CON SABOR A

Keken®

COCINANDO
CON

MAMÁ GENY

RECETARIO
VOL. 3

RECETAS SABROSAS Y SALUDABLES

EJEMPLAR GRATUITO

MAMÁ GENY

Queremos que disfrutes la **carne de cerdo** tanto como nosotros. Creamos para ti una serie de recetarios trimestrales elaborados con la sazón de **Mamá Geny**; yucateca por excelencia y ganadora del **2do lugar en Master Chef México 2018.** En estas ediciones aprenderás recetas fáciles, económicas y deliciosas.

En esta tercera edición sorprende a toda la familia con unas ricas ***Milanesas empanizadas***, los tradicionales ***Lomitos de Valladolid***, un sabroso ***Pozole verde*** o el extraordinario ***Pastor negro.***

Ponle sabor Kekén a tus días, y sigue luciéndote en la cocina con nuestros siguientes recetarios.

El interior de este ejemplar está hecho con papel reciclado.

Nutrición

Cosas que no sabías de la carne de cerdo:

Bajo contenido de grasa

- La carne de cerdo es una de las carnes que tiene **menos grasa.**
- Gracias a la **constante innovación** en la alimentación de los cerdos, a partir de 1980 se logró reducir el 31% de contenido de grasa.
- Los cortes con menos grasa son: **lomo, filete, milanesa, pierna y chuleta.**

Fuente de proteínas y vitaminas

La carne de cerdo es valiosa porque posee vitaminas del **complejo B** y minerales como **hierro, fósforo, potasio y zinc.** Estas ayudan a oxigenar el cuerpo, mantener una buena salud ósea y una presión arterial estable.

Fácil preparación

Al ser una carne suave **no requiere mucho tiempo de cocción**, con un poco de aceite de oliva en la parrilla es suficiente para que se dore de ambos lados, adquiera un tono rosa en la parte central y se reciban sus beneficios.

Carne saludable

Gracias a los bajos contenidos de colesterol, grasa y sodio que tiene la carne de cerdo es recomendable para una dieta balanceada y para toda la familia.

Kekén®

Nuestros productos son de la más alta calidad nutricional que cumplen estándares de inocuidad reconocidos internacionalmente.

MILANESA EMPANIZADA

RECETA

MILANESA EMPANIZADA

Tiempo
40 minutos

Porciones
7 - 8 personas

Escanea el código QR para ver el video:

Ingredientes:

- *1 kg. de cerdo rejalado (milanesa)*
- *3 huevos batidos*
- *1/2 kg. de harina*
- *1/2 kg. de bizcocho molido*
- *Jugo de 2 limones*
- *Jugo de 1 naranja agria*
- *2 dientes de ajo picados*
- *1/2 litro de aceite*
- *Sal y pimienta al gusto*

Instrucciones:

- Remojar la milanesa en el jugo de los limones y la naranja agria, con el ajo finamente picado, sal y pimienta al gusto. Dejar reposar por 1 hora.
- Cuando la milanesa este bien marinada, pasarlas primeramente por la harina, posteriormente por el huevo batido y de último por el bizcocho molido.
- Freír la carne por ambos lados a fuego medio, hasta lograr una cocción uniforme.
- Después de freír poner las milanesas empanizadas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Servir con los complementos de tu elección.

LOMITOS DE VALLADOLID

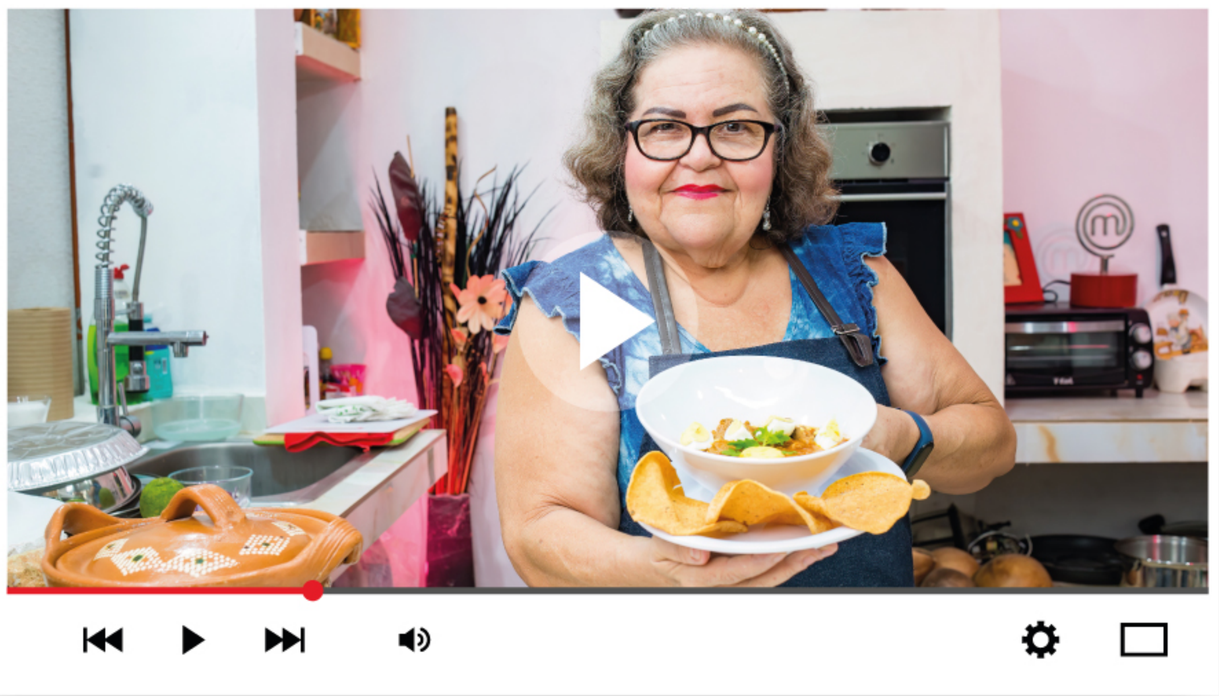
RECETA

LOMITOS DE VALLADOLID

Tiempo
60 minutos

Porciones
8 personas

Escanea el código QR para ver el video:



Ingredientes:

- *1 kg. de polomo rejalado*
- *8 huevos*
- *1 kg de jitomate*
- *1 cebolla morada*
- *1 chile dulce*
- *1 diente de ajo*
- *2 ramitas de epazote*
- *3 cdas. de manteca*
- *Sal y pimienta al gusto*

Instrucciones:

- Sofreír y licuar el tomate, la cebolla morada, el ajo, hojitas de epazote y el chile dulce.
- Cortar en cubos la carne de cerdo, y ponerla a freír con 3 cucharadas de manteca. Tras 5 minutos de cocción, agregar a la carne el licuado de los tomates, sal y pimienta al gusto. Dejar cocinar por 40 minutos.
- Cocer los huevos. Una vez cocidos retirarles la cáscara y cortarlos a la mitad.
- Servir los lomitos con el huevo cocido y una hoja de epazote.

  Nota: Es importante que, durante la cocción de los lomitos, se conserve un poco de caldo.

POZOLE VERDE

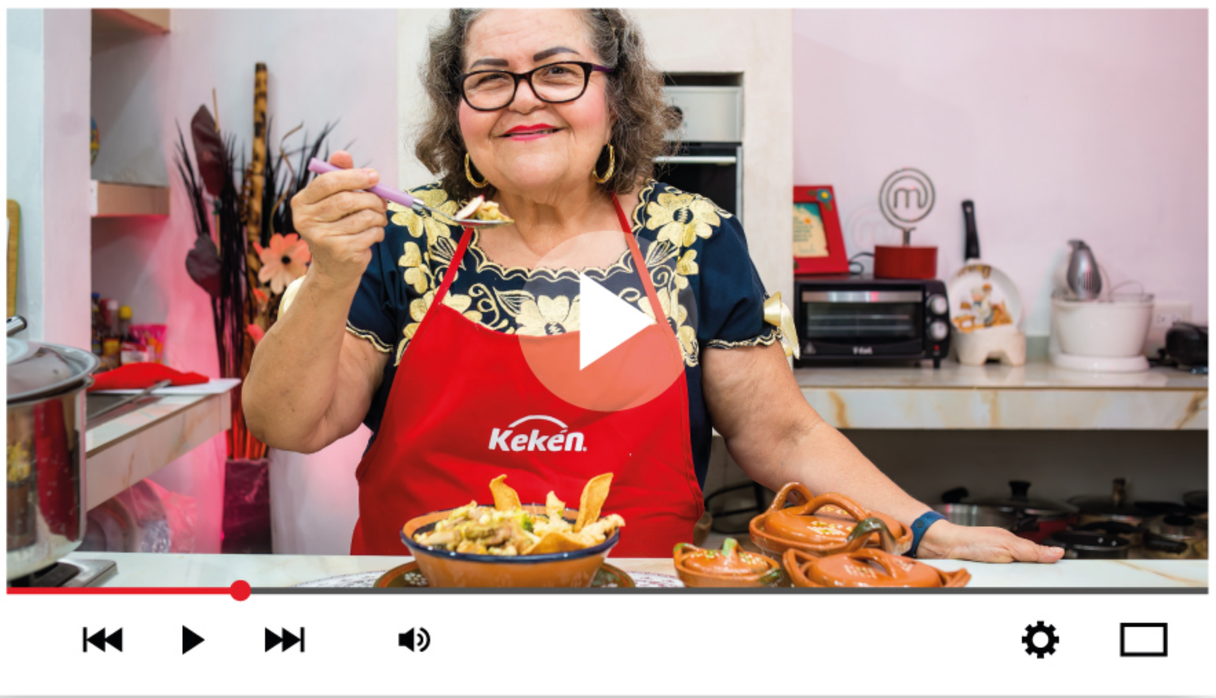
RECETA

POZOLE VERDE

Tiempo
3 horas y 30 minutos

Porciones
10 personas

Escanea el código QR para ver el video:



Ingredientes:

- *1 kg. de lomo de cerdo en trozo*
- *1/2 kg. de pecho troceado (chicostilla)*
- *4 manitas y patitas de cerdo*
- *2 orejas de cerdo*
- *1 lata grande de maíz pozolero*
- *8 tomates verdes asados*
- *1 cebolla blanca asada*
- *1 cabeza de ajo asada*
- *3 chiles jalapeños*
- *2 chiles serranos*
- *3 chiles poblanos*
- *1 tza. de espinacas*
- *150 gr. de pasta de pepita (papadzul)*
- *30 gr. de recado para bistec*
- *Orégano, sal y pimienta al gusto*

Para emplatar el pozole:

- *3 aguacates*
- *Lechuga romana picada*
- *1 manojo de rábanos*
- *3 limones*
- *Chicharrón de cerdo*
- *Tostadas*

Instrucciones:

- Cocer con abundante agua las piezas de cerdo: manitas y patitas, orejas y chicostilla junto con el ajo y cebolla asada, orégano, sal y pimienta al gusto.
- Tras 1 hora de cocción, agregar el maíz pozolero y el lomo de cerdo en trozos.
- Asar los tomates verdes y los chiles ya desvenados y sin semillas. Licuar las espinacas con los tomates y chiles asados.
- Agregar el licuado tras 2 horas de cocción.
- Licuar la pasta de pepita y el recado para bistec con un poco del caldo del pozole. Agregar el licuado de la pepita y dejar cocer por 1 hora más.
- Servir el pozole con rodajas de rábano, cebolla blanca picada, una rodaja de limón, rebanadas de aguacate, romanita picada y orégano en polvo al gusto.
- Acompañar con chicharrón de cerdo o tostadas.

PASTOR NEGRO

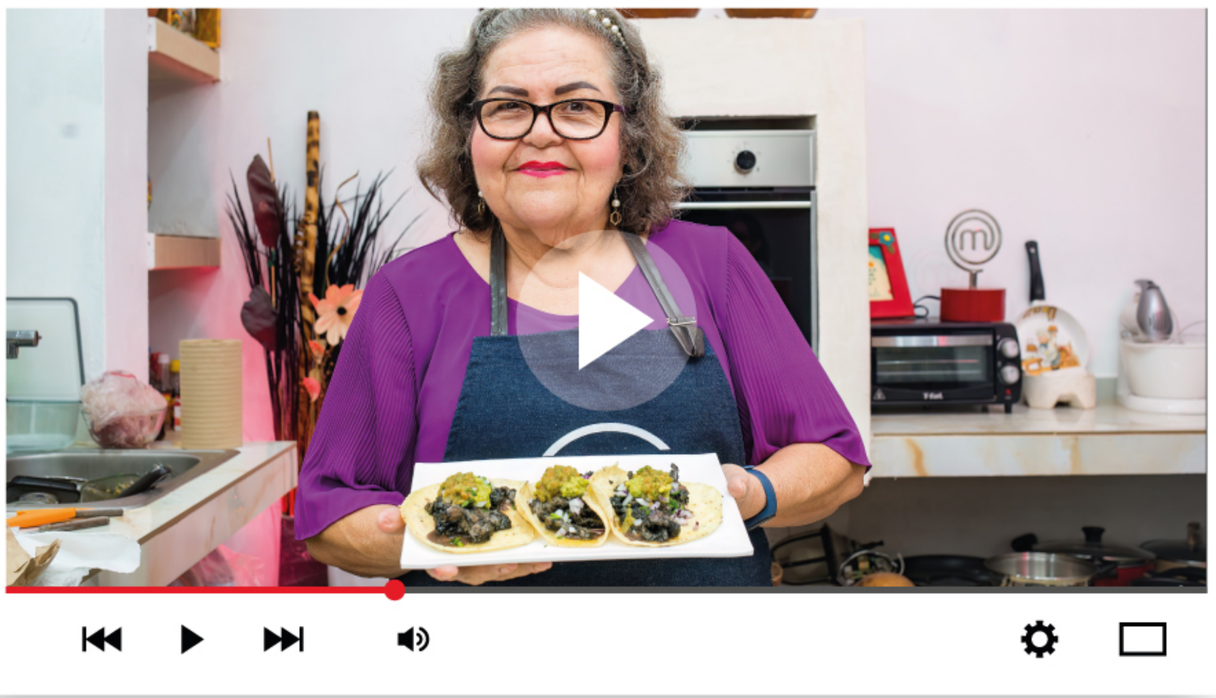
RECETA

PASTOR NEGRO

Tiempo
40 minutos

Porciones
8 personas

Escanea el código QR para ver el video:



Ingredientes:

- *1 kg. de polomo rejalado*
- *50 gr. de recado negro*
- *30 gr. de recado para bistec*
- *Jugo de 2 naranjas agrias*
- *3 cdas. de manteca*
- *3 dientes de ajo*
- *Sal y pimienta al gusto*

Para la salsa:

- *1/4 de cebolla blanca*
- *1 manojo de cilantro*
- *4 jitomates*
- *Sal y pimienta al gusto*

Instrucciones:

- Cortar la carne en tiras.
- Mezclar el recado negro con el recado de bistec, el jugo de las naranjas agrias, los dientes de ajo y la manteca.
- Remojar la carne en la mezcla por 30 minutos.
- Freír la carne a fuego medio con un poco de aceite y remover constantemente durante la cocción.
- Servir en tacos y acompañarlos con la cebolla finamente picada, salsa roja, cilantro y limón.

Instrucciones para la salsa:

- Licuar 1 manojo de cilantro, 1/4 de cebolla blanca, 4 jitomates, sal y pimienta al gusto.

Kekén Porcicultura Sustentable®

La **carne de cerdo** ha sido uno de los ingredientes principales de la **gastronomía yucateca** durante muchísimos años, y como resultado **Yucatán** es reconocido por diversos platillos que no solo son parte de la nutrición de las familias, sino de un patrimonio cultural que se ha heredado de generación en generación.

Por más de 30 años, mediante la ciencia, la tecnología, la mejora continua y con la integración de un valioso equipo de mujeres y hombres, nos hemos posicionado como líderes en la producción y comercialización de carne de cerdo de alta calidad; lo que también garantiza el bienestar y salud de nuestros consumidores.

¡Kekén es sabor y tradición!

keken.com.mx