

CERDO MANÍA
Vive la



*Recetario Navideño
de Cerdo Mexicano 2016*





- El Grupo Promotor del Cerdo Mexicano esta integrado por tod@s l@s Mexican@s que han decidido impulsar y participar en la producción, proveeduría, industrialización, comercialización y consumo de la carne de cerdo mexicano.
- Es un organismo de convergencia e inteligencia competitiva de la Red de Valor del Cerdo Mexicano que busca generar las condiciones necesarias para impulsar la competitividad del Sector, así como se encarga del diseño, implantación y desarrollo de acciones que permitan incrementar la producción y el consumo de carne de cerdo en México





Comunidad de Amigos del Cerdo Mexicano ¡¡ Súmate !!



- **Grupo de Fans de la Carne de Cerdo en Facebook:**
 - <https://www.facebook.com/groups/cerdomexicano/>
 - (5,109 miembros),
- **Página de la Cerdomanía en Facebook:**
 - <https://www.facebook.com/CerdomaniaMexico>
 - (1,815 seguidores),
- **Página de Amigos del Cerdo Mexicano en Facebook:**
 - <https://www.facebook.com/amigos.cerdomexicano>
 - (2,087 seguidores),
- **Página del Cerdo Mexicano en Facebook**
 - <https://www.facebook.com/cerdo.mexicano>
 - (5,000 contactos)
- **Twitter**
 - @cerdomexicano
 - (3,112 followers)



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016

Cortes Mexicanos de una Canal de Cerdo



Espinazo	Espaldilla	Lomo	Pecho	Pierna
Corte primario 	Corte primario 	Corte primario 	Corte primario 	Corte primario
Corte final Espinazo corte regular 	Corte secundario Espaldilla con hueso 	Corte secundario Caña de lomo Filete 	Corte secundario Costilla 	Corte secundario Pulpa clara Pulpa negra
Espinazo corte diagonal 	Espaldilla sin hueso 	Carrillera Cabeza de lomo 	Falda 	Pulpa larga Pulpa bola
Rabo 	Corte final Pulpa de espaldilla 	Corte final Filete Milión Tampiqueña 	Tapa 	Codillo trasero corto Pierna con hueso sin codillo
Cuero 	Manita/Patita 	Cortes tipo americano 	Corte final Sábana Milanesa 	Corte final Chamberete Cecina enchilada
Corte secundario Papada Cuero carnudo 	Corte final Corte final 	Corte primario Lomo 	Corte primario Pecho 	Corte primario Pierna
Corte secundario Entrecot 	Corte secundario Entrecot mariposa 	Corte final Chuleta 	Corte secundario Panceta 	Corte final Chamorro con y sin perico
Corte final T Bone 	Corte final Chuleta ahumada 	Corte final Rib Eye 	Tocino 	Corte final Chamorro con y sin perico

Si es fresca y sana, ¡es CARNE DE CERDO MEXICANA!
www.carnedecerdomexicana.com.mx

México produce alimentos sanos y de calidad.

Para descargar una imagen de mejor calidad, copie y pegue el siguiente vínculo en su navegador: <https://www.dropbox.com/s/nheuhztc1u0y512/cortes%20mexicanos%20de%20una%20canal%20de%20cerdo.jpg>



2016



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



GOBIERNO FEDERAL SAGARPA

www.gobiernofederal.gob.mx
www.sagarpa.gob.mx

ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, ABIERTO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUISIERA PROMOVER EL USO PARA FINES DISTINTAS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.





#consumecerdomexicano



No hay amor más sincero que el amor a la comida.

George Bernard Shaw



www.cerdomexicano.mx



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Chuletas de Cerdo con Flores de Lavanda

Miguel Antonio Peña, Le cordon Bleu

[https](https://www.facebook.com/chefmiguelantonio.pena)

[://www.facebook.com/chefmiguelantonio.pena](https://www.facebook.com/chefmiguelantonio.pena)

cheftony.deliciasdelacocina@gmail.com

@ChefDelicias



• INGREDIENTES

- 4 chuletas de lomo de cerdo o las costillas
- 1 cucharadita de sal gruesa
- 1 cucharadita de pimienta negra, molido grueso
- 1/2 cucharadita de lavanda
- 2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco
- 1 cucharadita de romero fresco, finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

FORMA DE PREPARACIÓN

- En un tazón pequeño, combine la sal, la pimienta, lavanda, tomillo, romero y aceite de oliva y mezcle. Frotar sobre las chuletas de cerdo. Cubra las chuletas con plástico adherente y deje reposar 1 a 2 horas a temperatura ambiente.
- Precaliente la parrilla. Coloque las chuletas de cerdo sobre la parrilla caliente. Cubrir el asador con la tapa, y abrir los conductos de ventilación, y asar de 4 a 5 minutos. Deles la vuelta i ase de 3 a 4 minutos mas o hasta que la temperatura interna alcance los 155° F, utilizando un termómetro para carnes. Retirar del asador y servir.



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Algunos Aspectos Nutricionales de la Carne de Cerdo Mexicano



- La carne de cerdo magra, ayuda en la síntesis y función del músculo, contribuye con la salud ósea de jóvenes, adultos y mujeres embarazadas.
- Contiene ácido oleico (el cual también está presente en el aceite de oliva), cuya ingesta en cantidades adecuadas reduce el colesterol LDL (malo) y mantiene los niveles adecuados de colesterol HDL (bueno)
- Su inclusión en las dietas aporta proteína que se digiere en un 97% y su patrón de aminoácidos es de los más altos, provee lisina y metionina, indispensables para la producción de nuevo tejido en el organismo.

FUENTE: Memorias del foro internacional "El papel de las carnes rojas en una dieta saludable" INNSZ

<http://www.innsz.mx/descargas/carnesRojas.pdf>



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Lomo relleno de frutos secos bañado en salsa de ciruela

Chef Thalia Alejandre

[https://
www.facebook.com/thaly.alejandre](https://www.facebook.com/thaly.alejandre)



• INGREDIENTES

- Lomo de cerdo 1 kg
- Frutos Secos (nuez, pistache, dátil, arándanos, almendras) 100 gr
- Tocino 250 gr
- Tequila 250 ml
- Ciruelas 500 gr
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva 50 ml
- Agua 500 ml
- Azúcar 200 gr

FORMA DE PREPARACIÓN LOMO

- Requerimos que en la carnicería nos abran el lomo, para tenerlo como una manta extendida
- En la parte interior, donde vamos a rellenar, hacemos unos cortes superficiales para que al enrollar, nos dé más jugo.
- Sal pimientar el lomo.
- Colocar el relleno, los frutos secos que en este caso serán, nuez, almendra, pistaches, dátil seco y arándanos.
- Poco a poco enrollamos el lomo y lo cubrimos con trozos de tocino, lo liamos y lo atamos bien con cuerda de cocina.
- En una bandeja de aluminio apta para el horno colocamos unos cuantos frutos secos troceados.
- Sobre los frutos colocamos el lomo enrollado.
- Le ponemos un chorro de aceite de oliva y los 250 ml de tequila.
- Llevar al horno durante 1 hora a 200°C.
- Vamos dando vueltas al lomo para que se cocine perfectamente y bañándolo con el tequila para que se fije más el sabor.



2016



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano

SIGUE



Lomo relleno de frutos secos bañado en salsa de ciruela

Chef Thalia Alejandre

[https://
www.facebook.com/thaly.alejandre](https://www.facebook.com/thaly.alejandre)



• INGREDIENTES

- Lomo de cerdo 1 kg
- Frutos Secos (nuez, pistache, dátíl, arándanos, almendras) 100 gr
- Tocino 250 gr
- Tequila 250 ml
- Ciruelas 500 gr
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva 50 ml
- Agua 500 ml
- Azúcar 200 gr

FORMA DE PREPARACIÓN SALSAS

- En una olla colocamos las ciruelas (sin semillas y troceadas), el agua, azúcar, mezclamos perfectamente y lo llevamos a ebullición.
- Retiramos del fuego y lo reservamos hasta que se enfríe perfectamente.
- Colocamos la mezcla en la licuadora con un chorrillo de tequila y una pizca de sal y lo licuamos hasta tener una mezcla uniforme.
- Retiramos el lomo del horno y lo cortamos en rodajas.



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Algunos Aspectos Nutricionales de la Carne de Cerdo Mexicano



- La ingestión de minerales a través del consumo de carne, permite un mejor desarrollo intelectual, refuerza el sistema inmunológico y previene la anemia.
- La carne es la principal fuente biodisponible de Hierro, Zinc y Selenio para el cuerpo humano, en México, 1 de cada 2 niños presenta deficiencias de hierro o zinc.

FUENTE: Memorias del foro internacional "El papel de las carnes rojas en una dieta saludable" INNSZ <http://www.innsz.mx/descargas/carnesRojas.pdf>



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Costillas de Cerdo a la Miel

Francisco Quintana

www.cerdomexicano.over-blog.com

cerdomexicano@gmail.com



• INGREDIENTES

- 1 Costillar de Cerdo Mexicano
- ¼ lt de Miel de Abeja
- Hierbas de olor (1 manojo)
- 1 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 taza de Brandy
- El jugo de 2 limones
- 1 kg de manzanas verdes

FORMA DE PREPARACIÓN

- Cortar el costillar en raciones y macerarlo con las hierbas de olor, un poco de limón, aceite de oliva y la pimienta unas horas antes.
- Poner las costillas de cerdo en el horno a unos 200º C y dejarlo hornear hasta que esté doradito.
- Sacarlo del horno y untarlo con miel.
- Caramelizamos con la miel el costillar al fuego en una sartén y añadimos un chorrito de brandy, lo dejamos hervir hasta que se caramelicé bien, removiendo, y lo reservamos. Mientras preparamos el resto de ingredientes.
- Se cortan las manzanas en gajos y se doran en una sartén con un poco de mantequilla y azúcar.
- En la fase final, se monta el plato colocando primero los gajos de manzana y encima se pone la costilla. Se baña con la salsa de miel que ha quedado en la bandeja.



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Algunos Aspectos Nutricionales de la Carne de Cerdo Mexicano



- La carne de cerdo, además de ser rica en proteínas, es baja en carbohidratos, lo que contribuye a un índice glicémico bajo.
- Además de Hierro, Zinc y Vitamina B12, la carne de cerdo es una importante fuente de Selenio, Vitamina A y ácido fólico.

FUENTE: Memorias del foro internacional "El papel de las carnes rojas en una dieta saludable" INNSZ <http://www.innsz.mx/descargas/carnesRojas.pdf>



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016

Lomo de Cerdo a la Ciruela

<https://www.facebook.com/consultoriacooperativa>



• INGREDIENTES

- Un lomo entero de Cerdo Mexicano
- 20 ciruelas pasas tiernas
- 3 cucharadas de mostaza
- 50 gr de manteca de Cerdo Mexicano
- Jugo de un limón grande
- 1 taza de azúcar morena o mascabado
- 1 lt de vino blanco
- sal y pimienta al gusto

FORMA DE PREPARACIÓN

- Mechar el lomo, salpimentar y rellenar con las ciruelas.
- Poner la carne en una charola para horno, rociar con el vino, untar la carne con la manteca mezclada con la mostaza y el jugo de limón y hornear a 250° C y a media cocción, espolvorear el azúcar, bajar la temperatura a 180° C y seguir cocinando un par de horas, remojando durante todo el tiempo con el jugo de la cocción.
- Cuando esté listo, cortar en rodajas y acompañar con guarnición



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>







@cerdomexicano



2016



Contenido de energía y colesterol en la Carne de Cerdo vs otras.*

		Calorías	Grasas (g)	Colesterol (mg)
	Pechuga (sin piel)	= 140	3.1	73
	Pierna (sin piel)	= 162	7.1	80
	Filete de lomo	= 175	8.1	71
	Solomillo superior	= 162	8.0	76
	Salmón	= 175	11.0	54
	Camarón	= 84	0.9	166
	Filete	= 139	4.1	67
	Chuleta sirloin	= 164	5.7	78
	Lomo	= 165	6.1	66

* Datos del Departamento de Agricultura de los E.U.A.



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016



Pierna de Cerdo en Adobo

Restaurante Señor Grill Zona Rosa

<https://>

www.facebook.com/senorgrill



• INGREDIENTES

- 1 pierna de Cerdo Mexicano (7 kg o mas)
- 7 chiles anchos secos
- 1 de taza de vino blanco
- ¼ de taza de vinagre
- 1 cebolla mediana
- 7 dientes de ajo
- 7 clavos de olor
- 3 cucharadas de manteca de Cerdo Mexicano
- 2 cucharaditas de comino
- sal y pimienta al gusto

FORMA DE PREPARACIÓN

- Lavar y secar la pierna; licuar la cebolla, los ajos, los clavos, la sal y la pimienta con $\frac{3}{4}$ de taza de vino blanco.
- En un recipiente poner la pierna haciendo incisiones y bañándola con la mezcla, dejándola reposar toda la noche en un lugar fresco o en el refrigerador.
- Tostar los chiles, desvenar y remojar, licuarlos en el vinagre y un poco de agua del remojo.
- Untar una charola con manteca, meter la pierna y bañar con el adobo.
- Tapar con aluminio y meter al horno precalentado a 200° C, 1 hora por cada kg.



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016

Canapés de mayonesa con jamón serrano

<https://>

www.facebook.com/tgi.corporativo



• INGREDIENTES

- 100 gramos de jamón serrano en un trozo
- 6 hojas de lechuga
- 6 cucharadas de mayonesa
- 6 rebanadas de pan de caja

FORMA DE PREPARACIÓN

- Picar el jamón en trocitos muy pequeños. Lavar, secar y cortar la lechuga en juliana muy fina. Poner en un bowl, la mayonesa, la lechuga y el jamón, mezclarlo todo muy bien.
- Preparar las rebanadas de pan de caja en un plato y de cada rebanada cortar cuatro círculos, con ayuda de molde ó de cualquier otro utensilio similar.
- Poner una cucharada de la mezcla que hemos hecho en cada círculo y con ayuda de una cuchara, extenderla.



2016



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



Dip de Tocino y Queso Crema

email:
tequilacasaobregon@gmail.com



TEQUILA
Casa
Obregon

• INGREDIENTES

- 1/4 lt de crema ácida
- 100 gr de tocino ahumado
- 50 gr de queso crema
- 1/2 cebolla finamente picada

FORMA DE PREPARACIÓN

- Se pica el tocino, se fríe hasta que quede dorado, se desecha el exceso de grasa y se licúa con la crema y la cebolla
- Se coloca en un platón y se acompaña con tiras de vegetales crudos (zanahoria, apio, pepino, etc.)



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



2016

Información importante sobre la conservación de la carne de cerdo

Obrador y empacadora La Barca, SA de CV
www.la-barca.com.mx



Debe evitar que en la conservación de sus productos cárnicos, la temperatura sea mayor de 4°C, porque la cantidad de bacterias que se reproducen a mayor temperatura, pueden provocarle enfermedades graves.



2016



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano



YO



2016



/amigos.cerdomexicano
/groups/cerdomexicano
/ConsumeCerdoMexicano



<http://cerdomexicano.over-blog.com/>



@cerdomexicano