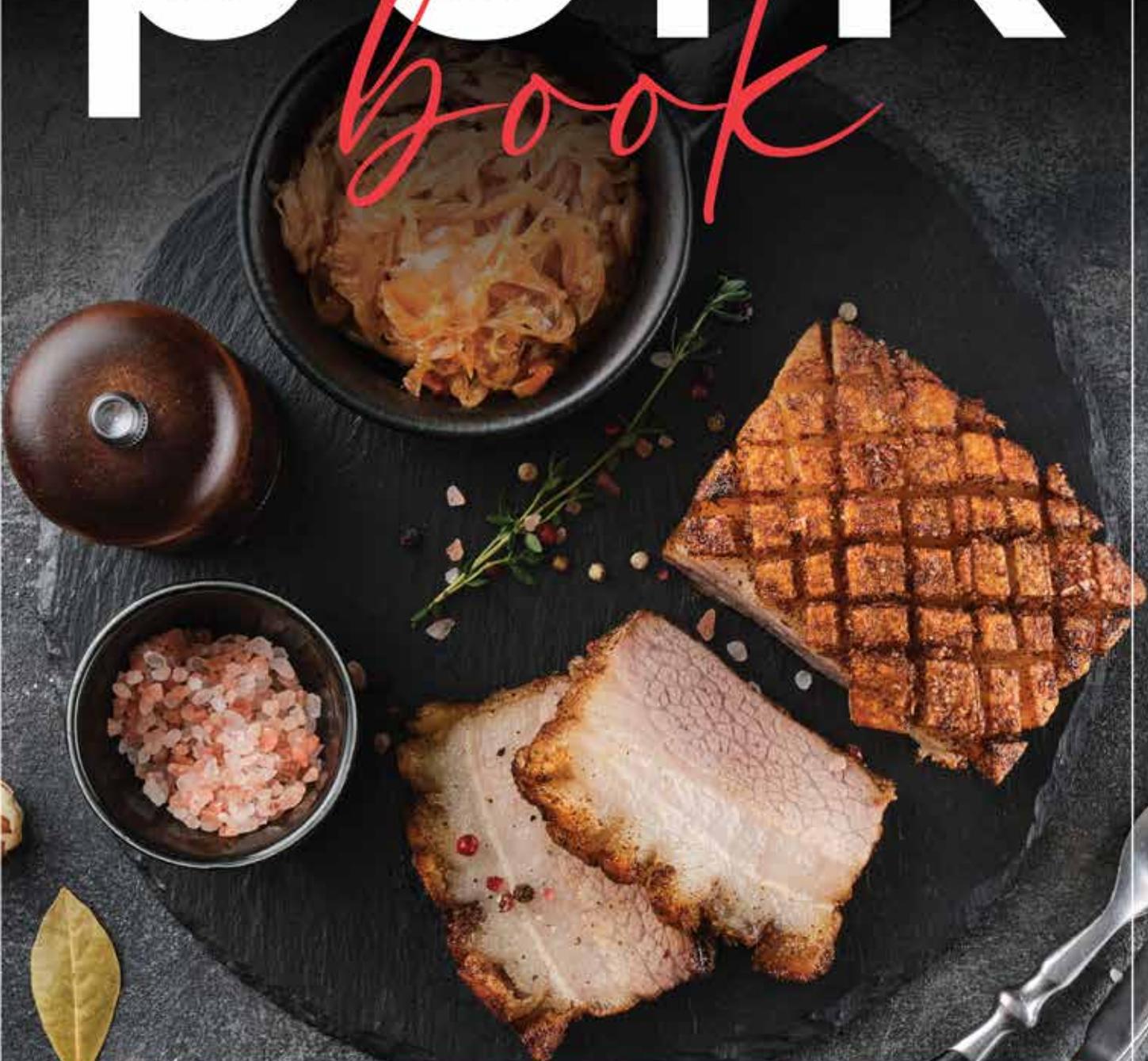




the pork *book*



Recetas excepcionales con carne de cerdo de U.S.A.

Contenido

- 03 La industria porcina es sinónimo de calidad
- 05 Nutrición en cada mesa
- 07 Términos de Cocción
- 08 Cortes de Cerdo
- 10 Almacenamiento
- 11 Recetas: Daily
- 22 Recetas: Grill
- 33 Recetas: Smoked
- 44 Recetas: Entrepreneurs
- 55 Recetas: Drinks & Desserts



La industria porcina es sinónimo de calidad

La carne de los Estados Unidos ha cobrado un gran prestigio a nivel mundial, esto se ha logrado a través de muchos años de trabajo, compromiso, determinación y esfuerzo. Todo ello ha permitido que, en la actualidad, este país ocupe el segundo lugar en la producción de ganado porcino a nivel global, con un promedio anual de más de 98 millones de cerdos.

Los productores que forman parte de la Federación de Exportadores de Carne de los Estados Unidos (USMEF), desde sus inicios, han mantenido el compromiso de ofrecer carne y productos de cerdo de la más alta calidad. Para lograrlo, se ha realizado grandes inversiones en infraestructura, supervisión y tecnología. Por ejemplo, las instalaciones para la crianza y sacrificio ofrecen una estricta supervisión en cada parte del proceso y los avances en la tecnología agrícola de empaque, que se han incorporado a la producción, permiten un eficiente manejo de la carne y ofrecen alta seguridad e higiene con bajos costos.



Gracias a ello, la industria porcícola norteamericana ha ganado un puesto muy importante en el mercado internacional al exportar con éxito sus productos a diversas regiones, pues las altas cualidades nutricionales y el delicioso sabor satisfacen las exigencias de los paladares más expertos.

El cerdo no es un animal originario de América, vino a este continente con los europeos que viajaron junto a Cristóbal Colón en su segundo viaje. A México, llegó gracias a Hernán Cortés. Su rápido crecimiento y su adaptabilidad hicieron que se convirtiera en una fuente importante de alimento para europeos y americanos.





Con el tiempo, la industria porcina empezó a desarrollarse y crecer, fue así como en los puertos de Boston, Nueva York y Filadelfia se llegó a procesar cerdo salado para exportarlo a las Indias occidentales, Inglaterra y otras regiones del mundo.

Hasta hace aproximadamente 30 años, el cerdo era un animal muy corpulento que pesaba más de 136 kilos, pero en la actualidad, gracias a estudios científicos, inversión en sistemas de crianza y cambio de procesos, su capa de grasa se ha reducido a menos de 2.5 cm. Esto ha hecho que, desde el punto de vista nutricional, la carne de cerdo contenga menos grasa, calorías y colesterol que una pieza de pollo con piel. Además, los cortes porcinos han llegado a ser extremadamente magros como el lomo o el filete. Los estrictos controles de higiene llevados a cabo desde la crianza han logrado erradicar por completo la cisticercosis y, de esta forma, se asegura una carne saludable y muy confiable.

En los cortes de la carne de los Estados Unidos va un sello redondo con la leyenda "U.S. INSPECTIONED & APPROVED" que significa: "Estados Unidos, Inspeccionado y Aprobado" por el Servicio de Inspección e Inocuidad de los Alimentos (FSIS por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Esta inspección es obligatoria y sirve como garantía

de salubridad del producto. Además, existe la clasificación USDA 1 que está basada en la cantidad de carne magra que se obtiene por canal y se otorga a la carne de cerdo de la más alta calidad. Ha sido desde 1998 que los empacadores solo reciben cerdos provenientes de granjas certificadas con el Nivel III de calidad, este asegura que han sido criados en un ambiente saludable, esto permite ofrecer carne sin residuos dañinos.

El Programa de Aseguramiento de la Calidad del Cerdo (PQA) promueve un manejo eficiente e higiénico de la carne, un registro exacto de fechas, contacto directo del veterinario con el productor y la supervisión de una serie de normas que garantizan la calidad. De manera constante, se capacita a los productores de ganado porcícola en temas de calidad y seguridad, esto hace posible que se puedan ofrecer los productos más seguros, higiénicos y con la más alta calidad.

La industria porcina se ha ido desarrollando en muchos aspectos relevantes con el firme propósito de ofrecer lo mejor al consumidor, este trabajo es constante porque cada día busca innovar y asegurar el mejor producto al consumidor.

¡Escanea el código QR para conocer más!



Nutrición en cada mesa



La carne de cerdo se caracteriza por tener un color claro, pero también por otras cualidades que ahora la hacen más atractiva: es nutritiva, saludable, versátil y fácil de preparar, tanto que forma parte de cualquier estilo de cocina.

La industria porcina ha trabajado arduamente por años, con el fin de ofrecer al consumidor un producto de gran calidad. Para lograrlo se hicieron mejoras tanto en el proceso de crianza como en el de producción, empaque y envío. Esto ha logrado que durante los últimos veinte años se ofrezca una carne de cerdo con 31% menos de grasa y 14% menos calorías.

La carne de cerdo es saludable porque...

- ▶ La Asociación Americana de Cardiólogos (AHA) recomienda un consumo menor de 300 miligramos de colesterol al día y una porción de 85 g de carne de cerdo americano asada, aporta solo 66 miligramos. Esto es tan solo el 22% del máximo recomendado.
- ▶ Es una carne muy fresca y baja en sodio. Aunque los productos de cerdo tratados, como el jamón o el tocino, tienen un nivel más alto, en la actualidad contienen 50% menos sal que hace 20 años. Estos productos son preservados y refrigerados sin sal.

Es un elemento vital de una dieta balanceada

Otro aspecto de gran relevancia es el aporte nutricional de la carne de cerdo americana, pues forma parte indispensable de una dieta balanceada. Esto ha cobrado mucho interés en los últimos años porque la salud ahora ocupa un lugar relevante para cada consumidor. Entre los aportes nutricionales, sobresalen los siguientes:

- ▶ **Proteínas:** la carne de cerdo aporta aminoácidos esenciales y proteínas que ayudan a la reconstrucción de tejidos y al mantenimiento del cabello, las uñas, los músculos y la piel. Además, refuerzan al cuerpo contra las enfermedades e infecciones.
- ▶ **Hierro:** este mineral es indispensable en el cuerpo porque ayuda a que los glóbulos rojos de la sangre transporten oxígeno y eliminen el bióxido de carbono.
- ▶ **Zinc:** este es otro mineral necesario, pues se utiliza en la formación de enzimas e insulina, también ayuda a mantener una piel saludable y el buen funcionamiento del organismo.



La carne de cerdo es una fuente completa de vitaminas del Complejo B

- ▶ **Tiamina:** contribuye a una buena digestión y a la transformación de energía, mantiene el apetito y el funcionamiento correcto del sistema nervioso.
- ▶ **Riboflavina:** ayuda a mantener la piel y la visión saludable. Es una eficiente transformadora de energía.
- ▶ **Niacina:** mantiene en buen estado a los nervios y ayuda a transformar la energía que el cuerpo obtiene de los alimentos.
- ▶ **Vitamina B12:** esencial para el mantenimiento y producción de los glóbulos rojos, así como para la salud del sistema nervioso.

Desde la crianza hasta el sacrificio, el cerdo pasa por estrictos controles de calidad y gracias a ello, prácticamente se ha logrado erradicar la triquinosis, enfermedad causada por el parásito *Trichinella Spiralis* o Triquina, que reside en forma larvaria en animales y humanos infectados. Todos los productos de cerdo son procesados entre los 60 y los 80 °C, temperaturas donde la triquina no sobrevive. Estas prácticas de control supervisadas por la USDA permiten disfrutar de todos los beneficios de esta carne con completa confianza.



Términos de Cocción

La temperatura en la cocción de la carne tiene un papel determinante en su sabor, en sus cualidades nutritivas y en la presentación para su consumo final. Estos grados determinan los cuatro términos de cocción que se manejan en la industria cárnica mundial.

La temperatura interna en los cortes de cerdo americano es la clave para obtener cortes suaves y jugosos. Se recomienda utilizar un termómetro para medir la temperatura interna. Todas las temperaturas sugeridas darán como resultado cortes no sólo suaves sino también seguros.



▶ **Jugoso (medio-rojo)**



▶ **Tres cuartos**



▶ **Medio**



▶ **Bien cocido**

*La temperatura siempre se debe tomar al centro del corte

¡Escanea el código QR para conocer más!



¡Escanea el código QR para conocer más!

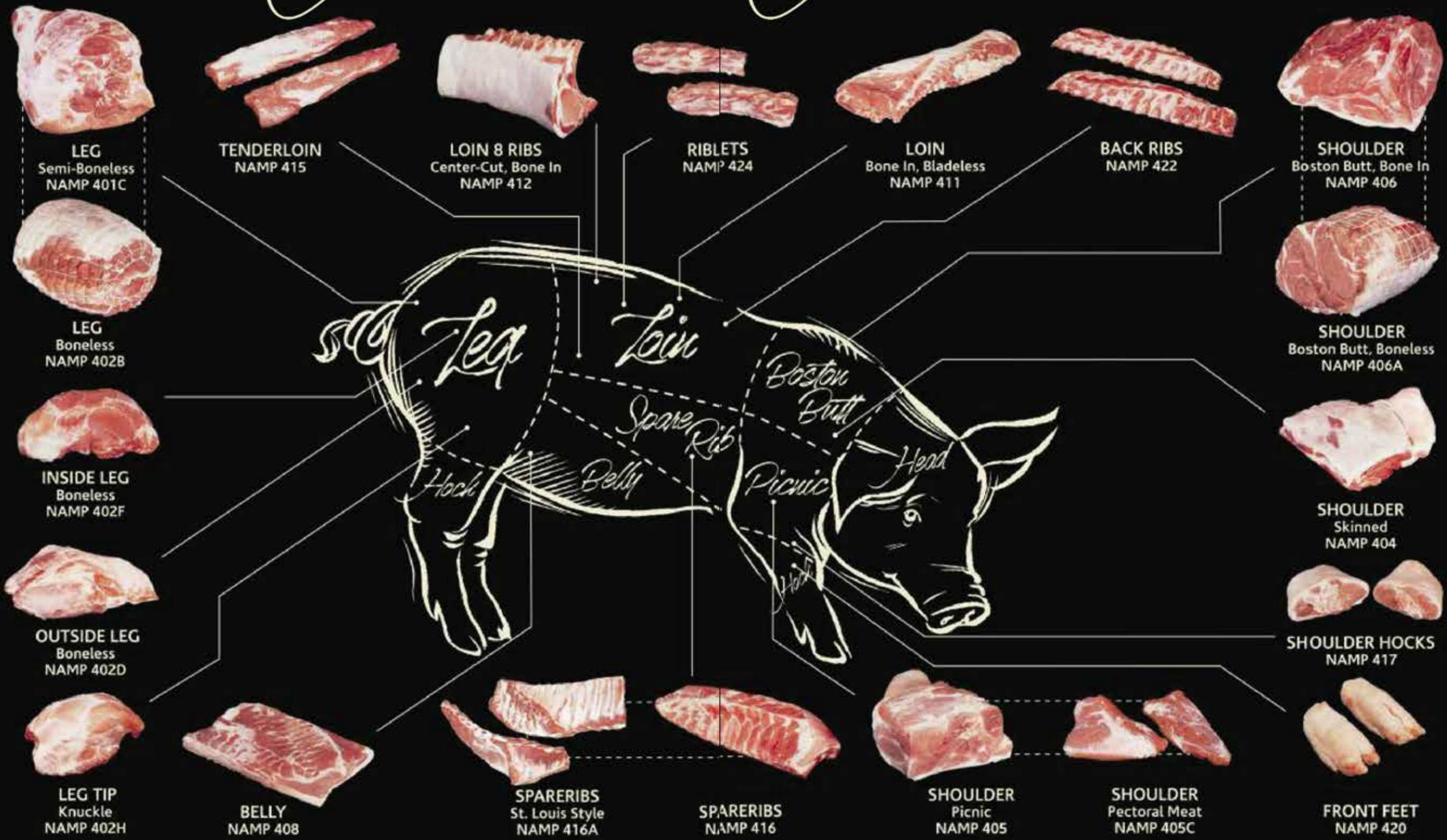




Cortes de Cerdo



¡Escanea el código QR para conocer más!





Almacenamiento

Tiempos de Almacenamiento con carne empacada al alto vacío

	Refrigeración (0-4°C)	Congelación (-18°C)
Carne molida	2-3 días	3 a 4 meses
Cortes básicos	3-5 días	4 a 6 meses

Vida de almacenamiento y Vida de anaquel

Los principios en que se basa el almacenamiento en refrigeración, se aplican por igual a la carne y a otros alimentos. La minimización de la contaminación adicional durante todo el manejo posterior, procesamiento, empaque y almacenamiento, a una temperatura de entre 4 y -2.2 °C, es fundamental para mantener la calidad óptima y prolongar la vida de producto.

La vida de anaquel es el término que describe el tiempo que pasa el producto desde que llega al exhibidor, hasta que es adquirido por el consumidor final en perfecto estado. Los consumidores frecuentemente evalúan la frescura y buen estado de la carne por el tono y la brillantez del color rojo. La vida de anaquel de la carne para venta al menudeo es de 5 a 20 días a temperaturas de 4 a 10 °C, dependiendo de diversos factores.

Los factores que influyen en la vida de anaquel y almacenamiento son:

- ▶ Contenido microbiano inicial
- ▶ Temperatura
- ▶ Humedad
- ▶ Presencia o ausencia de empaques
- ▶ Tipo de producto almacenado
- ▶ Tipo de empaque utilizado

Generalidades de la carne de cerdo

	Buen estado	Mal estado
Color	Carne: Rosa pálido Grasa: Blanca o crema claro	Verdosa o café oscura Descolorida y amarilla
Textura	Firme, elástica y ligeramente húmeda	Superficie viscosa
Olor	Ligero y característico	Mal olor, fuerte y penetrante
Temperatura	Refrigerada: 0 a 4 °C Congelada: -18 °C o menos	

Descongelamiento

La mejor manera de descongelar la carne es pasarla de la cámara de congelación a la refrigeración, de esta manera no pierde ninguna de sus cualidades nutricionales, de calidad, textura y jugosidad.

Existe una cantidad permitida de dejugue en el proceso de descongelación y es de 3.5 al 5% del peso total del corte. De cualquier otra forma, el dejugue se incrementa deteriorando la composición del corte.

En caso de utilizar otros métodos (NO RECOMENDADOS), existe mayor merma de dejugue:

Ideal, de cámara de congelación a la refrigeración: 3.5 a 5%	De cámara de congelación a chorro de agua fría: 7 a 12%	De cámara de congelación a chorro de agua caliente: 15 a 20%
De cámara de congelación a temperatura ambiente: 22 a 25%	De cámara de congelación a horno microondas: 22 a 25%	De cámara de congelación a rayos del sol: 2 a 35%

¡Escanea el código QR para conocer más!



daily

recipes



Jimena Rubio

Garbanzos Guisados con Costilla Ahumada



Ingredientes:

- 1 libra de garbanzos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de sazón completa
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 1 libra de costilla ahumada de cerdo
- 1 tomate picado
- ¼ de chile morrón picado
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. La noche antes deja remojando los garbanzos con la mitad del ajo y la cebolla que picaste en un recipiente con agua.
2. Agrégale la sal, la pimienta, la sazón completa y las hojas de laurel.
3. Cuando vayas a cocinarlos, coloca todo en la olla de presión y agrega la costilla.
4. Cocina en la función para granos 15 minutos. Mientras tanto, fríe el resto de la cebolla y el ajo con el tomate, el chile pimiento y el pimentón.
5. Cuando estén listos los garbanzos, retira las hojas de laurel y licúa 1 taza de garbanzos con 1 taza del líquido donde se cocinó.
6. Agrégale el sofrito y licúa hasta tener una mezcla homogénea.
7. Escurre el resto de garbanzos y carne y agrégale esta mezcla.
8. Cocina por 5 minutos más y sirve.

Garbanzos Guisados con

Costilla Ahumada



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	274 kcal
Proteína	13.5 g
Grasa	13 g
Carbohidratos	26 g
Fibra	6.8 mg
Grasa Saturada	3.7 g
Colesterol	29.5 mg
Sodio	148.7 mg





Tacos de Pork Belly



Ingredientes:

Carne:

- 1 libra de Pork Belly
- Sal y pimienta

Salsa de aguacate:

- 4 miltomates previamente cocinados
- ¼ de cebolla blanca
- ½ chile jalapeño sin semillas
- 1 aguacate
- 1 diente de ajo
- Limón, sal y pimienta al gusto

Armar los tacos:

- Cebolla y cilantro picado
- Salsa de aguacate
- Pico de gallo
- Tortillas delgadas de maíz

Preparación:

1. Para cocinar el Pork Belly, colócalo en la freidora de aire y fríe a 200° C por 30 minutos.
2. Retira de la freidora, deja reposar 5 minutos y corta en trozos.
3. Para preparar la salsa de aguacate, licúa todos los ingredientes y sazona al gusto.
4. Para armar los tacos, calienta las tortillas y rellénalas con la carne, la salsa de aguacate, el pico de gallo, cebolla y cilantro picado.

Tacos de Pork Belly



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	250 kcal
Proteína	4.9 g
Grasa	23 g
Carbohidratos	7.8 g
Fibra	1.1 mg
Grasa Saturada	7.6 g
Colesterol	28 mg
Sodio	118.4 mg





Filete de Lomo con salsa Bernesa



Ingredientes:

Lomo:

- 4 filetes de lomo de cinta
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de harina
- 1 huevo batido
- 1 taza de miga de pan
- Aceite vegetal

Salsa Bernesa:

- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de vino blanco seco
- ¼ de cebolla
- 1 cucharadita de estragón
- 1 yema
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de estragón

Preparación:

1. En una olla coloca el vinagre, el vino, la cebolla y la cucharadita de estragón.
2. Calienta a fuego medio y deja que hierva una vez. Reduce la temperatura a fuego lento y calienta por 5 minutos más.
3. Retira del fuego, cuela, y deja enfriar.
4. Coloca la yema, el jugo de limón, la sal, el estragón y el vinagre infusionado.
5. Enciende la licuadora y deja caer la mantequilla en forma de hilo. Licúa hasta que espese.
6. Para preparar la carne, sazónala con sal y pimienta de ambos lados.
7. Pasa los filetes por harina, luego por huevo y por último por miga de pan.
8. Calienta suficiente aceite vegetal en un sartén y fríe los filetes de ambos lados a fuego medio hasta que doren y estén completamente cocinados.
9. Sirve con la salsa bernesa por encima.

Filete de Lomo con salsa Bernesa



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	293 kcal
Proteína	18 g
Grasa	13.4 g
Carbohidratos	24.8 g
Fibra	2 mg
Grasa Saturada	7.5 g
Colesterol	87 mg
Sodio	286.3 mg





Tostadas de Chilorio



Ingredientes:

Carne:

- 2 libras de posta de cerdo
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal

Salsa:

- 1 cucharadita de sal
- 1 chile pasa sin semillas
- 1 chile guaque sin semillas
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de azúcar

Armar las tostadas:

- Tostadas fritas u horneadas de maíz
- Cebolla y cilantro picado

Preparación:

1. Para cocinar la carne, coloca todos los ingredientes en la olla de presión y cocina por 15 minutos.
2. Escure, cuela y fríela a fuego medio en la manteca o aceite hasta que se dore.
3. Para preparar la salsa, deja hidratar los chiles en agua por 15 minutos. Descarta el agua y coloca en una licuadora con el resto de ingredientes.
4. Licúa y colócala en la olla de cocimiento lento. Agrega la carne y cocina en HIGH por 2 horas.
5. Sirve la carne sobre tostadas de maíz con cebolla y cilantro por encima.

Tostadas de Chilorio



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	138 kcal
Proteína	10.7 g
Grasa	8.5 g
Carbohidratos	4.6 g
Fibra	0.3 mg
Grasa Saturada	2.6 g
Colesterol	33.8 mg
Sodio	108 mg





Rollo de Ground Pork



Rollo de Ground

Pork

Ingredientes:

Carne:

- 1 libra de carne molida de cerdo
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1- cucharada de aceite de oliva

Relleno:

- 2 lascas de tocino picado
- 1 lata de alcachofas escurridas
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de queso de tu elección
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un recipiente mezcla la carne con el perejil, la sal, la pimienta y el ajo.
2. Coloca la carne sobre un pedazo de papel plástico film formando un rectángulo.
3. Aplánala bien con las manos o con la ayuda de un rodillo.
4. Fríe el tocino en un sartén hasta que esté crujiente a fuego medio.
5. Retira el tocino pero no descartes la grasa que suelta. En esa misma grasa fríe las alcachofas, el ajo y la cebolla hasta que esté transparente.
6. Sazona con sal y pimienta y mezcla con el tocino.
7. Coloca la mezcla y el queso sobre la base de la carne y enrolla ayudándote con el plástico.
8. Cuando tengas formado el rollo, cúbrelo con el aceite de oliva y séllalo en un sartén a fuego medio por unos minutos.
9. Termina de cocinarlo en horno de 35 a 45 minutos a 400° F o hasta que la temperatura interna llegue a los 160° F.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	372.4 kcal
Proteína	31.5 g
Grasa	22.6 g
Carbohidratos	10.2 g
Fibra	3.8 mg
Grasa Saturada	9 g
Colesterol	79.3 mg
Sodio	663.3 mg





grill

recipies



Chef Javier



Pesto Pork Loin
en capa de Parmesano



Pesto Pork Loin en capa de Parmesano



Ingredientes:

- 2 libras de Lomo de cinta
- 1 taza de albahaca fresca
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de almendras
- ½ libra de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de paprika dulce
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En un procesador, colocar el aceite, almendras, ajos, albahaca, sal y pimienta y procesar hasta obtener la textura del pesto.
2. Abrir el lomo de cinta por la mitad y rellenarlo con el pesto, brindarlo para que el relleno no se salga.
3. Mezclar la mostaza con la paprika y con esta mezcla sobar todo el lomo, continuar agregándole sal y pimienta abundante.
4. Llevarlo a la parrilla a fuego directo hasta sellar y continuar la cocción a fuego indirecto hasta alcanzar 150 grados F internos.
5. En un sartén grande agregar al fuego el queso parmesano, dejar hasta que se funda y empiece a secarse, al tener una textura casi crocante ponerlo por encima de la carne cubriéndolo tratando de que quede con la forma redonda del lomo de cinta.



Cinnamon Rolls



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	291 kcal
Proteína	25 g
Grasa	20.6 g
Carbohidratos	2.2 g
Fibra	0.5 mg
Grasa Saturada	6.4 g
Colesterol	64.5 mg
Sodio	391 mg



Cinnamon Rolls



Ingredientes:

- 2 libras de Pork Belly sin cuero
- 1 ½ taza de azúcar
- ¼ taza de canela
- 1 barra de mantequilla
- ¼ taza de whiskey
- Sal

Preparación:

1. Cortar el Pork Belly a lo largo por la mitad, procurando tener dos piezas mas delgadas, cubrir cada mitad en una de sus caras con azúcar y canela, agregar un poco de sal.
2. Enrollé la carne y corte en rodajas apoyándose de palillos, llevar al ahumador a 350 grados por 45 minutos agregando más azúcar y canela a una de las caras.
3. Mezclar en un sartén, mantequilla, whiskey, azúcar y canela.
4. Llevar los rollos a una bandeja bañados por la salsa, tapar la bandeja con aluminio y llevar a fuego indirecto 30 minutos más.
5. Terminar friendo los rollos en sartén por 30 segundos de cada lado.



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	488 kcal
Proteína	6 g
Grasa	40.1 g
Carbohidratos	25 g
Fibra	2.2 mg
Grasa Saturada	11.6 g
Colesterol	66.4 mg
Sodio	104 mg



Bites de Chuleta

de Cerdo glaseadas
con Maple y piña asada



Bites de Chuleta de Cerdo glaseadas con Maple y piña asada



Ingredientes:

Carne:

- 2 chuletas de cerdo
- Aceite de Oliva
- Sal
- Pimienta

Glaze:

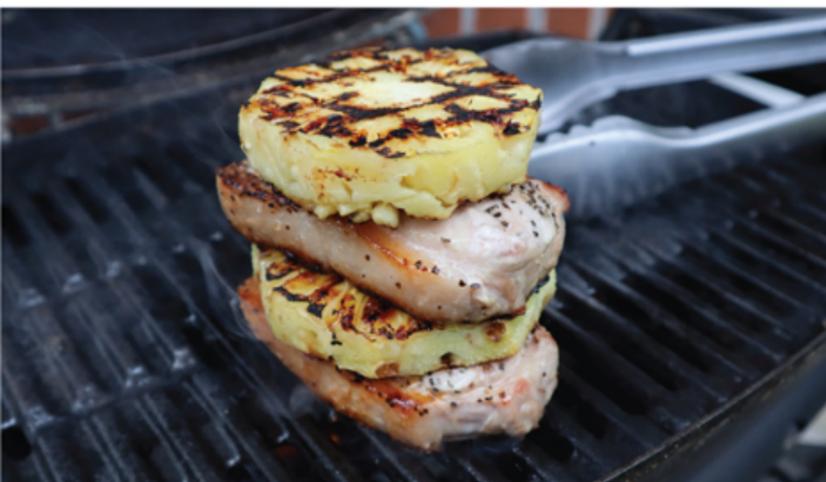
- 1 taza de Miel de maple
- 1 cucharada de Ajo granulado
- 2 cucharadas de Paprika ahumada
- ¼ cucharadita de Pimienta
- Sal
- ½ cucharadita de Romero

Complementos:

- 1 piña
- ½ libra de tocino

Preparación:

1. En una olla pequeña mezclar los ingredientes del glaze y llevarlos a fuego medio hasta que todo se integre.
2. Rociar las chuletas con aceite y condimentarlas con la sal y la pimienta.
3. Cortar rodajas gruesas de piña.
4. Llevar todo a la parrilla a fuego directo hasta sellar. Retirarlas y pasarlas a fuego indirecto, bañándolo con el glaze, hasta alcanzar 130 grados internos.
5. Cortar la piña y la chuleta en cuadros medianos.
6. Colocar dos rodajas de tocino en X y en el centro colocar un cuadro de chuleta y uno de piña, llevar a fuego indirecto hasta que el tocino se dore, rociar todo con un poco de glaze adicional.



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	174 kcal
Proteína	9 g
Grasa	8.5 g
Carbohidratos	15.8 g
Fibra	0.9 mg
Grasa Saturada	2.6 g
Colesterol	26.8 mg
Sodio	374 mg

Tenderloin en Planks de cerdo con mango



Tenderloin en Planks de cerdo con mango



Ingredientes:

Carne:

- 2 tenderloins de cerdo

Rub:

- 2 cucharaditas de curry
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Salsa:

- 2 mangos finamente picados
- 2 cucharadas de jugo de lima
- ¼ cucharadita de curry
- ½ cucharada de aceite de sesamo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de salsa picante

Adorno:

- 1 cucharada de cilantro picado

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes del rub, humectar el tenderloin con aceite y agregar el rub por todas partes.
2. Llevar el tenderloin a la parrilla a fuego indirecto sobre el plank hasta alcanzar su temperatura.
3. Mezclar todos los ingredientes de la salsa en el procesador.
4. Servir la carne con salsa y bastante cilantro.



Cazuela sorpresa de Cerdo



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	125 kcal
Proteína	19.6 g
Grasa	3 g
Carbohidratos	4.2 g
Fibra	0.74 mg
Grasa Saturada	0.9 g
Colesterol	88.4 mg
Sodio	107 mg



Cazuela sorpresa de Cerdo



Ingredientes:

- 1 libra de tocino
- 1 taza de maíz dulce
- ½ libra de ribeye en cubitos ya asado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ taza de arroz blanco
- ½ taza de queso cheddar
- ¼ taza de queso suizo
- 1 manojo de cebollin en rodajas
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1 pera en cuadros pequeños
- 1 taza de salsa barbacoa.
- Aceite vegetal

Preparación:

1. En sartén freír el ajo y la cebolla, agregar la pera hasta dorar, continuar agregando el ribeye, maíz, champiñones, los quesos, arroz y los Cebollines.
2. A esta mezcla agregar la salsa barbacoa.
3. Forrar una cacerola pequeña con tocino dejando la mitad del tocino por fuera, agregar el relleno y cerrar el tocino para que forma un pastel, pintar con mas barbacoa.
4. Llevar a fuego indirecto a la parrilla hasta que todo se dore.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	400 kcal
Proteína	24.5 g
Grasa	25.3 g
Carbohidratos	18 g
Fibra	1.3 mg
Grasa Saturada	10.3 g
Colesterol	71.7 mg
Sodio	1121.5 mg

smoked

recipes



Chef Pablo Lou





Burnt Ends con salsa de Charsiu

Burnt Ends con salsa de Charsiu



Ingredientes:

Carne:

- 1 y ½ libra de Pork Belly cortado en trozos grandes

Salsa:

- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de salsa de soya oscura
- ½ taza de cebollín picado
- 2 rodajas de jengibre fresco
- ½ de taza de azúcar morena
- ½ de taza de ron oscuro
- 2- cucharadas de salsa hoisin
- 1 estrella de anís entera
- 1 diente de ajo picado finamente

Preparación:

1. Precalentar el ahumador a 250°F.
2. Mezclar los ingredientes de la salsa en una olla y sumergir los trozos de PORK BELLY por 1 hora, escurrir la carne y cocinar en el ahumador por 2 horas, aparte hervir la salsa hasta que espese.
3. Colocar los trozos en medio de papel aluminio, cubrir con un poco de salsa y envolver muy bien el papel para que no se salga el vapor, regresar al ahumador por 1 hora más.
4. Sacar los trozos de Pork Belly y untar de nuevo con la salsa, subir el fuego en el ahumador a 350°F, colocar los trozos de PORK BELLY y dejar que se caramelicen por fuera, servirlos con la salsa a un lado.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	362 kcal
Proteína	6.1 g
Grasa	29.1 g
Carbohidratos	13.5 g
Fibra	0.5 mg
Grasa Saturada	10.3 g
Colesterol	38.9 mg
Sodio	336.7 mg





Lomo con glaseado de melocotón



Ingredientes:

Carne:

- 1 libra de PORK LOIN entero

Para la salmuera:

- 1 litro de agua
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ de taza de sal fina
- 2 cdas. de especias mixtas secas
- 2 cucharaditas de sal Praga

Para el glaseado:

- ½ taza de jugo de melocotón
- 1 cda. de mostaza
- ¼ de taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal

Preparación:

1. Hervir los ingredientes de la salmuera y dejar que se enfríe por completo.
2. Cuando está totalmente fría, sumergir por completo el lomo en la salmuera dentro de una bolsa, dejar refrigerado por 1 o 2 días.
3. Precalentar el ahumador a 120°C (250°F).
4. En una cacerola a fuego medio, mezclar los ingredientes del glaseado.
5. Colocar el PORK LOIN dentro del ahumador con el lado de la grasa hacia arriba. Cerrar la tapa y dejar ahumar por 2 horas a 120°C (250°F), temperatura baja.
6. Luego de dos horas subir la temperatura a 160°C (325°F) y seguir cocinándolo, aplicar el glaseado cada 15 minutos cuando el jamón esté en 60°C internos
7. Retirar el jamón del ahumador cuando la temperatura interna alcance los 75°C (165°F).

Lomo con glaseado de melocotón

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	189 kcal
Proteína	13.3 g
Grasa	4.7 g
Carbohidratos	24.3 g
Fibra	0.9 mg
Grasa Saturada	2.4 g
Colesterol	43.3 mg
Sodio	mg





Spare Ribs con barbacoa de manzana



Ingredientes:

Carne:

- 1 rack de SPARE RIBS entero
- ¾ de taza de jugo de manzana
- ¼ de taza de vinagre de manzana

Para el rub:

- 1 cda. de sal fina
- 1 cdta. de chile en polvo
- 1 cda. de azúcar morena
- ½ cda. de comino molido
- ¼ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de pimienta negra

Para la BBQ:

- 1 taza de ketchup
- ¼ de taza de jugo de manzana
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de azúcar morena
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 cdta. de ajo molido
- 1 cdta. de chile en polvo

Preparación:

1. En una olla mezclar los ingredientes para la BBQ y hervir hasta que espese.
2. Combinar perfectamente todos los ingredientes del rub, precalentar el ahumador a 250°F.
3. Quitar la membrana que está pegada a los huesos y sazonar por todos lados con el rub, introducir al ahumador y cocinar por 3 horas a 250°F, introduciendo encima de la brasa pedazos de madera de manzano cada vez que sea necesario.
4. En un atomizador combinar el vinagre y el jugo de manzana y rociar cada 20 minutos aproximadamente la costilla con esta mezcla.
5. Colocar el costillar en medio de un papel de aluminio, poner suficiente BBQ en todas las costillas y envolver perfectamente, regresarlas al ahumador a cocinar a la misma temperatura por 1 hora más.
6. Sacar del papel, agregar más BBQ y servir.

Spare Ribs con barbacoa de manzana

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	249 kcal
Proteína	11 g
Grasa	15.9 g
Carbohidratos	15 g
Fibra	0.5 mg
Grasa Saturada	5.3 g
Colesterol	52.9 mg
Sodio	619 mg





Chuletero Ahumado con salsa de arándanos



Ingredientes:

Carne:

- 2 libras de PORK RIB CHOPS ENTERO

Para el marinado:

- Cáscara de 1 limón
- 4 tazas de jugo de manzana
- ¼ de taza de sal
- ¼ de taza de salsa de soya clara
- 4 rodajas de jengibre fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de romero

Salsa:

- 1 taza de arándanos
- ¼ de taza de miel de abeja
- ¼ de taza de jugo de manzana
- 1 manzana roja cortada en trozos pequeños
- 2 cdas de ron oscuro

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes del marinado en una olla y sumergir el PORK RIB CHOP por 1 hora, escurrir y cocinar en el ahumador por 2 horas.
2. Precalentar el ahumador a 250°F. y cocinar hasta que tenga una temperatura interna de 150°F
3. Hervir los ingredientes para la salsa hasta que espese.
4. Cortar entre los huesos y servir estas chuletas con la salsa.

Chuletero Ahumado con salsa de arándanos

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	184 kcal
Proteína	13.5 g
Grasa	7.7 g
Carbohidratos	13.8 g
Fibra	0.6 mg
Grasa Saturada	2.3 g
Colesterol	42.1 mg
Sodio	1756.8 mg





Pork Tenderloin con salsa de cilantro y cítricos



Ingredientes:

Carne:

- 2 lbs de PORK TENDERLOIN ENTERO
- 1 cda. de sal
- Aceite de oliva
- ½ cda. de chile en hojuelas

Salsa:

- 1 taza de jugo de naranja dulce
- ½ cda. de rallo de naranja
- 3 cdas de jugo de limón
- ½ cda. de rallo de limón
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de bourbon o ron oscuro
- ½ taza de culantro picado

Preparación:

1. Mezclar aceite de oliva, sal y chili flakes, marinar con esto el PORK TENDERLOIN y dejar reposar por 20 minutos.
2. En una olla hervir el jugo de limón, el jugo de naranja, el ron, el azúcar, cuando reduzca a la mitad sacar del fuego y cuando esté frío mezclar con el culantro, el rallo de naranja y el rallo de limón.
3. Sellar en fuego directo por todos lados, pasar a fuego indirecto, pintar con un poco de la salsa y agregar chunks sobre las brasas, cerrar la parrilla y dejar cocinar hasta que esté a 145°F (63°C).

Pork Tenderloin

**con salsa de cilantro
y cítricos**

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	146 kcal
Proteína	15.6 g
Grasa	3.1 g
Carbohidratos	8.8 g
Fibra	0.2 mg
Grasa Saturada	0.8 g
Colesterol	42.7 mg
Sodio	114 mg





entrepreneurs *recipes*



Alonso Williams



Baby Back Ribs

**de Cerdo Jerk
Salsa fresca de Piña**



Baby Back Ribs de Cerdo Jerk salsa fresca de Piña



Ingredientes:

Carne:

- 2.5 libras de Baby Back Ribs
- 1 cda. de sal
- ½ cda. de pimienta negra
- 3 unidades de Ají Habanero
- 2 dientes de ajo
- 1/2 tza. de cebollina, picadita
- 1 cda. de canela en polvo
- 1 cda. de nuez moscada
- 1½ cda. de Allspice
- ¼ cda. de clavito de olor molido
- ¾ tza. de vinagre de cidra de manzana
- ½ tza. de salsa de soya
- 1½ tza. de azúcar morena

Salsa fresca de Piña:

- 2 tzas. de piña, picadita
- ½ tza. de cebolla, morada picadita
- ½ tza. de pimentón rojo
- ¼ tza. de cilantro, picadito
- ½ tza. de jugo de limón
- Al gusto, Sal y Pimienta

Preparación:

Carne:

1. Combinar todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén completamente líquidos.
2. Sazonar las costillitas de cerdo con sal, pimienta negra y la marinación jerk y dejarla reposar por 12 horas o más. Reservar 1 taza de marinación Jerk.
3. Cocinarlas al horno a una temperatura de 350°F. por espacio de 1 hora o hasta que estén tiernas y doradas.
4. Glasear las costillas con la marinación Jerk reservada y regresarla al horno por unos 5 minutos hasta que caramelice. Retirar del horno y dejar refrescar por 10 minutos antes de cortar.
5. Servir con la salsa fresca de Piña.

Salsa fresca de Piña:

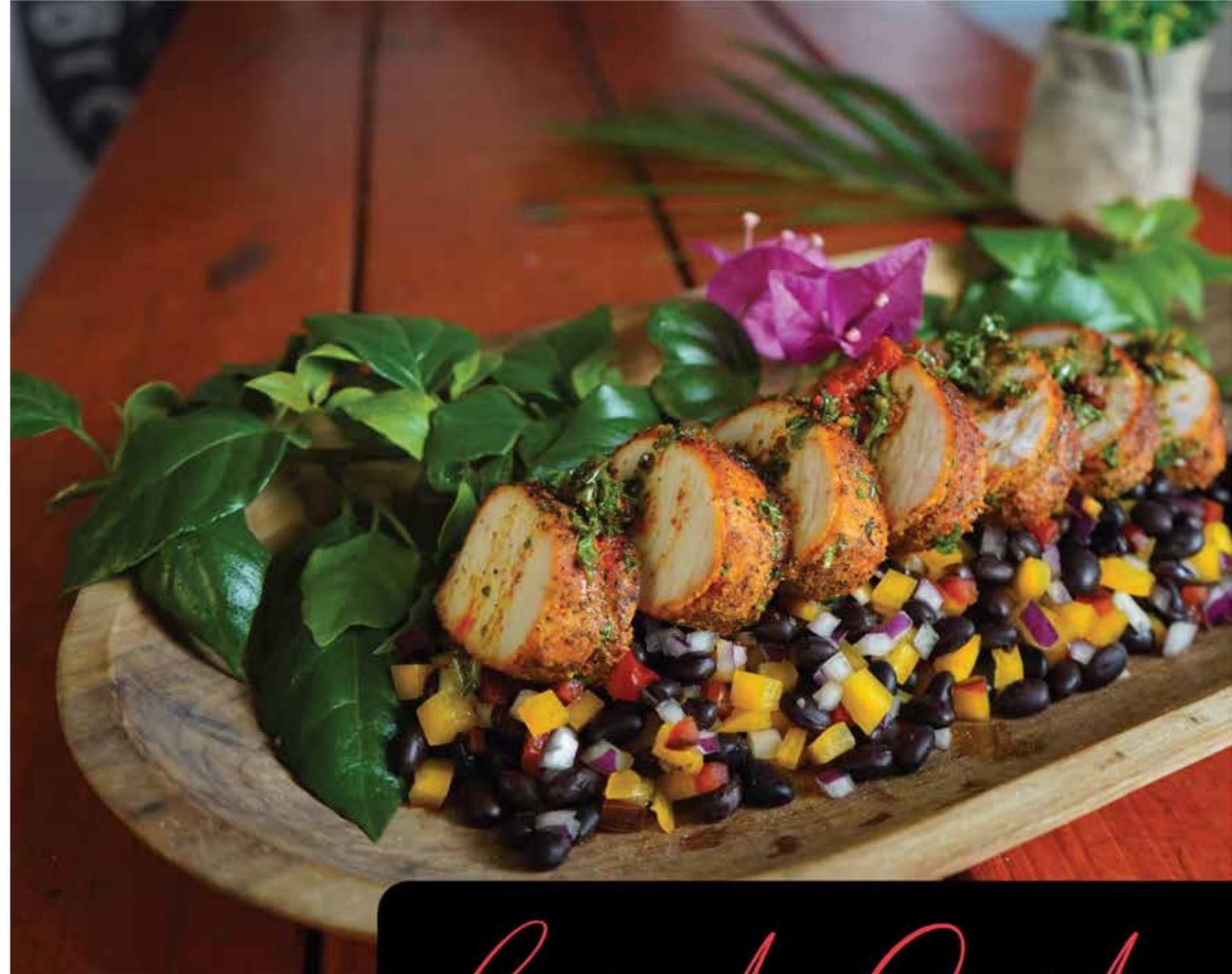
1. Combinar todos los ingredientes en un tazón y dejar marinar en el refrigerado por espacio de 30 minutos y servir.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	275 kcal
Proteína	15.4 g
Grasa	12.5 g
Carbohidratos	27 g
Fibra	1.5 mg
Grasa Saturada	4.4 g
Colesterol	54.6 mg
Sodio	818.2 mg



Lomo de Cerdo

con adobo cubano

Acompañado de ensalada de frijoles negros



Lomo de Cerdo con adobo cubano

Acompañado de ensalada de frijoles negros



Ingredientes:

Lomo:

- 5 libras de Lomo de Cerdo
- ½ tza. de aceite de oliva
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de pimienta negra, molida
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de Paprika molida
- 1 cda. de Comino molido
- 1 cda. de Orégano seco
- 1½ cda de achiote en Polvo
- ½ tza. de cilantro fresco, picadito
- ¼ tza. de jugo de naranja fresco

Ensalada tibia de frijoles negros:

- ¼ tza. de aceite de oliva
- 3 cdas. de ajo picadito
- ½ tza. de Cilantro picadito
- 1 unid. de pimentón rojo cortado en cubitos
- 1 unidad de pimentón amarillo cortado en cubitos
- 1 unidad de cebolla morada cortada en cubitos
- 1 libra de frijoles negros cocidos
- 3 cdas. jugo fresco de limón exprimido
- Al gusto, Sal y pimienta

Preparación:

Carne:

1. Precalentar el horno a 375°F. por espacio de 15 minutos.
2. Combinar todos los ingredientes secos en un tazón y mezclar bien con las manos disolviendo cualquier grumo que se haya formado.
3. Sazonar el lomo de cerdo con aceite de oliva, sal y pimienta negra. Luego adobar completamente con la marinación seca y finalizar con el cilantro fresco y jugo de naranja. Dejar marinar unas horas si así lo desea
4. Atar el lomo de cerdo con hilo de cocina para mantener su forma.
5. Colocar el lomo de cerdo en una plancha para rostizar y llevar al horno y cocinar hasta que internamente marque una temperatura interna de 140 °F.
6. Retirar del horno y dejar reposar por 15 minutos. Retirar los hilos y rebanar en medallones.
7. Servir con ensalada tibia de frijoles negros.

Ensalada tibia de frijoles negros:

1. Cocinar los frijoles negros en suficiente agua hasta que estén blandos, pero no muy suaves. Sazonarlos con sal y pimienta.
2. En una sartén, calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír el ajo picado, pimentón rojo, pimentón amarillo y la cebolla morada por espacio de 3 minutos.
3. Agregar los frijoles negros precocidos y seguir cocinando por espacio de 2 minutos adicionales.
4. Sazonar con jugo de limón, sazonar con sal, pimienta negra y finalizar con el cilantro fresco.



Información nutricional
por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Lomo de cerdo con adobo cubano

Por porción	
KCAL	229 kcal
Proteína	24.8 g
Grasa	13.1 g
Carbohidratos	2.1 g
Fibra	0.5 mg
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	67 mg
Sodio	101 mg

Información nutricional
por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Ensalada de frijoles negros

Por porción	
KCAL	151 kcal
Proteína	4 g
Grasa	9.6 g
Carbohidratos	12.6 g
Fibra	1.1 mg
Grasa Saturada	1.6 g
Colesterol	0 mg
Sodio	129 mg



Guisado

de Cerdo en Paila

Con garbanzos, Rabito de cerdo y Chorizo



Guisado de Cerdo en Paia

Con garbanzos, Rabito de cerdo y Chorizo



Ingredientes:

- 4 libras de Boston Butt
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de pimienta negra
- ¼ tza. de aceite vegetal
- 2 tzas. de Rabito de cerdo ahumado, cortado en trozos pequeños
- 1 tza. de Chorizo ahumado, cortado en rodajas
- 1 tza. de cebolla blanca, cortada en cubitos
- 1 tza. de pimentón rojo, cortado en cubitos
- ½ tza. de Cilantro, picadito
- 3 dientes de ajo picadito
- 4 cdas. de pasta de tomate
- 1 cda. de pasta de achiote
- 1 litro de agua fresca
- 1 tza. de garbanzos, precocidos
- 1 libra de papas peladas y cortadas en cubos medianos
- ¼ tza. de perejil fresco

Preparación:

1. Cortar el boston butt en trozos medianos, y sazonar con sal y pimienta.
2. En una paila para guisar, calentar el aceite vegetal a fuego alto y agregar los trozos de cerdo y cocinar hasta que se vayan dorando.
3. Una vez se hayan dorado, incorporar el rabito de cerdo ahumado y el chorizo. Luego agregar cebolla, pimentón, culantro y el ajo picadito. Cocinar por espacio de 3 minutos.
4. Agregar la pasta de tomate junto con la pasta de achiote y mezclar bien. Incorporar el agua y guisar a fuego medio por espacio de 45 minutos.
5. Si el agua se ha consumido un poco, se le puede agregar un poco más.
6. Incorporar los garbanzos y las papas. Seguir cocinando hasta que las papas estén suaves.
7. Ajustar sazón de ser necesario con sal y pimienta y terminar con perejil fresco picado.
8. Servir bien caliente en una fuente con arroz blanco o tostones.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	487 kcal
Proteína	30.7 g
Grasa	32 g
Carbohidratos	19 g
Fibra	4.7 mg
Grasa Saturada	10.6 g
Colesterol	114.3 mg
Sodio	378.6 mg



Meat Loaf de

Cerdo Barbecue



Meat Loaf de Cerdo Barbecue



Ingredientes:

Cerdo Barbecue:

- 10 unidades de rebanadas de pan blanco, cortado en cubitos sin costra
- 1 tza. de leche fresca
- 3 libras de carne molida de cerdo
- 4 unidades de horizo de cerdo italiano fresco
- 1 cda. de sal
- ½ cda. de pimienta negra
- 2 cdas. de Orégano seco
- 2 cdas. de semillas de caraway, molidas
- 2 cdas. de Tomillo fresco
- ¼ tza. de Perejil fresco, picadito
- 2 tzas. de cebollas, salteadas
- 2 cdas. de mostaza
- 1 cda. de salsa Inglesa
- 3 huevos enteros, batidos
- 2 tzas. de pan molido, fresco

Salsa BBQ:

- 1 taza de Ketchup
- 1 taza de azúcar morena
- ½ taza de vinagre blanco
- 2 cdas. de salsa inglesa

Preparación:

Cerdo Barbecue:

1. Colocar el pan en un tazón con la leche y dejar que se humedezca.
2. Combinar la carne molida de cerdo, la pasta de chorizo y sazonar con sal, pimienta, orégano, semillas de caraway, tomillo fresco, perejil, cebollas caramelizadas, mostaza, salsa inglesa, huevo y el pan molido.
3. Mezclar muy bien y hacer prueba de sabor y consistencia cocinando un poco en una sartén pequeña con aceite.
4. Colocar en una bandeja la mezcla del meatloaf y darle la forma que desee llevar al horno a 350°F por espacio de 1 hora.
5. Retirar el meatloaf del horno y pintarlo con la salsa BBQ y llevarlo nuevamente por unos 10 minutos adicionales para que la salsa barbacoa caramelice.
6. Retirar del horno, dejar reposar por 15 minutos y rebanar. Servir caliente.

Salsa BBQ:

1. Mezclar todos los ingredientes en una olla y cocinar a fuego medio por espacio de 10 minutos.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	320 kcal
Proteína	20 g
Grasa	13.2 g
Carbohidratos	29.6 g
Fibra	2 mg
Grasa Saturada	4.7 g
Colesterol	86.4 mg
Sodio	707.2 mg



Puerquito Mandarín

**en salsa de Naranja y Jengibre
con pepitas de Marañón**

Servido sobre Arroz de Jazmín



Puerquito Mandarín en salsa de Naranja y Jengibre con pepitas de Marañón

Servido sobre Arroz de Jazmín



Ingredientes:

Corteza para el cerdo:

- 2 libras de Posta, cortada en cubitos pequeños
- 3 huevos batidos
- 3 cdas. de Maicena
- 2 tzas. de harina todo uso
- ½ cda. de sal
- ½ cda. de pimienta blanca
- Aceite para freír

Salsa de naranja:

- 3 cdas. de aceite vegetal
- 3 cdas. de ajo picadito
- 3 cdas. de jengibre picadito
- 3 cdas. de cebollina picadita
- 1.5 tza. de caldo de cerdo
- 1.5 tza. de jugo de naranja
- 2 cdas. de ralladura de naranja
- 1 tza. de azúcar morena
- ½ tza. de vinagre de arroz
- ½ tza. de salsa de soya
- ¼ tza. de agua
- 3 cdas. de Maicena

Al gusto:

- Semillas de Ajonjolí tostadas
- Pepitas de marañón tostadas

Preparación:

Corteza para el cerdo:

1. Batir los huevos en un tazón.
2. Sazonar los trocitos de cerdo con la sal y pimienta. Pasarlos por huevo batido y luego por la mezcla de maicena y harina.
3. Freír los trocitos de cerdo en aceite bien caliente hasta que salgan doraditos. Colocar en papel absorbente.

Salsa de naranja:

1. En una olla, calentar el aceite vegetal y sofreír el ajo, cebollina y jengibre hasta que se sienta el aroma.
2. Agregar el caldo de cerdo junto con el jugo de naranja, ralladura, azúcar morena, vinagre de arroz y salsa de soya. Dejar cocinar a fuego medio hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.
3. Diluir la maicena con el agua y agregársela a la salsa para que esta espese. Reservar.
4. En el wok agregar un toque de aceite vegetal y sofreír ajo, jengibre y cebollina. Agregar los trocitos de cerdo y la salsa de naranja. Saltear ligeramente y rociar con semillas de ajonjolí, pepitas de marañón y cebollina.
5. Servir sobre cama de Arroz de jazmín.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	292 kcal
Proteína	13.8 g
Grasa	9.8 g
Carbohidratos	36.4 g
Fibra	1.7 mg
Grasa Saturada	2.8 g
Colesterol	79.4 mg
Sodio	683 mg



drinks & desserts

recipes



Chef Billy



Empanadas de Cerdo

y Manzana con Salsa de Caramelo

Empanadas de Cerdo y Manzana con Salsa de Caramelo



Ingredientes:

Masa de Empanadas:

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla sin sal, fría y cortada en cubos
- ⅓ taza de agua fría

Relleno:

- 1 taza de Boston Butt (desmenuzado)
- 1 taza de manzanas finamente picadas (variedad dulce)
- ¼ taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de canela molida
- Pizca de nuez moscada

Salsa de Caramelo:

- ½ taza de azúcar granulada
- ¼ taza de crema espesa
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- Pizca de sal

Preparación:

1. Para la masa de empanadas, mezcla la harina y la sal en un tazón. Agrega la mantequilla fría y cortada en cubos hasta que la mezcla tenga una textura de migajas. Agrega el agua fría y amasa hasta formar una masa. Envuelve en papel film y refrigera durante 30 minutos.
2. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
3. En un tazón, combina el cerdo picado, las manzanas picadas, el azúcar moreno, la canela y la nuez moscada para hacer el relleno.
4. Estira la masa enfriada sobre una superficie enharinada y corta círculos.
5. Coloca una cucharada del relleno de cerdo y manzana en el centro de cada círculo de masa. Dobra la masa sobre el relleno y sella los bordes presionando con un tenedor.
6. Coloca las empanadas en una bandeja para hornear y hornéalas durante unos 20-25 minutos, hasta que estén doradas.
7. Mientras las empanadas se hornean, prepara la salsa de caramelo. En una cacerola, derrite el azúcar granulada a fuego medio hasta que tome un color ámbar. Retira del fuego y agrega cuidadosamente la crema espesa, la mantequilla y la sal. Mezcla hasta obtener una salsa suave.
8. Una vez que las empanadas estén listas, déjalas enfriar ligeramente antes de servir. Sirve las empanadas con la salsa de caramelo por encima.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	332 kcal
Proteína	7 g
Grasa	13.8 g
Carbohidratos	45.6 g
Fibra	3.1 mg
Grasa Saturada	7.5 g
Colesterol	42.5 mg
Sodio	101.1 mg





Pastel de Piña y Cerdo al Revés



Pastel de Piña y

Cerdo al Revés

Ingredientes:

- 1 taza de rodajas de piña enlatada, escurridas
- ½ taza de cerezas marrasquino, escurridas y deshuesadas
- ¼ taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de azúcar morena
- 1 taza de Chuletas de Cerdo al grill picadas.
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de azúcar granulada
- ¼ taza de mantequilla sin sal, ablandada
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de leche

Preparación:

1. Precalienta tu horno a 350°F (175°C).
2. En un molde para pastel, derrite 1/4 de taza de mantequilla. Espolvorea el azúcar morena de manera uniforme sobre la mantequilla derretida.
3. Coloca las rodajas de piña y las cerezas marrasquino sobre el azúcar moreno en un patrón atractivo. Rellena los espacios con el cerdo picado.
4. En un tazón mediano, mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal.
5. En otro tazón aparte, bate la mantequilla ablandada y el azúcar granulada hasta que estén suaves y esponjosos. Agrega los huevos uno a uno y luego mezcla la vainilla.
6. Agrega gradualmente los ingredientes secos a la mezcla húmeda, alternando con la leche. Mezcla hasta que esté justo combinado.
7. Extiende cuidadosamente la masa del pastel sobre la piña, las cerezas y el cerdo en el molde para pastel.
8. Hornea en el horno precalentado durante unos 30-35 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro del pastel salga limpio.
9. Una vez que el pastel esté listo, retíralo del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos 10 minutos.
10. Coloca un plato para servir sobre el molde del pastel y gira cuidadosamente el pastel sobre el plato. Retira suavemente el molde para revelar el pastel al revés.
11. Permite que el pastel se enfríe por completo antes de servir.

Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	356 kcal
Proteína	12 g
Grasa	10.6 g
Carbohidratos	53.7 g
Fibra	3 mg
Grasa Saturada	4.6 g
Colesterol	94.4 mg
Sodio	161.7 mg





Old Fashion de

Tocino con Maple



Old Fashion de Tocino con Maple



Ingredientes:

- 2 oz de bourbon
- ¼ oz de jarabe de Maple
- 2 dashes de biter Angostura
- Twist de naranja
- Rebanada de Tocino de Maple cocido (crujiente)
- Hielo

Preparación:

1. En un vaso mezclador, machaca el twist de naranja con el jarabe de arce y los biter.
2. Agrega el bourbon y el hielo, y revuelve bien para combinar.
3. Cuela la mezcla en un vaso con un cubo de hielo grande.
4. Decora el cóctel con una rebanada crujiente de Tocino de Maple, colocándola sobre la parte superior del vaso.



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción

KCAL	159 kcal
Proteína	4.1 g
Grasa	5 g
Carbohidratos	4 g
Fibra	0 mg
Grasa Saturada	1.5 g
Colesterol	12.2 mg
Sodio	260.1 mg

Margarita de Chicharrón



Ingredientes:

- 2 oz de tequila Reposado
- 1 oz de triple sec
- 1 oz de jugo de lima fresco
- ½ oz de jarabe simple
- Chicharrón, para decorar
- Gajo de lima, para decorar
- Sal, para escarchar el borde (opcional)

Preparación:

1. Escarcha un vaso con sal (opcional) y llénalo con hielo.
2. En una coctelera, combina el tequila, el triple sec, el jugo de lima y el jarabe simple con hielo.
3. Agita bien y cuela en el vaso preparado.
4. Decora colocando trozos de chicharrón en el borde y un gajo de lima en el borde del vaso

Margarita de

Chicharrón



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	122 kcal
Proteína	0.3 g
Grasa	1.7 g
Carbohidratos	9.8 g
Fibra	0.04 mg
Grasa Saturada	0.6 g
Colesterol	2.3 mg
Sodio	1.7 mg





Sour de Lomo de Cerdo



Ingredientes:

- 2 oz de bourbon
- 1 oz de jugo de limón fresco
- 3/4 oz de jarabe simple
- Un toque de clara de huevo (opcional)
- Delgada rebanada de Lomo de Cerdo ahumado, para decorar
- Ramita de romero, para decorar

Preparación:

1. En una coctelera, combina el bourbon, el jugo de limón, el jarabe simple y la clara de huevo (si se usa).
2. Agita en seco (sin hielo) para emulsionar la clara de huevo, luego agrega hielo y agita nuevamente.
3. Cuela en un vaso lleno de hielo.
4. Decora colocando una delgada rebanada de Lomo de Cerdo en la parte superior y añadiendo una ramita de romero.

Estos cócteles extraordinarios muestran los sabores únicos de Tocino de Maple, Chicharrón y Lomo de Cerdo de manera creativa y deliciosa. **¡Disfrútalos con responsabilidad!**

Sour de Lomo de Cerdo



Información nutricional

por Lic. Andrea Rivera - Nutricionista

Por porción	
KCAL	147 kcal
Proteína	5.3 g
Grasa	1.8 g
Carbohidratos	14.7 g
Fibra	0.6 mg
Grasa Saturada	12.6 g
Colesterol	11.9 mg
Sodio	25 mg





www.usmef.net