dientes de ajo picado finamente
- ½ taza de frutas deshidratadas (pasas, piña, arándanos u otro)
- 2 manzanas cortadas en cubitos
- ½ taza de almendras en rebanadas
- Sal
- Pimienta y comino
- Tomillo seco y ajo en polvo.
- 1 pieza de lomo de cerdo entera o pedirla en sábana (puede cortarla en casa) - aprox. 1 kilo.
- Orégano seco.
- 2 cdas. de aceite de oliva.

Procedimiento:

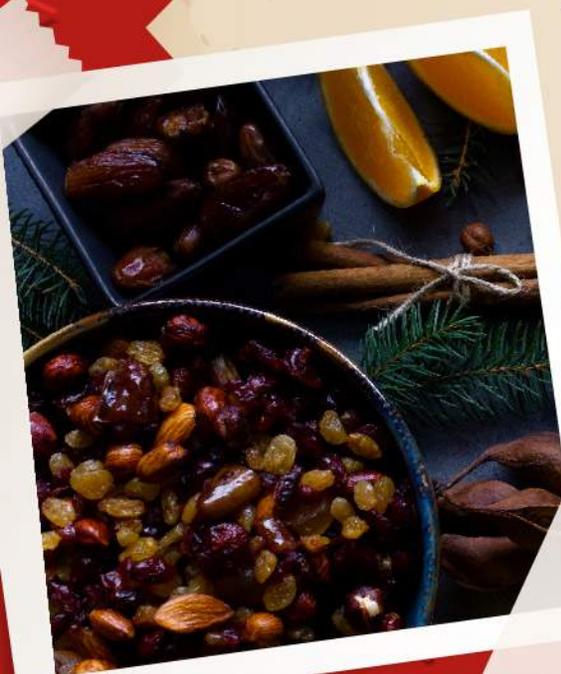
- Comience salteando en un sartén el tocino, el aceite la cebolla picada, el ajo, las frutas deshidratadas, las manzanas, y las almendras. Agréguele sal, pimienta y cocine a fuego bajo por 10 minutos.

- Mientras deja reposar el relleno, sazone la pieza de cerdo, si es necesario rebane la pieza en medio hasta crear una pieza única en forma de sabana con espacio para colocar el relleno. También es importante que el grosor de la pieza, ideal de 1/2 pulgada.



Tabla Nutricional

Porciones	8
Calorías	297
Carbohidratos	12
Proteínas	27
Grasas	15



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





Lomo de Cerdo Nacional relleno de frutas

Procedimiento:

- Precaliente el horno a 180°C por 10 minutos.
- Sobre una tabla sazone el lomo de cerdo con sal y las especias restantes. Coloque en medio el relleno, enrolle y ajuste con hilo pabito.
- Colóquelo en una bandeja mediana, y barnice con mantequilla o aceite de oliva, cubra con papel aluminio y lleve al horno por 1 hora. Cuando esté listo, deje reposar la pieza por 10 a 15 minutos, luego rebane y sirva junto con ensalada de vegetales frescos.
- Nota: opcional puede cubrir el lomo enrollado con tiras de tocino y hornear.



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





NUTRITIPS

Evite los excesos en estas fiestas con estos sencillos consejos: procure comprar sus alimentos para la mesa navideña cercanos a la fecha del evento, así evitara comer en días previos los dulces, panes o bebidas. Cocine de forma ajustada según la cantidad de personas en casa, evitando que sobre mucha comida. Controle su consumo de postres, se recomienda elegir 1 o 2 tipos para colocar en la mesa, adicional podrá colocar frutas frescas y frutos secos para complementar.





¡En esta temporada las cenas rápidas serán tus aliadas!
Salami First Choice, **calidad** en cada bocado.





Costillas de cerdo con gravy

Ingredientes:

- 1 rack de costilla de cerdo
- 1 ½ taza de caldo de vegetales
- ½ barra de mantequilla
- 2 cucharadas de harina multiuso
- 1 cda. de Ajo en polvo.
- 1 cda. de comino
- 1/3 taza de vino blanco (opcional)
- 1 a 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Sazonar las costillas de cerdo con el aceite de oliva, sal, pimienta, el comino y ajo en polvo, opcional si desea agregar vino blanco. Cocinar las costillas en el air fryer precalentando primero por 5 minutos a 180° C, luego introducirla y cocinar 30 minutos, dado vuelta cada que pueda.
- En una olla derrita la mantequilla, mezcle con el caldo de vegetales, agregue la harina multiuso y deje espesar. Opcional agregue romero fresco picado.



Tabla Nutricional

Porciones	4
Calorías	452
Carbohidratos	4
Proteínas	24.9
Grasas	34



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





Estofado de cerdo al vino

Ingredientes:

- 1 libra de puerco liso picado en cubos.
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 1/3 taza de cebolla morada en trozos pequeños
- 1/4 taza de zanahoria en rodajas
- 1/2 tallo apio
- 2 dientes de ajo
- Perejil o cilantro al gusto
- 1 taza de vino tinto
- 5 cucharadas de salsa de tomate
- 1/4 taza de endulzante sin calorías.
- Sal y pimienta
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de romero seco
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina multiuso

Procedimiento:

- Agregue al puerco liso la salsa de soya baja en sodio y agregar la harina multiuso. En un sartén coloque el aceite de oliva y agregue la cebolla, la zanahoria, el ajo, el apio, todo troceado, saltear- los y agregue los cubos de cerdo hasta que estén dorados por todos lados. Agregue sal y pimienta, agregue el vino tinto, el endulzante sin calorías y la salsa de tomate y las especias. Cocine a fuego bajo por 20 minutos. Cuando esté listo, decore con romero fresco.



Tabla Nutricional

Porciones	3
Calorías	370
Carbohidratos	12
Proteínas	33
Grasas	17



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





NUTRITIPS

Mantenga su ritmo habitual de ejercicios durante el mes de diciembre, o bien procure estar en movimiento a través de actividades familiares, arreglo del hogar, deportes y más; esto le ayudará a mantenerse saludable y mantener su peso corporal.





¡El jamón cocido que va con **todo!**

Ensalada de papas con bacon Crujiente

Ingredientes:

- ½ kilogramo de papas pequeñas
- 1/3 taza de mayonesa ligera
- ½ taza de yogurt natural sin azúcar
- ½ cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- Jugo de 1 limón
- Ralladura de limón al gusto
- 1 paquete de Bacon First Choice
- 1 mango maduro mediano cortado en cubos
- ¼ taza de menta fresca picada.
- 2 tazas de cebollina troceada
- ¼ taza de cilantro o perejil fresco

Procedimiento:

- Pele las papas pártalas en 4 trozos, hervir a fuego alto hasta que estén al dente. Escorra las papas, mientras se enfrían un poco, coloque las tiras de bacon en una bandeja para horno o coloque en un sartén o air fryer, cocinar hasta que estén crujientes, cuando estén listo, trocear.

- En un recipiente mezcle la mayonesa, el yogurt, el jugo y ralladura del limón el curry y el mango en trozos. Agregue a las papas y mezcle bien, añada el bacon crujiente, la cebollina y el cilantro, la menta es opcional. Sirva con una deliciosa pieza de cerdo a la plancha.

Tabla Nutricional

Porciones	4
Calorías	261
Carbohidratos	29
Proteínas	16
Grasas	9



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





Ensalada Waldorf con jamon cocido

Ingredientes:

- 1 paquete de jamón cocido de cerdo nacional
- 2 tallos de apio
- 1 lechuga grande
- 1 ½ taza de uvas sin semillas
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de nueces
- 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
- 2 manzanas (roja o gala)
- ½ taza de yogurt griego natural
- 1 cda de mostaza
- 3 cdas. de mayonesa baja en grasa
- 1 cda. de vinagre
- 1 ajo picadito
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- Corte el jamón cocido en cubos, reserve y en un recipiente hondo agregue la lechuga troceada finamente, agregue las uvas (las puede rebanar a la mitad), agregue la manzana en cubitos, las nueces, el apio.
- En otro recipiente prepare el aderezo mezclando el yogurt, el jugo del limón, la mayonesa, el aceite de oliva, el vinagre y el ajo, agregue sal y pimienta. Mezcle todo bien y agréguelo a la ensalada reservada junto con los cubitos de jamón.



Tabla Nutricional

Porciones	4
Calorías	290
Carbohidratos	24
Proteínas	9.5
Grasas	14

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





NUTRITIPS

Es muy importante tener precaución al descongelar la carne de cerdo nacional, para ello debemos pasar la pieza congelada al refrigerador, dejándola en su envoltorio. El tiempo de descongelado puede variar según el tamaño de la pieza o cantidad, por ejemplo, el lomo o la chuleta de cerdo pueden demorar como mínimo 6 horas hasta 12 horas en descongelarse, evite dejar descongelando al aire libre ni sumergido en agua.

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



¡Sabor y calidad
100% Panameña!



Recetario
de
Año Nuevo
con
carne de
cerdo para
todos los días

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



@ELSABORDELA ALEGRIA.PA