Sabores®

La guía máxima de la carne

COCINA PRÁCTICA

IDEAS PARA DARLE SABOR A TU DIETA KETO CON CERDO

SECRETOS DEL CHEF

TIPS EN TÉRMINOS DE COCCIÓN DE LA RES Y EL CERDO

GUÍA DE RECETAS DE VERANO

¡RIBS, CHULETAS, ASARES Y MÁS !

EDICIÓN Nº18
ABRIL 2025- L.30.00
WWW.PROGCARNE.COM
7 424110 103155

GUANGOLOLA
PARQUE AGROINDUSTRIAL

Adquiérelo en los principales supermercados o en

PROGCARNE delivery

delivery.progcarne.com

2580-1525 SERVICIO AL CLIENTE

progcarne.com

Progcarne

PROGCARNE ¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!

PARA INICIAR EL DÍA

4 RECETAS PARA DESAYUNAR ALTAS EN PROTEÍNA

Prueba estas preparaciones con longaniza, chorizo suelto, jamón y copetín.

Páginas 14-18

COCINA PRÁCTICA

OPCIONES CON CERDO PARA TU DIETA KETO

Delicias con carde de cerdo y res son perfectas para tu plan alto en grasas.

Páginas 19-23

EXTRA FIT

PLATILLOS NUTRITIVOS Y SALUDABLES

Redescubre los cortes del cerdo en recetas sanas y fáciles de preparar en casa.

Páginas 56-62

MANOS A LA CACEROLA

VERANO IRRESISTIBLE CON EL SABOR DEL CERDO

Opciones con marinados para tus comidas de verano a la plancha, sartén o al asador.

Páginas 24-33

MAESTRO PARRILLERO

19 DELICIAS AL GRILL EL ASADO PERFECTO CON SALSAS PARA EL CERDO Y RES

PÁGINAS 34 - 54

Sabores®

Una publicación exclusiva de

GUANGOLOLA
PARQUE AGROINDUSTRIAL

EDICIÓN Nº 18 ABRIL 2025
Valor L 30.00
DIRECCIÓN PROGCARNE
KM12, desvío a Las Cañadas, Dos Caminos., Villanueva, Cortés, Honduras, C.A.

Presidente Flabio Tinoco Díaz
Gerente General José Eduardo Tinoco Marinakys
Director Flavio Enrique Tinoco Marinakys
Mercadeo Alexandra María Tinoco Bendeck

WEB & REDES
www.progcarne.com
fb.com/progcarne, Ig: ProgCarne, youtube: Progcarne y tiktok: Progcarne
Teléfono: (+504) 2580-1525
Email: info@guangolola.com

Conceptualización, producción, edición y diseño Revistas
GRUPO OPSA

ProgCarne
¡Nuestro cerdo Sí es bueno!

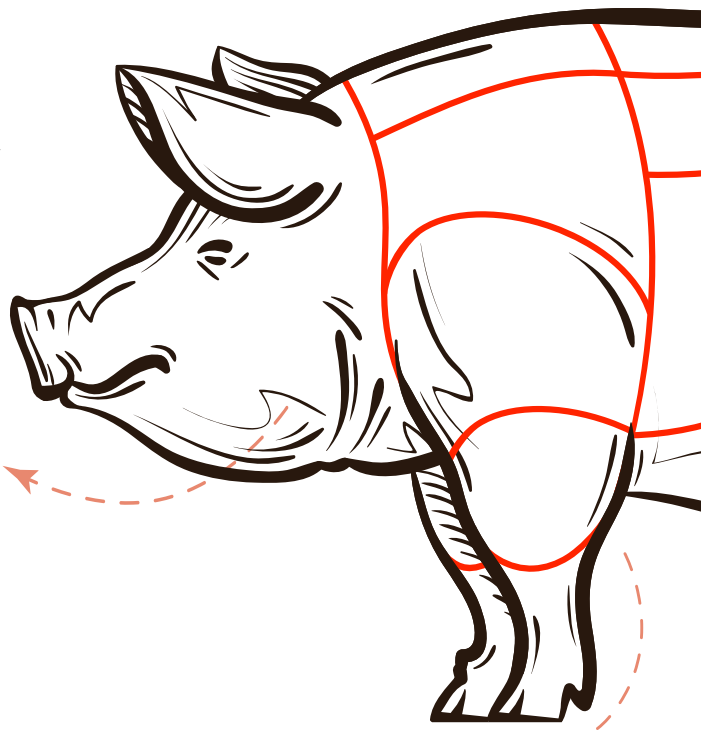
Adquiérelo en los principales supermercados o en
ProgCarne delivery
delivery.progcarne.com

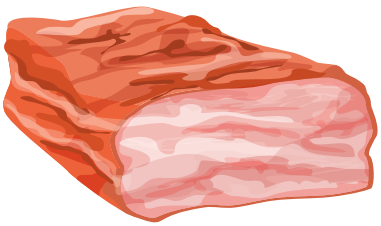
2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE
progcarne.com

Progcarne

CORTES DEL CERDO PARA ASAR

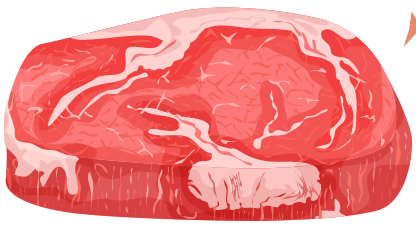
SIN DUDA, **PROGCARNE** OFRECE UNA VARIEDAD DE CORTES DE CERDO PARA DISFRUTAR EN CADA OCASIÓN. AQUÍ TE PRESENTAMOS LOS PRODUCTOS ESENCIALES PARA ARMAR TU ASADO Y DISFRUTAR DE TODO SU SABOR.





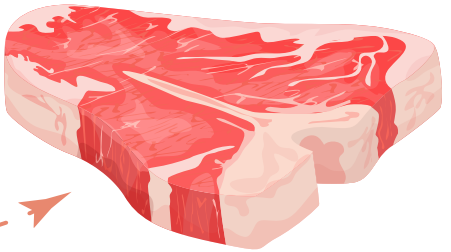
SECRETO DEL CERDO

Esta parte del cerdo ubicado detrás de la Paleta de Cerdo, es un manjar para asar. El **Secreto del Cerdo MAP** es otro corte esencial para tus asados.



PORK BELLY

La zona inferior del cerdo donde se encuentra una variedad de productos para asar como el **Pork Belly o Panceta, Chicharrón Mini y Chicharrón de Cerdo de PROGCARNE.**

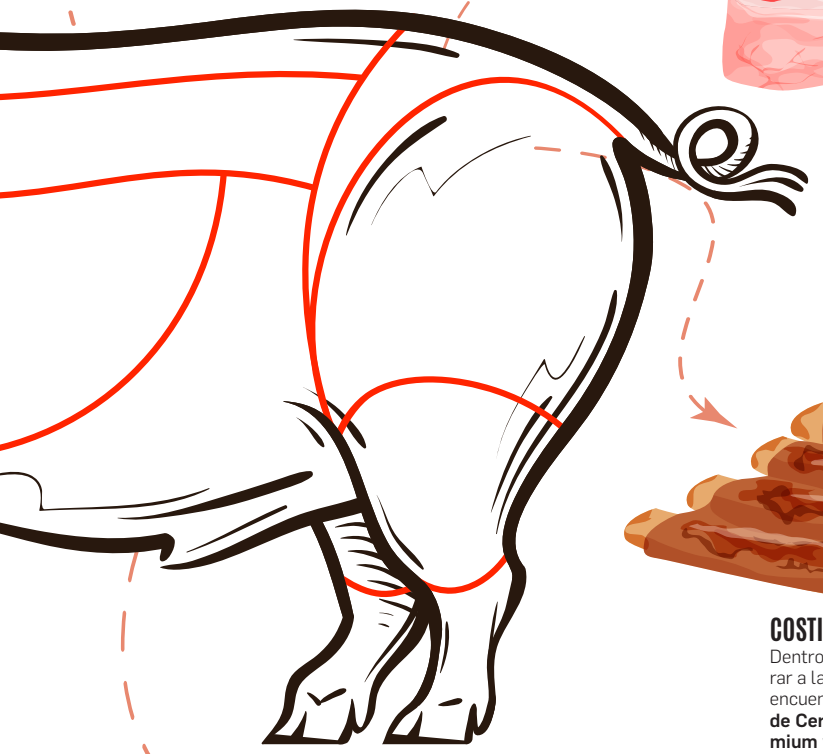


CHULETA

La variedad de chuletas de cerdo de **PROGCARNE** deleita a todos. La **Chuleta de Cerdo Ahumada, Chuleta Ahumada Deshuesada, Chuleta Criolla y la Chuleta de Cerdo Tomahawk MAP.**

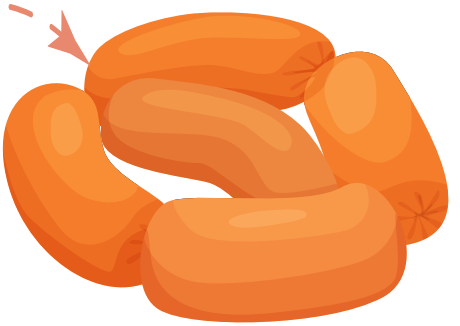
LOMO

Aqui aparte de encontrar el **Filete de Cerdo MAP, Medallón Lomo de Cerdo y Lomo de Cerdo MAP**,también se obtiene la **Chuleta Lomo de Cerdo, cortes esenciales de PROGCARNE**



COSTILLAS

Dentro de la gama de opciones para preparar a la parrilla que ofrece **PROGCARNE**, encuentras las **Baby Back Ribs, Costilla de Cerdo Premium, Costilla en Tiras Premium y Costilla Premium MAP.**



CHORIZOS Y SALCHICHAS

Prueba el **Chorizo Cervecero, Chorizo Ahumado, Chorizo Barbacoa y Chorizo Habanero de PROGCARNE**, así como el **Chorizo GUANGOLOLA.** Igual que la exclusiva **Salchicha Alemana Tipo Bratwurst de PROGCARNE.**

PROGCARNE TRAE PRODUCTOS DE TEMPORADA

ADAPTÁNDOSE A LAS EXIGENCIAS DEL MERCADO Y DE SUS CLIENTES, LA MARCA LÍDER EN EL SEGMENTO CARNÍCO , OFRECE UNA VARIEDAD DE OPCIONES PARA EL VERANO

Este verano **PROGCARNE** trae una variedad de productos perfectos para la temporada. Ya sea para una parrillada en casa, o una reunión entre amigos disfrutando una selección de chorizos asados. Tú te encargas de definir el escenario y los invitados, y nosotros de poner tu corte favorito de cerdo para crear el menú perfecto. Así que a alistar tu cocina y a organizar la agenda para disfrutar de estos días de calor, parrilladas, piscinas y playa con la gama de nuevos productos que traemos para ti. ¡No te quedes sin probarlos todos, el sabor inigualable de **PROGCARNE** garantizado!

Para más información sobre estos nuevos productos visita la página de PROGCARNE, www.progcarne.com y su sitio de pedidos en línea www.delivery-progcarne.com

Mini Chicharrón

El **Mini Chicharrón de PROGCARNE**, es un corte de cerdo con piel con un grado de grasa que al freírlo queda con una textura suave y crocante.
El paquete viene con 10 unidades, que puedes preparar frito en una sartén o en la freidora de aire.

Barbacoa Mix

El producto ideal para disfrutar de los asados del verano ya está aquí. El nuevo **Barbacoa mix de PROGCARNE**, contiene un delicioso **Asar de res** marinado junto a los famosos **Chorizos Barbacoa**, todo en un solo empaque para comenzar a disfrutar de tu parrillada.

Papas fritas

Las papas **Early Dawn** son de corte recto tradicional, de forma delgada y no necesitan freírse dos veces para que queden crocantes.

Jamón Virginia

El **Jamón Virginia** es uno de los favoritos de la temporada navideña, que ahora puedes encontrar disponible siempre. Este jamón de cerdo procesado al estilo Virginia, es un jamón levemente salado y ahumado. Es un producto práctico para cocinar por su presentación en mitades.

Lomo de Cerdo Ahumado

El **Lomo de Cerdo Ahumado** es un corte de carne magra y suave, que conserva los niveles de grasa bajos. Listo para preparar a la plancha o a la parrilla y poder disfrutar del sabor del cerdo ahumado.

Medallón Lomo de Cerdo

El **Medallón Lomo de Cerdo** es un corte tierno, jugoso y magro que se obtiene de la parte más suave del lomo. Con forma circular y en tamaño individual, es ideal para asar, sellar en una sartén o preparar en salsa.

PROGCARNE VA A TODA HONDURAS

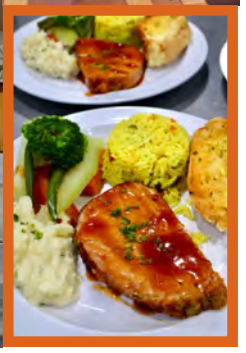
SON MUCHOS LOS NEGOCIOS QUE CONFÍAN EN LA CALIDAD, VARIEDAD Y PROFESIONALISMO QUE **PROGCARNE** OFRECE. LA COBERTURA DE LA EMPRESA CÁRNICA SE EXPANDE Y ESTOS SON ALGUNOS DE LOS COLABORADORES CERCANOS.

En el competitivo mundo de la carne, **PROGCARNE** se ha destacado por su compromiso con la calidad y la excelencia en el servicio. En Honduras, particularmente en Tegucigalpa y Siguatepeque, los colaboradores cercanos de **PROGCARNE** han sido seleccionados meticulosamente por su capacidad para ofrecer cortes de carne excepcionales, así como por la calidad de su materia prima. Además, su atención al cliente y servicio personalizado son pilares fundamentales que fortalecen la relación con los consumidores. En esta edición de **SABORES** queremos dar un espacio y reconocimiento a estos colaboradores, gran parte de nuestra familia de empresas colaboradoras, que contribuyen al prestigio de nuestra marca y nuestro producto en el mercado local, resaltando su dedicación, profesionalismo y producto final.

Siguatepeque

Baruch Grill Restaurante

El restaurante **Baruch Grill** se ha establecido en el mercado alimenticio durante 5 años, destacándose en el campo gastronómico. La decisión de utilizar los productos de **PROGCARNE** surgió ante la escasez de opciones en el mercado, lo que motivó a **Baruch Grill** a buscar un proveedor confiable. Entre los productos más utilizados de **PROGCARNE** están el lomo de cerdo, la chuleta criolla y ahumada, la costilla premium y el chorizo parrillero. Los atributos más valorados de estos productos son su calidad y el suministro. La carne de cerdo que ofrece **PROGCARNE** es considerada de muy buena calidad y excelente sabor. **Baruch Grill** busca en la carne de cerdo premium características como: Sabor, calidad y presentación. Tras 4 años de colaboración, para **Baruch Grill**, contar con **PROGCARNE** como proveedor es un eslabón fundamental para tener los insumos necesarios y atender a sus clientes.



PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!

Adquiérelo en los principales supermercados o en
PROGCARNE delivery
delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE
progcarne.com

Progcarne

Tegucigalpa

Imperio de la Carne

Imperio de la Carne es una distribuidora dedicada a la comercialización de productos cárnicos, así como de productos procesados. Con más de 10 años de experiencia en el mercado alimenticio de Tegucigalpa, su misión ha sido satisfacer las necesidades de sus clientes. La decisión de optar por los productos de **PROGCARNE,** fue gracias a la excelente relación calidad-precio que ofrecen. Dentro de la selección de los productos que más utiliza **Imperio de la Carne** de **PROGCARNE**, incluye chuletas, estofado de cerdo, hot-dogs, extremeño, lomito de cerdo, lonja con cuero, tocino de pierna y piernas enteras. Ellos valoran que los productos de **PROGCARNE** cumplen con diversas características organolépticas, físicas y químicas, que garantiza su calidad y satisfacción con sus clientes. Tener a **PROGCARNE** como proveedor significa para el **Imperio de la Carme**, ofrecer productos de calidad, generando confianza para fortalecer el prestigio de su oferta.

ATRIBUTOS DE MARCA DE PROGCARNE

01 Calidad
Es una marca referente de productos cárnicos frescos,seguros y de alto estándar de calidad.Sus sistemas de calidad están basados en enfoques contemporáneos de peligros sobre la higiene de la carne.

02 Innovación
Crea productos y soluciones innovadoras de manera constante. Todas adaptadas para las exigencias del mercado, ofreciendo variedad y disponibilidad de todos sus productos, formatos y presentaciones.

03 Servicio
Su fin es garantizar una experiencia de compra eficiente, con entregas a tiempo y atención personalizada para satisfacer y superar las expectativas de todos sus clientes y colaboradores.

04 Desarrollo cárnico
Compromiso a fomentar y fortalecer el crecimiento del mercado cárnico a nivel nacional e internacional. A competir de manera sostenible, con productos de valor y que ganen la confianza del consumidor.

Embutidos Guangolola®

Adquiérelo en los principales supermercados o en

PROGCARNE delivery

delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE

progcarne.com

Progcarne

4 RECETAS ALTAS EN PROTEÍNA PARA TU DESAYUNO

PREPARA TU PRIMERA COMIDA DEL DÍA CON ESTAS DELICIOSAS OPCIONES CON PRODUCTOS **PROGCARNE, GUANGOLOLA Y LA JULIA**. DISFRUTA ESTOS DESAYUNOS RÁPIDOS PARA TODOS LOS GUSTOS Y CON MUCHO APORTE DE ENERGÍA.

Cacerola de Chorizo tipo Longaniza y huevo

TIEMPO: 25 minutos
PORCIONES: 1

INGREDIENTES
- 2 lascas de tocino
- 2 **Chorizos tipo Longaniza de GUANGOLOLA**
- 1 taza de champiñones en rebanadas
- 2 huevos
- Sal y pimienta, al gusto
- ½ taza de frijoles
- ½ tomate en rodajas
- 2 rodajas de pan de tu elección

PREPARACIÓN
1. En una sartén de hierro fundido colocar las tiras de tocino, cocinar por ambos lados hasta que estén crujientes, retirar y reservar.
2. En la misma sartén y con la grasa del tocino, dorar los chorizos longaniza por ambos lados, agregar los champiñones y saltear un par de minutos, retirar y reservar.
3. Cascar los huevos en la sartén y cocinar a fuego medio, salpimentar al gusto.
4. Servir en la misma sartén, colocar los frijoles, los champiñones, el tocino, chorizo longaniza y tomates, acompañar con pan tostado.

Chorizo tipo Longaniza Guangolola
Todo el sabor catracho con intenso sabor picante, ideal para desayunos típicos.

Huevos rancheros con frijoles y Chorizo Catracho Suelto

TIEMPO: 25 minutos
PORCIONES: 1

INGREDIENTES
- ½ taza de **Chorizo Catracho Suelto de PROGCARNE**
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 taza de frijoles cocidos
- 1 tortilla frita
- 1 huevo estrellado
- 1 taza de salsa ranchera
- Queso frijolero, al gusto
- Cilantro picado, al gusto

PREPARACIÓN
1. En una sartén colocar el chorizo suelto y la cebolla picada, saltear durante 10 minutos a fuego medio.
2. Agregar los frijoles, mezclar bien y saltear durante 5 minutos más.
3. Para montar, sobre la tortilla colocar los frijoles con chorizo, el huevo estrellado y salsa ranchera.
4. Decorar con queso frijolero y cilantro picado al momento de servir.

Chorizo Catracho Suelto Progcarne
Exquisito chorizo de cerdo con una textura suelta, es ideal para degustar con huevo.

Quesadilla de huevo y Jamón Bavaria

TIEMPO: 20 minutos
PORCIONES: 1

INGREDIENTES
- 1 huevo
- Sal y pimienta, al gusto
- 3 lascas de **Jamón Bavaria de LA JULIA**
- 2 rodajas de queso muenster
- ½ tomate en rodajas
- Aguacate, al gusto

PREPARACIÓN
1. Batir el huevo, salpimentar al gusto y esparcir en una sartén antiadherente caliente, dorar por ambos lados.
2. Colocar encima el jamón, queso, tomate y aguacate, doblar a la mitad y servir decorando con hojas de albahaca y salsa de tomate casera al gusto.

Jamón Bavaria La Julia
Jamón elaborado con verdadera carne de cerdo, ideal para emparedados, wraps y omelettes.

Tostadas de huevo revuelto con Chorizo tipo Copetín

TIEMPO: 15 minutos
PORCIONES: 2

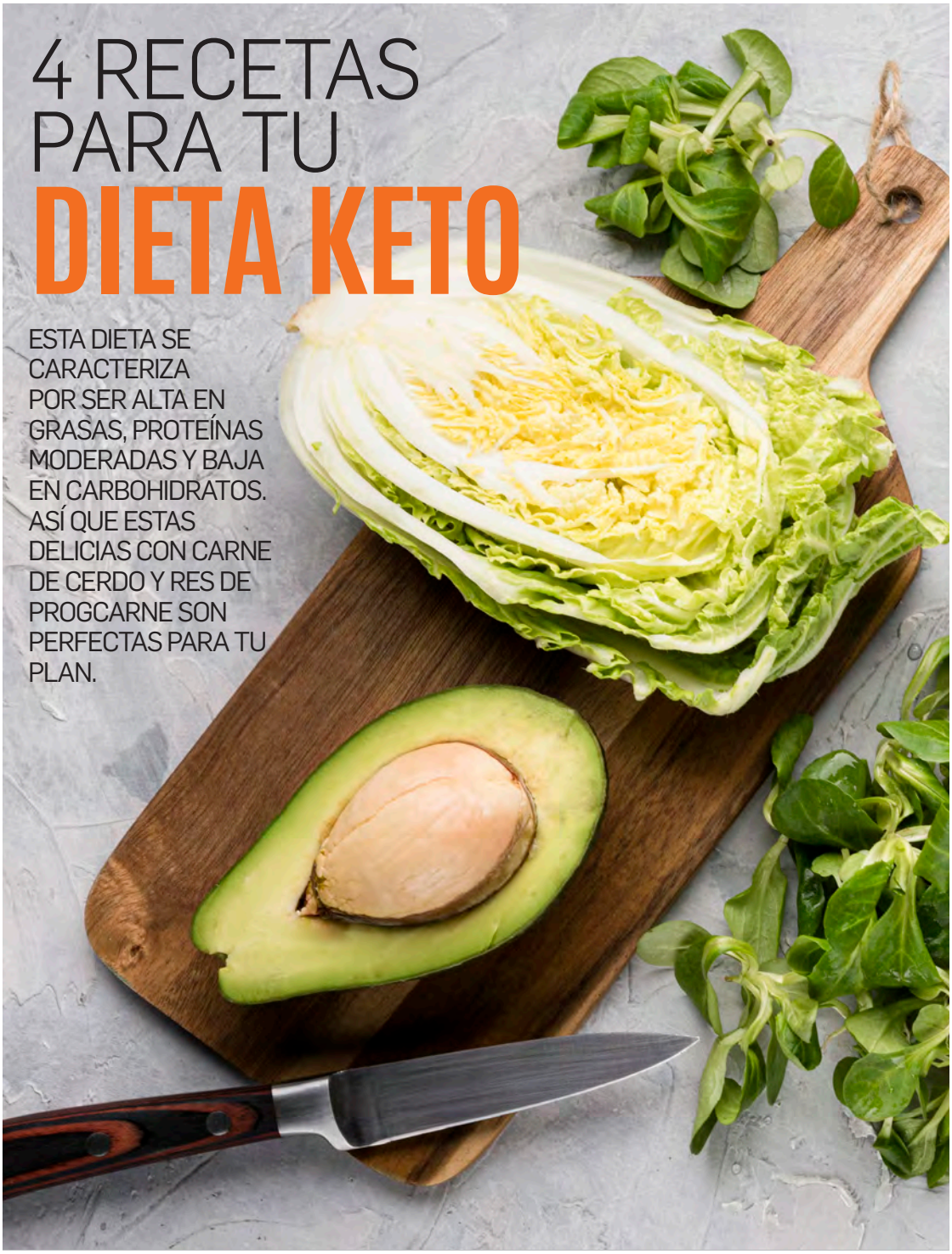
INGREDIENTES
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 2 **Chorizos tipo Copetín de LA JULIA** ya picados
- 2 huevos
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 rodajas de pan de masa madre
- 4 tomates cherry
- Hojitas de arúgula, al gusto

PREPARACIÓN
1. En una sartén con mantequilla amarilla saltear los copetines picados durante un par de minutos.
2. Agregar los huevos, salpimentar al gusto y mezclar bien.
3. Para montar, sobre dos rodajas de pan de masa madre colocar el huevo con copetines, decorar con tomates cherry y hojitas de arúgula al momento de servir.

Chorizo tipo Copetín de La Julia
Delicioso copetín, para acompañar un huevo revuelto en el desayuno o en las baleadas.

4 RECETAS PARA TU DIETA KETO

ESTA DIETA SE CARACTERIZA POR SER ALTA EN GRASAS, PROTEÍNAS MODERADAS Y BAJA EN CARBOHIDRATOS. ASÍ QUE ESTAS DELICIAS CON CARNE DE CERDO Y RES DE PROGCARNE SON PERFECTAS PARA TU PLAN.



1
HAMBURGUESA KETO CON CHAMPIÑONES

La hamburguesa para tu plan de dieta cetogénica sí existe. Esta opción con tortas **Master Burger de Res de TAYLOR´S CHOICE** es ideal. Reemplaza el pan por lechuga y añade un extra con hongos fundidos con queso y aguacate.

Master Burger de Res de TAYLOR´s CHOICE

\+

Hongos

\+

Lechuga

\+

Aguacate

Hamburguesa keto con Master Burger y hongos

TIEMPO: 35 minutos
PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- **1 bandeja de Master Burger de Res de TAYLOR´S CHOICE**
- Sal y pimienta, lo necesario
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de orégano seco
- Aceite de oliva, lo necesario
- 4 rodajas de queso cheddar
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- ½ cebolla blanca
- 1 taza de hongos en rodajas
- 4 hojas de lechuga
- 4 rodajas de queso mozzarella
- Aguacate en lascas, al gusto
- 4 lascas de tocino crujiente

PREPARACIÓN

1. En un tazón colocar las tortas de carne molida, salpimentar al gusto y agregar el orégano seco. Llevar al refrigerador durante 20 minutos.
2. En una sartén con aceite de oliva dorar las tortitas por ambos lados, colocar encima las rodajas de queso cheddar, retirar y reservar.
3. En la misma sartén dorar la cebolla cortada en aros, retirar y reservar.
4. En la misma sartén colocar una cucharada de mantequilla amarilla, agregar los hongos y salpimentar al gusto, saltear durante 3 minutos.
5. Para montar, sobre una hoja de lechuga colocar la carne, cebolla, hongos, queso mozzarella, carne, aguacate, tocino y terminar con otra hoja de lechuga.

2
EXPLOSIÓN DE SABOR BARBACOA CON TOCINO

La clave de estos pinchos está en la mezcla del sabor del **Chorizo Barbacoa de PROGCARNE** y el tocino. Los jugos se mezclan, formando una deliciosa caramelización en su superficie. Puedes hacerlos asados o en la airfryer.

Chorizo Barbacoa de PROGCARNE

+

Aceite de oliva

+

Tocino

+

Orégano seco

Pinchos de Chorizo Barbacoa con tocino

TIEMPO: 20 minutos
PORCIONES: 4

INGREDIENTES
- 16 **Chorizos Barbacoa de PROGCARNE**
- 16 tiras de tocino
- 6 palillos de madera para pincho
- Aceite de oliva, lo necesario
- Orégano seco, al gusto

PREPARACIÓN
1. Enrollar cada chorizo en una tira de tocino y colocar de 4 en 4 en los pinchos.
2. Barnizar cada pincho con aceite de oliva, rociar con orégano y cocinar en una plancha caliente o en la airfryer a 365 °F hasta que estén dorados. Servir.

3
PIZZA LIGERA Y LLENA DE AROMA

La pizza romana con **Jamón Bavaria de GUANGOLOLA** y espinaca es una receta que combina la tradición de la pizza italiana con sabores frescos y nutritivos. Originaria de la región de Roma, esta pizza se caracteriza por su masa delgada y crujiente, que proporciona una base perfecta para los ingredientes que la adornan.

Jamón Bavaria de GUANGOLOLA

+

Harina de trigo

+

Espinaca

+

Mozzarella

Pizza romana con Jamón Bavaria y espinaca

TIEMPO: 1 hora **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES
- 2 ½ tazas de harina
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de salsa de tomate casera
- Queso mozzarella, lo necesario
- ½ tomate en rodajas
- ½ cebolla morada en rodajas
- **Jamón Bavaria de GUANGOLOLA, lo necesario**
- Hojas de romero y espinaca al gusto

PREPARACIÓN
1. En un tazón colocar la harina con la levadura previamente cernidos.
2. Mezclar el agua con el azúcar y el aceite, poco a poco agregar a la harina.
3. Mezclar bien y amasar durante 10 minutos, dejar reposar en un tazón previamente engrasado durante 30 minutos.
4. Pasado el tiempo de reposo estirar la masa y colocar en una placa redonda para horno, agregar la salsa y esparcir bien.
5. Agregar el queso mozzarella previamente rallado, tomate, cebolla y el jamón. Hornear a 350°F por 25 minutos o hasta estar dorada.
6. Retirar y decorar con hojas de romero y espinaca al servir.

4

UNA VERSIÓN DE TACOS TEX-MEX CON PANCETA

Los tacos de panceta con sriracha son una explosión de sabor crujiente y jugosa. Aporta una riqueza irresistible que se complementa perfectamente con el picante intenso y ahumado de la salsa sriracha, los vegetales y el queso cheddar rallado.

Panceta de cerdo o Pork Belly MAP de PROGCARNE

+

Cebolla blanca

+

Chile verde dulce

+

Aceite vegetal

Tacos de Pork belly con sriracha

TIEMPO: 3 horas
PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- **1 bandeja de Panceta de Cerdo o Pork belly MAP de PROGCARNE**
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharada de pimienta negra
- 2 cucharaditas de comino molido
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza
- Aceite vegetal, lo necesario
- Cebolla blanca, al gusto y en julianas
- Chile dulce verde al gusto en julianas
- ½ taza de salsa barbacoa
- 1 cucharada de chile sriracha
- Jugo de ½ limón
- Tortillas de maíz blanco, lo necesario

PREPARACIÓN

1. Secar bien las piezas de panceta y por el lado de la grasa hacer pequeñas punciones con ayuda de un tenedor.
2. Mezclar el resto de los ingredientes y untar las piezas de panceta con esta mezcla.
3. Colocar en un recipiente para horno y tapar con papel aluminio.
4. Hornear a 350°F en airfyer o al horno por 1 hora, destapar y hornear 1 hora más. Color en broil por 5 minutos.
5. Retirar y partir en trozos pequeños.
6. Calentar una sartén con aceite y sofreír la cebolla y el chile.
7. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes restantes. Para servir, colocar sobre las tortillas calientes los trozos de panceta, agregar los vegetales y la salsa sriracha.

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

AL CALOR DEL VERANO

EL SECRETO DE LOS MARINADOS PARA TUS PLATILLOS DE VERANO A LA PLANCHA, SARTÉN O EN LA AIR FRYER. DESDE COMBINACIONES SALADAS PICANTES Y HASTA AGRIDULCES PARA RESALTAR EL SABOR DEL CERDO.

¡Bienvenidos a la temporada del verano! La carne a la plancha, frita o a la parrilla no solo es un placer para el paladar, sino que también es una experiencia que reúne a amigos y familiares en torno a una buena mesa. Mientras el calor se apodera de nuestros días, no hay nada como disfrutar de suculentas piezas de carne de cerdo o res, en nuevas preparaciones. Eso es justo lo que esta sección ofrece, con opciones de marinados, salsas y chutneys en combinaciones que te sorprenderán.

PARA SABER
FILETE DE CERDO MAP DE PROGCARNE
Es un corte de cerdo magro, excelente para preparar al asador y versátil para adobar.

Filete de Cerdo con salsa de piña y chipotle

TIEMPO: 1 hora **PORCIONES:** 3

Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 1 **Filete de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- Sal y pimienta, al gusto
- Sal de ajo, al gusto
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 taza de concentrado de piña
- 1 piña madura cortada en cubos pequeños
- 1 mazo de cilantro
- 1 taza de azúcar
- 5 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de chile chipotle

PREPARACIÓN

1. Marinar el filete con sal y pimienta, sal de ajo, cebolla en polvo y reservar unos 20 minutos.

2. Para la salsa, en una sartén colocar el concentrado de piña, la piña en cubos, el azúcar, el cilantro, el vinagre y el chipotle y dejar reducir por 6 minutos o hasta que se forme una salsa media espesa.

3. Llevar el filete a la parrilla, asar por 4 minutos por cada lado y untar la salsa hasta que el filete esté caramelizado. Retirar y servir con más salsa de piña.

Mini chicharrones con guacamole y pepinos con tajín y limón

TIEMPO: 2 horas **PORCIONES:** 2

Por **Chef Carlos Pereyra**

INGREDIENTES

- 1 paquete de **Mini Chicharrón de PROGCARNE**
- Sal y pimienta negra, al gusto
- 4 litro de agua
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla amarilla
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1 cebolla morada en cubitos
- 1 tomate en cubos pequeños
- 1 jalapeño en cubos pequeños
- 2 aguacates machacados
- 5 limones
- 3 pepinos en rodajas
- Tajín, lo necesario
- 2 libras manteca de cerdo

PREPARACIÓN

1. Marinar el mini chicharrón con sal y pimienta, reservar por 30 minutos.

2. En una olla con agua hirviendo, colocar los dientes de ajo, la cebolla amarilla, sal, pimienta, bicarbonato de sodio, por último el chicharrón y dejar hervir a fuego medio 30 minutos.

3. Para el guacamole, mezclar la cebolla morada, el tomate, el cilantro, el jalapeño, y el aguacate, sazonar con limón y sal.

4. Para los pepinos en tajín,sazonar el pepino con sal, limón y tajín.

5. Ya cocido el chicharrón, freír en la manteca en una cacerola previamente calentada, hasta dorar y que estén crocantes. Acompañar con el guacamole y los pepinos.

MINI CHICHARRÓN
DE PROGCARNE

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

Tomahawk con chutney de jalapeño

TIEMPO: 40 minutos
PORCIONES: 2

Por **Chef Carlos Pereyra**

INGREDIENTES

- 2 **Chuletas de Cerdo Tomahawk MAP de PROGCARNE**
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla morada
- 2 jalapeños
- 1 limón
- 2 naranjas dulces grandes
- 1-2 tazas de azúcar morena

PREPARACIÓN

1. Marinar las Tomahawk con sal y pimienta con un poco de aceite de oliva, reservar.
2. Llevar a la parrilla y asar durante 6 minutos por cada lado, para obtener un término 3/4.
3. Para el chutney, llevar la cebolla cortada en julianas y los jalapeños a una sartén a fuego medio, cocinar hasta caramelizar y reservar.
4. En otra sartén, colocar el jugo del limón, el jugo de las naranjas, el azúcar y dejar caramelizar. Después agregar la cebolla, los jalapeños y mezclar bien hasta formar una salsa espesa. Servir junto con las chuletas Tomahawk.

CHULETA DE CERDO
TOMAHAWK MAP DE PROGCARNE

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

Baleada de Medallón Lomo de Cerdo

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 2 Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 3 **Medallones Lomo de Cerdo de PROGCARNE**
- Sal y pimienta negra molida, al gusto
- 3 cucharadas de mostaza
- ½ taza de frijol licuado
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 remolacha pequeña
- ½ cebolla amarilla
- 1 chile jalapeño cortado en rodajas
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 2 tortillas de harina para baleada
- 4 cucharadas de queso semi seco rallado
- ½ taza de mantequilla crema

PREPARACIÓN

1. Marinar los medallones con sal, pimienta y mostaza. Llevar el medallón a la parrilla dejándolo 4 a 5 minutos por lado a fuego indirecto.
2. Una vez cocidos los medallones, retirar y cortarlos en cubos pequeños, reservar.
3. En una sartén pequeña calentar la manteca, sofreír los frijoles, sazonar con sal y reservar.
4. Para el encurtido, cortar en julianas delgaditas la remolacha, la cebolla y agregar en un tazón junto al chile jalapeño, el jugo de limón y el agua. Sazonar con sal y mezclar muy bien. Dejar reposar unos minutos.
5. Calentar una sartén y agregar el aceite, seguido los huevos y revolver hasta que estén esponjocitos y bien cocidos, retirar del fuego.
6. Llevar las tortillas a la parrilla y una vez estén calientes, untarles frijoles seguido el huevo y el medallón de cerdo, decorar con mantequilla, queso y encurtido.

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

FILETE DE CERDO
MAP DE PROGCARNE

Choripan de Filete de Cerdo y chimichurri Sampedrano

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 3 Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 1 **Filete de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- Sal y pimienta molida, al gusto
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro ancho finamente picado
- 2 cucharadas de chile dulce finamente picado
- 1 chile chiltepe finamente picado
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de cebolla amarilla finamente picada
- 3 cucharadas de jugo de naranja agria
- 1 taza de aceite de oliva
- Comino, al gusto
- 3 panes para choripan

PREPARACIÓN

1. Marinar el filete de cerdo con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo. Dejar reposar 10 minutos y llevar a la parrilla, dejar hasta que el filete esté bien asado. Cortar el filete en fajitas y reservar.

2. Para el chimichurri, en un tazón verter el perejil, el cilantro, el chile dulce, el chiltepe, los ajos, la cebolla amarilla, el jugo de la naranja agria y la taza de aceite, mezclar muy bien y sazonar con sal, pimienta molida y comino al gusto.

3. En el interior del pan, untar un poco del chimichurri y parrillar el pan ligeramente, asegurar que la parte donde se unte el chimichurri esté cara abajo en la parrilla.

4. Colocar el filete en cada pan, acompañar con el chimichurri Sampedrano y la salsa de tu elección.

Chorizo Parrillero con rub de orégano y aceite aromatizado con ajo

TIEMPO: 30 minutos **PORCIONES:** 6

Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo en lascas
- 6 **Chorizos Parrilleros de EMBUTIDOS GUANGOLOLA**
- 1 cucharada de orégano seco

PREPARACIÓN

1. En una olla o sartén a fuego bajo colocar el aceite de oliva con el ajo, dejar cocinando durante 30 minutos sin dejar que llegue a hervir y mezclar constantemente. Pasado el tiempo, retirar del fuego, retirar los ajos y reservar el aceite.

2. Sumergir los chorizos en el aceite y luego pasar por el orégano, cocinar en una plancha caliente durante 3 a 4 minutos por lado, servir acompañados de mostaza.

CHICARRÓN DE CERDO
MAP DE PROGCARNE

Chicharrón con marinado de ají y salsa picante

TIEMPO: 1 hora y 30 minutos **PORCIONES:** 2

Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

•1 bandeja de Chicharrón de Cerdo MAP de PROGCARNE
•1 cerveza clara
•1 cucharada de sal de ajo
•1 cucharada de cebolla en polvo
•1 cucharada de ají en polvo
•1 cucharada de orégano seco
•2 cucharadas de aceite de oliva
•1 taza de manteca de cerdo
•1 lata de tomates
•½ cebolla blanca
•1 chile habanero
•1 cucharada de vinagre de manzana
•1 cucharadita de azúcar
•Sal y pimienta, lo necesario
•1 cucharadita de comino molido

PREPARACIÓN

1. Hacer pequeñas incisiones en la parte de la grasa del chicharrón, colocar en un tazón y agregar la cerveza, sal de ajo, cebolla en polvo, orégano seco, ají en polvo y aceite de oliva, mezclar bien y tapar. Dejar marinando en la refrigeradora durante al menos una hora.
2. Pasado el tiempo del marinado retirar la pieza, secar y poner a freír en una olla o sartén profunda con la manteca de cerdo, dejar dorar y retirar.
3. Para la salsa, en un procesador colocar la lata de tomates, cebolla blanca, chile habanero, vinagre de manzana, azúcar, sal, pimienta y cominos, procesar y servir con el chicharrón.

Kebabs de Asar de Cerdo con marinado de paprika

TIEMPO: 1 hora y 30 minutos **PORCIONES:** 4 Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 **Bandeja de Asar de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de hojas de romero finamente picadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta, lo necesario
- Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. En un tazón colocar la carne de cerdo, agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien, tapar y dejar marinando dentro de la refrigeradora durante al menos una hora.

2. Pasado el tiempo del marinado, retirar la carne y colocar cada trozo en palillos para pincho idealmente de metal.

3. Cocinar a la parrilla durante 6 a 8 minutos por lado, verificar que la carne esté bien cocida y servir.

ASAR DE CERDO
MAP DE PROGCARNE

PANCETA DE CERDO
PORK BELLY MAP DE PROGCARNE

Pork Belly con aceite de ajonjolí, paprika y especias

TIEMPO: 2 horas y 30 minutos **PORCIONES:** 2 Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 **Bandeja de Panceta de Cerdo o Pork Belly MAP de PROGCARNE**
- 6 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de paprika
- ½ cucharada de jengibre rallado
- Sal y pimienta, lo necesario
- 3 cucharadas de salsa soya

PREPARACIÓN
1. Hacer pequeños cortes en la parte de la grasa del pork belly y colocar en un tazón, bañar con el resto de los ingredientes, mezclar bien y dejar marinando durante al menos una hora.
2. Colocar en una placa para horno con la piel haca arriba, tapar y hornear a 350°F durante 1 hora, destapar y hornear durante una hora más.
3. Cortar en trozos y servir.

19 DELICIAS AL ASADOR PARA VERANO

PROGCARNE TRAE NUEVAS RECETAS PARA DISFRUTAR DE LA VARIEDAD DE CORTES DE CERDO. EL ASADO VA MÁS ALLÁ DE SOLO TIRAR A LA PARRILLA, ES COMBINAR LA CARNE ASADA CON OTROS INGREDIENTES Y TEXTURAS.

Hot dogs con Chorizo Habanero y Ahumado

TIEMPO: 35 minutos **PORCIONES:** 6

Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 1 paquete de **Mix de Chorizos Habanero y Ahumado**
- 1 paquete de tocino
- 4 cucharadas de chile jalapeño en vinagre
- 1-2 taza de kétchup
- 4 cucharadas de albahaca fresca
- Sal y pimienta, al gusto
- 4 panes para hot dog
- 1 libra de queso semi seco
- 2 tomates picados en cubos pequeños
- 1 cebolla picada en cubos pequeños
- 1 taza de mayonesa

PREPARACIÓN

1. Envolver los chorizos con el tocino y asarlos a temperatura media hasta que el tocino esté dorado, retirar de la parrilla y reservar.

2. Para la salsa kétchup picante, picar finamente los jalapeños y la albahaca, mezclar con la kétchup, sal y pimienta y dejar macerar por 10 minutos.

3. Servir los chorizos en cada pan y decorar con queso semiseco asado, tomate, cebolla, mayonesa y kétchup picante.

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

Escanea el código QR para ver el vídeo de la receta

Tacos de Mix de Asares con encurtido de cebolla morada y salsa de habanero piña

TIEMPO: 1 hora **PORCIONES:** 2

Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

Este mix de Fajitas al Pastor y Asar Barbacoa no puede faltar.

INGREDIENTES

- 1 **Mix de Asares de PROGCARNE**
- 2 chiles habaneros
- ½ zanahoria
- ½ cebolla amarilla
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva, lo necesario
- 4 limones
- Sal y pimienta negra, al gusto
- ½ piña pelada y en rebanadas
- 1 bolsita de concentrado de piña
- ½ libra de azúcar
- 4 rábanos en rodajas
- 1 cebolla morada
- Orégano seco, lo necesario
- 10 tortillas de maiz

PREPARACIÓN

1. Tirar la carne sobre la parrilla a fuego alto, dejando unos 4 minutos por lado, retirar y cortarla en julianas, reservar.

2. Para la salsa de habanero, en una olla pequeña hervir agua y colocar los habaneros, zanahoria, cebolla amarilla, los dientes de ajo y dejarlos hervir por 10 minutos. Ya cocidos licuarlos con el aceite, el jugo de 2 limones, sal y pimienta.

3. Para el caramelo de piña, llevar la piña a la parrilla, asar y cortarlas en cubos pequeños, reservar.

4. En una sartén colocar el azúcar y el concentrado de piña, dejar reducir hasta espesar y agregar la piña asada. Mezclar con la salsa de habanero.

5. Para el encurtido, mezclar los rábanos, cebolla morada, el jugo de 2 limones, orégano, sal y pimienta. Servir con las tortillas calientes la carne con encurtido, salsa de habanero y decorar con cilantro.

Escanea el código QR para ver el video de la receta

Mini pizza de Lomo de Cerdo caramelizado con chipotle

TIEMPO: 1 hora y 30 minutos **PORCIONES:** 2

Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 1 **Lomo de Cerdo de PROGCARNE**
- Sal y pimienta, al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de salsa de soya
- 4 cucharadas de salsa de chile chipotle
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 tomates
- 1 cebolla amarilla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de albahaca dulce
- 1 chile morrón rojo
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 unidades de pan pita

PREPARACIÓN

1. Marinar el lomo con sal, pimienta y salsa de soya. Llevar a la parrilla a fuego alto y dejar de 5 a 7 minutos por lado (el tiempo varia según el tamaño del lomo). Barnizar el lomo con la mezcla de azúcar, salsa de chipotle y vinagre para caramelizarlo. Ya asado cortar en tiras delgadas y reservar.

2. Para la salsa pomodoro, en un tazón colocar los tomates, los ajos, la cebolla, el chile morrón y agregar aceite, sal, y pimienta. Mezclar todo y llevar a la parrilla hasta obtener una consistencia suave. Licuar agregando albahaca, sal y pimienta.

3. Ya lista la salsa, colocar con sobre una de las caras del pan pita y llevar a la parrilla a temperatura media. Para no quemar el pan, agregar el queso y lomo de cerdo en tiras. Dejar sobre la parrilla hasta gratinar el queso mozzarella y decorar con tomates cherry.

El Lomo de Cerdo es un tesoro escondido entre los cortes para asar.

Escanea el código QR para ver el video de la receta

Medallones Lomo de Cerdo en salsa de espárragos asados

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 2

Por **Chef Carlos Pereyra,** Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 4 **Medallones Lomo de Cerdo de PROGCARNE**
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 paquete de espárragos
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de leche entera
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ½ cucharada de queso gorgonzola
- 1 taza de crema dulce
- 1 cucharada de mantequilla amarilla

PREPARACIÓN

1. Marinar los medallones de cerdo con sal, pimienta y reservar.

2. Para la salsa, llevar los espárragos, la cebolla, los ajos a la parrilla y asarlos por 2 minutos, darles vuelta constantemente hasta que estén ligeramente ahumados, licuar junto con la leche, los quesos, la crema dulce y reservar.

3. Colocar los medallones en la parrilla, y sellar por cada lado unos 10 minutos. Retirar y reservar.

4. En una sartén calentar la mantequilla y agregar la mezcla anterior hasta que se forme una salsa ligeramente espesa, sazonar con sal y pimienta.

5. Servir los medallones bañados con la salsa cremosa de espárragos.

El Medallón Lomo de Cerdo es un corte fácil de preparar e ideal para asar y servir con salsas cremosas.

PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!

Adquiérelo en los principales supermercados o en

PROGCARNE delivery

delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE

progcarne.com

Progcarne

Escanea el código QR para ver el video de la receta

Asar de Cerdo sobre chilaquiles verdes

Tiempo: 40 minutos **Porciones:** 3

Por **Chef Carlos Pereyra,**
Colegio Culinario Sampedrano

INGREDIENTES

- 1 bandeja de **Asar de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- Sal,y pimienta negra, al gusto
- Sal de ajo, al gusto
- 2 miltomate
- 1 cebolla amarilla
- 4 dientes de ajo
- 1 chile jalapeño
- 1 mazo de cilantro
- Aceite de oliva, lo necesario
- 8 cucharadas de mantequilla crema
- 8 cucharadas de queso cuajada
- Aceite vegetal, lo necesario
- 1 bolsa de tortilla para nachos

PREPARACIÓN

1. Marinar la carne para asar con sal, pimienta, sal de ajo y reservar.
2. Para la salsa verde, en la parrilla a fuego medio, colocar los miltomates, la mitad de la cebolla, el chile jalapeño, los ajos y asar hasta cocer. Ya parrillados llevar a la licuadora con un poco de cilantro y licuar. Luego sofreír la salsa con aceite en una sartén, salpimentar y reservar.
3. Ya hecha la salsa, llevar la carne al asador y parrillar durante 5 minutos o hasta el término deseado y cortar en trozos pequeños.
4. En un plato colocar, los nachos con la salsa verde, decorar con mantequilla, queso cuajada, cebolla picada, cilantro y encima colocar la carne de cerdo asada.

El Asar de Cerdo también es perfecto para hacer tacos, nachos y ensaladas, si lo preparas al asador, plancha o airfryer.

Chuleta de Cerdo tipo T-Bone con salsa chutney de chiles morrones y ajo

TIEMPO: 2 horas **PORCIONES:** 2
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 2 **Chuleta de Cerdo tipo T-Bone de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- 1 cerveza clara
- 1 ramita de romero, sus hojas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Pimientas recién molidas, lo necesario
- Sal al gusto
- ¼ cebolla blanca finamente picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile morrón rojo finamente picado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

1. En un tazón colocar las piezas de T-Bone, agregar cerveza, romero, aceite de oliva y pimienta, tapar y dejar marinando durante 90 minutos.
2. Para el chutney, en una olla pequeña a fuego medio colocar un poco de aceite de oliva, agregar la cebolla y el ajo y saltear durante 3 minutos, agregare el chile morrón y saltear durante 3 minutos más.
3. Agregar vinagre de manzana, azúcar y salpimentar al gusto, mezclar bien y bajar el fuego, dejar cocinar durante 25 minutos moviendo constantemente.
4. Retirar los T-Bone del marinado, pincelar con un poco más de aceite de oliva y sal y cocinar en una parrilla o plancha caliente hasta que estén doraditos. Servir acompañados del chutney de morrones y ajo.

La Chuleta tipo T-Bone combina el sabor del grosor de la carne y el hueso.

Chorizo Habanero con salsa de romesco

TIEMPO: 1 hora **PORCIONES:** 3
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 6 tomates maduros
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva, lo necesario
- Sal y pimienta , lo necesario
- 1 taza de avellanas
- 1 taza de almendras
- 6 **Chorizos Habaneros de PROGCARNE**

PREPARACIÓN
1. En un recipiente apto para horno colocar los tomates, cortar la cabeza de ajo por la mitad, bañar con aceite de oliva, sal y pimienta, envolver en el aluminio y colocar en el recipiente, hornear a 350°F durante 30 minutos.
2. Retirar los tomates del horno y quitar la piel, colocar en un procesador, agregar la pasta de la cabeza de ajo, avellanas, almendras y un chorrito de aceite de oliva, procesar hasta que quede bien molido, retirar y salpimentar al gusto.
3. En una parrilla bien caliente, cocinar los chorizos hasta que estén bien cocidos, acompañar con la salsa romesco.

El Chorizo Habanerro lleva el toque catracho con chile cabro.

Chuletas de Cerdo Criollas con salsa picante

TIEMPO: 2 horas **PORCIONES:** 6
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 6 **Chuletas de Cerdo ahumadas y deshuesadas de PROGCARNE**
- 1 taza de jugo de naranja agria
- 4 dientes de ajo en pasta
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta, al gusto

PARA LA SALSA
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 2 dientes de ajo picados
- 1 chile habanero picado y sin semillas
- 4 tazas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- ½ taza de miel

PREPARACIÓN
1. En un tazón, colocar las chuletas, agregar jugo de naranja agria, ajo, granos de pimienta, mostaza, paprika comino y sal, mezclar bien y dejar marinando durante al menos 90 minutos.
2. Para la salsa, en una olla pequeña colocar todos los ingredientes, mezclar bien y dejar reducir a fuego medio durante 20 minutos.
3. Retirar las chuletas del marinado y cocinar en una parrilla caliente y previamente engrasada hasta que estén bien cocidas, pincelar con la salsa al momento de servir.

Esta Chuleta es un corte magro que puedes preparar en salsas, al horno y a la plancha.

Costillar de Cerdo con salsa barbacoa picante

TIEMPO: 2 horas **PORCIONES:** 4
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 **Costillar de Cerdo de PROGCARNE**
- Aceite de oliva lo necesario
- 1 cucharada de sal de ajo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de paprika
- 2 cucharaditas de pimienta
- 1 taza de salsa barbacoa
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de chile en hojuelas

PREPARACIÓN
1. Retirar la membrana del costillar y secar bien, untar con aceite de oliva.
2. Mezclar los ingredientes secos y condimentar el costillar.
3. Llevar al grill directamente y cocinar durante 30 minutos por lado.
4. Mezclar la salsa barbacoa con la miel y el chile en hojuelas.
5. Pasada la primera hora de cocción, colocar el costillar en papel aluminio, barnizar con abundante salsa barbacoa por ambos lados, envolver y cocinar en el grill durante una hora más.
6. Dejar reposar 10 minutos antes de desenvolver y servir.

El Costillar de Cerdo puede ser bañado con una variedad de salsas barbacoas semi dulces, agridulces y dulces picantes.

Kebabs de Puyazo de Res con salsa blanca

TIEMPO: 30 minutos **PORCIONES:** 2
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 2 **Puyazos de Res de TOP BEEF**
- Sal, pimienta y aceite de oliva, al gusto
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 1 cucharada de harina
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 tazas de leche
- 1 cucharada de mostaza dijon
- ¼ taza de ron oscuro o coñac

PREPARACIÓN
1. Cortar las piezas de puyazo en rodajas gruesas, salpimentar al gusto y bañar con aceite de oliva, colocar en palillos para pincho y cocinar a la parrilla hasta alcanzar el término deseado, reservar.
2. Para la salsa, en una olla pequeña colocar la mantequilla amarilla, cuando esté derretida agregar el ajo y la cucharada de harina, mezclar hasta obtener una mezcla arenosa. Poco a poco agregar la leche sin dejar de mezclar, cuando empiece a espesar agregar la mostaza, el ron o coñac y salpimentar al gusto y retirar.
3. Servir los kebabs de puyazo acompañados de la salsa.

El corte de res especial para cocinar a la parrilla de TOP BEEF.

Chuleta Especial con salsa verde italiana

TIEMPO: 1 hora y 30 minutos
PORCIONES: 4
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 4 **Chuletas Especiales de PROGCARNE**
- Aceite de oliva, lo necesario
- 1 cucharada de pasta de ajo
- Sal y pimienta, lo necesario
- 1 cucharada de paprika
- 1 diente de ajo rallado
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de menta picada
- ½ taza de albahaca picada
- 1 cucharada de alcaparras picadas
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Condimentar las chuletas de cerdo con aceite de oliva, pasta de ajo, sal, pimienta y paprika.
2. Colocarlas en la parrilla tapadas y cocinar 7 minutos por lado, destapar y dejar hasta que se doren y estén bien cocidas. Retirar y reservar.
3. Para la salsa verde, colocar el resto de ingredientes en un tazón, salpimentar al gusto y servir con las chuletas.

Esta Chuleta de Cerdo Especial es perfecta para marinar con ajo.

Matambre tipo Arrachera con salsa de cilantro

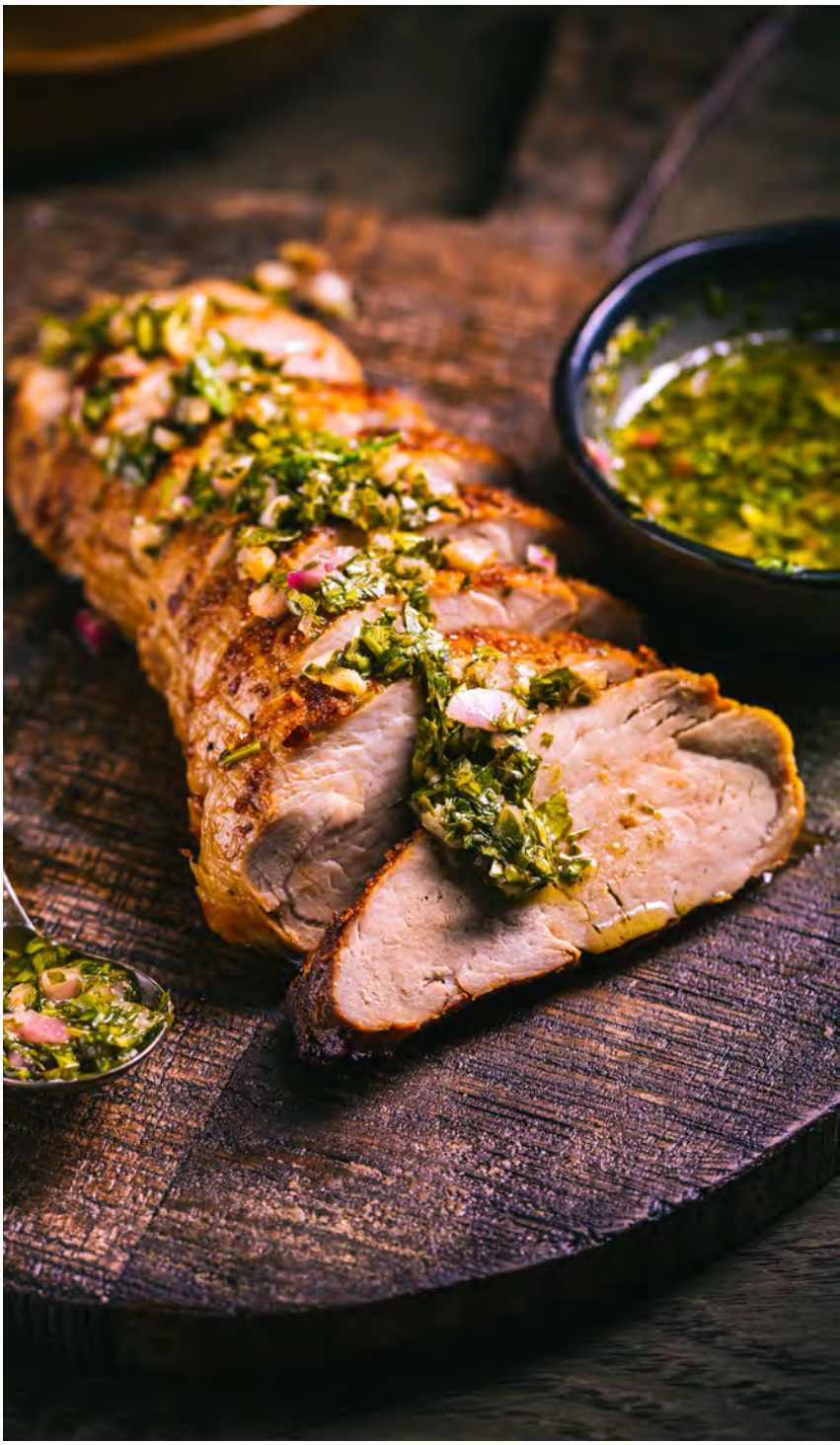
TIEMPO: 1 hora y 35 minutos
PORCIONES: 3
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 **Matambre tipo Arrachera MAP de PROGCARNE**
- Jugo de 3 limones
- Aceite de oliva lo necesario
- 2 cebolla roja en rodajas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de orégano

PARA LA SALSA
- ½ mazo de cilantro finamente picado
- 1 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

PREPARACIÓN
1. En un tazón, colocar la pieza de arrachera, agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien y dejar marinando durante al menos una hora.
2. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en la refrigeradora.
3. En una parrilla caliente, colocar la pieza de arrachera, cocinar por 7 minutos, voltear y cocinar durante 7 minutos más. Verficiar cocción y servir acompañada de la salsa.

El secreto de esta receta es la combinación de cebolla y cilantro en la salsa.



Medallón Lomo de Cerdo con salsa de alcaparras

TIEMPO: 1 hora
PORCIONES: 4
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 1 **Paquete de Medallón Lomo de Cerdo de ROGCARNE**
- ½ taza de jugo de naranja
- Aceite de oliva, lo necesario
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta, lo necesario
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- ½ taza de alcaparras picadas
- 1 taza de perejil picado
- Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

1. En un tazón, colocar los medallones de cerdo, condimentar con jugo de naranja, 1 diente de ajo picado, paprika, sal, pimienta y un chorro de aceite de oliva, mezclar bien y dejar marinando durante una hora.
2. Retirar los medallones del marinado y cocinar en un grill hasta que estén bien cocidos, retirar y reservar.
3. En una sartén con mantequilla amarilla, saltear el diente de ajo restante, agregar las alcaparras, el perejil y el jugo de limón, mezclar y cocinar durante 5 minutos.
4. Servir los medallones con un poco de salsa de alcaparras.

El Medallón Lomo de Cerdo es un corte perfecto para asar.

Pinchos de Cerdo Criollo y de res con salsa picante

TIEMPO: 2 horas
PORCIONES: 6
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 **Paquete de Carne de Cerdo Criollo para Asar de PROGCARNE**
- 1 **Paquete de Carne de Res para Asar Premium de TOP BEEF**
- 2 chiles pico de pájaro picados y sin semillas
- 1 chile jalapeño picado y sin semillas
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí
- 1 pizca de sal
- 1 taza de aceite vegetal

PREPARACIÓN
1. Colocar las carnes de cerdo y res en los pinchos y reservar.
2. En un plato hondo y resistente al calor colocar los chiles, jengibre, ajonjolí y sal.
3. En una olla pequeña, llevar el aceite a calentar, cuando esté a punto de humo verter sobre los chiles, mezclar bien y dejar enfriar.
4. Cocinar las carnes en una parrilla bien caliente, verificar que el cerdo esté bien cocido y el res al término deseado, servir acompañados de la salsa picante.

Combina la carne de res sin marinar con una de las opciones de Carne de Cerdo para Asar ya marinadas de PROGCARNE.

Puyazo de res con salsa de tomillo, ajo y limón

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 4
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 4 **Puyazos de Res de TOP BEEF**
- Aceite de oliva, lo necesario
- Sal y pimienta, lo necesario
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- 1 diente de ajo en pasta
- 1 ramita de tomillo, sus hojas
- ½ taza de vino blanco
- 1 limón, jugo y ralladura

PREPARACIÓN
1. Condimentar los puyazos con aceite de oliva, sal y pimienta, sellar por ambos lados en un grill bien caliente y cocinar hasta alcanzar el término deseado, reservar.
2. Para la salsa, en una sartén derretir la mantequilla amarilla, agregar el ajo, tomillo y vino blanco, salpimentar al gusto y dejar reducir durante 3 minutos.
3. Retirar del fuego y agregar la ralladura y jugo de limón.
4. Bañar los puyazos con la salsa al momento de servir.

También puedes servir este Puyazo de Res con una salsa de chiles habaneros rostizados.

Alitas de pollo con salsa de limón

TIEMPO: 5 horas **PORCIONES:** 3
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de pimienta recién molida
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de hojitas de romero
- 18 **Alitas de Pollo de MR. POLLOTE**
- Aceite de oliva, lo necesario

PREPARACIÓN
1. En un bote colocar el limón, agua, sal paprika, pimienta, ajo, azúcar y romero, mezclar bien y dejar reposando de 4 a 12 horas.
2. Pasado el tiempo de reposo, bañar las alitas con la mezcla anterior y dejar reposar 20 minutos, agregar un poco de aceite de oliva y mezclar bien.
3. Colocar las alitas en un grill a fuego indirecto, voltear un par de veces y cocinar hasta que estén bien cocidas.

Las piezas individuales de pollo de Mr. Pollote, son esenciales para el asado.

Filete de Cerdo en durazno y limón

TIEMPO: 2 horas y 45 minutos **PORCIONES:** 6

Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 1 **Filete de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- 1 taza de jugo de limón
- 1 taza de jugo de melocotón
- 4 cucharadas de miel
- 4 dientes de ajo finamente picados
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 ramitas de tomillo (sus hojas)
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 duraznos en rebanadas

PREPARACIÓN

1. Colocar el filete de res en un recipiente y pinchar con un tenedor para que la marinada pueda absorberse un poco. Agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien y tapar. Dejar marinando durante al menos una hora.

2. Retirar el filete del recipiente y reservar la marinadas.

3. Envolver el filete en papel aluminio y llevar a la parrilla, cocinar durante una hora moviendo cada 20 minutos.

4. Retirar el papel aluminio, bañar con la marinada, rectificar la sal y dejar cocinar hasta que esté bien cocido y dorado, cortar en rodajas y servir junto a los duraznos asados.

El Filete de Cerdo es otro de los cortes preferidos de PROGCARNE para hacer a la parrilla.

Chuleta de Cerdo Tomahawk con salsa de vino

TIEMPO: 45 minutos **PORCIONES:** 1

Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 1 **Bandeja de Chuleta de Cerdo Tomahawk MAP de PROGCARNE**
- Aceite de oliva, lo necesario
- Sal y pimienta, lo necesario
- 2 cucharadas de mantequilla amarilla
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- 2 tomates finamente picados
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de fécula de maíz

PREPARACIÓN

1. Condimentar la pieza de Tomahawk con aceite de oliva, sal y pimienta, sellar en un grill bien caliente y dejar cocinar durante aproximadamente 7 minutos por lado, reservar.

2. Para la salsa, en una olla pequeña colocar la mantequilla amarilla con la cebolla y tomate, saltear durante 5 minutos, agregar el vino y salpimentar al gusto. Al romper hervor la salsa, agregar la fécula de maíz disuelta en un poco de agua, mezclar y dejar que espese.

3. Servir la pieza de Tomahawk acompañada de la salsa de vino, papas al gusto y crema.

Esta chuleta con hueso y carne marmoleada confiere un gran sabor y es perfecta para servir con salsas.

Solomito de Res con chimichurri de perejil y cilantro

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 4
Por **Chef Laura Morales**

INGREDIENTES

- 1 **Bandeja de Solomito de Res de TOP BEEF**
- Aceite de oliva, lo necesario
- Sal y pimienta, lo necesario
- ¼ mazo de perejil picado
- ¼ mazo de cilantro picado
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

PREPARACIÓN

1. Condimentar el solomito con aceite de oliva, sal y pimienta. Sellar en el grill por ambos lados y cocinar hasta alcanzar el término deseado, reservar.
3. Para el chimichurri, en un tazón mezclar el perejil, cilantro y orégano, cubrir con aceite de oliva, agregar el ajo picado, vinagre de manzana y sal al gusto, mezclar bien y dejar reposar un poco.
3. Cortar el solomito y servir con el chimichurri.

El solomito es un corte versátil para servir con salsas cítricas, picantes o de sabores extremos.

PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!™

Adquiérelo en los principales supermercados o en
PROGCARNE delivery
delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE
progcarne.com

Progcarne

Sírvela con una
vinagreta cítrica o
una balsámica

RECETAS LIMPIAS Y SALUDABLES

EL CERDO ES Y SEGUIRÁ SIENDO UNA DE LAS CARNES BLANCAS MAGRAS MÁS APTAS PARA INCLUIR DENTRO DE TU PLAN DE CLEAN EATING. ES POR ESTA RAZÓN, QUE HOY COMPARTIMOS 6 RECETAS LIGHT Y FÁCILES DE HACER CON LOS CORTES MÁS MAGROS DEL CERDO DE **PROGCARNE**, PARA INCLUIR EN TU PLAN FIT

POR CHEF LAURA MORALES

Ensalada con Lomo de Cerdo en cítricos

TIEMPO: 1 hora **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES

- **1 Lomo de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- Sal y pimienta, lo necesario
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 taza de vino
- 1 taza de jugo de naranja
- Aceite de oliva, lo necesario
- Lechuga, la necesaria
- Arúgula, la necesario
- 1 tomate en trozos medianos
- 1 pepino en trozos pequeños
- ¼ cebolla morada en julianas
- 1 taza de aceitunas Kalamata
- 1 taza de queso feta
- Jugo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. En un tazón colocar el lomo de cerdo, condimentar con sal, pimienta, paprika, ajo, vino y ½ taza de jugo de naranja.

2. Colocar en un recipiente para horno, tapar y llevar a hornear a 325°F durante 30 minutos tapado.

3. Mezclar el resto del jugo de naranja con el aceite de oliva, destapar el lomo de cerdo y pincelar con la mezcla anterior, hornear 15 minutos, voltear, volver a pincelar y hornear durante 15 minutos más. Retirar y dejar reposar.

4. En un tazón colocar la lechuga, arúgula, tomate, pepino, cebolla, queso y aceitunas. Agregar el lomo cortado en rodajas y aderezar con un poco de jugo de limón, sal y pimienta. Servir.

Wrap de mechado de cerdo asiático

TIEMPO: 4 horas **PORCIONES:** 6
Por Chef: Laura Morales

INGREDIENTES
- **1 Lomo de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- Sal y pimienta,lo necesario
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 taza de salsa soya
- 1 taza de mirin
- ½ raíz de jengibre picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla en lascas
- 1 lechuga mantequilla
- 1 rábano en rodajas
- ½ zanahoria en julianas

PREPARACIÓN
1. Partir el lomo de cerdo en dos y condimentar con sal, pimienta y paprika.
2. En la olla de cocción lenta colocar el agua, canela, azúcar morena, aceite de ajonjolí, salsa soya, mirin, ajo, jengibre y cebolla, mezclar bien y agregar las piezas de lomo de cerdo. Tapar la olla y dejar cocinando en alto durante 4 horas.
3. Pasadas las 4 horas retirar la carne de la olla y desmenuzar.
4. Para armar los wraps colocar cobre cada hoja de lechuga un poco de carne con la cebolla, rábano y zanahoria, servir.

Puedes hacer la misma preparación de la carne con la Paleta de Cerdo.

Medallones de Lomo de Cerdo braseados con sidra de manzana

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 2
Por Chef: Laura Morales

INGREDIENTES
- **6 Medallones Lomo de Cerdo de PROGCARNE**
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta, lo necesario
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Aceite de oliva, lo necesario
- ½ cebolla finamente picada
- ½ manzana en lascas
- 1 taza de sidra de manzana
- 1 cucharada de mantequilla amarilla

PREPARACIÓN
1. Condimentar los medallones con ajo picado, sal, pimienta y cominos.
2. En una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva, sellar los medallones por ambos lados hasta que estén dorados. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén agregar la cebolla y saltear 3 minutos. Agregar la manzana, la sidra, la mantequilla amarilla y dejar que rompa hervor, bajar el fuego y agregar nuevamente los medallones, tapar y dejar cocinar durante 20 minutos volteando un par de veces. Retirar.
4. Servir acompañados de frijolitos verdes al vapor.

Wok de Fajitas de Cerdo con vegetales

TIEMPO: 25 minutos **PORCIONES:** 4

Por Chef: Laura Morales

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 bandeja de **Fajitas de Cerdo MAP de PROGCARNE**
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 chile morrón rojo en lascas
- ½ zanahoria en julianas
- 1 bok choy en trozos
- 1 cebollina picada
- Fideos udon al gusto, cocidos
- ½ taza de salsa soya
- Semillas de ajonjolí, lo necesario

PREPARACIÓN

1. En un wok a fuego medio, colocar el aceite de ajonjolí, agregar las fajitas y saltear durante un par de minutos, agregar el ajo, el jengibre y saltear un par de minutos más.

2. Agregar el resto de los vegetales, fideos, y salsa soya y saltear durante 5 minutos.

3. Colocar en un tazón y agregar semillas de ajonjolí encima, al momento de servir.

Chuletas de Cerdo deshuesadas con vegetales

TIEMPO: 25 minutos **PORCIONES:** 6

Por Chef: Laura Morales

INGREDIENTES

- 1 manojo de espárragos
- 1 taza de tomates cherry
- Sal y pimienta, lo necesario
- Aceite de oliva, lo necesario
- 4 **Chuletas de Cerdo ahumadas deshuesadas de PROGCARNE**
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de orégano molido
- ½ taza de jugo de naranja

PREPARACIÓN

1. En un tazón, colocar los vegetales y salpimentar al gusto, añadir aceite de oliva y mezclar bien. Reservar.
2. En otro tazón, colocar las chuletas, condimentar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano, jugo de naranja y aceite de oliva, mezclar bien y dejar reposar 5 minutos.
3. Pasado el tiempo de reposo, cocinar las chuletas sobre una plancha o grill caliente de 5 a 7 minutos por lado, verificar cocción y dejar reposar.
4. Colocar los vegetales en la plancha o grill y cocinar hasta dorar, servir con las chuletas.

Sándwich de Chuleta de Cerdo deshuesada al estilo Chicago

TIEMPO: 40 minutos **PORCIONES:** 2

Por Chef: Laura Morales

INGREDIENTES

- Agua, lo necesario
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva, lo necesario
- 2 **Chuletas de Cerdo ahumadas y deshuesadas de PROGCARNE**
- 1 cucharada de mantequilla amarilla
- ½ cebolla amarilla en lascas
- 2 panes brioche
- 2 cucharadas de mostaza

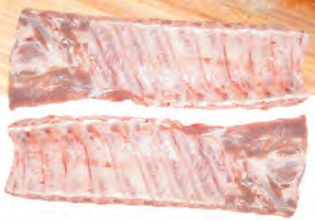
PREPARACIÓN

1. En un tazón colocar 5 tazas de agua, agregar la sal, pimienta, jugo de limón y un chorro de aceite de oliva, mezclar bien y agregar las chuletas, marinar 25 minutos.

2. En una sartén a fuego bajo, derretir la mantequilla amarilla, agregar la cebolla y caramelizar 20 minutos moviendo un par de veces.

3. Retirar las chuletas y cocinar en una plancha caliente de 5 a 7 minutos por lado.

4. Tostar los panes ligeramente, untar la mostaza por ambas caras, armar con la chuleta, la cebolla y servir en el momento.



PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!™

Adquiérelo en los principales supermercados o en
PROGCARNE delivery
delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE

progcarne.com

Progcarne

LOS ESENCIALES DE UN MASTER PARRILLERO

TE COMPARTIMOS LOS BÁSICOS PARA ARMAR TU PARRILLA DE GAS O DE CARBÓN. CONOCE CUÁLES SON LOS IMPLEMENTOS ESENCIALES PARA ASAR Y ESOS EXTRAS QUE MEJORAN EL PLATILLO FINAL A DISFRUTAR.

Los utensilios especiales para asar a la parrilla mejoran la experiencia de cocción. Algunos implementos extra, aparte de los básicos, como los pinchos, pinza, espátula y pinchos, hay otros implementos que marcarán tu nivel de parrillero experto. Comencemos por el cepillo para limpiar y así mantienes la parrilla en buen estado y sin alterar el sabor de la carne. Por otra parte, el termómetro de carne, este te asegura que los alimentos alcancen la temperatura adecuada. Y por supuesto, la sartén de hierro fundido, esta permite controlar mejor el calor con preparaciones a fuego lento en cortes magros.

1.Pinchos de metal

Los pinchos de metal son importantes en la barbacoa porque son reutilizables, resistentes al calor y no afectan el sabor de los alimentos. Facilitan la cocción uniforme de carnes y verduras, además de permitir girar los alimentos fácilmente. Su durabilidad los hace una opción más sostenible en comparación con los pinchos de madera.

2.Tenedor o trincho

Utilizar un tenedor o trincho al cocinar al asador, es importante porque permite manipular la carne sin pincharla excesivamente, lo que ayuda a mantener los jugos y la humedad. Además, facilita el volteo y la colocación de los alimentos en la parrilla, asegurando una cocción uniforme. También ofrece mayor control y precisión al momento de servir.

3.Pinzas de metal

Utilizar pinzas al preparar asados es fundamental porque permiten manejar los alimentos de manera segura y eficaz. Con pinzas, se pueden voltear y mover las piezas sin perforarlas, lo que ayuda a retener los jugos y la humedad. Además, proporcionan un mejor agarre y control al manipular alimentos calientes, reduciendo el riesgo de quemaduras.

4.Espátula plana o de rejilla

Usar una espátula en la parrilla facilita el volteo y la manipulación de los alimentos sin romperlos. Permite levantar y servir piezas como pescados o hamburguesas, con mayor facilidad. Además, ayuda a distribuir la grasa y los jugos de manera uniforme, y facilita remover pedazos de carne adherida a la parrilla.

5.Rejilla

Utilizar una rejilla es esencial para ayudar a mejorar la circulación del aire, lo que permite una cocción más uniforme. También, evita que los alimentos se peguen y se carbonicen o quemen, facilitando la limpieza. Además, permite drenar el exceso de grasa, que contribuye a una cocción más saludable, sobre todo con cortes que necesitan una cocción lenta. El grosor de los espacios entre cada reja, define la cantidad de calor para asar.

POR CHEF LAURA MORALES

TÉRMINOS: DEL CRUDO AL ASADO PERFECTO

Los términos de cocción de la carne de res y cerdo son fundamentales para obtener resultados deliciosos y seguros en la cocina. Conocer estos términos es tan importante cómo tener el corte ideal de la carne y por supuesto la mejor receta para prepararlo. El saber el punto ideal de cocción, no solo mejora la experiencia gastronómica, sino que también asegura que se respeten los niveles de cocción adecuados. Desde el "crudo" hasta el "bien hecho", cada término describe un grado específico de cocción que afecta la textura, el sabor y la jugosidad de la carne. En este artículo, exploraremos junto a la chef Laura Morales Buenos cada uno de estos términos, explicando sus características y consejos para lograr la cocción perfecta en tus platillos favoritos, tanto en la carne de res como la de cerdo, ambas protagonistas del asado.

MANEJO DE LA RES

Cuando de asados de carne de res se trata, el gusto puede ser tan amplio como el corte, así como la preparación y el término de cocción de la misma, llevándola a una gran diversidad de sabores que pueden lograrse.
El gusto depende de cada persona y puede ser muy subjetivo, a algunos les gusta la carne completamente cocida y a otros les gusta conservar los jugos y hasta el intenso color rojo original.
Se aconseja comer la carne de res mediante diversas preparaciones de calor: asada, a la parrilla, barbacoa, estofada, etc. Desde el punto de vista médico, para el cocinado de la carne se recomienda que alcance la temperatura de 158 ºF en el punto más interior de la carne, como mínimo, durante un periodo de 2 minutos antes de ser servida.
Sin embargo, desde el punto de vista gastronómico según la chef, se dan opciones de diferentes términos de cocción, para que se pueda consumir según la preferencia.
Para definir los términos de cocción, estos dependen de variables como la temperatura que es tomada al centro, el corte de la carne y su tamaño. Ahora veamos en qué consiste cada uno de estos términos:

1. Vuelta y azul

Aquí el corte de res es sellado por ambos lados a fuego alto.La capa externa de la carne queda bien cocida, el centro crudo e inclusive frío. Esta cocción se alcanza hasta los 130 ºF.

2. Término rojo inglés

Para lograr este término de cocción, la pieza de res es sellada por ambos lados a fuego alto, dejando así la capa externa bien cocida y el centro crudo. Se cocina alcanzando hasta 130 ºF.

3. Término medio

Este es el término ideal para cocinar la carne de res, porque no pierde su jugosidad. Es sellada o marcada en la plancha o parrilla, dejando el centro de la pieza rojo. La cocción de este término se alcanza la temperatura de 145 ºF.

4. Tres cuartos

En este término de cocción, la carne de res comienza a perder jugosidad y con ella el sabor. El centro del corte se torna café claro, con las orillas perfectamente cocidas a una temperatura de 160 ºF.

5. Bien cocido

Es el término ideal para cocinar la carne, porque no pierde su jugosidad. Es sellada o marcada en la plancha o parrilla.
Este término se obtiene al alcanzar la temperatura de 145 ºF.

MANEJO DEL CERDO

Los asados de las carnes musculares como el cerdo, una vez ya cocidas, pueden tener un color rosado, incluso cuando la carne ha alcanzado una temperatura interna segura. Esto no implica que esté mal cocida o que necesita exponerse a más calor. La experta precisa que los términos se pueden lograr siempre y cuando se tenga clara la procedencia y la cadena de frío del animal, que cumplan con todos los requisito fitosanitarios.
El mito que se ha manejado por décadas, que el consumo de carne de cerdo, en especial cuando queda roja o rosada, esta asociada a parásitos como los cisticercos, la solitaria y la salmonella, es eso un mito, ya que ahora toda la crianza de estos animales es bajo estrictas medidas de higiene. La carne de cerdo se debe consumir a término medio, 3/4 o bien cocido, que no es lo mismo que sobrecocinado, porque en ese estado la carne de cerdo pierde hidronutrientes que son hidrosolubles, que se pierden con la evaporación, por lo que no se debe consumir sobrecocinada. Además, porque al ser una carne extramagra queda muy seca, puesto que no tiene la grasa intramuscular.
Se debe cocinar todos los filetes, chuletas y cortes de asados de cerdo crudos a una temperatura interna mínima de 145 ºF, que es mejor que sea medida con un termómetro para alimentos, antes de retirar la carne de la fuente de calor.
Por seguridad y calidad, se debe dejar reposar la carne de cerdo durante al menos tres minutos antes de cortarla o consumirla.
También es recomendado cocinar algunos cortes de cerdo a temperaturas más altas. Por ejemplo la carne de cerdo molida cruda debe ser cocida a una temperatura interna de160 ºF. Si la carne de cerdo fresca ha alcanzado los 145 ºF en su totalidad, aunque todavía pueda estar rosada en el centro, es segura de consumirse. Conocer estos términos te ayudará a preparar la carne de cerdo de manera adecuada y deliciosa.

1. Medio

Con este término, la carne de cerdo es sellado en su capa exterior, dejando el centro entre rosado y rojo. Es el término más adecuado para disfrutar el sabor. Las temperaturas a usarse es de 145 a 150 ºF.

2. Tres cuartos(rare)

Con esta cocción, la capa exterior de la carne de cerdo queda sellada y con un color beige claro que se extiende hacia el centro, dejando aún tonos rosados en la misma. Se mantiene el sabor, pero la carne comienza a perder jugosidad. Se cocina a una temperatura de 150 a 160 ºF.

3. Bien cocido

Es el término menos recomendable para disfrutar del cerdo, el corte toma un tono beige claro y pierde su jugosidad y sabor. Las temperaturas para hacer estas cocciones son mayores a los 160 ºF.

PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!

Adquiérelo en los principales supermercados o en
PROGCARNE delivery
delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE
progcarne.com

Progcarne

TEMPORADA **DE PROGCARNE**

APROVECHA LA VARIEDAD DE PRODUCTOS QUE EL LÍDER DEL MERCADO CARNÍCO TRAE PARA TI ESTE VERANO. ELIGE TU FAVORITO Y DISFRUTA.

Despiece del Cerdo

✔ Filete de Cerdo
Es un corte libre de grasas, magra casí en su totalidad. Sus formas de cocción son variadas, pero cualquiera supone un exquisito sabor al paladar.

✔ Baby Back Ribs
Las costillas superiores se llaman Baby Back Ribs, pero no porque vienen de un cerdo bebé, sino porque son más cortas en relación con las costillas más grandes premium.

✔ Lomo de Cerdo Fresco
En los años recientes este corte se ha vuelto más saludable, es una de las partes de cerdo que más proteínas y menos grasa contiene. Y de los alimentos más apetecidos.

✔ Costilla Premium
Extraídas de la carne de lomo. A diferencia de las Baby Back Ribs, estas costillas tienen un tamaño más grande, de aquí se obtienen las costillas de cerdo estilo St. Louis.

✔ Pierna de Cerdo Tradicional con Cuero
Es un corte muy magro de cerdo, ofrece gran variedad de preparaciones, especialmente para la época de Navidad.

✔ Chuleta de cerdo fresca
Este corte suele ser grande, lo suficiente para servir una chuleta de lomo por persona. Como es parte del lomo, contiene muy poca grasa.

✔ Posta de Cerdo/Tajo
Contiene muy poca grasa, la parte más grande del cerdo y también de las que más se consumen por la facilidad de prepararlas en diferentes recetas.

✔ Paleta de Cerdo
Un corte jugoso por su marmoleo y de textura suave. Son parte de las patas delanteras del cerdo. La chuleta de paleta es ideal para hacer al horno o a la plancha, en estofado y en cocción lenta.

✔ Cabeza de Lomo/ Nuca/Boston Butt
Su textura es marmoleada y suave. Es un corte de carne de la parte superior del hombro del cerdo, a veces con hueso. Este corte es muy usado para desmenuzar.

✔ Pierna de Cerdo Tradicional sin Cuero
La deliciosa pierna de cerdo con menos grasa y con el mismo sabor exquisito de esta pieza del cerdo.

✔ Patas de Cerdo
Son altamente deliciosas aunque contengan poca carne. Las patas de cerdo son muy ricas en colágeno, esta proteína se encarga de rejuvenecer y evitar el daño de la piel.

✔ Carne Molida de Cerdo
Un producto bajo en calorías, es una preparación donde se desmenuzan y se pican finamente los músculos, nervios y grasas del cerdo en una máquina de moler.

✔ Recorte de Cerdo
Se genera de todas las piezas o canal del cerdo. Esta deliciosa carne se disfruta de manera rápida y sencilla en estofado, o cualquier receta práctica y rápida a la sartén.

✔ Cuero Carnudo
Su tamaño es variable. Contiene la grasa que naturalmente posee y ofrece más carne de lo que un cuero normal pueda tener.

✔ Cola de Cerdo
Una parte deliciosa en sabor, que se puede usar en varias recetas. Es la parte trasera del cerdo y suele tener una textura cartilaginosa.

✔ Tajo de Cerdo
Tajo de cerdo empacado y listo solo para sazonar al gusto y meter al horno. Es un corte de cerdo magro y perfecto para cenas en ocasiones especiales.

Carnes Marinadas (Tajo y fajitas)

Fajitas Tex-Mex
Al estilo Tex -Mex, puedes usarla para preparar deliciosos tacos, tostadas o tu platillo preferido. La carne de cerdo cortada en finas fajitas, condimentada con especias para darle un delicioso sabor picante.

Fajitas Al Pastor
Los tacos mexicanos llegan con el sabor de la carne de cerdo cortadas en finas fajitas, condimentada con especias para darle un delicioso sabor al pastor. También se puede implementar en quesadillas.

Empaque de Atmósfera Modificada (MAP)

Asar de Cerdo

Cortado en tiras gruesas, es un corte extraído de la mejor selección de la pierna de cerdo, magro sin ningún marinado, es una gran opción para las barbacoas con amigos y familiares.

Chicharrón de Cerdo

Este corte es también conocido como panceta o "pork belly" en inglés.
Tiene una parte superior de grasa y otra capa de carne,
lo que hace que el chicharrón quede tierno y jugoso en cualquier preparación.

Panceta de Cerdo

Comprende la piel y la capa de carne que se encuentran bajo la piel del cerdo.
Es un corte alto en jugosidad por su porcentaje de grasa, se recomienda para cocciones lentas como ahumados, al horno o asados a las brasas.

Lomo de Cerdo

Ubicado junto al espinazo, es uno de los cortes más saludables del cerdo por su bajo contenido graso y alto en proteínas. Su empaque permite conservar mejor sus jugos naturales, volviéndolo más sabroso.

Bistec de Cerdo

Cortado en tiras gruesas, es un corte extraído de la mejor selección de la pierna de cerdo, magro sin ningún marinado. Es fácil de hacer a la plancha, estofado o adobado, lo que lo hace una opción práctica para cocinar.

Costilla Premium de Cerdo

La calidad y la delicia se unen en este producto. Son costillas traseras, que provienen del "lomo". A diferencia de las Baby Back Ribs, estas tienen un tamaño más grande con más carne.

Carne de Cerdo picada a mano

Este corte se extrae de la parte gruesa de la pierna de cerdo, conocido como tajo y se recomienda prepararla con una temperatura mínima de cocción de 62.7 grados Celsius.

Fajitas de Cerdo

Una gran variedad de recetas se pueden hacer con las fajitas de carne de cerdo. Es un fino corte en tiras, ideal para tacos, también puedes prepararlas salteadas o en un guiso y hasta emparedados.

Chuleta Tomahawk

Esta opción de chuleta de cerdo tiene la forma de su corte parecido a la de un hacha, que hace alusión a su nombre Tomahawk, que utilizaban ciertos pueblos indios en América del Norte. Es una chuleta con hueso, su marmoleo le confiere un gran sabor y una jugosidad excepcional en su carne.

Codillo de Cerdo

Este corte es muy popular en Europa, sobre todo en países como Alemania donde se prepara al horno, guisado, ahumado o salado. Es el protagonista de muchas gastronomías por su fuerte y aromático sabor. El codillo de cerdo, está ubicado entre la unión de los dos huesos de la pata delantera donde se forma el codo del cerdo.

Matambre tipo Arrachera

Gracias a su sabor natural, este corte no necesita mucho para prepararse, basta con sal y algunas especias para que esté listo. Su fácil preparación lo convierte en un corte muy utilizado en parrilladas.

Filete de Cerdo

Perfecto para una comida especial. El filete de cerdo es un corte especializado de la parte del lomo del cerdo, también conocido como solomillo. Es una pieza magra y libre de grasas casí en su totalidad.

Carnes Marinadas (asares)

Sabor Normal

Con delicioso sabor a especias como cebolla, comino, pimienta negra y ajo, de origen natural, con un ligero toque típico. Deliciosa carne de cerdo cortada en tiras tipo asar.
✔ Recomendada para cocinar al carbón.

Sabor Jalapeño

El sabor del picante con la adición de chile jalapeño te deleitará. La carne cortada en tiras es condimentada con especias como el ajo, tomate y hierbas aromáticas.
✔ Recomendado cocinar a la plancha.

Sabor Barbacoa

Se destaca el tomate y las especias deshidratadas como la cebolla, ajo, pimienta y paprika, combinados con un ligero sabor ahumado, la carne viene cortada en tiras.
✔ Para cocinar en la parrilla y a la plancha.

Chorizos

Chorizo Guangolola
Este deleite de chorizo de cerdo es condimentado perfectamente con una mezcla de especias deshidratadas (cebolla, ajo, chile dulce y chile morrón rojo), elaborado con la receta especial de la casa.

✔ Para preparar a la parrilla.

Chorizo Barbacoa
Con el estilo barbacoa este chorizo es perfecto para tus asados. Con un sabor marcado por el ajo y el orégano, más un toque picante suave. Elaborado con la mejor selección de carnes del cerdo.

✔ Recomendado para tu parrillada.

Chorizo Catracho
Lo hondureño llega a tu casa con este chorizo. Con el sabor que nos encanta, condimentado con especias, ajo, cebolla, orégano, comino, un delicioso sabor a vinagre y picante medio. Elaborado con materia prima de primer nivel.

✔ Ideal para desayunos, almuerzos de asados y en estofados.

Salchicha para Desayuno
Inicia el día con pie derecho y para eso haz una mezcla perfecta en tu desayuno con esta salchicha a base de carne de la pierna de cerdo, con muy poca grasa.

✔ Ideal para cocinar a la plancha o frito como acompañante para tu desayuno típico hondureño.

Chorizo Criollo
Un producto jugoso y agradable al paladar, el placer convertido en chorizo se hace presente. Este chorizo de cerdo es elaborado con la receta de antaño, adicionando una mezcla perfecta de especias de primera calidad para obtener su sabor criollo.

✔ Perfecto para hacer a la plancha.

Chorizo Costeño
Toda la esencia de la costa llega con este chorizo premium, de carne de cerdo seleccionada con la adición de hierbas aromáticas y especias como el orégano, comino, albahaca y tomillo. El resultado es un sabor único.

✔ Recomendado cocinar a la plancha o a la sartén.

Carne Chorizada
Condimentada con ajo, cebolla y vinagre, es una delicia.

✔ Para anafres fundidos con quesillo.

Chorizo Catracho Suelto
Este chorizo refleja la esencia del sabor típico.

✔ Ideal para degustar con tacos o huevo.

Sabor Criollo
Con el sello típico de la cocina hondureña. Resalta el sabor de las especias como el tomate deshidratado, chile dulce, ajo, pimienta, cebolla, perejil, orégano y achiote matizadas por el sabor ácido de la naranja.

✔ Perfecta para el grill o para hacer a la sartén.

Sabor Ranchero
Para disfrutar de un sabor típico ranchero ligeramente picante, la carne de cerdo es cortada en tiras y condimentada con especias como el ajo, tomate y hierbas aromáticas.

✔ Recomendado cocinar a la plancha.

Nuevos Chorizos

Chorizo de Cerdo sabor Habanero
Otro producto exclusivo de PROGCARNE. Como su nombre lo dice, el chorizo habanero está compuesto por partes esenciales del cerdo y el chile habanero o chile cabro, muy popular en Honduras.

✔ Perfecto para parrilladas.

Chorizo Ahumado
Chorizo ahumado elaborado con la mejor selección de carnes. Es un chorizo precocido, con una textura exquisita y explosión de aromas.

✔ Deliciosa opción para botanas.

Chorizo Cervecero picante
Picante y perfecto para asados, éste chorizo cervecero es picante y lo puedes preparar a la parrilla de manera rápida.

✔ Ideal para incluir en tus asados.

Salchicha Alemana Bratwurst
La tradicional sachicha alemana estilo Bratwurst llega a la famiia de PROGCARNE. Es una mezcla de carne de cerdo y chorizo Bratwurst.

✔ Perfecta para preparar al grill.

Costilla de Cerdo

Costilla de Cerdo St. Louis

Obtenida del centro del costillar del cerdo, su suavidad y jugoso sabor hará que la Costilla St. Louis Style, sea la preferida de tu familia. Preparar al horno o a la parrilla.

Ahumados

Costilla Ahumada

Preparada y lista para hacerla a la parrilla o ahumada de manera práctica. Ofrece una combinación de hueso y carne que se cocinan simultáneamente.

Lomo de Cerdo Ahumado

A plancha o al horno, su sabor lo hace un manjar para las reuniones y ocasiones especiales, elaborado de pura carne de cerdo.

Chuleta Ahumada

Su sabor es intenso y delicioso debido a su proceso de preparación. Este corte viene listo para preparar a la parrilla o a la plancha.

Lomo Canadiense

Es de carne magra, lomo de cerdo caracterizado por contener menos grasa en relación a otros cortes, además es versátil para disfrutar con salsas.

Chuleta Ahumada Deshuesada

Exquisita chuleta ahumada con el sabor natural de maderas nobles como el roble. Es un corte magro que puedes acompañar con una salsa dulce que combine con su sabor.

✔ Ideal para preparar a la sartén, plancha, parrilla o en estofados con salsas.

Embutidos Guangolola

Longaniza

Con su sabor picante, el chorizo Longaniza se mezcla con el sabor típico catracho, perfecta para acompañar platillos de origen hondureño.

✔ Ideal para preparar en la cena.

Jamón Bavaria

Elaborado con carnes cuidadosamente seleccionadas para obtener un producto de calidad. El jamón Bavaria, contiene verdadera carne de cerdo.

✔ Para preparar deliciosos emparedados y wraps.

Hotdog

Exquisito sabor característico del Hot Dog. Es una salchicha elaborada con carnes y condimentos cuidadosamente seleccionadas para encantar a toda la familia.

✔ Para preparar las meriendas de los niños.

Extremeño

Con ese delicioso toque picantito que tanto gusta y cautiva a los hondureños. El chorizo extremeño tiene el sabor típico catracho, ideal para preparar en la sartén.

✔ Pruébalo en desayunos y en las baleadas.

Mortadela

La mortadela es un clásico para los hondureños, ésta es elaborada con carnes de calidad para obtener un producto suave que ya viene listo para cocinar las comidas del día a día.

✔ Ideal para preparar en desayunos.

Copetín

En la comida de Honduras se disfruta el Copetín, este producto es condimentado para deleitar su paladar. El condimento picante le da un toque único y delicioso.

✔ Ideal para la cena.

Nuevos Embutidos Guangolola

Jamón Cubano

Auténtico Jamón Cubano elaborado de la pierna de cerdo con un perfil suave. Posee un sabor ahumado y rústico marcado por una mezcla de humos de maderas nobles.

✔ Perfecto para boquitas y emparedados.

Salchichón de Cerdo

Salchichón elaborado con carne de cerdo condimentada, especiada y ligeramente picante. Perfecto para acompañar en el desayuno por su sabor condimentado, es uno de los favoritos.

✔ Calentar a la plancha.

Chorizo Parrillero sabor Barbacoa

Este nuevo chorizo, combina lo picantito con el sabor barbacoa. Es un mix de carne de cerdo con tocino condimentado con sabor barbacoa y un toque ahumado. ✔ Asar al grill o al carbón.

Productos de temporada

Jamón Virginia

Jamón de cerdo procesado al estilo Virginia, elaborado de la pierna de cerdo y ahumado. Un producto práctico y acompañado de un sobre con una nueva salsa de albaricoque.

Pierna de Cerdo sin hueso en malla

Es una pierna de cerdo deshuesada cubierta por una malla que permite fácilmente rellenarla. Es un corte magro para preparar una variedad de recetas.

Jamón Navideño

Jamón elaborado de la pierna trasera del cerdo, ahumado artesanalmente y cortado en mitades. Este también viene acompañado de un sobre con salsa de albaricoque.

Lomito Navideño

Delicioso lomo de cerdo ahumado, es un corte magro ahumado artesanalmente con la mejor selección de maderas nobles. Ideal para servir en la cena navideña.

Jamón Espiral

El novedoso y exquisito Jamón Espiral, es un corte obtenido de la pierna de cerdo. Este producto ahumado viene también acompañado de un sobre con salsa sabor barbacoa.

Paleta de Cerdo sabor Navideño

Es una paleta con hueso empacada al vacío y condimentada con una variedad de especias. Su preparación es con pocos condimentos, pero con una gran sazón.

Embutidos La Julia

Jamón Bavaria

Jamón de tipo Bavaria, elaborado con carnes seleccionadas de calidad. Contiene verdadera carne de cerdo. Ideal para hacer todo tipo de emparedados.

Mortadela

Deliciosa mortadela elaborada con carnes especiales para obtener un producto suave y de buen sabor. Puedes usarla para cocinar tus platillos preferidos para el desayuno o la cena.

Hot Dog

Hot Dog elaborado con carnes seleccionadas 100% de nuestra línea de calidad y sabor. Este producto encantará a grandes y chicos, preparado a la parrilla.

Extremeño

Delicioso extremeño con el sabor típico y el delicioso sazón picante que no podía faltar. Es ideal para incluir en las baleadas, servir con desayunos y pastas.

Copetín

Delicioso chorizo tipo Copetín, condimentado especialmente para tu deleite. Ideal para acompañar un huevo frito revuelto, desayuno típico o las famosas baleadas.

Nuevos productos

Chuleta de Cerdo Criolla

Nueva presentación de dos piezas de corte fino y jugoso, con un peso promedio de 1 libra en su empaque Flow Pack.

Medallón Lomo de Cerdo

Nuevo corte que viene en un empaque de 4 piezas, con 1 libra promedio de peso y duración de 180 dias refrigerado.

RES TOP BEEF

Empacados en Atmósfera Modificada MAP

Carne de Res para Asar Premium
Tajo de res cortado en tiras tipo asar. Es un corte con el marmoleo perfecto para preparar al asador y de textura jugosa.

Fajitas de Res
Tajo de res finamente cortado en fajitas. Es un corte ideal para preparaciones rápidas y sencillas; pueden ser preparadas en unas quesadillas, taquitos o un guiso.

Molida de Res Súper Especial
Tajo de res molido, posee un 20% de grasa y es ideal para tortas para hamburguesa, en salsas, guisos y con pastas.

Carne de Res Picada a mano
Tajo de pierna de res finamente picado. Este producto es ideal para preparar tacos mexicanos o fritos de tortilla de maíz, al igual que preparar guisos.

Carne de Res Mano de Piedra
Es un corte magro de textura sólida, sus cocciones son largas y es ideal para preparar platillos como el salpicón. También es perfecto para cocinar en salsas.

Costilla de Res Short Rib
También conocido como asado de tira, es un corte que provenie de la costilla de la res. Posee un exquisito marmoleo, es una costilla alargada ideal para asados.

Tajo Molido de Res Premium
Es una tajo magro que ha sido molido y contiene menos del 5% de grasa. Es perfecta para preparar tortas, albóndigas y el famoso pastel de carne al horno.

Tortas para Hamburguesa de res
Exquisita torta de res, elaborada con la mejor calidad de recorte de carne. Es la mejor opción para unas prácticas hamburguesas.

Medallón de Lomo de Res
Es un corte de res bastante suave y sin mucho marmoleo, se cocina rápidamente y sin endurecerse.

Puyazo de Res
Es un corte de res suave, especial para cocinar a la parrilla, su borde de grasa se dora ligeramente sacando todo su sabor hacia la carne.

Solomito de Res
Es un corte muy tierno de res para asar con poca grasa y que se separa con toda facilidad del músculo.

Carne de Res en Trocitos
Es un corte con muy poca grasa y fibra intramuscular, es extraído de la paleta de res. Pieza ideal para preparar en guisos, salsas y caldos.

Carne de Res para Bistec Premium
Proviene del lomo liso, es un corte suave y versátil que puedes preparar a la parrilla, a la plancha o en un guiso.

Tajo de Res Milanesa
Es un corte de res muy tierno y rendidor, de buen tamaño y sabor, su principal cualidad es la suavidad en su mordida.

Carnes Marinadas

Asar de Res
Exquisita carne de res cortada en tiras tipo asar, con un delicioso sabor a especias, comino y ajo. Para hacer a la plancha o al grill.

Bistec de Res
Carne de res fileteada tipo bistec con un exquisito marinado de especias y sal; ideal para preparar en guisos o a la sartén.

Fajitas de Res
Carne de res en corte tipo fajitas con un exquisito marinado de especias y sal, ideal para acompañar con vegetales o tortillas.

Cortes frescos

Filete de res
Es la pieza más suave de la res, magra e ideal para preparaciones gourmet. Perfecto para cocinar a la plancha o a la parrilla al término deseado.

Lomo de res
Es un corte con muy poco contenido graso y además de consistencia suave, se puede usar en platillos a la parrilla, al horno, en salsas o guisos.

PROGCARNE
¡Nuestro cerdo SÍ es bueno!

Adquiérelo en los principales supermercados o en
PROGCARNE delivery
delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE
progcarne.com

Progcarne

TAYLOR'S CHOICE
QUALITY BEEF

Adquiérelo en los principales supermercados o en

PROGCARNE delivery

delivery.progcarne.com

2580-1525
SERVICIO AL CLIENTE

progcarne.com

Progcarne