pork

Chuletas asadas en salsa barbacoa al estilo caribeño

Cerdo ...¡a la parrilla!

Ya que la temperatura del verano sube, ¡también lo tiene que hacer la de la parrilla!

El National Pork Board recomienda seguir los siguientes consejos para disfrutar de una temporada a la parrilla más segura:

• Cuando prepare cortes de cerdo más grandes, como el asado de cerdo o la pierna, se recomienda cocinarlas a fuego lento de manera indirecta y sobre la parrilla.

• Marine el cerdo con jugo, vinagre con sabor a vino o aderezo sin grasa, en vez de hacerlo con salsa de marinar que contengan aceite. Deshágase de la salsa de marinar después de cada uso.

• Consejo: Cubra el plato limpio con papel plástico para llevar la carne de la cocina a la parrilla. Coloque la carne en la parrilla y tire el papel plástico. Utilice un plato limpio para llevar la carne cocinada a la mesa.

• La comida sobrante a temperatura ambiente por más de dos horas se tiene que tirar.

Para más recetas de cerdo e información adicional sobre nutrición, visite www.elcerdoesbueno.com. ¡Disfrute!

Sumerja las brochetas de madera en agua por 30 minutos. Caliente la parrilla a fuego medio.

Mezcle el comino y la sal. Embadurne las chuletas en la mezcla por ambos lados. Combine los vegetales y la fruta en cada una de las brochetas.

Ase las chuletas y las brochetas con los vegetales y la fruta de 12 a 15 minutos o hasta que se doren. Úntelas con la salsa barbacoa con miel durante los últimos 5 minutos de cocción.

Sirva con arroz blanco.

Para 8 porciones. (1 chuleta de costilla y 1 brocheta por persona)

SJ Public Relations, a social media and public relations agency for today's complex markets.