COCINA

Platillos con gran versatilidad

El National Pork Board quiere que usted sepa que el cerdo es una comida nutritiva y saludable, sin tener que sacrificar el sabor latino que las familias tanto aprecian

El cerdo no es sólo delicioso sino también es saludable, ya que hay 8 cortes de cerdo que tienen menos grasa que un muslo de pollo sin piel. Como excelente fuente de proteínas, el filete de cerdo solo tiene un gramo más de grasa que una pechuga de pollo sin piel. La receta que se adjunta es para el filete de cerdo a la cazuela. Es una receta tradicional latina que es muy fácil de preparar y es baja en grasa. Los acompañamientos sugeridos para completar esta sabrosa comida de Pascua son los plátanos o las papas.

La gran versatilidad del jamón unido a su dulce sabor y carácter nutritivo hace que sea el preferido para la familia. Adjunto hay una deliciosa receta de jamón con glaseado de albaricoque.

Jamón glaseado con glaseado de albaricoque

(Para 20 porciones)

Ingredientes:

5 libras de jamón cocido y sin hueso
1 cucharada de maicena
¼ cucharadita ajo en polvo o machucado
2 cucharadas de jugo de limón
1/3 taza de azúcar moreno
½ cucharadita de nuez moscada
2/3 taza de néctar de albaricoque

Preparación:

Poner el jamón en un recipiente para asar. Cocínelo destapado a una temperatura de 325°F por una hora y cuarto o hasta que el termómetro de la carne marque 140°F (aproximadamente entre 15 y 18 minutos por libra).

Para el glaseado, combine en un recipiente el azúcar moreno, la maicena, la nuez moscada y el ajo. Añada el néctar y el jugo de limón. Cocine la mezcla a fuego medio hasta que se espese y haga burbujas. Remueva constantemente.

Unte el jamón con el glaseado. Continúe cocinando el jamón por otros 15 o 20 minutos. Siga untando el jamón con el glaseado de vez en cuando.

Datos de nutrición del Jamón:

Calorías	208 calorías
Proteínas	25 gramos
Grasa	9 gramos
Sodio	1572 miligramos
Colesterol	64 miligramos
Grasa saturada	3 gramos
Carbohidratos	6 gramos
Fibra	0 gramos

Filete de Cerdo en Cazuela

(Receta para 8 porciones)

Ingredientes:

2 filetes de cerdo de aproximadamente 1 libra cada uno
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña, picadita
3 dientes de ajo, picaditos
2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de caldo de pollo
1/2 taza de vino blanco seco
1/2 taza de aceitunas verdes rellenas con pimiento morrón, en rebanadas
1/2 taza de pasitas doradas
1/4 taza de alcaparras bien escurridas

Preparación:

Caliente el horno a 425 grados F. Sazone los filetes con sal y pimienta. En una sartén profunda adecuada para hornear, caliente el aceite y fría la cebolla hasta que se vea semitransparente. Agregue los filetes y dórelos por todos lados. Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente pequeño y agréguelos a la sartén. Cubra con una tapa adecuada para hornear o papel aluminio y póngaal horno.

Hornee por 20 minutos o hasta que la temperatura de la carne, tomada con un termómetro de carne, alcance los 150 grados F. Retire del horno, deje reposar los filetes por 10 minutos antes de cortarlos. Vierta la salsa sobre el filete rebanado.

Datos de nutrición del Cerdo:

Calorías	238
Proteínas	24 gramos
Grasas	10 gramos
Grasas saturadas	2 gramos
Sodio	814 miligramos
Colesterol	65 miligramos
Carbohidratos	11 gramos

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