

SÍRVETE UN PLATO SALUDABLE CON CARNE DE CERDO



Un mensaje incuestionable de las pautas de alimentación para los estadounidenses del 2018 es que tu elección de alimentos y bebidas es sumamente importante. Lo que elijas poner en tu plato o verter en tu vaso en cada comida puede influir en tu salud, para bien o para mal.

Disfrutar de buena salud es más fácil de lo que piensas. Son los pequeños cambios los que cuando se suman hacen una gran diferencia, como por ejemplo, comer carnes bajas en grasas y granos integrales en lugar de refinados, e incluir más frutas y vegetales en cada comida. Cuando escoges alimentos más ricos en nutrientes y comes y bebes en cantidades apropiadas, puedes lograr disminuir el riesgo de sobrepeso, obesidad y la posibilidad de padecer de cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas.

LA PRÓXIMA VEZ QUE TE SIENTES A COMER, ÉCHALE UN VISTAZO A TU PLATO Y COMPÁRALO CON ESTA LISTA:

- ❑ La mitad de mi plato contiene frutas y vegetales y a menudo varío los que elijo.
- ❑ Los granos que elijo son integrales.
- ❑ Las proteínas que elijo son variadas y bajas en grasas.
- ❑ Los alimentos lácteos como leche, yogurt y queso son bajos en grasas o sin grasas.
- ❑ Alimentos tales como pastas para untar, aceites, bebidas y alimentos empacados son de los tipos y marcas con bajo contenido en grasas saturadas, sodio y azúcar.
- ❑ Las porciones de granos y proteínas son razonables. Por ejemplo, cada una de ellas ocupa una cuarta parte de mi plato.
- ❑ Las grasas, sal y azúcar con las que acompaña a los alimentos en tu plato son en muy pequeñas cantidades.

¿SI TU PLATO CUMPLE CON TODO ESTO, TE FELICITAMOS!

SINO, AQUÍ ENCONTRARÁS INFORMACIÓN QUE TE VA A AYUDAR. Estos son ejemplos de cómo se ve un plato saludable con deliciosas carnes magras, medio plato de frutas y vegetales, granos integrales y alimentos lácteos bajos en grasas. Hacer pequeños cambios en tu alimentación para crear comidas deliciosas y nutritivas es más fácil de lo que piensas.

COMIDA 1: MEDALLONES DE LOMO DE CERDO SALTEADOS CON LIMÓN



medallones de carne de cerdo salteados



pasta de harina integral



brócoli



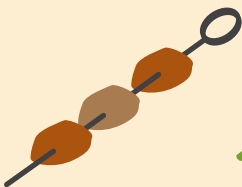
fresas



yogurt griego sin grasa



COMIDA 2: FÁCILES Y RÁPIDOS PINCHOS DE CARNE DE CERDO AL CHIPOTLE Y MIEL



pinchos de carne de cerdo



ensalada de rúcula



arroz silvestre integral



uvas



leche descremada

National Pork Board recomienda cocinar las costillas, los asados y los lomos de cerdo a una temperatura interna de 145°F (jugosa) y 160°F (a punto), seguido de 3 minutos de reposo.



MEDALLONES DE LOMO DE CERDO SALTEADOS CON LIMÓN

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | COCCIÓN: 10 MINUTOS | PORCIONES: 4

1 lomo de cerdo, (1 libra), cortado
¼ cucharadita de sal, dividida
¼ cucharadita más 1/8 cucharadita de pimienta negra, dividida
2 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
2 dientes de ajo picados
½ taza de caldo de pollo, bajo en sodio

½ taza de vino blanco (para sustituir el caldo de pollo con bajo contenido de sodio)
Ralladura de limón
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de perejil fresco picado o 1½ cucharadita de salvia o romero fresco picado*

Corta la carne de cerdo en 12 rebanadas de aproximadamente 1 pulgada de grosor. Espolvorea el cerdo por todos lados con 1/8 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Calienta 1 cucharadita de aceite en una sartén grande y pesada a fuego medio-alto. Agrega la carne de cerdo y cocínala, volteándola una vez, hasta que la carne esté bien dorada y la temperatura interna alcance los 145°F aproximadamente 1½ minutos por cada lado. Traslada la carne de cerdo al plato de servir y cúbreala para mantenerla caliente.

Agrega la cucharadita restante de aceite a la sartén. Agrega el ajo y cocínalo, revolviendo constantemente, hasta que el ajo esté aromático, en aproximadamente 30 segundos. Agrega el vino y el caldo. Aumenta el calor de cocción, revolviendo para raspar los trozos dorados del fondo de la sartén, hasta que el líquido se reduzca en dos tercios, aproximadamente 5 minutos.

Retira la sartén del fuego y mezcla el 1/8 de cucharadita de sal restante, la restante 1/8 cucharadita de pimienta, la cáscara rallada y el jugo de limón y el perejil. Sirve los medallones de cerdo rociados con la salsa (rinde aproximadamente 1/3 de taza; aproximadamente 1½ cucharadas por porción).

*Para sustituir las hierbas frescas por hierbas secas, usa 1½ cucharaditas de perejil seco o ¾ de cucharadita de salvia seca o ¾ de cucharadita de romero seco.



NUTRICIÓN:

Calorías: 150
Proteína: 24 gramos
Grasas: 5 gramos
Sodio: 220 miligramos
Colesterol: 75 miligramos
Grasas saturadas: 1 gramo
Carbohidratos: 1 gramo
Fibra: 0 gramos

SUGERENCIAS PARA SERVIR:

Sirve la carne de cerdo con linguini de trigo integral o arroz integral para absorber toda la deliciosa salsa de limón. Brócoli al vapor o espinacas son un excelente acompañamiento.

FÁCILES Y RÁPIDOS PINCHOS DE CARNE DE CERDO AL CHIPOTLE Y MIEL

PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | COCCIÓN: 45 MINUTOS | PORCIONES: 4

1 libra de chuletas de cerdo tipo *New York* (de lomo), de aproximadamente 1 pulgada de grosor, cortadas en cubos de 1 pulgada
1 batata dulce anaranjada (aprox. 12 onzas), cortada en cubos de 1 pulgada
12 onzas de papas rojas o blancas pequeñas, de aproximadamente 1 pulgada de diámetro (o cortadas a la mitad si son de 2 pulgadas de diámetro)
Sal al gusto

½ taza de miel de abeja
½ taza de salsa barbacoa
3 chiles chipotle enlatados en salsa de adobo, picados, o más al gusto
12 cebolletas, solo las partes blancas y verdes claras, cortadas en trozos de 1 pulgada
½ taza de queso de cabra, desmenuzado
1 cucharada de cilantro fresco, picado

Coloca las batatas dulces y las papas rojas o blancas en una olla mediana, cubre con agua fría 1 pulgada por encima, y sazona el agua con sal. Ponlas a hervir a fuego alto, luego reduce el fuego a lento y cocínalas de 3 a 5 minutos hasta que las papas estén cocidas pero firmes. Escúrrelas y ponlas a un lado para que se enfríen un poco.

Mientras tanto, en un tazón pequeño, combina la salsa de barbacoa, la miel y los chipotles. Divide la mezcla a la mitad y pon a un lado.

Ensarta la carne de cerdo, las batatas, las papas y los cebollines en 8 pinchos de 12 pulgadas (previamente empapados en agua si son de madera o bambú). Prepara una parrilla a fuego medio y empapa bien la rejilla en aceite. Cocina las brochetas de 2½ a 3 minutos por cada lado, untando salsa con una brocha cada vez que las voltees, hasta que los cuatro lados estén dorados, la carne de cerdo esté cocida y la salsa se haya consumido, aproximadamente 10 minutos. Traslada los pinchos a un plato y déjalos reposar 3 minutos.

Espolvorea los pinchos con queso y cilantro. Sírvelos calientes con el resto de la salsa acompañando.



NUTRICIÓN:

Calorías: 530
Proteína: 29 gramos
Grasas: 10 gramos
Sodio: 560 miligramos
Colesterol: 80 miligramos
Grasas saturadas: 3 gramos
Carbohidratos: 83 gramos
Fibra: 6 gramos

SUGERENCIAS PARA SERVIR:

Aunque estos pinchos son excelentes con papas dulces y regulares, puedes usar un solo tipo de papa, o puedes combinar papas con otras verduras, como calabacín, cebolla o berenjena. Como acompañamiento, sirve una ensalada sencilla de verduras mixtas.

Visita pork.org/cooking o porkessabor.com para más recetas con carne de cerdo nutritivas y deliciosas.



©2018 National Pork Board, Des Moines, IA. Este mensaje es posible gracias al apoyo de los Productores de Cerdo de los Estados Unidos y el Pork Checkoff.