



RECETARIO
EL CERDO
CAE BIEN

¡DESCUBRE TODO LO QUE LA CARNE DE CERDO PUEDE HACER POR TI!

El Instituto Mexicano de Porcicultura te invita a conocer los beneficios de esta proteína que transforma tus platillos y cuida tu salud.

Versatilidad sin límites:

La carne de cerdo es la base perfecta para recetas deliciosas y variadas, que no requieren ingredientes complicados ni condimentos excesivos. ¡Cocinar rico y fácil es posible!

Energía y vitalidad:

Gracias a su aporte de proteínas de alta calidad, la carne de cerdo ayuda a mantener tu tono muscular y es fundamental para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños.

Nutrición completa para toda la familia:

Rica en grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales, la carne de cerdo es un aliado clave para una alimentación balanceada y un estilo de vida activo.

¡Incorpora la carne de cerdo en tu mesa y disfruta de su sabor, versatilidad y beneficios nutricionales que fortalecen a toda tu familia!



ASADO DE BODA

Ingredientes (4 Porciones):

- 1 kg de pierna de cerdo
- 2 pz. de naranja
- 3 cdas. de manteca
- 6 pz. de chile guajillo
- 2 pz. de chile ancho
- 1 trozo pequeño de chocolate de metate
- 1 trozo pequeño de piloncillo
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 pz. de cebolla
- 1 raja de canela
- 2 rebanadas de pan frito
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal al gusto

Indicaciones:

1. Asar los chiles (guajillo y ancho), junto con 1 diente de ajo y $\frac{1}{4}$ de cebolla.
2. Tostar el ajonjolí, el pan y la canela.
3. Moler los chiles con ajo, cebolla, pan, canela y ajonjolí.
4. Cortar la carne en trozos pequeños y hervir con poca agua, ajo, cebolla y una pizca de sal durante 40 min.
5. Escurrir y freír la carne en manteca hasta dorar.
6. Agregar el piloncillo, los chiles molidos, un trozo de cáscara de naranja, el chocolate y sal al gusto.
7. Hervir por 15 min y servir.
8. Acompañar con arroz al gusto



PAMBAZO SINALOENSE CON CHILORIO



Ingredientes (4 Porciones):

- ½ kg de lomo de cerdo
- 4 pz. de pan telera, partidas a la mitad
- 1 taza de frijol o crema ácida
- 2 pz. de papa en cubos
- Chilorio
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 6 pz. de chile guajillo sin semilla, cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 cdtá. de cebolla blanca
- 1 cdtá. de vinagre de manzana
- Lechuga, crema y queso al gusto

Indicaciones:

1. Calentar el frijol.
2. Freír la papa en el chilorio.
3. Cocer el cerdo con ajo y cebolla durante 1½ horas. Desmenuzar.
4. Condimentar con chile guajillo, pasilla, ajo, comino, orégano, pimienta y sal.
5. Freír con manteca y agregar el vinagre.
6. Barnizar el pan con la salsa de guajillo, freír en plancha.
7. Untar frijol o crema, agregar chilorio con papa.
8. Decorar con lechuga, crema y queso. Opcional: salsa verde.

ASADO DE CHILE CASCABEL

Ingredientes (4 Porciones):

- 1 kg de cabeza de lomo o costilla
- 1 pz. de cebolla
- 2 hojas de laurel
- 10 pz. de pimienta
- 2 dientes de ajo
- 100 g de chile cascabel
- $\frac{1}{2}$ kg de tomate verde
- Aceite o manteca al gusto
- Sal al gusto

Indicaciones:

1. Hervir la carne en $1\frac{1}{2}$ l de agua con cebolla, ajo y sal.
2. Dorar la carne en aceite.
3. Asar el tomate y el chile cascabel sin quemar.
4. Licuar con ajo, cebolla, poca agua y sal.
5. Colar la salsa y sazonar durante 15 min.



HUAXIMOLE



Ingredientes (4 Porciones):

- 1 kg de costilla o espinazo
- 6 pz. de chile serrano sin semilla
- 1 kg de tomate verde
- 150 g de guaje pelado
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- ½ cdta. de comino entero
- 2 cdas. de aceite
- Sal al gusto

Indicaciones:

1. Cocer la carne, escurrir y freír en manteca hasta dorar.
2. Moler ajo, cebolla y comino. Freír la mezcla.
3. Moler el tomate, chiles y agregar a la salsa anterior.
4. Hervir por 10 min.
5. Se licua el guaje ligeramente tostado.
6. Dejar martajado.

TOSTADAS DE COCHINITA PIBIL

Ingredientes (4 Porciones):

- ¼ de cabeza de lomo de cerdo
- Maciza de cerdo
- 5 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 taza de jugo de naranja
- Jugo de limón al gusto
- 1 pz. de achiote
- 1 cdta. de vinagre
- 2 cdas. de manteca de cerdo
- 1 cda. de orégano
- Pimienta, clavo y canela al gusto

Indicaciones:

1. Tostar ajo, cebolla, orégano y pimienta para liberar aroma.
2. Licuar con el jugo de naranja hasta formar una pasta para marinar.
3. Macerar la carne en esta mezcla durante 2 a 3 horas.
4. Forrar una cazuela con hojas de plátano, colocar la carne con todo el jugo y cubrir con más hojas. Cocer durante 2½ horas.
5. Desmenuzar la carne.
6. Montar las tostadas al gusto.



COSTILLA DE CERDO A LA PARRILLA



Ingredientes

(4 Porciones):

- 4 costillas de CERDO
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:

1. Mezcle la mostaza con el aceite y el ajo, con una brocha de cocina barnice las costillas de los dos lados. Salpimente y deje reposar media hora antes de cocinar.
2. Ponga una sartén al fuego, cuando esté muy caliente fríala costillas barnizándolas nuevamente; cocine al gusto de cada persona.
3. Puede acompañar con frijolitos refritos, ensalada de frijoles blancos (alubias) o con puré de papa.

FRIJOLES CHARROS CON MACIZA DE CERDO

Ingredientes

(10 Porciones):

- 200 gramos de tocino de cerdo picado
- 150 gramos de jamón de cerdo cortado en cuadritos
- ½ kilo de pierna de cerdo cortada en cubitos
- 2 piezas de chorizo de cerdo (150 gramos)
- 200 gramos de chicharrón botanero de cerdo
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 3 jitomates saladeros picados en cubos
- 3 chiles jalapeños cortados en rajas
- 4 tazas de frijoles negros cocidos
- 5 tazas de caldo de frijol
- Aceite para freír
- Sal al gusto

Indicaciones:

1. En una sartén fría el tocino a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado, añada el chorizo y deje freír hasta que esté bien cocido, añada el jamón y deje cocinar un minuto más.
2. Retire los ingredientes de la sartén.
3. En el mismo aceite fríala cebolla hasta que esté transparente y agregue la carne de cerdo cortada en cubos junto con las rajas de chile y el jitomate; cocine a fuego medio 5 minutos.
4. En una olla ponga a calentar los frijoles y el caldo; cuando estén calientes añada el chorizo, el tocino y el jamón, así como la cebolla, la pierna en cubos, los chiles y el jitomate.
5. Deje que todo hierva 20 minutos a fuego medio. Agregue el chicharrón y deje cocinar hasta que éste se haya ablandado. Sazone con sal.
6. Recuerde que cuanto más deje hervir los frijoles tendrán un mejor sabor, así que los puede preparar hasta con dos días de anticipación.



ENCHILADAS CON LOMO



Ingredientes

(4 Porciones):

- ½ kilo de lomo de cerdo
- ½ litro de aceite
- 2 cebollas moradas medianas
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de sal
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles pasilla
- 2 chiles mirasol
- 2 chiles mulatos
- 1 kilo de tortillas
- 1 lechuga
- ½ kilo de papas
- ½ kilo de zanahorias
- 1/4 de kilo de queso cotija desmoronado
- 1 lata de chiles en vinagre (opcional)

Indicaciones:

1. Cueza la carne de cerdo con un diente de ajo, sal y 1/4 de cebolla hasta que esté suave.
2. Desvène los chiles, sofrialos en poquito aceite y póngalos en la licuadora con el otro diente de ajo, sal, 3/4 de cebolla y un poco de orégano. Pique la otra cebolla lo más fino posible.
3. Cueza las papas y las zanahorias, ya que estén cocidas pélelas y córtelas en cubitos, fríalas en aceite, póngales sal y una cucharadita del mismo chile que licuó. Lave y desinfecte la lechuga.
4. En una cacerola o comal prepare las enchiladas, con poquito aceite fría las tortillas póngales chile, la carne deshebrada y la cebolla.
5. Acompáñele con lechuga, las papas y las zanahorias, espolvóreel queso encima, y si lo prefiere chiles en vinagre.

SOPA DE TALLARINES CON CERDO

Ingredientes (6 Porciones):

- 400 gramos de carne de CERDO cortada en cubos (pernil, maciza, lomo)
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- $\frac{1}{2}$ cucharada de estragón seco
- $1\frac{1}{2}$ litros de caldo de pollo
- 1 docena de espárragos cortados en trocitos
- $\frac{1}{2}$ taza de col picada
- 1 paquete de tallarines tipo oriental
- Sal y pimienta

Indicaciones:

1. Tostar ajo, cebolla, orégano y pimienta para liberar aroma.
2. Licuar con el jugo de naranja hasta formar una pasta para marinar.
3. Macerar la carne en esta mezcla durante 2 a 3 horas.
4. Forrar una cazuela con hojas de plátano, colocar la carne con todo el jugo y cubrir con más hojas. Cocer durante $2\frac{1}{2}$ horas.
5. Desmenuzar la carne.
6. Montar las tostadas al gusto.





elcerdocaebienmx



elcerdocaebienmx



elcerdocaebien.com



elcerdocaebienmx