

CON SABOR A

Kekén.



Recetas Saludables



EJEMPLAR GRATUITO

CON SABOR A

Kekén

Queremos que disfrutes la **carne de cerdo** de la misma forma que nosotros.

Hemos creado para ti un recetario con las preparaciones más ricas y nutritivas, elaboradas con carne de cerdo.

En esta edición queremos ayudarte a cumplir tus objetivos de vida saludable con platillos como **Wraps de carne de cerdo**, **Chilaquiles rojos con milanesa de cerdo**, **Brochetas de cerdo** y **Boloñesa de cerdo**, para compartir con la familia y amigos.

Ponle sabor **Kekén** a tus platillos y no dejes de cocinar con los mejores productos.

Mitos sobre el consumo de carne de cerdo



La carne de cerdo está en todas partes, en tus tacos de pastor, en la carne molida del espagueti a la boloñesa que tanto te gusta e incluso en las rebanadas de jamón que te llevas dentro de un sándwich.

Sin embargo, por falta de información y conocimiento, durante muchos años se han difundido ciertos rumores falsos.

FALSO

“La carne de cerdo no debe formar parte de nuestra dieta más de dos veces a la semana”.



Verdadero - Se recomienda comer entre 3 a 4 porciones a la semana (120 g por porción). Ya que es una proteína de alto valor biológico indispensable para el crecimiento y que ayuda a la formación de músculos y tejidos, además de ser una fuente importante de vitamina B1 y ácidos Omega-3.

FALSO

“Produce exceso de colesterol”.



Verdadero - Todos los alimentos de origen animal contienen colesterol, ya sea bueno o malo. La carne de cerdo tiene la característica de contener colesterol bueno.

Para que tengas referencia: La ingesta diaria recomendada de colesterol es de 300 mg.

100g de un corte primario de carne de cerdo (lomo, pierna, costillar o espaldilla) contiene 61 mg de colesterol = 20.3% de la ingesta diaria recomendada.

Wraps

de cerdo con hongos



Wraps

de cerdo con hongos

TIEMPO:
20
MIN

PORCIONES:
2
PERSONAS

APORTE
NUTRIMENTAL
1 PORCIÓN:
498
KCAL

Ingredientes:

- 2 milanesas de cerdo en fajitas (120 g)
- 2 hongos portobello en tiras (200 g)
- 2 cditas de aceite de oliva (27 g)
- ½ cdita de hojas de tomillo seco
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- 4 hojas de lechuga
- 1 taza de espinacas baby (35 g)
- ¼ de pimiento rojo cortado (55 g)

» Ingredientes para aderezo:

- ¼ de taza de yogur griego
- 2 cdas de mayonesa light (40 g)
- 2 cdas de queso de cabra (24 g)
- 1 cdita de perejil picado
- ¼ de cdita de pimienta negra molida
- ¼ de cdita de ajo en polvo



Escanea el código QR
para ver el video:



Instrucciones:

1. Inicia con el aderezo mezclando el yogur griego con la mayonesa, el queso de cabra, el perejil, el ajo y la pimienta. Refrigerar.
2. Salpimenta y sofríe las fajitas de milanesa de cerdo por 8 minutos, agrega los hongos portobellos y fríe por 5 minutos más.
3. Para la elaboración de los wraps extiende una hoja de lechuga y unta en el centro una cuarta parte del aderezo.
4. Distribuye encima del aderezo el salteado de cerdo con hongos, las espinacas y los bastones de pimiento rojo. Dobra hacia el centro los bordes de la hoja y enrolla sobre sí misma.
5. Repite el paso anterior con los ingredientes restantes, y sirve los wraps de cerdo con hongos.

Chilaquiles

rojos con milanesa de cerdo



Chilaquiles

rojos con milanesa de cerdo

TIEMPO:
60
MIN

PORCIONES:
4
PERSONAS

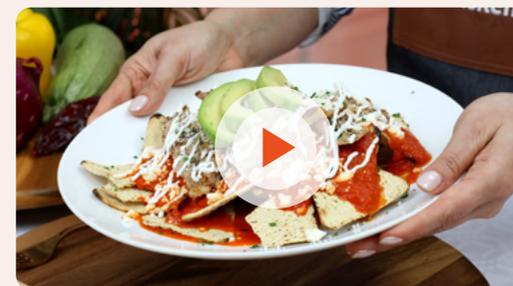
APORTE
NUTRIMENTAL
1 PORCIÓN:
783
KCAL

Ingredientes:

- 220 grs de milanesa de cerdo 4 piezas
- 2 tazas de totopos horneados (200 g)
- ¼ de taza de crema ácida deslactosada o yogur griego sin azúcar
- ¼ de taza de queso feta (35 g)
- 1 aguacate hass cortado (125 g)
- 1 cda de aceite (13.5 g)
- Hojas de perejil
- Sal y pimienta al gusto

» **Ingredientes para la salsa:**

- 4 tomates
- 1 chile guajillo sin semillas
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva (27g)
- Sal al gusto



Escanea el código QR para ver el video:



Instrucciones:

1. Salpimenta las milanesas de cerdo y sofríelas por ambos lados en la sartén con el aceite hasta que estén ligeramente doradas.
2. Para la salsa, hierva en suficiente agua los tomates con la cebolla, el ajo y el chile guajillo. Licúa posteriormente.
3. Cocina la salsa por 15 minutos más a fuego lento.
4. Para emplatar, distribuye los totopos en los platos donde se servirán los chilaquiles y cubrelos con la salsa.
5. Agrega las tiras de milanesa y acompaña con la crema/yogur, el queso feta, hojas de perejil y rebanadas de aguacate.

Brochetas de cerdo



Brochetas de cerdo

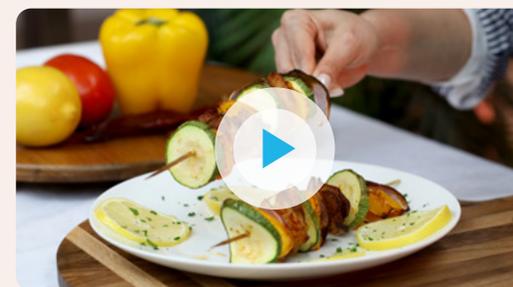
TIEMPO:
25
MIN

PORCIONES:
6-8
PERSONAS

APORTE
NUTRIMENTAL
1 PORCIÓN:
483
KCAL

Ingredientes:

- 1 kilo de milanesa de cerdo en cubos grandes
- Jugo de 1½ limón eureka
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de pimienta
- 1 cda de salsa de tomate
- Sal al gusto
- 6 dientes de ajo machacados
- 2 cdas de paprika
- 2 pimientos morrón
- 2 calabazas italianas
- 1 cebolla morada



Escanea el código QR
para ver el video:



Instrucciones:

1. En un recipiente con agua caliente, mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva, la pimienta, la salsa de tomate, sal al gusto, ajo y paprika.
2. Marina los cubos de cerdo en esta mezcla y deja reposar en refrigeración entre 1 o 2 hrs.
3. Corta en cubos el pimiento morrón, la calabaza italiana y la cebolla morada.
4. Una vez que el marinado esté listo, toma unos palitos para brochetas y comienza a armar usando los cubos de carne de cerdo y las verduras.
5. Fríe las brochetas por ambos lados hasta que queden ligeramente doradas. Sirve y disfruta.

Boloñesa de cerdo

Boloñesa de cerdo

TIEMPO:
25
MIN

PORCIONES:
4
PERSONAS

APORTE
NUTRIMENTAL
1 PORCIÓN:
853
KCAL

Ingredientes:

- 500 grs de molida de cerdo magra (lomo o pierna)
- 1 taza de pasta integral o pasta de garbanzo
- 1 tallo de apio picado
- 1 zanahoria pelada y rallada
- 1 cdita de albahaca seca
- 1 cdita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de cebolla picada
- 1 cdita de cebolla en polvo o deshidratada
- 400 g de jitomate triturado en lata sin sal añadida
- 2 cdas de salsa de tomate
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Escanea el código QR
para ver el video:



Instrucciones:

1. En un recipiente mezcla la carne molida de cerdo con el apio, la zanahoria, albahaca, orégano, ajo, cebolla picada y cebolla en polvo.
2. Sofríe la mezcla de carne de cerdo hasta que esté completamente cocida.
3. Reduce el fuego al mínimo y agrega el jitomate de lata y salsa de tomate. Mezcla y continúa con la cocción de 15 a 20 minutos más.
4. En una olla aparte con agua caliente, vierte la pasta y cocina hasta que quede al dente.
5. Para emplatar, sirve la salsa de carne sobre la pasta
6. Como tip, puedes acompañar tu boloñesa de cerdo con queso feta y perejil.



Kekén



La **carne de cerdo** ha sido uno de los ingredientes principales de la **gastronomía mexicana** durante muchísimos años, y como resultado **México** 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