



**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 cdta. de cebolla blanca
- 1 cdta. 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
- ½ kg de tomate verde
- Aceite o manteca al gusto
- Sal al gusto

## Indicaciones:

1. Hervir la carne en 1½ 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
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- $\frac{1}{2}$  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 cda. 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. Salpimiente y deje reposar media hora antes de cocinar.
2. Ponga una sartén al fuego, cuando esté muy caliente fría las 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 saladet 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 fría la 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 sa-bor, 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. Desvene los chiles, sofíalos 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, frialas en aceite, póngales sal y una cucharadita del mismo chile que licuó. Lave y desinfeste 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. Acompañe con lechuga, las papas y las zanahorias, espolvoree el 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)
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharada de estragón seco
- 1 ½ litros de caldo de pollo
- 1 docena de espárragos cortados en trocitos
- ½ 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 2½ horas.
5. Desmenuzar la carne.
6. Montar las tostadas al gusto.







elcerdocaebienmx



elcerdocaebien.com



elcerdocaebienmx



elcerdocaebienmx