



# Recetas con Cerdo

Fáciles, rápidas y  
saludablemente ricas



**ASOCIACIÓN  
PERUANA DE  
PORCICULTORES**

La Asociación Peruana de Porcicultores (APP), es una institución sin fines de lucro, que agremia a todas las granjas tecnificadas productoras de cerdos a nivel nacional, garantizando la sanidad, inocuidad y buenas practicas, las cuales se cumplen bajo los más rigurosos requisitos que exige la autoridad sanitaria nacional para estas.

Parte del trabajo de APP es promover el consumo de esta deliciosa proteína, para lo cual se creó la campaña Come Cerdo Come Sano, que tiene como objetivo educar con información nutricional y gastronómica, las propiedades nutricionales y la versatilidad de la carne de cerdo.



## ¿Cómo se garantiza una *carne de cerdo de calidad?*



Fuente: Asociación Peruana de Porcicultores

# Cómo identificar la calidad de la *carne de cerdo*

Tiene el músculo de color rosado,  
la piel blanca, con buen olor y textura.

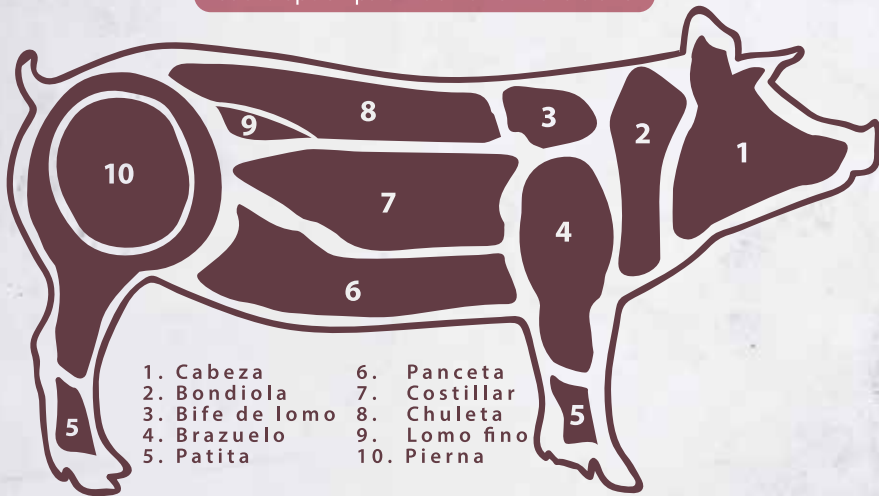
*Cada vez que realices tu compra  
identifica nuestro sello de garantía  
de calidad en el empaquetado o  
punto de venta.*





# 10 cortes de cerdo versátiles y nutritivos

Por su valor proteico, estos cortes son una buena opción para incluir en el menú diario



# Cortes magros y porciones recomendadas

Cortes magros porciones recomendadas aproximadas (\*):

Un corte magro es aquel que tiene poca grasa, estos son: solomillo o lomo fino, pierna y brazuelo



**Niños pequeños**  
30 – 50 gramos



**Edad escolar**  
75 – 100 gramos



**Jóvenes**  
100 – 120 gramos



**Adultos**  
100 gramos

(\*): Puede variar dependiendo de la edad, actividad y/o necesidades especiales (embarazo, lactancia, deportes, alguna enfermedad)

# Términos de cocción



**Jugoso**  
63°C (145°F)



**Medio**  
66°C (150°F)

La temperatura siempre se debe tomar al centro del corte



**Tres cuartos**  
71°C (160°F)



**Bien cocido**  
77°C (170°F)

# Lomo Saltado de Cerdo



Pierna o  
Lomo de Cerdo



4 a. 6  
porciones



20  
minutos

## Ingredientes

500 gr de pulpa de cerdo  
300 gr de cebollas rojas en tiras  
200 gr de tomates en tiras  
90 gr pimientos rojos en bastones  
50 gr ají amarillo en bastones  
2 dientes de ajo  
½ cdta comino  
¼ tz de vinagre  
2 cdas de sillao  
2 cdas de culantro picado  
300 gr papas blancas en bastones  
Aceite c/n  
Sal, pimienta, comino y sazónador al gusto

## Preparación

En una sartén tipo wok con aceite caliente, agregar las tiras de carne de cerdo previamente sazonadas, rectificamos sazón y agregamos sal, sazónador, pimienta, comino y ajos, sellar las carnes aderezadas por ambos lados flameándolas para darle un toque ahumado.

Luego incluir las cebollas, pimientos, ají amarillo, incorporar el sillao y el vinagre. Mezclar todo durante 3 – 5 minutos más, después agregar el culantro picado y los tomates.

Para las papas fritas: Agregar las papas en tiras en una cantidad generosa de aceite bien caliente, dejar freír por unos 7 min aprox. Puede acompañarse con arroz blanco también.

Ideal para:  
Almuerzo / Cena





# Hamburguesas de Cerdo Rellenas



Bondiola o  
Brazuejo  
de Cerdo



4  
porciones



30  
minutos

## Ingredientes

400 gr de pulpa de cerdo molida  
4 cdas de salsa inglesa  
½ cebolla rallada  
Queso parmesano  
1 taza Col rallada blanca  
1 taza Col rallada morada  
1 taza zanahoria rallada  
1 Kg Papas en cubitos  
200 ml. de leche evaporada.  
Queso cheddar  
50 gr de mantequilla.  
Sal, pimienta, comino y orégano

## Preparación

Mezclar en un bol la carne, salsa inglesa, sal, pimienta, comino, orégano y cebolla rallada. Reposar unos minutos, formar bolas de carne, rellenarlas con queso parmesano rallado, dar forma de hamburguesas y freirlas en un poquito de aceite por ambos lados. Reservar.

Para la ensalada de col y zanahoria, mezclar col blanca y morada ralladas con zanahoria rallada, agregar gotas de limón y sal.

En una olla aparte, echar la mantequilla, agregar el queso cheddar, la leche evaporada, mover constantemente formando una crema, agregar las papas fritas en cubitos y mezclar. Reservar.

Servir las hamburguesas en un plato sobre pan, encima la ensalada de col y acompañar con la crema de papitas y queso cheddar.

Ideal para:  
Desayuno / Cena







# Arroz con Cerdo



Pierna o  
Brazuelo  
de Cerdo



4 a. 6  
porciones



40  
minutos

## Ingredientes

750 gr de pulpa de cerdo  
750 gr de arroz  
1 cebolla pequeña en cubos  
1 pimiento cortado en cubos  
2 zanahorias en cubos  
200 gr de choclo desgranado  
250 gr de alverjas  
¼ tz de ají amarillo  
2 cdas de ajo molido  
Caldo de cerdo c/n  
Aceite c/n  
Sal, pimienta, sazón, palillo al gusto

## Preparación

En un bol condimentar los trozos de cerdo con sal, pimienta y comino, luego en una olla con aceite caliente, sellar los trozos de carne y reservar.

En el mismo aceite hacer el aderezo con la cebolla, los ajos, el palillo y la pasta de ají amarillo, una vez bien frito el aderezo agregar el caldo de cerdo, los trozos de carne.

Añadir la zanahoria, alverjitas y choclo desgranado. A continuación, agregar el arroz y dejar secar, rectificar sazón.

Finalmente, servir el arroz con cerdo listo y acompañarlo con una zarcita criolla.

Ideal para:  
**Almuerzo**





# Caigua Rellena de Cerdo



Brazuelo o  
Pierna  
de Cerdo



4  
porciones



40  
minutos

## Ingredientes

300 gr pulpa de cerdo molida  
6 caiguas  
2 cdas de ají panca  
50 gr de pasas  
50 gr. de aceitunas negras  
3 huevos  
1 tz de miga de pan  
2 dientes de ajos picados  
1 cda perejil picado  
2 cebolla grandes  
Aceite c/n  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

En una olla con aceite caliente, freír la cebolla en cubitos y ajos picados para el aderezo. Luego agregar el ají especial, remover e inmediatamente incluir la carne molida de cerdo o picada en cubitos, después de unos minutos incluir la sal y pimienta.

Agregar las pasas, las aceitunas y dejamos cocinar por unos minutos. Luego agregar el pan, que previamente se debe remojar con leche y un huevo batido. Dejamos cocinar por 5 minutos aprox. e incorporamos 2 huevos duros picaditos.

Finalmente, rellenar las caiguas y cerrarlas para llevarlas a una olla con aderezo de cebolla, ajos molidos, pasta de ají amarillo y ají colorado, rectificar la sazón con sal y caldo de fondo de cerdo.

Nota: La caigua ha sido blanqueada en agua caliente por 1 minuto para eliminar su amargor.

Ideal para:  
Almuerzo / Cena





# Albondigas a la Parmesana

## Ingredientes

400 gr de pulpa de cerdo molida  
3 ajos picados  
1/2 taza de pan rallado  
1/4 taza de leche  
1/4 taza de parmesano rallado  
1/4 taza de gruyere rallado  
1/2 taza de mozzarella rallada  
1 huevo  
1/2 cda de perejil picado  
1/2 cda de orégano seco  
1/2 cda de ají molido  
1/2 taza de puré de tomate  
1/2 taza de salsa de tomate  
Sal, pimienta, oliva, albahaca picada

## Preparación

En un bol poner la carne molida, mezclar con el huevo, pan rallado, el ajo picado, orégano, un chorrito de leche, sal, una cucharada de perejil, pimienta.

Luego incluir los tres tipos de quesos, gruyere, parmesano, mozzarella e integrar todo agregándole un poco más de pan rallado y amasar hasta obtener una mezcla homogénea.

Formar pelotitas con la mezcla y sobre una sartén con aceite caliente sellar por ambos lados, agregar unas pizcas de paprika y bañar las albóndigas con puré de tomate y salsa de tomate, espolvorear con abundante mozzarella rallada y albahaca picada.

Finalmente, Previamente precalentar el horno a 180° y llevar al horno hasta que se fundan y gratinen los quesos. Servir acompañado de vegetales y papitas al orégano.



Bondiola  
o Brazuelo  
de Cerdo



4  
porciones



40  
minutos

Ideal para:  
Almuerzo / Cena





# Olluquito con Cerdo



Brazuelo o  
Pierna  
de Cerdo



4  
porciones



30  
minutos

## Ingredientes

250 gr de pulpa de cerdo en cubitos  
400 gr de Olluquito en tiras  
100 gr de cebolla picadita  
3 dientes de ajo picaditos  
2 cdas de ají panca en pasta  
Perejil picado c/n  
Caldo de cerdo o verduras c/n  
Aceite c/n  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Cortamos la pulpa de cerdo en trozos y sazonamos con sal y pimienta, luego en una sartén calentamos el aceite, añadimos la carne de cerdo, freímos por ambos lados hasta que estén bien doradas. Retiramos y reservarnos.

En la misma sartén echamos un poco más de aceite, freímos la cebolla, el ajo, y el ají panca durante unos minutos. Añadir los olluquitos y el caldo de cerdo. Luego agregar la carne de cerdo, sazonar con sal, pimienta y cocinar durante 25 minutos a fuego bajo.

Rectifique la sazón y agregue el perejil picado, decorar con más perejil picadito y servir acompañado de arroz blanco con arvejas, zanahorias y chochitos.

Ideal para:  
Almuerzo / Cena







# Cerdo con Piña Estilo Oriental

## Ingredientes

500 gr de pulpa de cerdo en cubos  
½ piña en cubos  
½ tz de tamarindo  
100 ml de jugo de piña  
½ pimienta cortado  
1 cebolla cortada en tiras  
2 ají amarillos  
Cebolla china c/n  
Ajonjolí c/n  
Sal, pimienta y sazónador al gusto

## Preparación

En una sartén con aceite caliente agregamos los trozos de cerdo, sal, pimienta y sazónador, sellamos por ambos lados.

Luego agregamos los pimientos y las cebollas dejándolos cocinar por unos minutos, procedemos a flamear todo junto para un mejor sabor.

Luego agregamos la salsa de tamarindo y el jugo de piña, no dejamos de mover hasta que espese.

Finalmente, servimos decorando con cebolla china picada y ajonjolí. Acompañar con arroz blanco.



Lomo o  
Pierna  
de Cerdo



4 a. 6  
porciones



30  
minutos

Ideal para:  
Almuerzo / Cena





# Sabías que la Carne de Cerdo



Aporta proteínas de buena calidad



Aporta hierro que forma la hemoglobina para evitar la anemia



El músculo aporta menos grasa



Es baja en sodio y puede ser parte de una dieta saludable



Al retirar la grasa visible, disminuye la grasa total de la carne



Aporta complejo B una vitamina importante para la salud.



Puede ser consumida en todas las etapas de la vida

Encuentra nuevas recetas, tips y mucho más en

[www.comecerdocomesano.com](http://www.comecerdocomesano.com)



ASOCIACIÓN  
PERUANA DE  
PORCICULTORES



Día del Chicharrón  
de Cerdo Peruano