

*El recetario del
sabor y la alegría*



Cocina con carne de cerdo, fácil y delicioso

ANAPOR





Índice

Medidas de Prevención para una Compra Segura.....	Pág. 3
Espagueti con Chorizo Italiano “Deli Grecia” en Salsa Roja.....	Pág. 5
Filete de Cerdo “First Choice” al Estilo Oriental.....	Pág. 7
Picadillo de Chorizo Santeño de “Casa Ibérica” con Tortilla Asada.....	Pág. 9
Chuleta Fresca de “Anapor” en Salsa de Hongos.....	Pág. 11
Medidas de Prevención al Llegar a Casa.....	Pág. 12
Nutri Tip “Deli Grecia” y “El Grajero”.....	Pág. 13
Muffins de Huevo y Jamón Cocido “El Granjero”.....	Pág. 14
Nutri Tip “First Choice”.....	Pág. 15
Ensalada Nutritiva con Bacon Crocante de “First Choice”.....	Pág. 16
Nutri Tip “Casa Ibérica”.....	Pág. 17
Sopa de Lentejas con Chorizo Español “Casa Ibérica”.....	Pág. 18
Nutri Tip “Anapor”.....	Pág. 19
Puerco Liso de “Anapor” Guisado con Papas.....	Pág. 20



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

La Asociación Nacional de Porcinocultores de Panamá está trabajando con compromiso y dedicación para asegurar que podamos comer carne de cerdo fresca y de la más alta calidad.

Que no le falte alegría a tus comidas. Prueba diferentes cortes de carne de cerdo nacional como el codillo, la chuleta, puerco liso, costillita, pulled pork, lomito ¡y muchos más! Carne de cerdo, deliciosa y nutritiva para toda tu familia.

¡Come rico y quédate en casa!

ANAPOR

Asoc. Nacional de Porcinocultores de Panamá

Medidas de prevención para una compra segura



Envíe a un solo miembro de la familia a realizar la compra de su hogar.

Evite realizar la compra con niños, personas de la tercera edad o de mayor riesgo.



Guarde distancia de 2 m del resto de las personas.

Lava tus manos con agua y jabón.



Recuerda el uso de la mascarilla en todo momento.

Un mensaje de:

ANAPOR



#QuédateEnCasa
¡Cuida tu vida!



De todos, el favorito



Encuétranos en los principales supermercados del país

¡Mantengamos el contacto!

 **@deligrecipty**

 **@elgranjeropty**

www.deligrecia.com



INGREDIENTES:

- 1/2 lb de pasta tipo espagueti cocida
- **Para la salsa:**
- 2 lb de carne molida baja en grasa
- 2 cucharaditas de sal (una por cada libra de carne)
- 2 a 3 unidades de chorizo Italiano **Deli Grecia** picados
- 1/2 cebolla pequeña o 1/4 de unidad si es grande
- 2 frascos de salsa de tomate de 350 gramos aproximadamente
- 1/2 paquete pequeño de pasta de tomate (1/2 paquete de 110 gramos)
- 2 a 3 hojas de albahaca
- 1/2 taza de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 latas de tomate en trozos de 430 gramos aproximadamente.

Espagueti con Chorizo Italiano Deli Grecia en Salsa Roja

PROCEDIMIENTO

Sofreir la cebolla picada en el aceite de oliva hasta que se caramelicé (aproximadamente 3 minutos). Agregar la carne molida y cocinar por 5 minutos desmenuzando y separando la carne a medida que se va cocinando. Añadir el resto de los ingredientes y cocinar a fuego medio por 2 horas, medio tapado o hasta que tome consistencia.



Receta con chorizo italiano gracias a:



First Choice®

EXPORT QUALITY BEEF

Elige productos First Choice, el ingrediente perfecto para compartir



INGREDIENTES:

- ½ kg de Filete de Cerdo **First Choice** fileteado
- ¼ taza de puerro picadito
- 1 cebolla mediana blanca o morada cortada en julianas.
- 1 pimentón de colores cortado en julianas (rojo, amarillo y verde)
- ½ taza de maíz desgranado (puede ser congelado o enlatado previamente enjuagado)
- 1 taza de guisantes (petit pois)
- 1 taza de zanahoria cruda rallada
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de salsa de soya (baja en sodio idealmente)
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí (opcional)

Filete de Cerdo **First Choice** al Estilo Oriental

PROCEDIMIENTO

Sal Pimentar el filete de Cerdo de **First Choice** previamente, agregar 1 cda de aceite de oliva extra virgen. Luego, en un sarten colocar el resto del aceite de oliva con los trozos de filete y cocerlo a fuego medio por ambos lados. En este punto se debe incluir la cebolla en julianas, los pimentones, la zanahoria, los guisantes, el puerro y la salsa de soya. Remover a fuego medio y añadir ¼ taza de agua dejando que se cocinen por unos 10 minutos más a fuego medio/bajo. Al servir, sumar al plato las semillas de ajonjolí por encima.



Receta con filete de cerdo gracias a:



CASA IBÉRICA

Premium
Quality



¡Consume Local!

Casa Ibérica te ofrece los mejores cortes de carne de cerdo y una deliciosa variedad de chorizos tipo español, argentino, colombiano y santeño.

Pídelos a domicilio enviando un mensaje al:

 6327-0587

 @CasalbericaPanama

INGREDIENTES:

- 4 chorizos picados santeño **Casa Ibérica**
- ½ taza de salsa de tomate
- Cebolla y ajo picados
- Pimentones
- Aceite de oliva extra virgen
- Tortillas de maíz

Picadillo de Chorizo Santeño de Casa Ibérica con Tortilla Asada

PROCEDIMIENTO

En una olla mediana agregar el aceite de oliva, saltear la cebolla, ajos y pimentón por unos minutos, colocar los chorizos santeños de **Casa Ibérica** picados y por último la salsa de tomate con 2 cucharadas de agua.

Asar las tortillas de maíz y anexar encima de cada una, el picadillo de chorizo. opcionalmente agregar aguacate y crema agria.



Receta con chorizos santeños de cerdo gracias a:

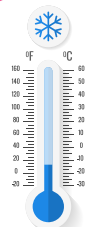


EL SABOR
DE LA **ALEGRÍA**
CARNE DE CERDO
PARA **TODOS LOS DIAS**
ANAPOR



Al comprar la carne de cerdo, asegúrate que conserve un color rosado y uniforme, que su textura sea firme y su olor ligero.

Si vas a demorar haciendo las compras, es ideal tener a mano un cooler o similar donde puedas guardar la carne de cerdo y así conservar los mas posible su temperatura.



Al llegar a casa, intenta refrigerarla lo mas pronto posible. Si vas a conservarla en la nevera, procura cocinarla en máximo 3 días. Sino, puedes llevarla al congelador en bolsas plásticas, siempre desechando el aire en exceso.

Al descongelar, procura pasar del congelador a la nevera idealmente 1 o 2 días antes. Evita descongelar y volver a congelar una misma pieza de carne de cerdo, esto hará que pierda valor nutricional y aumenta el riesgo de proliferación de bacterias.



Para una mayor jugosidad, procura cocinar a fuego bajo/medio y evita que tu carne de cerdo sobrepase los 70° C. Disfruta del Sabor de la Alegría conservando la cadena de frío.

¡Síguenos en nuestras redes sociales!



@elsabordelaalegria.pa



El Sabor de la Alegría

www.elsabordelaalegría.com



INGREDIENTES:

- 4 piezas de chuleta fresca **Anapor**
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta negra
- ¼ cdta de ajo en polvo

Para la Salsa de hongos:

- 1 ½ taza de hongos rebanados frescos
- ½ tallo de puerro en trocitos
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- Pimienta fresca al gusto
- 1 taza de leche entera
- 2 cdas de cebolla picada

Chuleta Fresca de Anapor en Salsa de Hongos

PROCEDIMIENTO

Cocinar las chuletas de Cerdo **Anapor** en una sartén antiadherente para asar o utilizar un poquito de aceite de oliva extra virgen. Espolvorear las especias y dejar cocinar por ambos lados a fuego medio bajo.

En una olla pequeña, colocar aceite y saltear los hongos con el puerro y la cebolla picada. Agregar sal y pimienta más la taza de leche. Cocinar a fuego bajo por 1 o 2 minutos. Luego pasar por la licuadora.



Receta con chuletas de cerdo gracias a:

ANAPOR

Medidas de Prevención al Llegar a Casa



Antes de entrar, quítate los zapatos y déjalos en la entrada para luego limpiarlos y desinfectarlos.

También hazlo con los accesorios o bolsas de compra que traigas. Cosas como cartera, celular, lentes, llaves, herramientas de trabajo, computadora, juguetes, etc.



Tira cualquier recibo de compra o papel que puedas desechar.

Camina directo a un sitio donde te puedas quitar la ropa exterior y métela en una bolsa o canasta cerrada para lavarla posteriormente (no sacudas la ropa sucia).



Pasa al baño a ducharte, si no puedes, lávate bien con agua y jabón todas las zonas del cuerpo expuestas.

Un mensaje de:

ANAPOR



#QuédateEnCasa
¡Cuida tu vida!

NUTRI TIP

Presentado por:



Para un buen rendimiento durante la actividad física, es importante el consumo de alimentos que contengan potasio. Este mineral se relaciona con los impulsos nerviosos del cuerpo y ayuda a prevenir calambres musculares.



INGREDIENTES:

- 3 huevos enteros revueltos
- 3 rebanadas de jamón cocido **El Granjero**
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto
- 1/3 taza de cebolla morada picadita
- 1/3 taza de pimentón rojo y aji picado
- Perejil al gusto
- 2 cdas de cilantro y culantro picado
- ½ cda de baking soda opcional

Muffins de Huevo y Jamón Cocido El Granjero

PROCEDIMIENTO

Revolver todos los ingredientes listos. Cortar el jamón cocido **El Granjero** y agregar a la mezcla. Engrasar un molde para cup cakes y agregar la mezcla en cada espacio. Hornear por 20 min a 350 F. Decorar con vegetales encima.



Receta con jamón cocido gracias a:



NUTRITIP

Presentado por:



Para controlar el peso corporal, es ideal incluir en nuestras comidas alimentos que den más saciedad como las grasas saludables, el aguacate y proteínas como la Carne de Cerdo que en una porción moderada de 3 onzas, puede ofrecernos aproximadamente 20 gramos de proteína de alta calidad.



INGREDIENTES:

- 3 tazas de lechugas mixtas en tiras
- 1 taza de repollo verde rallado
- 1 taza de tomates en cubitos
- ½ taza de maní en trocitos (puede utilizar otro fruto seco como pepitas de marañón o almendras)
- 4 rebanadas de tocino **First Choice**
- 3 cdas de pasas
- 3 onzas de aceite de oliva
- 1 cdta de miel de abejas
- Sal y pimienta

Ensalada Nutritiva con Bacon Crocante de First Choice

PROCEDIMIENTO

Dore el tocino de **First Choice** en una sartén a fuego medio hasta quedar crujiente, séquelos con un papel absorbente y pártalos en trozos pequeños.

Utilice 1 cucharada de la grasa expedida por el tocino para añadir al aderezo, combinandolo con el aceite de oliva, la miel de abejas, sal y pimienta.

En un Bowl para ensalada, mezcle todos los vegetales, el maní y las pasas y luego agregue el tocino en trozos. El aderezo lo puede añadir al momento de servir la ensalada.



Receta con filete de cerdo gracias a:



NUTRI TIP

Presentado por:



Construye un plato balanceado y saludable incluyendo en la mitad del mismo vegetales y frutas de diversos colores. En una cuarta parte del plato sirve algún almidón como papas, mazorca o arroz y en la última cuarta parte incluye una deliciosa porción de proteína de alta calidad como la carne de cerdo nacional.



INGREDIENTES:

- 3 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo picados.
- 1 taza de cebolla en cubitos
- 1 taza pimentón rojo en cubitos
- 1 libra de lentejas
- 3 chorizos españoles **Casa Ibérica** en cubitos.
- 2 papas cortadas en cubitos medianos
- 2 1/2 cdtas de sal
- ½ cdta de pimienta
- Culantro

Sopa de Lentejas con Chorizo Español Casa Ibérica

PROCEDIMIENTO

Deja remojando las lentejas en agua por mínimo 4 horas o desde el día anterior. Luego cocínalas como de costumbre con sal y pimienta. En una olla a fuego mediano, calienta el aceite de oliva para saltear por unos 5 minutos el ajo, la cebolla y el pimentón. Añade las lentejas ya cocidas previamente a esta olla y súmame el chorizo español de **Casa Ibérica** con las papas.

Deja hervir por unos 15 minutos y sirve.



Receta con chorizo español gracias a:



NUTRI TIP

Presentado por:

ANAPOR

No se necesita mucho para darle un gran sabor a la nutritiva carne de cerdo nacional. Una forma muy saludable de hacerlo es agregando especias naturales como ajo, pimienta, comino, perejil, paprika, romero, orégano y otros, junto con un toque de sal.

INGREDIENTES:

- 2 lbs de puerco liso de **Anapor** cortado en cubitos
- 1 tomate perita en trocitos.
- 1 pimentón verde picado
- 1 pimentón rojo picado
- 3 dientes de ajo triturados
- Culantro y perejil
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 a 2 cdtas de sal
- Pimienta al gusto
- 2 papas medianas peladas y troceadas en cubitos
- ¼ taza de salsa de tomate (opcional)
- 1 ½ taza de agua

Puerco Liso de Anapor Guisado con Papas

PROCEDIMIENTO

Sofríe a fuego medio el ajo y la cebolla en el aceite de oliva. Añade el puerco liso de **Anapor** picado. Luego, debes agregar los pimentones picados, tomate, culantro, perejil, sal y pimienta al gusto. Posteriormente, añade las papas en cubitos y el agua, dejando cocinar hasta que las papas se ablanden; cuando ya se ha consumido gran parte del agua, es el momento de agregar la salsa de tomate y cocinar por unos 7 minutos más.



Receta de puerco liso gracias a:

ANAPOR

Panameño con Orgullo Consume lo Tuyo

ANAPOR

