

# Preparate a disfrutar ricos platos con cerdo y pollo



La página Web de INAC tiene un espacio dedicado al consumidor, donde se dan consejos a seguir en la compra, transporte y elaboración de platos en base a las distintas carnes.

La educación y la difusión de información, son uno de los mecanismos más eficientes para estar sanos y alimentarnos adecuadamente.

En el sitio del Instituto Nacional de Carnes puedes encontrar información que elaboraron los técnicos en cuanto al manejo de la carne, el conocimiento de los cortes cárnicos y su utilización más recomendada.

Te invitamos a ingresar a



## SANDWICH DE POLLO

- 1 suprema de pollo
- 1 tableta de caldo de gallina
- 2 pan Felipe o flauta chica
- Mayonesa Light
- Lechuga y rúcula
- Hojas de albahaca
- Tiritas de cebollas de verdeo
- Tiritas de morrón
- Aceite de oliva



Hervir la suprema en el caldo de gallina, en poca cantidad de agua. Esperar que se enfríe y cortar en fetas.

Abrir los panes al medio, untar con mayonesa Light.

Colocar una hoja de lechuga y varias de rúcula crocantes y secas.

El trozo de suprema con su rico sabor. Tiritas de morrón y cebolla, y unas hojas de albahaca, chorrear con un hilo de aceite de oliva, cerrar con la tapa del pan y servir con una taza de caldo de gallina

## HAMBURGUESA DE POLLO

- 3/4 kilo de pollo cocido picado (ideal cuando sobra pollo al horno)
- 1 papa cruda rallada
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza avena
- 1 huevo
- Sal, pimienta
- 2 cucharadas perejil y ajo picaditos



Mezclar todos los ingredientes amasando a mano hasta hacer una bolita mediana y aplastarla con forma de tortita o hamburguesa.

Dorar en la plancha o al horno dándola vuelta.

Colocar cada hamburguesa en una rica y tierna tortuga abierta a la mitad untada con mayonesa o ketchup acompañada por una hoja de lechuga fresca y tierna, rodaja de tomate (salado previamente, fundamental para darle sabor y que pierda el agua), rodaja de queso y huevo duro picadito.

## COSTILLITA DE CERDO

- 6 costillitas de cerdo de 3 cm de alto
- 1 cda de manteca
- Jugo de limón colado
- Sal, pimienta y orégano
- 6 manzanas verdes peladas y rayadas



Desgrasar las costillas. Calentar una fuente de horno y frotar con un trocito de la grasa de las costillas. Colocar las costillas previamente frotadas con sal, pimienta y orégano.

Cubrirlas con las manzanas ralladas y la manteca derretida con jugo de limón. A medida que se van haciendo en el horno fuerte, se van mojando con el jugo que suelta la carne y las manzanas.

Aproximadamente son 45 minutos de horno fuerte y 15 minutos de horno más suave para terminar la cocción

## CONSEJO PRÁCTICO

A la hora de comprar cualquier tipo de carne, pero especialmente la carne de cerdo, tenemos que averiguar si originalmente era carne congelada o fresca. Si era congelada y se la sacó de la cámara para ponerla en la góndola de exhibición, junto al resto de la carne fresca, ya sufrió una descongelación y no puede volverse a congelar. En algunos casos, hay un cartel que nos advierte “no volver a congelar”, pero no siempre y de repente no nos damos cuenta de la diferencia por el aspecto. Es necesario preguntar al carnicero que nos atiende, cual ha sido el proceso del frío, que ha tenido. Si ustedes quieren comprar para que les quede, le recomendamos que compren cortes envasados al vacío. Si van a comprar para tener por un período muy largo, ahí sí, les conviene comprar la carne congelada en origen. En caso de querer congelarla ustedes, fíjense o pregunten si lo que están comprando ya sufrió un proceso de descongelación.

[www.inac.gub.uy](http://www.inac.gub.uy) para presentar inquietudes que finalmente ayudarán a los uruguayos y a nosotros a cumplir nuestro objetivo: Proteger al consumidor.

Además puedes acercarte al mundo de la cocina junto a las recetas que hemos estado trabajando con Ana Durán, una señora que se dedica a la economía humana, logrando hacer una muy buena mezcla entre lo práctico, lo económico y lo rico. [www.anaduran.com.uy](http://www.anaduran.com.uy)

En estos meses hemos descubierto junto a Ana varias recetas para preparar con carne de pollo y de cerdo, que puedes aportar a tu familia; para esos paseos de primavera y de verano que se nos vienen al aire libre, o para cocinar en la tranquilidad de tu hogar