



# MANUAL DE CARNES Y HUEVO

USOS Y PREPARACIONES CULINARIAS PARA EL  
APROVECHAMIENTO DE LA PROTEÍNA ANIMAL



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Argentina

# **MANUAL DE CARNES Y HUEVO**

---

**Usos y preparaciones culinarias para el  
aprovechamiento de la proteína animal**

---





# AUTORIDADES

---

**MINISTRO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA**  
**Ing. Agr. Luis Eugenio BASTERRA**

**SECRETARIO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA**  
**Abog. Fernando Julián ECHAZARRETA**

**SECRETARIO DE ALIMENTOS Y BIOECOMÍA**  
**Lic. Marcelo Eduardo ALOS**

**SUBSECRETARIO DE GANADERÍA**  
**Vet. José María ROMERO**

**SUBSECRETARIO DE PESCA Y ACUICULTURA**  
**Abog. Carlos Damián LIBERMAN**

**DIRECTORA NACIONAL DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**  
**Ing. Agr. Mercedes NIMO**

**DIRECTOR DE GESTIÓN DE CALIDAD**  
**Dr. Pablo MORÓN**

**DIRECTOR DE PROYECTOS AGROALIMENTARIOS**  
**Dr. Juan MORÓN**

---

Organismos que han participado en el armado y revisión del manual:

**Asociación Argentina de Productores Porcinos (AAPP)**

**Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo (CINCAP)**

**Centro de Información Nutricional del Huevo (CIN)**

**Dto. Prod. Animal - Facultad de Agronomía – Universidad de Buenos Aires (FAUBA) Instituto de Promoción de Carne Vacuna (IPCVA)**

Universidad Maimónides

**Práctica profesional: Florencia Fernandez Rozeto**

Compilado y elaborado por el Equipo de Nutrición y Educación Alimentaria – DG PA

**Compilado y elaborado por: Lic. Celina Moreno - Lic Natalia Basso - Lic. Analía Romero**

**Lic. Mariana Brkic – Lic. Paula Pouiller. [nutricion@magyp.gob.ar](mailto:nutricion@magyp.gob.ar)**

Diseño Gráfico:

**Laura Maribel Sosa**

# Índice

---

## 5. INTRODUCCIÓN

## 7. TÉCNICAS CULINARIAS PARA DISMINUIR PÉRDIDAS DE NUTRIENTES

### 11. HUEVO

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR HUEVOS?
- RECETAS

### 21. CARNE AVIAR

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR CARNE AVIAR?
- CORTES DEL POLLO: CARACTERIZACIÓN Y MÉTODOS DE COCCIÓN
- RECETAS

### 37. CARNE DE PESCADO

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR CARNE DE PESCADO?
- ESPECIES MÁS CONSUMIDAS: CARACTERIZACIÓN Y MÉTODOS DE COCCIÓN
- RECETAS

### 53. CARNE DE CONEJO

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR CARNE DE CONEJO?
- CORTES DEL CONEJO: CARACTERIZACIÓN Y MÉTODOS DE COCCIÓN
- RECETAS

### 65. CARNE PORCINA

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR CARNE PORCINA?
- CORTES DEL CERDO: CARACTERIZACIÓN Y MÉTODOS DE COCCIÓN
- RECETAS

### 79. CARNE VACUNA

- NUTRIENTES
- CRITERIOS DE CALIDAD ¿CÓMO ELEGIR CARNE VACUNA?
- CORTES DE CARNE VACUNA: CARACTERIZACIÓN Y MÉTODOS DE COCCIÓN
- RECETAS

### 93. GLOSARIO



# Introducción



La gran variedad de carnes que existen permite disfrutar de diferentes sabores texturas y nutrientes. Sin embargo, en Argentina, la alimentación se caracteriza por ser monótona, existiendo una alta dependencia de algunos productos básicos y escasa variedad de alimentos. Este tipo de alimentación predispone a la malnutrición y, consecuentemente, a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Teniendo en cuenta que estas últimas representan el 70% de las muertes en Argentina, y a fin de motivar a la población en la inclusión de diferentes carnes, se elaboró este manual con el objetivo de brindar información práctica y útil al consumidor sobre las propiedades nutricionales de las diferentes carnes y el huevo, y, asimismo proveer recomendaciones para su compra y consumo.

Este trabajo ha sido elaborado en conjunto con otros organismos con el propósito de brindar información actualizada y fidedigna. Participaron de su elaboración la Asociación Argentina de Productores Porcinos (AAPP), el Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo (CINCAP), el Centro de Información Nutricional del Huevo (CIN), el Dto. Prod. Animal - Facultad de Agronomía - Universidad de Buenos Aires (FAUBA) y el Instituto de Promoción de Carne Vacuna (IPCVA).

El manual describe los nutrientes aportados por las carnes mayormente consumidas en el país y brinda datos útiles sobre los criterios de calidad a tener en cuenta a la hora de la compra. De la misma forma, se incorpora al manual las características nutricionales y los métodos de cocción del huevo, ya que se considera a este alimento de origen animal con características similares a los nutrientes aportados por las carnes.

Asimismo, ofrece un abanico de recetas con el objetivo de contribuir con nuevas ideas a la hora de preparar las comidas, aprovechando las características propias de cada tipo y corte de carne en función de motivar al consumidor a elegir nuevas alternativas de carnes para generar un hábito de consumo variado.





# Técnicas culinarias para disminuir pérdidas de nutrientes

Según el tipo de cocción que se elija, el valor nutritivo del alimento variará.

Durante la aplicación de calor al producto, éste pierde peso debido a que disminuye el agua contenida -a excepción del hervido-. La cantidad de agua que se pierde depende del tipo de carne, el tiempo de cocción empleado y la temperatura aplicada. El jugo que se pierde no es solo agua, ya que a temperaturas elevadas se funde la grasa y se destruyen estructuras. Además, durante la cocción, las fibras musculares de la carne se contraen obteniendo como resultado una pieza de menor tamaño.

Es importante recordar que algunos alimentos poseen vitaminas hidrosolubles como por ejemplo las vitaminas del complejo B, las cuales se encuentran en el componente acuoso de estos. Al someter los alimentos a algunos tipos de cocción, estas vitaminas se evaporan en conjunto con el agua. Las mayores pérdidas de nutrientes ocurren durante cocciones como plancha y parrilla, en las cuales el contenido acuoso de la carne se evapora más fácilmente.

La cocción por medio húmedo como hervido, estofado o guisos, también generan pérdidas de nutrientes. Esto sucede debido a que los principios nutritivos pasan al agua de cocción. Sin embargo, estos nutrientes pueden ser recuperados si se consume el líquido utilizado para la cocción (como sucede en sopas, caldos, guisos y estofados).

Ocurre lo mismo cuando se somete la carne a frituras, en donde la grasa y los principios nutritivos liposolubles pasan al aceite de fritura. No obstante, si la carne se encuentra rebozada, estas pérdidas son menores porque el rebozo impide en parte la pérdida por exudación de grasas y sustancias solubles.







## Consejos para disminuir la pérdida de nutrientes:

- Cuando realice preparaciones por hervido, para colocar el alimento espere a que el agua de cocción entre en hervor. De esta forma, el alimento pasará menos tiempo en el agua y perderá menos nutrientes.
- Si cocinó mediante hervor, utilice el agua remanente en otras preparaciones como salsas, caldos, sopas. Esto permitirá aprovechar los nutrientes que han quedado en el medio líquido.
- Al momento de realizar una fritura, cerciórese de mantener el aceite bien caliente. Además, el alimento a freír no debe encontrarse frío o congelado sino a temperatura ambiente y bien seco, de esta forma se reduce el tiempo en contacto con la materia grasa, absorbe menos grasas y se pierden menos nutrientes. En caso de tener que realizar varias raciones con el mismo aceite, chequear que este siempre limpio libre de restos de alimentos.
- La cocción al papillote es un excelente método que evita el resecamiento y la evaporación hacia el exterior de la parte líquida del alimento y sus nutrientes. Al quedar el vapor “encerrado” en el papillote se evita una pérdida excesiva de nutrientes. Además, evita que el alimento se queme o se tueste excesivamente.
- Colocar las carnes a cocinar el tiempo justo para lograr el objetivo deseado. Evitar que se formen costras muy gruesas o de colores muy oscuros, éstas pueden contener sustancias que no son buenas para el organismo.



**Huevo**





# Huevo

## Nutrientes del huevo

El huevo está incluido dentro del grupo de alimentos proteicos junto con las carnes. Este alimento tiene una larga tradición de consumo y ha sido muy apreciado en todas las culturas por sus cualidades culinarias y su calidad nutricional.

El huevo forma parte de una dieta equilibrada aportando innumerables nutrientes en tan sólo 75 kilocalorías por unidad. Juega un rol importante en la dieta debido a su composición de nutrientes, tales como proteínas de Alto Valor Biológico, aminoácidos esenciales (es decir que el organismo no puede formar), ácidos grasos, vitaminas, minerales y sustancias esenciales como colina y carotenoides. Se caracteriza por su alta densidad nutritiva constituyendo un alimento promotor de la salud, de fácil acceso y excelente relación calidad-precio.

### Sus partes principales

El huevo está conformado por tres partes principales: cáscara, clara y yema.

- La cáscara representa entre el 9% y 12% del peso del huevo. Está compuesta por carbonato de calcio y pequeñas cantidades de carbonato de magnesio y fosfato de calcio.
- La clara está formada principalmente por agua y proteínas de alto valor biológico que contienen los 8 aminoácidos esenciales.
- La yema contiene la parte grasa, principalmente grasa insaturada, vitaminas, minerales y sustancias esenciales de este alimento.

**Proteínas:** Un huevo posee alrededor de 6,3 g de proteínas, las cuales se encuentran principalmente en la clara, aunque también están presentes, en menor cantidad, en la yema. Las proteínas del huevo son de alto valor biológico, compuestas por aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar, o no en cantidad suficiente, y por ello tienen que ser obtenidos a través de la alimentación.

La principal proteína del huevo se encuentra en la clara y se denomina ovoalbúmina. Esta proteína tiene propiedades importantes tanto nutricionales como culinarias. Nutricionalmente, su riqueza radica en el tipo y cantidad de los aminoácidos esenciales que la conforman, posicionando a esta proteína como referencia para valorar la calidad de las proteínas provenientes de otros alimentos (culinarios).

**Lípidos:** El huevo posee una cantidad significativa de grasa del tipo insaturada (2.8 g), siendo el ácido graso oleico (omega 9) el que predomina. Asimismo, contiene ácidos grasos esenciales linoleico y alfa-linolénico, ácidos grasos que el cuerpo necesita incorporar a través de la alimentación ya que no tiene la capacidad de fabricarlos.

Por otro lado, el huevo contiene triglicéridos, colesterol y lecitina. A esta última, se le atribuiría un efecto hipocolesterolémico y antiaterogénico, disminuyendo los niveles de colesterol en sangre y previniendo la formación de placas de ateromas.

Finalmente, no aporta ácidos grasos trans y solo 1/3 de las grasas que aporta son saturadas (1,6 g).

**Vitaminas:** El huevo posee gran cantidad de vitaminas. En la clara se encuentran las vitaminas hidrosolubles del complejo B y en la yema las vitaminas liposolubles A, D, E y K. La única vitamina que no posee es la vitamina C.

**Minerales:** Aporta variedad de minerales (hierro, magnesio, zinc, selenio, fósforo, potasio, calcio, etc.). El hierro se encuentra en la yema, es de tipo “No Hemo”, aún así es de muy buena disponibilidad.

**Otras Sustancias:**

- Colina: Este nutriente participa de la formación del sistema nervioso y de los centros de la memoria. Junto con el ácido fólico (vitamina B9) colabora en el desarrollo fetal y en la prevención de defectos del tubo neural.
- Pigmentos carotenoides (Luteína y Zeaxantina): La yema es la única fuente de origen animal de estas dos sustancias, responsables del color amarillo-anaranjado de la yema. Estas resultan sustancias antioxidantes y antiinflamatorias. Asimismo, podrían tener efectos inmunológicos y protectores frente a diferentes enfermedades como la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), patologías cardíacas y algunos tipos de cáncer.

**Importancia del huevo en la alimentación**

- Fuente de proteínas y hierro.
- Yema y clara aportan proteínas de alto valor biológico, que contribuyen al crecimiento y desarrollo de los niños como así también a prevenir sarcopenia (disminución de fuerza y masa muscular) en adultos mayores.
- Cubre el 10% de las recomendaciones proteicas de un adulto y el 30% de las recomendaciones proteicas en los niños.
- Los lípidos son en su mayoría insaturados que benefician la salud cardiovascular.
- Contiene sustancias esenciales: colina y carotenoides que promueven la salud.
- Aporta gran variedad de vitaminas y minerales en sólo 75 calorías por unidad.
- Es rico, saludable y versátil. Se puede incluir en preparaciones dulces y saladas.
- Es un excelente vehículo de nutrientes en preparaciones de consistencia semilíquida o blanda, y de fácil digestibilidad.



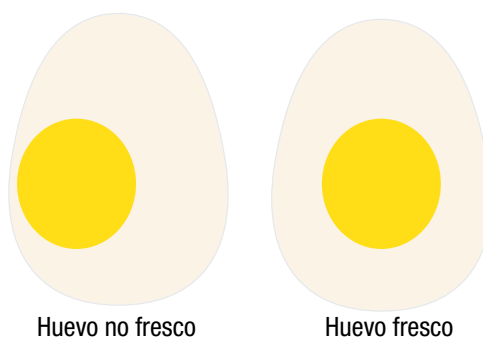
## Composición química

Nutriente	Huevo entero 50 g	Clara 35 g	Yema 15 g
Calorias (Kcal)	72	17	55
Proteínas (g)	6.3	3.6	2.7
Carbohidratos (g)	0.36	0.24	0.61
Grasas Totales (g)	4.8	0.06	4.5
Grasas Monoinsaturadas (g)	1.8	0	2
Grasas Poliinsaturadas (g)	1	0	0.72
Grasas Saturadas (g)	1.6	0	1.6
Grasas Trans (g)	0.02	0	0.02
Colesterol (mg)	186	0	184
Colina (mg)	126	0.4	116
Riboflavina (mg)	0.2	0.15	0.09
Vitamina B 12 (mcg)	0.45	0.03	0.33
Folatos (mcg)	24	1	25
Vitamina D (IU)	41	0	37
Vitamina A (IU)	270	0	245
Vitamina B 6 (mg)	0.09	0	0.06
Tiamina (mg)	0.02	0	0.03
Vitamina E (mg)	0.5	0	0.44
Selenio (mcg)	15.4	6.6	9.5
Fósforo (mg)	99	5	66
Hierro (mg)	0.88	0.03	0.46
Zinc (mg)	0.65	0.01	0.39
Calcio (mg)	28	2	22
Sodio (mg)	71	55	8
Potasio (mg)	69	54	19
Magnesio (mg)	6	4	1

Fuente: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Nutrient Data Laboratory Home page: [www.ars.usda.gov/nutrientdata](http://www.ars.usda.gov/nutrientdata)

## Criterios de calidad ¿Cómo elegir huevos?

### ¿Cómo saber si el huevo es fresco?



#### En huevos crudos:

Al sumergirlo en agua, el huevo debe ir hacia el fondo del recipiente para que se considere fresco. Por el contrario, si flota, querrá decir que ha aumentado su permeabilidad al aire y por lo tanto ha perdido su frescura.

Por otra parte, no se considera fresco cuando al cascarlo, su clara es muy fluida y líquida y su yema está aplastada o es poco consistente.

A menudo en el huevo pueden aparecer manchas a modo de puntos rojos o nubes blanquecinas. Ninguna de estas manchas altera el sabor, la calidad o el valor nutricional del huevo.

#### En huevos cocidos:

Al cortarlo longitudinalmente, la yema debe estar lo más centrada posible, cuanto más de lado esté, menos fresco será.

**¿Huevos con cáscara marrón o blanca, cual es mejor?** No existe ninguna diferencia en cuanto a las características nutricionales. La diferencia en el color de la cáscara se debe a la raza de la gallina.





## Conservación

### A temperatura ambiente:

El huevo debe almacenarse en un ambiente fresco. De esta forma, podrá conservarse a temperatura ambiente, siempre y cuando esta oscile entre los 7 y 15°C.

### Heladera:

La heladera es el lugar ideal para el almacenamiento de los huevos ya que su temperatura puede ser controlada y constante. En este sentido, es más efectiva su prevención contra el desarrollo y crecimiento de microorganismos que podrían afectar al alimento y, consecuentemente, a quien lo consume.

### Freezer:

Es posible congelar un huevo, siempre que esté en estado líquido. Ej: huevo batido. Para descongelarlos es conveniente pasarlos a la heladera. Nunca dejarlos descongelar a temperatura ambiente.

### Recomendaciones:

- La cáscara de los huevos está cubierta por una película que actúa de barrera protectora, por lo cual se aconseja no lavarlos. Se pueden cepillar para eliminar restos de suciedades. Se pueden lavar sólo previo al momento de su uso o cocción.
- No cascarlos en el mismo recipiente donde se va a realizar la preparación.



## RECETAS

- 16. Huevo Mollet
- 16. Huevo poché
- 16. Huevo frito
- 16. Huevo duro
- 16. Huevos poché en colchón de verduras
- 17. Tortilla de papa
- 17. Ensalada de atún y huevo
- 17. Souffle de manzana y pera light
- 18. Omelette de queso
- 18. Omelette de vegetales light



## Huevo Mollet

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua y cocinar durante 5 minutos partiendo de agua en ebullición. Pelar con mucho cuidado y servir.



## Huevo frito

Colocar aceite en una sartén y llevar al fuego. Una vez que el aceite esté bien caliente, cascar el huevo y volcar en la sartén. Cocinar durante 2 minutos y retirar.



## Huevo poché

Colocar una cacerola de diámetro pequeño con agua sobre el fuego, cuando llega a los 80°C (antes de que comience a hervir) agregar jugo de limón o vinagre (1 cucharada por litro de agua). Cascar el huevo y volcar en la cacerola. Cocinar 3 minutos y retirar.



## Huevo duro

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua fría y cocinar durante 10 minutos desde que el agua comienza a hervir. Retirar, pelar y servir.



## Huevos poché en colchón de verduras

### INGREDIENTES (4 porciones)

Salsa Bechamel ..... 200 cc  
 Acelga cocida ..... 1 taza  
 Huevos poché ..... 4 unidades  
 Queso rallado para condimentar ..... c/n



Preparar los huevos poché. Colocar la espinaca en una fuente. Colocar los huevos encima y cubrir con la salsa bechamel. Espolvorear con queso rallado y llevar al horno para gratinar.



## Tortilla de papa

### INGREDIENTES (4 porciones)

Papa .....	500 g
Huevos .....	4 unidades
Cebolla .....	1 unidad
Pimiento .....	rojo ½ unidad
Ajo 1 .....	diente
Aceite .....	2 cdas.
Condimentos .....	c/n
Pan rallado .....	c/n

Picar la cebolla, el pimiento y el ajo. Saltear en una sartén rociada con aceite. Aparte pelar, cortar y lavar las papas en rebanadas finas. Mezclar todo en un bowl, agregar los huevos batidos y condimentar. Colocar la preparación en una tartera de 24 cm de diámetro, aceitada y espolvoreada con pan rallado. Cocinar 30 minutos en el horno a temperatura media. Retirar y dejar enfriar.

## Ensalada de atún y huevo

### INGREDIENTES (4 porciones)

Huevos duros .....	4 unidades
Atún al natural .....	1 lata
Tomate en cubos .....	2 unidades
Papas hervidas cortadas en cubos ...	2 unidades
Aceite de oliva .....	2 cdas.
Aceitunas negras .....	50 g

Cortar los huevos duros en cuartos. Mezclar cuidadosamente todos los ingredientes. Condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta. Guardar en heladera hasta el momento de servir.

## Souffle de manzana y pera light



### INGREDIENTES (4 porciones)

Manzanas rojas ralladas .....	2 unidades
Peras peladas y ralladas .....	2 unidades
Claras de huevo .....	3 unidades
Ralladura de limón .....	c/n
Edulcorante y Canela .....	c/n

Mezclar las manzanas y las peras. Colocar en una cacerola y cocinar a fuego lento hasta obtener una compota. En el caso que sea necesario, destapar para eliminar el exceso de jugo. Retirar del fuego, agregar el edulcorante y la ralladura de limón. Batir las claras a punto nieve con una pizca de sal, agregar a la compota y verter la preparación rápidamente en un molde enmantecado. Cocinar en horno moderado por 20 minutos. Servir caliente. Espolvorear la canela sobre la porción una vez servido el plato.

## Omelette de queso



### INGREDIENTES (1 porción)

Huevos .....	2 unidades
Queso fresco o de máquina .....	50 g
Jamón cocido .....	2 fetas
Aceite de oliva .....	2 cda.
Perejil picado .....	1 cda.
Crema de leche .....	1 cda.
Condimentos .....	c/s

Mezclar los huevos sin batir, hasta que formen una preparación homogénea. Agregar la crema de leche, el perejil y condimentar. Cortar el queso en cubitos. Calentar una sartén y colocar el aceite. Una vez que tome temperatura agregar los huevos. Cuando los huevos empiecen a coagular, bajar el fuego y colocar el jamón y el queso en el centro y hacia un lado para poder luego plegar el omelette. Doblar el omelet al medio y dar vuelta con una espátula para dorar del otro lado.

## Omelette de vegetales light

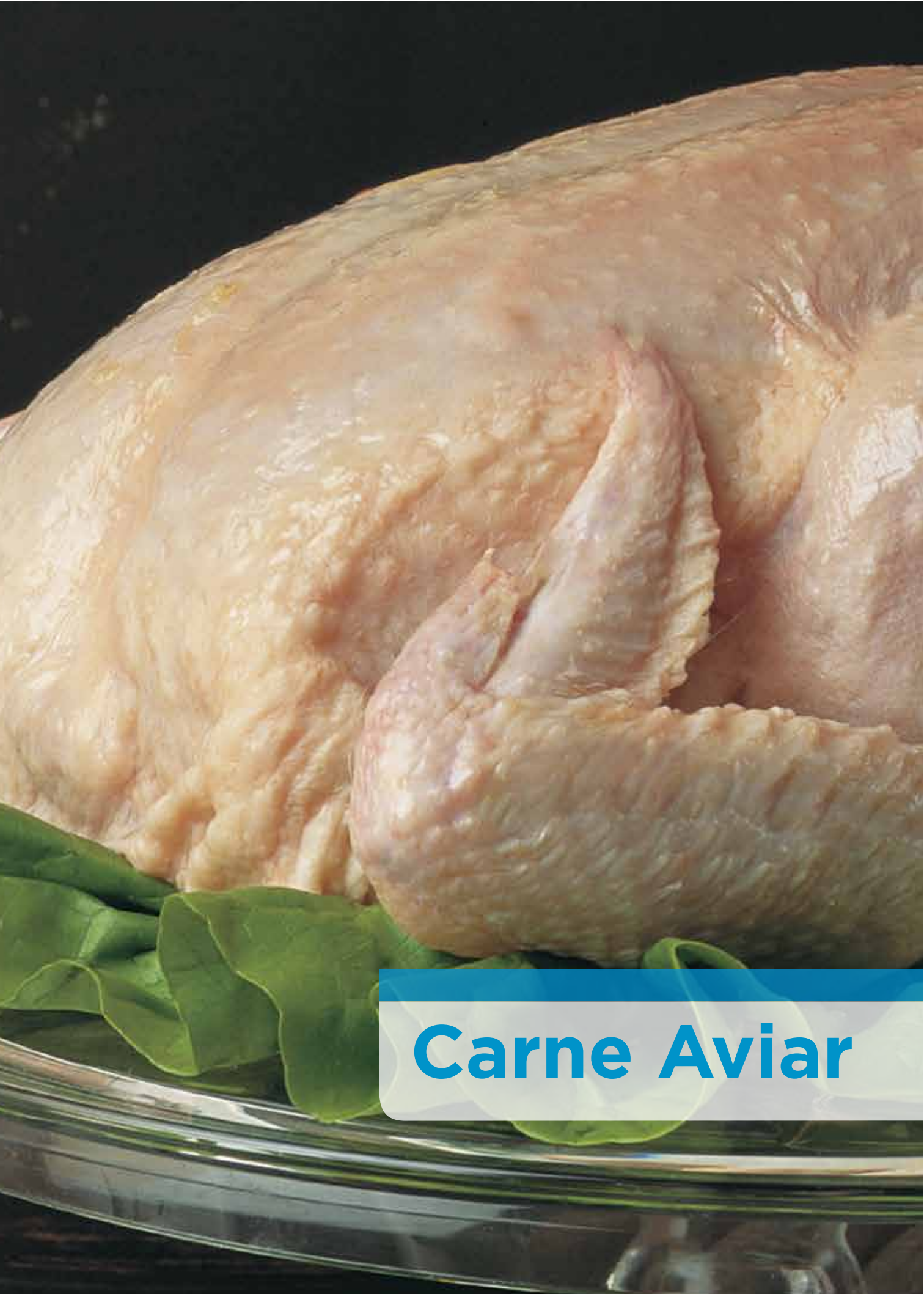
### INGREDIENTES (1 porción)

Huevos .....	3 unidades
Crema de leche .....	2 cdas.
Queso rallado .....	1 cda.
Zapallito .....	pelado 1 unidad
Perejil picado .....	1 cda.
Tomate pelado .....	1 unidad
Rocío vegetal y pimienta .....	c/n



Cortar el tomate y el zapallito, sin semillas, en cuadrados y mezclarlos. Cocinar los vegetales en una sartén antiadherente, rociado con aceite vegetal. Sazonar y agregar el perejil. Aparte preparar el omelette, según receta habitual con los huevos, condimentos, crema de leche, queso rallado. Rellenar el omelet con los vegetales y doblar como el anterior.

**Ventajas en la elaboración de alimentos:** Los nutrientes del huevo le confieren propiedades de gran importancia en la elaboración de preparaciones gracias a su poder emulsionante, coagulante, espesante, aromatizante, espumante, anticristalizante, colorante y conservante. De esta manera, el huevo puede integrar diferentes preparaciones de pastelería y comidas, al servir como medio de unión, también para colorear, saborizar, formar espumas o emulsiones. Además, es práctico, fácil de cocinar y versátil ya que puede utilizarse para realizar preparaciones dulces o saladas e integrar entradas, platos principales, guarniciones y postres.



# Carne Aviar





# Carne Aviar

## Nutrientes

La carne de pollo es un alimento muy adecuado para todas las etapas de la vida. Durante la niñez y adolescencia la carne de pollo aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo. Suministra grasas esenciales indispensables para formar los componentes de las membranas celulares y la función normal de la piel. De la misma forma, estas grasas ayudan a proteger la salud del corazón, éste es un aspecto muy importante de un alimento tanto para los adultos como adultos mayores.



**Proteínas:** contiene 20% de proteínas, de Alto Valor Biológico (AVB), compuestas por aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar, o no en cantidad suficiente y por ello, tienen que ser obtenidos a través de la alimentación.

**Ácidos grasos:** El pollo sin piel posee aproximadamente 2,5% de grasas, de las cuales el 32% son saturadas, el 36% son monoinsaturadas y el 32% son poliinsaturadas, principalmente ácido linoleico (omega 6) y ácido linolénico (omega 3). Asimismo, el contenido de grasa puede variar según la edad del animal. De esta forma, los ejemplares con mayor edad resultan más grasos. Por otro lado, también existen variaciones en la composición de la carne según el corte que se trate, por ejemplo la pechuga es una pieza magra con menor porcentaje de grasa que los muslos o las patas.



**Vitaminas:** Aporta vitaminas del complejo B, que colaboran en la obtención de energía de los alimentos que se consumen. Asimismo, ayudan en la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.

**Minerales:** El pollo aporta gran variedad de minerales como hierro, fósforo y zinc. El hierro es un mineral que colabora con el transporte de oxígeno a las células, principalmente para el buen funcionamiento del cerebro y el óptimo rendimiento físico. El fósforo colabora en la formación de los huesos y dientes, mientras que el zinc resulta primordial para los procesos de crecimiento y defensa del organismo.

Como dato interesante, se puede destacar que los menudos de pollo como el corazón y el hígado son ricos en hierro, zinc y algunas vitaminas del complejo B. El hígado contiene además vitamina A y ácido fólico. La vitamina A es importante para la piel y la función visual y el ácido fólico ayuda al organismo a crear células nuevas y es elemental en las mujeres en edad fértil.





## Criterios de calidad

### ¿Cómo elegir la carne aviar?

- La piel se debe encontrar húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas.
- Su color puede ser blanco o amarillo, y siempre uniforme, sin presentar zonas manchadas.
- Las puntas de las alas no deben estar oscurecidas, ni presentarse pegajosas.
- No debe presentar restos de plumas, ni zonas oscuras o secas.
- El pollo debe estar siempre embolsado. Es la garantía del origen.
- El envase del pollo debe informar el producto que contiene, la información del establecimiento faenador, la fecha de vencimiento y las condiciones de conservación.
- La bolsa no debe encontrarse rota, ni llena de escarcha o hielo rojizo.
- El olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños.
- Es recomendable elegirlo al final de la compra, y refrigerarlo (si es pollo fresco) o congelarlo (en el caso de pollo congelado) inmediatamente para reducir el tiempo de exposición a temperatura ambiente.

## Conservación de la carne

### Conservación en la heladera:

- Refrigerar el pollo fresco dentro de su bolsa respetando la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase.
- Para evitar goteos y derrames, o que el pollo tome contacto con otros alimentos es conveniente acomodar la pieza dentro de un recipiente con tapa.
- Conservarlo en cadena de frío dentro de la fecha de vencimiento.
- Si desea conservarlo cocido en la heladera, se recomienda refrigerarlo y consumirlo dentro de las 24 hs.

### Conservación en el freezer:

- Conservar en el freezer el pollo congelado dentro de su bolsa, respetando la fecha de vencimiento indicada por el productor en el envase. En el caso de que haya retirado el pollo de su envase original, puede envolverlo de forma individual con papel film o colocar en bolsa para freezer.
- Conservar a una temperatura no mayor a  $-15^{\circ}\text{C}$ .
- Para descongelar el pollo, se recomienda hacerlo dentro de la heladera. En el caso de presas o piezas pequeñas, éstas se pueden descongelar en el microondas. Luego de su descongelamiento completo, la cocción debe ser inmediata.





## Mito arraigado sobre la carne de pollo

*“A los pollos se les administran hormonas para que crezcan más rápido” ¡FALSO!*

Los pollos no reciben hormonas ni anabólicos para su crecimiento. La búsqueda por cruzamiento de distintas líneas genéticas de pollos y su rápida capacidad biológica de madurez, periodo de incubación y tiempo de crecimiento ha permitido desarrollar una permanente selección de la progenie, logrando año tras año una mejora en su capacidad de desarrollo.

El pollo es un animal muy joven que presenta durante todo su periodo de crianza una extraordinaria capacidad de crecimiento. Debido a la edad en la que se faenan los pollos (49 días en promedio), es fisiológicamente imposible que tengan respuesta a la aplicación de hormonas.

En Argentina, con el comienzo de la avicultura en el año 1959, se han logrado avances en cuanto a los parámetros productivos, como menos días de crianza y mejor conversión alimenticia. Estos logros han sido producto de cuatro pilares que sostienen a la avicultura industrial:

**Selección genética:** Se han desarrollado líneas de pollos mediante un intenso programa de selección para obtener gallinas reproductoras capaces de transferirles a los pollos parrilleros esa extraordinaria capacidad de crecimiento.

**Buen manejo:** La industria adaptó las instalaciones de las granjas a las necesidades de las aves y al clima de nuestra región. En las instalaciones se incorporó tecnología en aislamiento térmico, ventilación, calefacción, refrigeración, sistemas de agua de bebida y alimentación. Esto permitió un gran desarrollo del potencial genético del pollo, ya que al estar en confort expresa toda su carga genética.

**Correcta sanidad:** Se aplican medidas de bioseguridad y profilaxis, sumados a planes de vacunación a sus padres que transfieren inmunidad a los pollos.

**Nutrición aplicada:** Se utilizan distintas fases de alimentación que aportan los nutrientes de mayor demanda en cada etapa de crecimiento de las aves.

Asimismo, el SENASA (Servicio de Sanidad y Calidad Agroalimentaria) es el organismo responsable del control de la seguridad de los alimentos a través del Plan Nacional de Control de Residuos e Higiene en Alimentos (Plan CREHA). El objetivo del CREHA es afianzar la seguridad y la inocuidad de los alimentos para garantizar la salud de los consumidores. Busca concientizar a los consumidores sobre el control de residuos e higiene de los alimentos para garantizar la salud pública y lograr un estándar sanitario que asegure la inocuidad de los alimentos en todo el país. SENASA declara que **las aves para consumo nunca reciben sustancias hormonales de ningún tipo, por lo tanto, es una equivocada creencia popular que carece de respaldo científico**<sup>1</sup>.

1. [www.senasa.gov.ar](http://www.senasa.gov.ar)



## Cortes del pollo: Características y métodos de cocción

El pollo se puede incorporar a la mesa de diversas formas, es muy versátil. Con todas sus variantes el pollo admite varias formas de preparación, acompañamientos y condimentos: entero, trozado, a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores y cereales. Se puede utilizar en rellenos de empanadas y tartas, pasteles, ensaladas, budines y pastas rellenas. A su vez, cocido se puede consumir en preparaciones calientes o frías, como así también, en platos salados como agridulces. Es fácilmente combinable con otros alimentos, por ello permite crear una infinidad de platos atractivos.

A continuación se presentan los cortes de pollo mayormente comercializados, su caracterización y su método de cocción sugerido:

### Pollo entero



**Características:** El pollo entero presenta mayor cantidad de carne en la pechuga, seguido de los muslos, las patas y por último las alas. Está recubierto por la piel

que puede ser retirada fácilmente en forma manual, tanto antes como después de la cocción, aunque se recomienda hacerlo primero. Además, posee un panículo localizado en el abdomen, el cual también puede ser removido en forma manual muy fácilmente. De esta manera se logra tener una carne de pollo sumamente magra, dado que la cantidad de grasa entre las fibras musculares es escasa, particularmente la carne de la pechuga.

Asimismo, el pollo puede ser trozado para adaptarlo a variedad de preparaciones y métodos de cocción. En los comercios, el pollo puede ser comprado con o sin sus menudos, los cuales también pueden ser aprovechados en diversas preparaciones. Sus huesos y carcasa también pueden ser utilizados en preparaciones, lo que hace al pollo un alimento altamente rendidor y versátil, como por ejemplo caldos y fondo de cocción.

**Métodos de cocción sugeridos:** Admite variadas formas de cocción. Puede cocinarse al horno, a la parrilla, relleno, en cazuelas, guisos, paellas, pucheros, al spiedo. Deshuesado, se puede rellenar y arrollar, y luego cocinar por hervido, al horno o a la parrilla.

### Pechuga



**Características:** La pechuga es la parte del pollo con más proporción de carne y, por lo tanto, de proteínas. Además es la que menor contenido de grasa posee. De ella se obtiene las supremas y el imar.

De ella se obtiene las supremas y el imar.

Puede ser retirada fácilmente del hueso, obteniéndose una pieza única de carne, adaptable a gran variedad de preparaciones. Asimismo, está libre de nervios y tendones, lo cual hace que sea tierna, de fácil masticación y mantiene su forma luego de la cocción. Tiene un color más claro que la carne de otros cortes. Al igual que cualquier otra parte del pollo, la piel que la recubre puede ser retirada fácilmente en forma manual.

**Métodos de cocción sugeridos:** Dado que tiene menor contenido de grasa, en ocasiones puede resultar una carne menos jugosa que otras partes, por lo que se recomienda utilizar métodos de cocción en medio húmedo - guisos, sopas, estofados - o en medio graso - fritura -. O bien combinar con diversas salsas y aderezos (jugo de limón o naranja, mostaza o salsas agridulces) en el caso de cocciones secas como plancha y parrilla. Igualmente, admite prácticamente todas las formas de cocción, como ser parrilla, plancha, horno, hervido, vapor, papillote, guisado, estofado y fritura.



## Muslo



**Características:** Los muslos corresponden a la parte trasera del ave, junto con las patas, y pueden encontrarse en el mercado juntos o separados. Son el segundo sector con mayor cantidad de carne, y tienen un color más oscuro que la pechuga. La carne del muslo es más tierna que la de la pechuga, debido al contenido levemente mayor de grasa. Aún así, es una carne magra cuya piel también es fácilmente removible.

**Métodos de cocción sugeridos:** Pueden prepararse al horno, a la parrilla, a la plancha, a la cacerola, en guisos y estofados, ensaladas, sandwiches y salpicones.

## Pata



**Características:** Las patas se encuentran unidas a los muslos y su carne comparte similares características nutricionales. Ésta se desprende fácilmente del hueso. Al igual que el resto de los cortes, y la piel que lo rodea puede ser removida fácilmente.

**Métodos de cocción sugeridos:** Pueden aplicarse los mismos métodos de cocción que para el muslo. Pueden obtenerse bifés para cocinar grillar o preparar milanesas. Pueden picarse e incorporarse a la preparación de hamburguesas, albóndigas o rellenos, por ejemplo de tartas, empanadas y vegetales. La pata es deliciosa a la parrilla.

## Ala



**Características:** Se encuentran junto a la pechuga, y es el corte de menor tamaño y que menos proporción de carne tiene en relación con el hueso.

**Métodos de cocción sugeridos:** Las alas son recomendables para freír, asar y acompañar arroz o pastas. Además, son ideales para ser utilizadas en guisos, estofados y paellas ya que brindan mayor sabor y cuerpo a las preparaciones. Luego de su cocción, es fácilmente separable de sus huesos, pudiendo aprovecharse sus trocitos de carne en variedad de preparaciones.

## Menudos



**Características:** Los menudos de pollo son el hígado, el corazón, el cuello (cogote) y la panza. En el comercio, se pueden adquirir pollos con menudos,

los cuales se encuentran en una bolsita en el interior del ave, o pollos sin menudos. A su vez, los menudos pueden comprarse por separado.

**Métodos de cocción sugeridos:** Combinan siempre bien en distintas recetas a base de arroz como los risottos, también se los puede saltear o asar. El hígado es ideal para incluir en sopas o salsas. El cuello sirve también para saborizar caldos y salsas. Se aconseja retirar la piel.

## Carcasa y piel



**Características:** La carcasa está formada por los huesos, los cuales poseen remanentes de carne y piel. El uso de la carcasa otorga un sabor muy distintivo y agradable a las preparaciones.

**Métodos de cocción sugeridos:** La carcasa es especial para preparar caldos de ave caseros, enriquecer sopas, salsas, pucheros y guisos. En todas estas preparaciones se aconseja retirar los huesos antes de servir.



## RECETAS

- 28. Ensalada de ave multicolor
- 28. Mini hamburguesas de pollo
- 29. Sopa de pollo
- 29. Patitas de pollo a la portuguesa
- 30. Terrina de pollo
- 31. Doraditos de pollo (entrada)
- 31. Pionono de ave
- 32. Minitarteletas
- 32. Ensalada fresca de pollo agridulce
- 33. Matambre de pollo con panceta, fontina y ciruelas pasas

## Ensalada de Ave Multicolor

### INGREDIENTES (2 porciones)

Pechuga de pollo sin piel .....	500 g
Tomate .....	2 unidades
Pepino .....	2 unidades
Aceitunas negras .....	8 unidades

#### Para el aderezo

Queso crema untable .....	8 cdas.
Aceite de oliva .....	4 cdas.
Sal, vinagre y/o limón .....	c/n



Lavar las hortalizas. Cortar el tomate y el pepino con su piel. Cortar las pechugas en cubos y cocinarlas en la plancha hasta completar su cocción. Dejar enfriar. Retirar el carozo a las aceitunas y cortar en mitades. Mezclar el pollo junto con el tomate, el pepino, las aceitunas, el aderezo y servir en cada plato.

## Mini Hamburguesas de Pollo



### INGREDIENTES (16 unidades)

Carne de pollo .....	600 g
Huevo batido .....	1 unidad
Pan rallado .....	4 cdas.
Queso rallado .....	4 cdas.
Almidón de maíz .....	3 cdas.
Perejil picado .....	c/n

Lavar el perejil y cortar finamente. Cortar el pollo en cubos muy pequeños o procesar. Una vez picado, agregar el huevo batido, perejil, pan rallado, queso rallado, almidón de maíz y mezclar. Tomar un trozo de la mezcla con pollo, y hacer con las manos la forma de pequeñas hamburguesas (también se las puede hacer en moldes de mini tarteletas). Aceitar una asadera y disponer las hamburguesitas. Colocar en el horno hasta completar la cocción. Servir en el plato, acompañar con puré de papa gratinado al horno. (Consejo: para dar color a las hamburguesas se puede agregar por ejemplo unas cucharaditas de espinaca a la mezcla).



## Sopa de Pollo

### INGREDIENTES (5 porciones)

Carcasa de pollo .....	1 unidad
Agua .....	4 tazas
Calabaza sin cáscara .....	2 rodajas
Avena .....	5 cdas.
Queso blanco .....	5 cdas.
Perejil picado .....	c/n



En una olla, agregar las tazas de agua, incorporar la carcasa de pollo, las rodajas de calabaza cortadas en cubos pequeños, y perejil picado. Cocinar durante unos 15 minutos. Agregar la avena y el queso unttable y cocinar durante unos 5 minutos. Retirar la olla del fuego y extraer la carcasa del caldo. Dejar enfriar la carcasa para luego extraer su carne. Luego, incorporar la carne desmenuzada de pollo nuevamente al caldo (sin los huesos de la carcasa). Esperar a que se enfríe el caldo e introducir en una licuadora para obtener una sopa con consistencia cremosa. Una vez licuada la sopa, agregar nuevamente a la olla para calentar. Cuando haya tomado temperatura, servir en cada plato.

## Patitas de Pollo a la Portuguesa



### INGREDIENTES (2 porciones)

Patitas pollo .....	4 unidades
Morrón rojo .....	1 unidad
Morrón verde .....	1 unidad
Tomate .....	2 unidades
Cebolla .....	2 unidades
Aceite de girasol .....	c/n

Sellar las patas de pollo sobre una sartén con una cucharada de aceite y retirar. Cortar los vegetales en grueso modo, rehogar en la sartén con aceite y una vez salteados, agregar las patitas de pollo previamente selladas. Luego cocinar por espacio de 8 a 10 minutos. Salpimentar a gusto. Servir.

# Terrina de pollo

## INGREDIENTES (4 porciones)

Puerros ..... 3 unidades  
Pollo entero ..... 1 pollo de 1,6kg  
Cebollas ..... 2 unidades  
Laurel ..... 1 hoja  
Enebro ..... 10 g de bayas  
Mayonesa ..... 2 cdas.  
Crema de leche ..... 1 vaso chico  
Morrón ..... 1 unidad  
Espinacas ..... 1 atado  
Hígado de Pollo ..... 200 g  
Gelatina sin sabor ..... 1 sobre  
Aceite de girasol ..... 3 cdas.

### Vinagreta

Aceite de oliva ..... 6 cdas.  
Aceto balsámico ..... 2 cdas.  
Tomates secos ..... 5 rodajas  
Pimienta/especias ..... c/n



Para el relleno, quitar la piel y desmenuzar el pollo. Cocinar en agua con sal, la hoja de laurel y las bayas de enebro de 30 a 35 minutos. Dejar enfriar y escurrir. Procesar el pollo con la crema de leche, la mayonesa y la cebolla previamente rehogada. Condimentar. Colocar la mezcla en un bowl. Disolver la gelatina en agua fría y luego llevar a fuego y revolver hasta que rompa hervor. Incorporar a la mezcla de pollo y reservar.

A parte, blanquear las hojas de puerros.

Forrar con papel aluminio un molde tipo terrina y aceitar. Acomodar las hojas sobre el papel aluminio aceitado, sobresaliendo del molde y disponer una capa del relleno. Tapar con hojas de espinaca blanqueadas, agregar otra capa de relleno, continuar con el morrón asado y seguir con otra capa de relleno. En la parte central del molde ubicar los hígados previamente salteados. Continuar intercalando capas hasta terminar y cerrar el relleno con las tiras de puerro sobresaliente. Llevar a frío hasta que tome cuerpo. Vinagreta: Hidratar los tomates secos en agua hirviendo durante 3 minutos. Retirar y procesar con el aceite, el aceto balsámico y pimienta.

# Doraditos de pollo (entrada)

---

## INGREDIENTES (12 porciones)

Filet de pollo ..... 1 grande o 2 chicos  
Tapas p/ empanadas de hojaldre ..... 12 u.  
Aceite ..... 2 cdas.  
Perejil picado ..... a gusto  
Cebollas de verdeo ..... 2 unidades  
Cebolla criolla ..... 1/2 unidad  
Caldo saborizante de gallina ..... 1/2 cubito  
Agua caliente ..... 1/4 taza  
Huevo batido ..... 1 unidad



Picar la cebolla criolla en brunoise (cubitos pequeños de 3 mm de lado) y la cebolla de verdeo en chiffonade (tiras alargadas muy finas). Rehogar en el aceite. Condimentar con perejil. Cortar el pollo en cubos y dorar junto con las cebollas. Colocar el cubo de caldo de gallina junto con el agua caliente y dejar reducir. Una vez cocido el pollo, colocar en la procesadora junto con la otra cebolla de verdeo y procesar hasta obtener un relleno uniforme (consejo: se puede colocar una cuchara de queso crema o crema de leche para hacerlo más untuoso). Dejar reposar. Untar la tapa de empanada con el relleno frío y enrollar en forma de canelón. Aceitar una asadera para horno y colocar los doraditos con la "llave" hacia abajo para que no se abran durante la cocción. Pincelar con huevo antes de hornear y a media cocción. Una vez que estén bien dorados, dejar enfriar a temperatura ambiente y servir.

# Pionono de Ave

---

## INGREDIENTES (4 porciones)

Pionono ..... 1 unidad  
Pollo cocido picado ..... 400 g  
Queso crema ..... 4 cdas.  
Palmitos ..... 1 unidad grande  
Morrón rojo cubeteado ..... 1 unidad  
Zanahorias ralladas ..... 2 unidades  
Aceitunas negras ..... 10 unidades  
Perejil picado ..... c/n  
Jugo de limón ..... c/n

Abrir el pionono y rellenar con la mezcla de la carne picada y cocida de pollo, los palmitos cubeteados, el queso crema, el morrón cubeteado, la zanahoria rallada, y el perejil picado. Enrollar y colocar en una bandeja, decorarlo con picos de queso crema con algunas tiras finas de morrón y aceitunas negras, llevar a heladera y servir con jamón crudo o huevos rellenos.



# Minitarteletas

---

## INGREDIENTES (16 porciones)

Tarteletas ..... 16 unidades  
Pechugas de pollo sin piel ..... 2 unidades  
Cebolla ..... 1/2 unidad  
Perejil picado ..... a gusto  
Aceite de girasol ..... 2 cdas.  
Queso blanco ..... 4 cdas.  
Especias ..... c/n

### Para decorar

Pimiento rojo en cubos y salteado .... 3 cdas.  
Espinaca cocida y picada ..... 3 cdas.



Picar las pechugas de pollo y la cebolla en pequeños cubitos. Introducir en una sartén, agregar el perejil, las cucharadas de aceite, las especias y la cebolla. Cocinar revolviendo frecuentemente y agregar  $\frac{1}{2}$  vaso de agua para evitar que se reseque la preparación. Continuar revolviendo hasta completar la cocción. Una vez frío, agregar las cucharadas de queso blanco mezclando bien para obtener el relleno de las tarteletas. Tomar una tarteleta y rellenar con la preparación anterior. Decorar con los cubitos de morrón rojo o pedacitos de espinaca. Repetir esta operación con el resto de las tarteletas. Servir.

# Ensalada fresca de pollo agridulce

---

## INGREDIENTES (2 porciones)

Filet de pollo ..... 1 unidad  
Rúcula ..... 1 atado  
Ananá ..... 3 rodajas  
Queso Parmesano rallado ..... 10 cdas.  
Jugo de medio limón ..... a gusto  
Aceite ..... 1 cda.  
Pimienta ..... a gusto

Lavar la rúcula y retirar los cabitos. Cortar las hojas a mano y disponer en una ensaladera. Grillar el pollo cortado en tiras grandes en una plancha bien caliente, condimentar. Retirar del fuego cuando esté cocido, cortar en cuadraditos y colocar sobre la rúcula. Picar las rodajas de ananá y colocar en la ensaladera junto con el queso parmesano rallado. Preparar una vinagreta colocando el jugo de limón con la sal, la pimienta y el aceite, mezclar vigorosamente unos segundos y rociar sobre la ensalada. Mezclar a gusto.

# Matambre de pollo con panceta, fontina y ciruelas pasas

## INGREDIENTES (4 porciones)

Pollo entero deshuesado ... 1 pollo de 1,600 kg  
Panceta ahumada ..... 10 fetas  
Queso fontina  
cortado en bastones gruesos ..... 200 g  
Perejil picado ..... a gusto  
Ciruelas pasas sin carozo  
remojuadas en cognac ..... 4 unidades  
Manteca ..... 2 cdas.  
Caldo de pollo ..... 1 vaso mediano  
Pimienta/especias ..... c/n



Extender el pollo deshuesado, retirar el exceso de grasa y de piel, y sazonar con pimienta y especias. Dar forma de rectángulo y apoyar con la piel hacia abajo. Extender las fetas de panceta ahumada sobre el rectángulo de pollo y sobre ésta los bastones de queso hasta que éste llegue de una punta a la otra dejando un pequeño lugar en el borde. Agregar las ciruelas hidratadas en cognac y escurridas junto al queso y envolver con la panceta ahumada. Envolver el relleno con el rectángulo de pollo, formando un cilindro. Coser los bordes libres. Atar con un piolín en su alrededor como un matambre. Untar exteriormente con manteca y cubrir con papel aluminio. Colocar en una asadera junto con el caldo de pollo y cocinar en horno moderado, hasta que esté bien cocido y doradito.











**Carne de pescado**





# Carne de Pescado

## Nutrientes

El pescado es un alimento muy rico en nutrientes. Los nutrientes que cobran más importancia en la carne de pescado son sus proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos.

**Proteínas:** las proteínas provenientes de la carne de pescado son llamadas proteínas completas o proteínas de Alto Valor Biológico (AVB). Están conformadas por sustancias (aminoácidos) que nuestro cuerpo no puede fabricar y que resultan necesarios para el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

Asimismo, las proteínas de la carne de pescado son en su mayoría colágeno corto, una proteína que resulta más fácil de digerir por el organismo.

**Vitaminas:** posee importantes cantidades de vitamina A y vitamina D, las cuales se encuentran en la parte grasa del pescado. La vitamina A contribuye a una buena visión, colabora con reproducción, lactancia, mantenimiento de tejidos como la piel, entre otros. La vitamina D colabora en la absorción de calcio, mineral esencial para la formación normal de los huesos.

**Minerales:** aporta variados minerales, entre ellos se pueden nombrar al yodo, zinc, fósforo y selenio. El yodo es muy importante ya que es necesario para un normal funcionamiento de la glándula tiroides. Asimismo, el zinc es un mineral fundamental que colabora con el crecimiento y el desarrollo del sistema inmune; necesario para que los niños puedan crecer y desarrollarse apropiadamente.

Cuando el pescado se consume en su totalidad, como por ejemplo las sardinas o cornalitos, nos aporta grandes cantidades de calcio provenientes de su esqueleto. El calcio y el fósforo resultan minerales fundamentales para el desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.

**Ácidos grasos:** la carne de pescado se caracteriza por contener un tipo de ácido graso de la familia OMEGA 3. Dentro de este grupo, los pescados son una rica fuente de ácidos grasos ALA, EPA y DHA, los cuales tienen funciones cardioprotectoras y neuroprotectoras.

Cuales son los beneficios del EPA y DHA?

Estos ácidos grasos de la familia del Omega 3 contribuyen en varias funciones del organismo.

Son neuroprotectores, porque ayudan al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Forman parte de las neuronas y ayudan a la transmisión de impulsos nerviosos, mejorando la memoria. De aquí viene el dicho "Consuma pescado que ayuda a la memoria".

Son cardioprotectores porque protegen al corazón disminuyendo triglicéridos en sangre. Los triglicéridos son grasas que, si están en grandes cantidades en nuestra sangre, resultan riesgosas para la salud ya que aumentan el riesgo de enfermedades coronarias. A su vez, los EPA y DHA colaboran con el aumento del HDL, el llamado "colesterol bueno".



## Criterios de calidad ¿Cómo elegir carne de pescado?

Se sugiere analizar ciertos aspectos que reflejen su frescura:

- A simple vista deberá tener una apariencia externa suave, húmeda y brillante.
- Las escamas y espinas del pescado deberán estar bien adheridas a la piel.
- Las agallas deberán tener un color rojo brillante, sin manchas ni olor desagradable.
- Los ojos no deberán estar hundidos, sino que se encontrarán brillantes y saltones.
- Sus intestinos deberán presentarse fácilmente separables del resto del cuerpo.
- La carne del pescado debe presentar un color rojo suave o blanco fuerte (no amarillento) según la especie que se trate.
- Al tacto, la carne deberá presentarse firme y elástica.

Aún cuando el pescado es fresco, puede emanar un olor suave propio de la especie que, para algunos consumidores no habituados, puede resultar desagradable. En esos casos, como sugerencia se puede exprimir un limón y colocar su jugo en una fuente con el pescado durante un minuto. Luego, desechar el jugo y escurrir el exceso de éste en pescado.

No es conveniente dejar el pescado por más tiempo ya que la acidez del jugo de limón comienza a afectar la textura y firmeza de la carne.



### Conservas de pescado:

Son preparaciones a base de carne de pescado con agregado o no de aditivos de uso permitido. Estas preparaciones están envasadas en recipientes herméticamente cerrados que han sido sometidos a un tratamiento térmico con el fin de destruir o inactivar cualquier microorganismo que pudiera proliferar, sea cual sea la temperatura a la cual se almacenará el producto. A este proceso se lo denomina esterilización.

En el mercado encontramos distintos tipos de conservas:

**Conserva al Natural:** Es aquella que tiene como líquido de cobertura una salmuera de baja concentración, adicionada o no con sustancias aromáticas. Esta salmuera puede representar hasta el 33% del peso total del producto. Las conservas siempre deberán aclarar cuál es el “peso escurrido” del producto (el alimento sin el líquido de cobertura) y cuál es el “peso neto”.

**Conserva en o al aceite:** Las conservas de pescado pueden rotularse “en o al aceite” siempre que se utilicen aceites vegetales. Pueden llegar a contener hasta 33% de aceite. En algunos casos, por razones tecnológicas, este porcentaje podría variar. Sin embargo, siempre encontrará declarado en el rótulo del envase el “peso escurrido”.

Cabe destacar que las conservas en aceite tienen un contenido extra de vitamina E.

**Conserva de pescado en salsa:** Es la conserva preparada sobre la base de pescado con adición de salsas, como por ejemplo “Salsa de tomate”. La salsa no puede hallarse en proporción superior a 50% ni inferior a 15% del peso neto total del producto terminado. En el rótulo se declarará las proporciones de pescado y salsa en el producto terminado.

**Pasta o Paté de Pescado:** Es la conserva proveniente de la industrialización que después de cocido y despojado de huesos y espinas, es reducido a pasta, condimentado y adicionado o no de farináceos. Cuando los mariscos formen parte de la pasta, deberá especificarse en el rótulo.

**Conserva Mixta:** Son conservas elaboradas con productos de la pesca y vegetal conjuntamente, cualquiera sea la proporción en que dichos productos intervengan. No comprende esta definición el agregado a las conservas de pescado y/o mariscos de salsa o aditivos de origen vegetal.



### Recomendaciones a la hora de comprar las conservas:

- ➔ Verificar la fecha de vencimiento.
- ➔ Evitar las conservas caseras de origen desconocido. Comprar en establecimientos que estén habilitados.
- ➔ Cerciorarse que las latas no estén abolladas o golpeadas. Si bien el interior de los envases de conservas están recubiertos con un material especial, de sufrir un golpe, este recubrimiento podría salirse quedando expuesto el óxido de la lata. Si el óxido de la lata toma contacto con el alimento, puede oxidarlo y traer consecuencias en la salud de las personas.
- ➔ Corroborar que la lata no esté hinchada o perforada. Esta característica en las latas está vinculada a la presencia de la bacteria llamada “Clostridium Botulinum” responsable de la enfermedad del Botulismo.







## Variedades de Pescados: Características y métodos de cocción

### Abadejo (*Genypterus blacodes*)



**Características:** Pez magro. Su carne es blanca y firme, con pocas espinas y muy pequeñas, fáciles de eliminar. Su piel es suave y con muy pocas escamas.

Posee un color rosado intenso en las zonas de la mandíbula y la cola, llegando en la zona del abdomen un color más blanco. Tiene una sola aleta que se encuentra detrás de la cabeza. Puede medir hasta 135 cm.

**Método de cocción:** Horno, milanesa, ceviche ó en escabeche.

### Besugo (*Pagrus pagrus*)



**Características:** Pez magro. Su carne es blanca y posee espinas relativamente blandas. Su cuerpo tiene forma redonda pero chato y está cubierto de escamas.

Su coloración es rosada, acentuándose más en la parte de la cabeza; en la zona de las aletas, que se encuentran a los lados del pez, su color tiende a amarillo rosado uniforme. Mide aproximadamente 54 cm.

**Método de cocción:** Al vapor, milanesa.

### Brótola austral o Bacalao Criollo (*Salilota australis*)



**Características:** Pez magro, Su carne es blanca con pocas espinas. Su cuerpo está cubierto por pequeñas escamas.

Tiene un cuerpo cilíndrico que se afina en la parte de la cola. Su cabeza es de gran tamaño al igual que sus ojos, que cubren casi toda la parte superior. Su boca es prominente con dientes pequeños. Posee cuatro aletas, dos a los costados, una en la parte superior y otra inferior. Su color es marrón rojizo en toda su constitución y, tiene un color azul en la zona donde se encuentra el órgano luminoso. Mide aproximadamente 80 cm.

**Método de cocción:** Al vapor, horno, milanesa, a la romana, escabeche, albóndigas

### Caballa (*Scomber japonicus*)



**Características:** Pez graso. Su carne es grisácea y con pocas espinas. Su cuerpo está cubierto por pequeñas escamas.

De cuerpo alargado y cabeza chica, con dientes que se observan más en la parte inferior de su boca. Tiene 5 aletas ubicadas en: una en el abdomen, dos en la parte superior del pez y dos en la parte inferior. Con un color que varía en la zona superior siendo azul verdoso con manchas marrones desde la cabeza hasta la cola, y un color amarillo blanquecino en su abdomen. Mide aproximadamente 20 cm.

**Método de cocción:** Horno, parrilla, escabeche, fritura.

### Corvina Rubia o Corvina Blanca o “Roncadora” (*Micropogonias furnieri*)



**Características:** Pez magro. Su carne es blanca con espinas grandes, fáciles de remover. Tiene escamas grandes y fuertes.

De cuerpo cilíndrico afinándose hacia atrás, de cabeza grande y boca pequeña. Posee cinco aletas: una en el abdomen, dos en la parte superior del pez y dos en la parte inferior del pez. Su color es amarillo dorado, con el abdomen más claro. Pueden llegar a medir 63 cm.

**Método de cocción:** Plancha, ceviche, parrilla.

### Lenguado (*Mancopsetta macúlala*)



**Características:** Pez magro. De carne blanca con espinas fáciles de remover. Su piel está cubierta de escamas en la mitad superior del pez. Posee un cuerpo redondo y chato. Su cabeza es pequeña, con boca en posición oblicua y ojos grandes. Tiene un solo par de aletas hacia los lados, que nacen inmediatamente después de los ojos. Su coloración es marrón oscura, siendo más intenso su color en la cola y las partes superior e inferior del pez. Su longitud aproximada es de 35 cm.

**Método de cocción:** Horno, plancha.

### Gatuzo (*Mustelus schmitti*)



**Características:** Pez magro. Su carne es blanca rosácea. No tiene espinas ni escamas pero sí un cartílago central fácil de remover, siendo una opción ideal para los niños pequeños.

A simple vista parece un tiburón. Posee una cabeza con hocico corto, ojos pequeños y hendiduras branquiales en sus costados. Tiene un color gris, más oscuro en la parte superior del pez y salpicado de puntos blancos. Su longitud aproximada es de 94 cm.

**Método de cocción:** Plancha, horno, con salsas.

### Merluza (*Merluccius hubbsi*)



**Características:** Pez magro. Su carne es blanca con pocas espinas. Su piel posee escamas. Es un pez alargado y redondo, con cabeza grande y en su boca posee dientes muy puntiagudos. Es de color gris claro en la cabeza y en la cola, mientras que en su cuerpo tiene un color más blanco. Puede llegar a medir entre 25 y 40 cm con 2 a 4 años de edad.

**Método de cocción:** Horno, milanesa, a la marinera, a la romana, albóndigas.

### Mero (*Acanthistius brasilianus*)



**Características:** Pez magro. Su carne posee espinas. De cuerpo redondo afinándose hacia la cabeza y la cola. Su cabeza es muy grande, con ojos muy próximos a la boca. Posee un solo par de aletas que se encuentra en la parte del abdomen y una cresta en la parte superior del animal, de color más oscuro. Su color varía en tonalidades de grises, con rayas perpendiculares más oscuras. Puede llegar a medir 61 cm.

**Método de cocción:** Horno, a la plancha, con salsas.

### Pacú (*Piaractus mesopotamicus*)



**Características:** Pez de agua dulce. Posee espinas intramusculares en forma de Y. Carne blanca, sabor suave.

Es un pez redondo y aplanado con cabeza pequeña. Posee dos aletas hacia los costados que son pequeñas, y una aleta superior y otra inferior. Su coloración es marrón amarillento, siendo más oscuro en la parte superior. Puede alcanzar a medir entre 40 y 65 cm.

**Método de cocción:** A la pizza, a la parrilla, al horno.

### Pez ángel o pollo de mar (*Squatina Guggenheim*)



**Características:** Pez magro, que tiene una consistencia firme en su constitución y que no posee espinas ni escamas. Se puede decir que es ideal para los chicos.

**Método de cocción:** Envuelto en verduras, a la cacerola, al horno.

### Pez gallo (*Callorhynchus callorhynchus*)



**Características:** Pez magro, que no posee espinas ni escamas. Se puede decir que es ideal para los chicos.

De cuerpo cilíndrico, más afinado hacia la cola. Su cabeza y ojos pequeños. Tiene 4 pares de aletas: dos pares hacia los costados, siendo más oscuras que el resto del cuerpo, y dos en la parte superior. Su color es plateado con manchas grises y hacia la parte superior, tiene una tonalidad más verde azulada. Puede llegar a medir 50 a 70 cm.

**Método de cocción:** Horno, a la milanesa, al vapor, cazuela.



### Palometa Pintada (*Parona signata*)



**Características:** Es un pez graso. Su carne es color gris con espinas pequeñas, fáciles de remover.

Tiene un hocico aplanado y una pequeña joroba en su cuerpo. Posee una boca grande, teniendo el maxilar inferior más prominente que el superior. Su coloración es plateada en el centro siendo más oscuro y azulado hacia los lados. Su longitud aproximada es de 60 cm.

**Método de cocción:** Al horno con vegetales, guisada al horno, fritas.

### Salmón de río (*Brycon orbignyanus*)



**Características:** Pez semigraso, con pocas espinas.

**Método de cocción:** Al horno, parrilla, hervido.

### Surubí (*Pseudoplatystoma corruscans*)



**Características:** Pez graso. Su carne es blanca, de agradable sabor.

Su longitud llega hasta 185 cm, terminado su cabeza en forma de punta y con “Bigotes”. Posee ojos chicos. Es bicolor, en donde la parte superior del pez es de color marrón y la inferior blanca.

**Método de cocción:** A la cacerola con salsa de tomates, al horno, milanesa, a la romana.

### Trucha arco Iris (*Oncorhynchus mykiss*)



**Características:** Pez semigraso, con pocas espinas.

De cabeza pequeña, ojos grandes y boca en forma oblicua. Tiene un color blanco perlado, con puntos negros a lo largo de todo el animal, y, en forma perpendicular, una mancha muy tenue color rojo.

**Método de cocción:** Al horno, parrilla, cacerola. Rellena.



## RECETAS

- 46. Salmón de río con tomate cebolla y pimiento
- 46. Salmón de río especiado
- 47. Pacú a la Miel
- 47. Bocaditos de Merluza
- 48. Chupin de Merluza
- 48. Surubí con papas a la crema
- 49. Caballa a la Plancha
- 49. Atún al horno
- 49. Trucha al Ajillo

## Salmón de río con tomate cebolla y pimiento

### INGREDIENTES (4 porciones)

Cebolla cortada en juliana .....	2 u.
Pimiento rojo cortado en juliana .....	1/2 u.
Pimiento verde cortado en juliana .....	1/2 u.
Tomate pelado y cortado en juliana .....	2 u.
Aceite de oliva .....	50 ml
Salmón de río sin espinas ....	4 filetes de 200 g



En una sartén, rehogar la cebolla, el pimiento y el tomate, dentro del aceite. Colocar los filetes de pescado sazonados en una fuente para horno, encima verter el fondo anterior. Colocar la fuente al horno durante 20 minutos a temperatura moderado (175°C).

## Salmón de río especiado



### INGREDIENTES (4 porciones)

Salmón de río .....	4 filetes
Curry picante .....	1 cda.
Jugo de limones .....	2 unidades
Vino blanco .....	1/2 vaso
Manteca .....	100 g
Aceite de oliva .....	2 cdas.
Ajo rallados o procesados .....	2 dientes
Azafrán en hebras .....	c/n
Laurel/especias .....	c/n

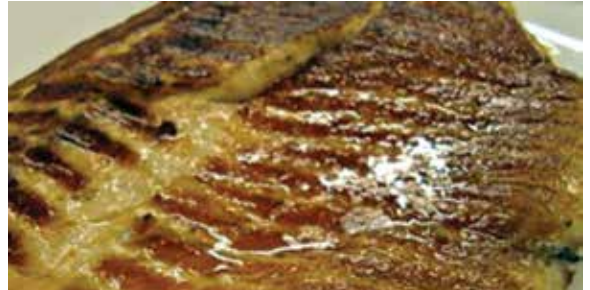
Calentar el horno a temperatura media-alta. En una placa para horno, colocar aceite, vino blanco, laurel y 1/2 cucharada de curry picante. Condimentar los bifés de salmón y disponer sobre la placa con la piel hacia arriba. Cocinar por 7 minutos. Mientras tanto, en una cacerola de cobre, derretir la manteca a fuego suave, agregar todo lo demás, especialmente el curry picante, no dejar de batir y formar una salsa amarilla y cremosa. Retirar el salmón del horno, sacar la piel al pescado que se despegará sola; llevar cada bife a un plato y salsear con la crema de curry.



## Pacú a la Miel

### INGREDIENTES (4 porciones)

Pacú en trozos .....	1 kg
Miel .....	3 cdas.
Cebolla picada .....	1 unidad
Vino blanco .....	1 copa
Pan rallado .....	3 cdas.
Manteca .....	1 cda.



Precalear el horno a temperatura media (150-180°C). Limpiar el Pacú, cortarlo en porciones y condimentar a gusto. Mezclar la manteca a punto pomada, con el pan rallado. Distribuir esta pasta sobre las porciones de pacú. Acto seguido, llevar al horno y cocinar hasta que el pescado esté cocido y la pasta crocante. Para la salsa, rehogar con una pizca de sal la cebolla, colocar la miel y disolver con el vino blanco. Dejar hervir hasta que se evapore el alcohol del vino y, finalmente, colocar en platos el pacú ubicando la salsa por debajo.

## Bocaditos de Merluza



### INGREDIENTES (2 porciones)

Merluza .....	300 g
Papas .....	2 unidades grandes
Huevos .....	c/n
Pan rallado .....	c/n
Harina .....	c/n
Aceite .....	c/n
Pimienta negra molida .....	c/n
Perejil fresco .....	c/n

Lavar muy bien las papas y hervir. Retirar una vez que estén tiernas y dejar templar. Ya cocidas y a temperatura ambiente, colocar en un bol y añadir 1 cucharada de perejil fresco picado y una pizca de pimienta. Aplastar bien con un tenedor y reservar.

En otra olla colocar agua para cocinar el pescado. Cuando el agua esté caliente, añadir la merluza. Una vez que la merluza se haya cocido, escurrir bien y reservar en la heladera. Mezclar el pescado templado con el puré de papa, y dejar la mezcla al menos 1 hora en la heladera para que tome consistencia firme. Pasado ese tiempo, sacar la preparación de la heladera y armar pequeñas bolitas. Pasar las bolitas de pescado por la harina, luego por el huevo batido y por último por el pan rallado. Finalmente, en una sartén con aceite, freír.

## Chupin de Merluza

### INGREDIENTES (4 porciones)

Merluza cortadita en trozos .....	1 kg
Ajo picados .....	3 dientes
Cebollas .....	2 unidades
Puré de tomate .....	1 taza
Perejil .....	3 cdas.
Orégano .....	3 cdas.
Vino blanco .....	1 taza
Hojas de laurel y pimienta .....	c/n
Aceite .....	c/n



Colocar en una olla a fuego lento el aceite, las cebollas, el puré de tomate y el vino blanco. Dejar que se evapore el vino y luego colocar el perejil, las hojas de laurel y el orégano. Luego, reducir el fuego y agregar los trozos de pescado y dejar cocinar a fuego moderado. Por último, colocar en platos y servir.

## Surubí con papas a la crema



### INGREDIENTES (4 porciones)

Surubí .....	1 Kg
Papas .....	4 unidades
Limón .....	3 unidades
Manteca .....	500 g
Crema de leche .....	250 cc
Cebollas chicas picadas .....	2 unidades
Pimiento rojo .....	1 unidad
Pimienta y perejil .....	c/n

Saltear las cebollas picadas y el pimiento rojo cortado en finas tiras con el perejil. Lavar bien el Surubí y retirar la piel. Luego, cortar en rodajas y colocar en papel aluminio. Ubicar todo el salteado de vegetales arriba del pescado. Rociar con el jugo de los limones y envolver toda la preparación con el papel de aluminio. Ubicar en una fuente para horno y cocinar. Antes de servir retirar el papel.

Para las papas a la crema: Cortar las papas en finas rodajas, disponer en un recipiente para horno. Luego agregar condimentos, especias y la crema. Llevar al horno aproximadamente diez minutos. Retirar del horno cuando la papa esté cocida.

## Caballa a la Plancha

### INGREDIENTES

Caballa .....	1 unidad
Papel aluminio .....	c/n
Especias, pimienta, pimentón y ají molido...	c/n
Aceite .....	c/n
Sal gruesa .....	c/n

Comprar la caballa que esté abierta al medio. Limpiar con agua bien fría. Colocar un poco de aceite en una plancha y calentarla. Disponer la caballa sobre la placha con la piel hacia abajo. Condimentar con un poco de sal y las especias, y cubrir con un trozo de papel de aluminio. Cocinar por un rato. Hay que tener en cuenta que este pescado no se cocina por el lado que no tiene piel por eso se utiliza el papel aluminio.

## Atún al horno

### INGREDIENTES (4 porciones)

Lomo de atún .....	1 Kg
Especias, Ajo picado .....	c/n
Orégano .....	c/n
Pimienta .....	c/n
Aceite de oliva .....	c/n

Colocar el lomo de atún en una fuente amplia. Añadir pimienta, un poco de ajo picado, orégano, y rociar con un poco de aceite de oliva. Dejar reposar durante unos 20 minutos. Finalmente, introducir la fuente en un horno precalentado a temperatura media y hornear el pescado durante unos 15 ó 20 minutos. Luego, retirar el atún del horno y servir. Se puede acompañar con diversas guarniciones como purés, ensaladas, vegetales salteados, etc.

## Trucha al Ajillo

### INGREDIENTES (2 porciones)

Trucha .....	1 unidad
Tomate .....	1 unidad
Papa .....	1 unidad
Ajo .....	2 dientes
Perejil, pimienta, especias .....	c/n
Aceite .....	c/n

Lavar la trucha, abrir y condimentar con pimienta y especias. Luego, freír en una sartén con aceite vegetal o fondo de aceite. Picar ajo y perejil, y espolvorear encima del pescado.

Lavar los vegetales, pelar la papa y cortar en finas rodajas. Cocinar al vapor. Servir las porciones de trucha acompañado de los vegetales.







# Carne de Conejo







# Carne de Conejo

## Nutrientes



La carne de conejo en la canal presenta coloración rosado, aroma característico a las carnes frescas y muy baja acidez. Además del alto contenido de proteínas y aminoácidos esenciales, posee altas concentraciones de calcio, fósforo, potasio y ácidos grasos poliinsaturados. Positivamente, el contenido en sodio es moderado, y el contenido en grasas y grasas saturadas es bajo. Además el bajo porcentaje relativo de colágeno que influye favorablemente sobre el sistema inmunológico, la digestibilidad y proporciona a la carne de conejo un alto valor nutricional. Por lo antedicho, la carne de conejo resulta ideal para los niños, deportistas, personas con problemas cardiovasculares y obesidad, personas mayores que

sufren de acidez estomacal, pudiendo contribuir en la prevención de las enfermedades metabólicas y enfermedades cardiovasculares. Además de todas estas cualidades nutricionales, la carne resulta versátil y se puede preparar en diversas formas, ya que el sabor es suave.

**Proteínas:** La carne de conejo posee mayor contenido de proteínas en relación a su contenido graso. En la porción de carne magra, el contenido de agua y proteínas es bastante constante (71-75% de agua y 20-23% de proteínas). Asimismo, como todo alimento de origen animal, la carne de conejo posee proteínas de alto valor biológico (PAVB), proteínas compuestas por aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar, o no en cantidad suficiente y por ello, tienen que ser obtenidos a través de la alimentación.

**Colesterol:** El contenido de colesterol es medio a bajo, en función del corte considerado. De esta forma, cortes magros como el lomo contienen menor cantidad de colesterol (47 mg/100 g de colesterol) que el muslo (61 mg/100 g de colesterol), corte con mayor contenido graso.

**Grasas:** La carne de conejo es una de las carnes con menor contenido de grasa. De la misma forma, gran parte de la grasa se encuentra debajo de la piel, haciendo más fácil su remoción. El corte de carne más magro en la canal de conejo es el lomo, conteniendo en promedio solo 1,8% de lípidos en carne; mientras que el muslo es uno de los cortes con mayor contenido lipídico, promediando los 3,4%. Sin embargo, la grasa que posee la carne de conejo es en su mayoría mono e insaturada, el 60% de los ácidos grasos totales corresponden a ácidos grasos insaturados. Este tipo de ácidos grasos resultan beneficiosos al organismo ya que favorece la disminución del colesterol LDL, y consecuentemente, contribuiría a reducir el riesgo de arteriosclerosis y a la prevención de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

**Valor energético:** El valor energético de la carne de conejo es moderado-alto (150 Kcal/100g promedio).

**Vitaminas:** Las vitaminas del complejo B abundan en la carne de conejo. En promedio, el consumo de 100 g de carne de conejo aporta alrededor del 8% de los requerimientos diarios de riboflavina (vitamina B2), 12% de ácido pantoténico (vitamina B5), el 21% de piridoxina (vitamina B6), el 77% de niacina (vitamina B3) y tres veces las recomendaciones diarias (RDI) de vitamina B12. Este complejo de vitaminas colabora en la obtención de energía de los alimentos que se consumen, intervienen en la formación de glóbulos rojos, en la reparación y formación de las células, y en la producción de hormonas.

**Minerales:** Al igual que todas las carnes, la carne de conejo aporta hierro de muy buena absorción siendo su biodisponibilidad de 56-67%. Por el contrario, el hierro proveniente de alimentos de origen vegetal (hierro no-hemínico) presenta un porcentaje de

absorción mucho menor (1-5% de biodisponibilidad). Sin embargo, el contenido de hierro en el conejo (1,3% y 1,1% para muslo y lomo respectivamente) es menor al de las carnes rojas y similar al de otras carnes blancas.

La carne de conejo aporta otros minerales importantes como fósforo (228 mg cada 100 g de carne, en promedio), y magnesio, vitales en todas las etapas de la vida. Asimismo, posee bajo contenido de sodio (43 mg cada 100 g de carne, en promedio), siendo recomendado para las personas que requieran de una dieta reducida en este mineral. Algunos conejos aportan selenio, un oligoelemento que interviene en la formación de antioxidantes, aunque los niveles de selenio varían de acuerdo a la suplementación de éste en la dieta, con valores de 9,3 hasta 15,0 µg/100 g en la alimentación adicionada con selenio.

## Criterios de calidad: ¿Cómo elegir carne de conejo?



previa inspección veterinaria oficial. La consulta de los períodos de veda se obtiene en las oficinas de fauna de cada provincia.

En lo que se refiere al color, la carne de conejo debe ser luminosa, tener un tono rosado homogéneo y no presentar tumoraciones, hematomas, hemorragias y manchas. La textura de la carne debe ser firme, de aspecto fresco, libre de pelos y no deberá tener olores fuertes.

Al presente, existen en el mercado diversos subproductos elaborados a base de carne de conejo. Es así que se puede encontrar hamburguesas de carne de conejo, albóndigas, conservas, milanesas, entre otras. Siempre verifique su fecha de vencimiento antes de la compra.



## Conservación

De modo general, la carne de conejo puede almacenarse por un período de 6 a 8 días refrigerada.

Sin embargo, los tiempos de conservación de la carne de conejo varían según el tipo de envase que se haya utilizado. De esta forma, la carne de conejo envasada en atmósfera modificada puede conservarse hasta 15 días, manteniendo su color, los niveles de oxidación y niveles microbiológicos aceptables. Por otro lado, las carnes que fueron conservadas por radiación, prolongan la vida útil de la carne conservada ya que reduce la presencia de bacterias, mohos y levaduras, pudiendo perdurar hasta 21 días en condiciones refrigeradas.

Siempre verifique las condiciones y tiempos de almacenamiento que se describen en el envase del producto.

El almacenamiento congelado extiende aún más los tiempos de conservación de carne, pudiendo conservarse en el freezer por un período de 6 meses.

Si se compara con carne fresca, la carne congelada tiene menor capacidad de retención de agua y menor saturación del color, cualquiera que sea el tiempo de almacenamiento; también aumenta la oxidación de lípidos y de proteínas.

El pH permanece estable hasta 3 meses, seguido por un aumento progresivo hasta 15 meses. No obstante, algunos estudios indicarían que las variaciones físico-químicas derivadas del congelamiento no afectarían significativamente los parámetros sensoriales de la carne cocinada, hasta los 12 meses de almacenamiento.



## Cortes de la carne de conejo: características y métodos de cocción

En el mercado se pueden encontrar diferentes formas de comercializar la carne de conejo. Algunas de ellas son:

### Conejo entero ó Conejo entero deshuesado



**Características:** La canal es el cuerpo del animal sacrificado, desangrado, sin piel, abierto a lo largo de la línea media (externo-abdominal), con cabeza, extremidades seccionadas a nivel del metatarso y metacarpo-, debe preservar el hígado y los riñones para tranquilidad del cliente y constancia de la sanidad del animal.

**Métodos de cocción sugeridos:** Admite varias formas de cocción, tanto en seco como en húmedo, desde conejo a la parrilla hasta guisos, cazuelas y paellas.

### Cuartos traseros deshuesado ó con huesos



**Características:** Corte tierno, tiene un poco más de contenido graso. La grasa externa al músculo puede removerse fácilmente.

**Métodos de cocción sugeridos:** Admite varias formas de cocción, en medios húmedos y secos, y también se adapta a preparaciones rellenas.

### Lomo deshuesado ó con huesos



**Características:** El lomo de conejo tiene menor proporción de grasa que los cuartos traseros. Debido a esto puede resultar seca si no se utilizan métodos de cocción adecuados.

**Métodos de cocción sugeridos:** Preferentemente húmedos, hervido, guisado, al papillote, etc.

### Cuartos delanteros deshuesados ó con huesos



**Características:** Menor contenido en carne y mayor contenido en grasa respecto al lomo y los muslos.

**Métodos de cocción sugeridos:** Guisado, horneado, braseado. Se puede realizar braseado al horno con papas como guarnición.

### Hígado

**Características:** Color rojo negruzco intenso, sin manchas. En los conejos comerciales, alcanza un peso promedio de entre 70-80g.

**Métodos de cocción sugeridos:** El hígado de conejo tiene un sabor muy fuerte por eso se recomienda cocinar a la plancha con especias que moderen su sabor. También puede hervirse y mezclarse con otros ingredientes para componer un relleno. La preparación más tradicional es en paté.

### Riñones

**Características:** Forma oval arriñonada, de color rojo-marrón, sin manchas y libres de grasa. En los conejos comerciales, alcanza un peso promedio de entre 17-20g el par.

**Métodos de cocción sugeridos:** Salteados con cebolla y otros vegetales, guisados o hervido y procesado como parte de un relleno.

### Subproductos

- Hamburguesas (con o sin adición de sal y/o especias)
- Milanesas
- Albóndigas



## RECETAS

- 58. Brocheta de conejo
- 58. Conejo a la cacerola
- 59. Croquetas de conejo y arroz
- 59. Ensalada cocida de conejo
- 60. Muslitos papillote
- 60. Manitos picantes
- 61. Niños envueltos de conejo
- 61. Ratatouille con riñones de conejo
- 62. Hígados en salsa de hongos
- 62. Canelones de carne e hígado de conejo

## Brocheta de conejo

### INGREDIENTES (10 brochetas)

1 conejo .....	1 Kg
Panceta .....	c/n
Especias .....	c/n
Pimientos .....	c/n
Cebollas .....	c/n
Jugo de limón .....	c/n



Trozar el conejo, cortar los pimientos, las cebollas y la panceta en proporciones similares. Condimentar el conejo y las verduras con pimienta e hierbas. Preparar en cada palillo un trozo de conejo, de panceta, de pimiento y de cebolla, repetir hasta completar el palillo. Pincelar las brochetas con jugo de limón. Cocinar en horno o parrilla.

## Conejo a la cacerola



### INGREDIENTES (4 porciones)

Conejo .....	1 unidad
Cebolla .....	1 unidad
Puerro .....	2 unidades
Zanahorias .....	2 unidades
Pimienta/especias .....	c/n
Tomates peritas .....	3 unidades
Ramitas de tomillo .....	3 unidades
Caldo de verduras .....	c/n
Harina .....	c/n
Aceite de oliva .....	4 cdas.
Ajo .....	4 dientes
Vino blanco seco .....	2 vasos

Cortar el conejo en presas pequeñas. Lavar y secar cada presa. Condimentar y pasar por harina. Luego, cortar la cebolla, los dientes de ajo y los puerros. Cortar las zanahorias en rodajas y picar los tomates desechando las semillas. A continuación, colocar en una cacerola con aceite, el ajo machacado, cebollas, ajo y puerros hasta que queden transparentes. Incorporar las zanahorias y cocinar unos minutos. Agregar el vino blanco y dejar evaporar. Incorporar el tomate y el tomillo. Cocinar por una hora y veinte minutos con fuego suave. Condimentar y dejar cocinando 10 minutos más. Si es necesario incorporar un poco más de caldo. Servir el conejo a la cacerola caliente y en lo posible en cazuelas.



## Croquetas de conejo y arroz

### INGREDIENTES (8 porciones)

Medio conejo .....	600g
Leche .....	1 taza grande
Agua .....	1 taza grande
Arroz basmati (crudo) .....	2 pocillos de café
Pan rallado .....	c/n
Queso rallado .....	2 cda.
Huevos .....	2 unidades
Harina .....	c/n
Perejil picado .....	1cdita..
Pimienta, salsa tabasco .....	c/n
Aceite para freír .....	c/n
Salsa de tomate .....	c/n
Semillas .....	(opcional)



Colocar el arroz en la leche y agua, salar y cocinar lentamente hasta que todo el líquido se haya absorbido. Dejar enfriar. Despulsar la carne de conejo y picar. Mezclar la carne picada con el arroz, agregar sal, pimienta, 1 cdita de perejil picado, gotas de salsa Tabasco y 2 cucharadas de queso rallado. Mezclar bien y dividir en 30 porciones iguales. Humedecer las manos y formar las croquetas, pasar por harina y huevo batido, y luego por el pan rallado mezclado con las semillas. Freír en abundante aceite caliente. Cubrir con la salsa de tomate caliente y servir.

## Ensalada cocida de conejo



### INGREDIENTES (5 porciones)

Conejo .....	1kg
Pimiento rojo .....	1 unidad
Pimiento verde .....	1 unidad
Aceitunas descarozadas .....	c/n
Cebolla .....	1 unidad
Tomates .....	2 unidades
Vinagre de vino .....	c/n
Aceite de oliva .....	c/n

Hervir el conejo y cortar en trocitos no demasiado pequeños. Cortar los vegetales. Cocinar en una sartén a fuego vivo los pimientos, la cebolla y los tomates, agregar las aceitunas, sal, pimienta y vinagre. Dejar enfriar después de cocción. Disponer en fuente una capa de carne de conejo, una de vegetales y repetir; condimentar con aceite de oliva.

## Muslitos Papillote

### INGREDIENTES (4 porciones)

Muslos grandes de conejo .....	4 unidades
Hierbas aromáticas picadas .....	2cdas.
Diente de ajo .....	2 unidades
Panceta .....	8 fetas
Aceite .....	c/n
Jugo de medio limón .....	c/n
Pimienta/especias .....	c/n



Picar el ajo y mezclar con las otras hierbas. Untar los muslos con aceite, rociar con el jugo de limón y pasar por el ajo y hierbas picadas. Preparar 4 pedazos grandes de papel de aluminio, untar con aceite y colocar un muslo en cada uno. Condimentar y cubrir con dos fetas de pancetas; agregar un chorrito de aceite y cerrar bien dejando un poco de espacio entre la carne y el cierre en la parte superior. Colocar en fuente enmantecada y hornear durante 50-60 minutos a horno fuerte (200°C).

## Manitos picantes



### INGREDIENTES (4 porciones)

Cuartos anteriores conejo .....	2 unidades
Manteca .....	30 g
Harina .....	1 cda.
Hongos secos .....	20 g
Vino blanco .....	1/2 vaso
Alcaparras .....	1 cda.
Anchoas .....	2 unidades
Caldo .....	c/n
Laurel, salvia, romero .....	c/n

Colocar la manteca en una cacerola y agregar el laurel, el romero y la salvia. Dorar los cuartos anteriores de conejo en la manteca especiada, salar. Rehidratar los hongos secos con agua tibia durante 20 minutos. Espolvorear la carne con harina, agregar los hongos escurridos y picados, y el vino. Tapar la cacerola y cocinar a fuego bajo por 1/2 hora, agregar caldo durante la cocción si fuese necesario. Recuperar el fondo de cocción, colar y agregar las alcaparras y las anchoas picadas. Mezclar la salsa y cubrir la carne dispuesta en la fuente de presentación.

## Niños envueltos de conejo (con relleno de riñón)

### INGREDIENTES (4 porciones)

Filetes de conejo	.....4 lomos deshuesados, de 80g c/u
Riñones	..... 8 unidades
Jugo de limón	..... 2 cdas.
Cebolla	..... 1unidad grande
Salvia o albahaca	..... 9 hojas
Ajo	..... 1 diente
Pimiento rojo	..... 1/2 unidad
Manteca, pimienta	..... c/n
Espinaca	..... c/n



Disponer los 4 filetes de conejo y cubrir con una marinada hecha de 2 cucharadas de jugo de limón, 4 hojas de salvia o albahaca picada, pimienta, 1/2 pimiento rojo picado y el jugo del diente de ajo. Dejar reposar en lugar fresco. Lavar los riñones con agua fría y vinagre, sacar toda la grasa exterior. Dorar la cebolla picada en una sartén y agregar los riñones. Cubrir la sartén y dejar cocinar a fuego lento. Una vez cocidos, picar bien.

Disponer sobre cada filete algunas hojas de espinaca tierna y una cucharada del relleno de riñón, enrollar los lomos y atar. Cocinar al vapor 3 ó 4 minutos. Comer caliente cubierto con salsa a elección o dejar enfriar en la heladera y cortar en fetas.

## Ratatouille con riñones de conejo

### INGREDIENTES (4 porciones)

Berenjenas	..... 2 unidades
Calabacines	..... 2 unidades
Riñones de conejo	..... 1 unidad
Tomate	..... 1 unidad
Ajo	..... 1 unidad
Cebolla	..... 1 unidad
Pimiento verde	..... 1 unidad
Aceite de oliva, Pimienta	..... c/n

Lavar y cortar los riñones en finas rodajas. Saltear en aceite de oliva con el diente de ajo y apartar. Lavar y cortar en finas rodajas las berenjenas, los calabacines, la cebolla, el tomate y los pimientos. Colocar todo en una fuente pirex aceitada con aceite de oliva, a modo de capas, salpimentar y añadir un poco de orégano. Cocinar en horno moderado-fuerte (180°C) durante 30 minutos.



## Canelones de carne e hígado de conejo

### INGREDIENTES (4 porciones)

Panqueques o masa seca para canelones .....	12 unidades
Carne picada de conejo (o cortada a cuchillo) .....	750 g
Hígados de conejo .....	4 unidades
Jamón crudo .....	150 g
Salsa de tomate .....	3 cdas.
Pimienta negra /especias .....	c/n
Queso rallado .....	c/n
Manteca .....	c/n

### Salsa Bechamel

Leche .....	500cc
Harina .....	50 g
Manteca .....	50 g



Cocinar la pasta o preparar los panqueques. Lavar muy bien los hígados con agua fría y un chorro de vinagre; colocar en licuadora con un chorro de agua y procesar. En una sartén honda derretir 1 cucharada de manteca y dorar la carne picada de conejo. Echar el jamón picado y dejar un par de minutos antes de añadir el licuado de hígado. Incorporar la salsa de tomate y un poquito de pimienta negra molida. Dejar cocinar unos 10 minutos más y reservar. Armar los canelones y disponer en una fuente de horno previamente enmantecada. Cubrir con la salsa bechamel y el queso rallado. Gratinar unos minutos hasta que se dore la superficie.

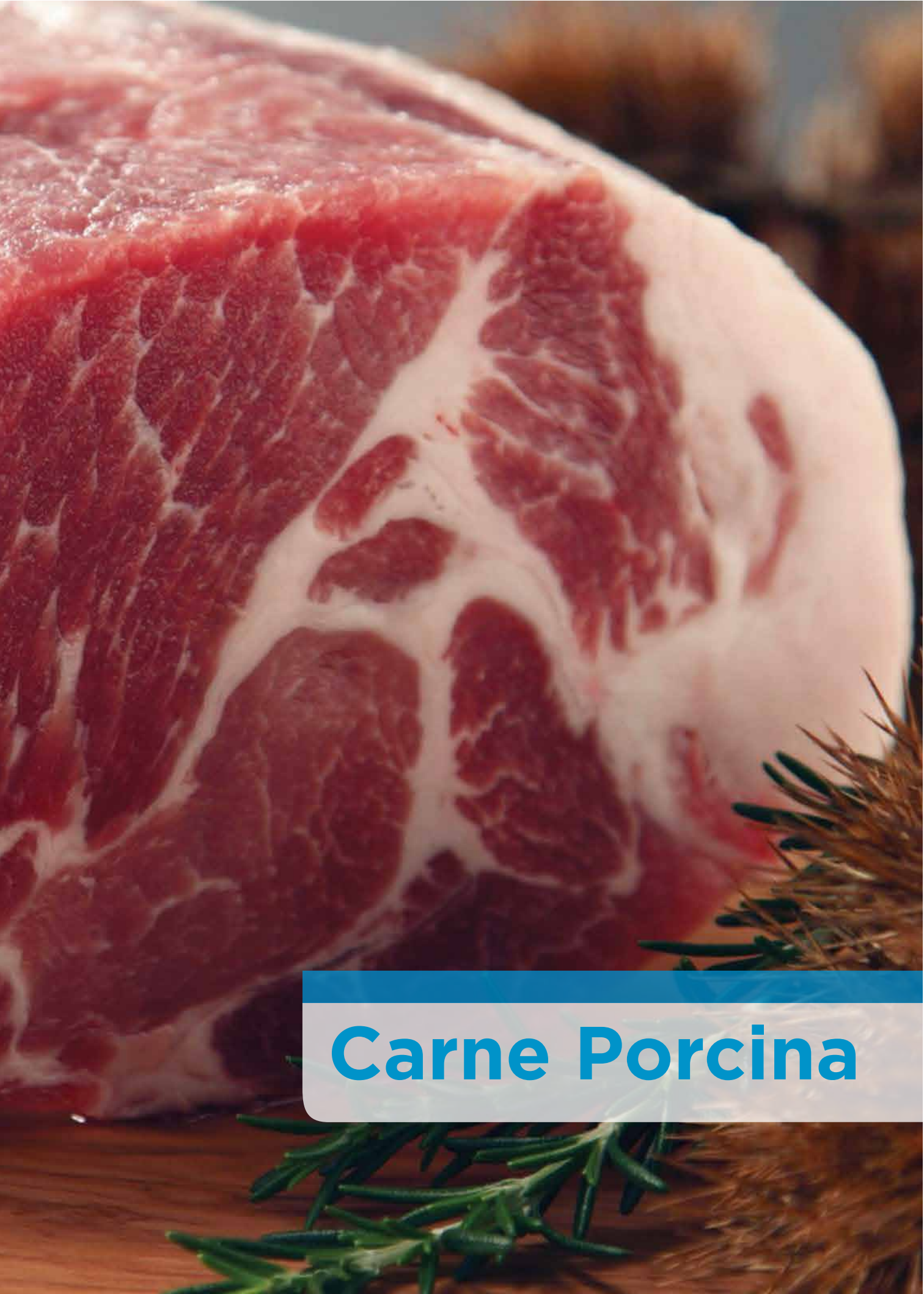
Para la salsa bechamel: Derretir la manteca junto con la harina. A esta preparación agregar la leche lentamente mientras se disuelve la manteca y la harina.

## Hígados en salsa de hongos

### INGREDIENTES (4 porciones)

Hígados de conejo .....	8 unidades
Hongos frescos .....	200 g
Ajo .....	1 diente
Pimienta .....	c/n
Perejil picado .....	c/n
Caldo .....	c/n
Vino blanco seco .....	1/2 vaso

Cortar en rodajas finas los hongos y los hígados. Dorar el ajo en una sartén con un poco de aceite, unir los hongos, salar y dejar cocinar por 25 minutos bañando con un poco de caldo y vino. Agregar los hígados y el perejil picado y luego de 7-10 minutos, sacar del fuego. Acompañar con puré.



# Carne Porcina







# Carne Porcina

## Nutrientes

**Proteínas:** La carne de cerdo constituye una fuente de proteínas de alto valor biológico o proteínas completas, necesarias para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo. A su vez, estas proteínas son de cadena corta y con mayor contenido de colágeno, por lo cual resultan de fácil digestión.

**Grasas:** La grasa de los porcinos es principalmente subcutánea (debajo del cuero y fuera del músculo), es decir que se puede retirar fácilmente antes o después de su cocción. No obstante, se recomienda elegir los cortes magros para consumo diario y reservar los cortes grasos para ocasiones especiales. Con respecto a la calidad de las grasas, más de la mitad está compuesta por ácidos grasos insaturados, de los cuales una muy buena parte son los famosos OMEGA 9 o ácidos grasos monoinsaturados. Estos omegas, contribuyen a reducir el colesterol malo (o LDL) y aumentar la relación con el llamado colesterol bueno (HDL).

**Colesterol:** Los niveles de colesterol en la carne de cerdo argentina son muy similares a los que contienen otras carnes de consumo habitual, a veces incluso menores. La carne porcina, al igual que la vacuna, posee entre 45 y 50 mg de colesterol cada 100 g, mientras que la aviar presenta entre 46 a 68 mg cada 100 g.

**Vitaminas y minerales:** Esta carne contiene buena proporción de hierro y otros minerales como fósforo, selenio y zinc. Además aporta vitaminas del complejo B, como la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (Piridoxina) y Vitamina B12.

También se destaca por ser la carne con mejor relación sodio/potasio, esto significa que brinda un excelente aporte de potasio frente a un mínimo aporte de sodio, y por lo tanto, es recomendable para las dietas de hipertensos y todos aquellos que deseen reducir su ingesta de sodio



## Criterios de calidad ¿Cómo elegir carne porcina?

Las características a observar en el producto son las siguientes:

- El color de la carne debe ser homogéneo y parejo en toda la pieza, sin presentar manchas.
- La consistencia de la carne cruda debe ser firme.
- Los letreros de precios deben estar colocados junto a la pieza, nunca clavados en ella.
- La carne picada se debe triturar en presencia del consumidor. Si está ya picada, debe venderse en el mismo día.
- La carne que ha estado envasada al vacío, al desembalarla puede tener un color marrón poco vistoso debido a la ausencia de oxígeno. El color normal retorna al poco tiempo de mantenerla abierta.
- La carne que se expenda después de 24 horas de haber sido sacrificada la res, debe mantenerse a una temperatura no mayor de 5° C en cámaras frigoríficas.
- Las medias reses deben presentar el sello de la inspección sanitaria que certifica su buena aptitud para el consumo - requisito impuesto por el Código Alimentario Argentino (CAA) -. En caso de no cumplirse, se considera a esas reses como de sacrificio clandestino y quien las expenda o exponga se hará pasible de las penalidades correspondientes.

## Conservación de la carne

### En la heladera

Los cortes grandes o piezas enteras pueden permanecer entre 3 y 5 días (0 a 7 °C), en cambio los cortes pequeños sólo 2 a 3 días por su mayor superficie de contacto con el aire -lo cual genera que la carne se deteriore más rápidamente-. Si se guarda carne cocida se debe tapar y refrigerar hasta 4 días.

### En el freezer

se puede congelar durante 6 meses, y se conservan sus características nutricionales siempre y cuando se guarde en recipientes o envueltas en materiales adecuados (papel aluminio, papel para freezer, polietileno).

La mejor forma para descongelar carne es en la heladera de forma lenta y por un tiempo medio de 7 horas por cada kilogramo de carne.

Carne de cerdo	Piezas enteras o cortes grandes	Cortes chicos (costillas, churrascos)	Carne cocida	Todo tipo de cortes
Vida útil	3 - 5 días en heladera	2 - 3 días en heladera	4 días en heladera	6 meses en el freezer

**Fuente:** Asociación Argentina de Criadores de Porcinos - Hoy Cerdo



## Recomendaciones para la cocción

- Cocinar completamente sin dejar partes rojas, sin dejar resecar. Se debe servir la carne jugosa color caramelo.
  - Cuando se cocinan cortes magros se puede colocar un recipiente con agua o caldo adentro del horno para que se conserven mejor sus jugos. Otra opción, es sellarlos previamente sobre la plancha o cacerola con un rocío de aceite vegetal.
  - Para cortes grasos es bueno utilizar el método de parrilla o de horno con una rejilla para permitir que la grasa escurra.
  - Si se quieren cocinar cortes grandes, como paleta o pernil enteros, que pesan más de 5 kg, se deben cocinar lentamente durante 50' por cada kilogramo.
  - Los cortes pequeños, como las costillitas, se cocinan en un “vuelta y vuelta” para que no se sequen.
-



## Cortes de la carne de cerdo: características y métodos de cocción

### Solomillo



**Características:** Es un corte magro, equivalente al lomo y en general viene junto al carré.



**Métodos de cocción sugeridas:** Medios húmedos tales como estofado, braseado, o a la parrilla sin resecar.

### Carré



**Características:** Es un corte magro, de forma pareja.

**Métodos de cocción sugeridas:** Ideal para rellenar o servir como fiambre, como también para cocinar a la parrilla, al horno, en churrascos o grillado. Se puede cocinar con hueso o deshuesado, sin embargo se recomienda no retirar su grasa para evitar que se reseque y aprovechar su sabor.



### Peceto



**Características:** Corte muy magro y sin hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Su cocción puede ser a la cacerola, braseado, o al horno y servido como fiambre.

### Nalga



**Características:** Corte muy magro y sin hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Es ideal para preparar milanesas, escalopes, churrascos, o en salteados.

### Cuadril



**Características:** Corte muy magro y sin hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Es ideal para preparar milanesa, escalopes, churrascos, grillado o a la plancha.

### Bola de lomo



**Características:** Corte muy magro y sin hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Es ideal para preparar milanesa, escalopes, churrascos, grillado o a la plancha.

## Cuadrada



**Características:** Corte muy magro y sin hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Es ideal para preparar milanesa, churrascos, grillado o a la plancha.

## Bondiola



**Características:** Es un corte graso y por lo tanto muy sabroso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se recomienda cocinar a la parrilla, al horno o grillado con una rejilla para escurrir la grasa, aunque acepta diversas formas de preparación.

## Pechito con manta



**Características:** Es un corte graso y por lo tanto muy sabroso, con hueso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Es ideal para cocinar a la parrilla por su cantidad de grasa.

## Matambrito



**Características:** Es un corte graso, sin hueso, delgado y muy sabroso.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se puede cocinar al horno, a la parrilla, estofado, braseado o relleno. Puede venir junto al pechito y podrá separarse o no para su cocción.

## Jamón



**Características:** Es la pata trasera del cerdo.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se puede cocinar fraccionado en chuletas grilladas, a la parrilla o entero. Para esto último es mejor inyectar salmuera para condimentar hasta el centro de la pieza.

## Paleta



**Características:** Es la pata delantera del cerdo.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se puede cocinar fraccionado en chuletas grilladas, a la parrilla o entero. Para esto último es mejor inyectar salmuera para condimentar hasta el centro de la pieza.

## Codillos



**Características:** Son la parte anterior a las manitas, de consistencia dura aunque con mucho sabor.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se pueden aprovechar mejor por hervido o braseado

## Panceta



**Características:** No constituye un corte de carne, sino que es la grasa de mejor calidad en el cerdo por ser la más blanca y pura.



**Métodos de cocción sugeridas:** Se utiliza para la elaboración de chacinados o para agregar a algunas preparaciones.

## Cabeza



**Características:** Tiene poca carne aunque es muy sabrosa.

**Métodos de cocción sugeridas:** Se utiliza comúnmente para guisos o para preparar pates o fiambres como el famoso “queso de chancho”.

## Riñón

**Características:** Órgano glandular liso cubierto por una cápsula fibroelástica y por abundante grasa a su alrededor.

**Métodos de cocción sugeridas:** Se puede preparar a la provenzal, en sartén o a la parrilla.

## Hígado

**Características:** Órgano glandular de forma aplanada y color rojo.

**Métodos de cocción sugeridas:** Ideal para preparar patés.



A photograph of a white plate with a grid pattern, featuring two thick slices of cooked pork loin. The plate is garnished with a slice of yellow bell pepper, a slice of green bell pepper, and some green herbs. In the background, there is a piece of bread and a glass. A blue semi-transparent overlay is positioned over the center of the plate, containing a list of recipes.

## RECETAS

- 72. Matambrito de cerdo
- 72. Ensalada de espinaca y panceta
- 73. Lomitos de cerdo, verduras grilladas y salsa de mostaza
- 73. Carré de cerdo a la cerveza negra
- 74. Albóndigas de cerdo a la barbacoa
- 75. Cerdo con salsa de naranjas

## Matambrito de cerdo

### INGREDIENTES (6 porciones)

Matambre de cerdo .....	1 unidad
Zanahoria .....	2 unidades
Puerros .....	2 unidades
Hierbas a elección .....	c/n
Pimienta .....	c/n
Papel aluminio	



Extender el matambre y retirar el exceso de grasa. Sobre uno de sus lados más largos acomodar las zanahorias y puerros cortados en juliana. Condimentar con las hierbas picadas, la pimienta y enrollar.

Atar con hilo de cocinar para asegurar la forma, envolver bien con papel aluminio sin apretar en exceso y poner sobre la parrilla a fuego medio por hora y media o hasta que al pinchar el matambre, los jugos salgan claros.

## Ensalada de espinaca y panceta



### INGREDIENTES (4 porciones)

Panceta ahumada .....	250g
Huevos de codorniz .....	6 unidades
Espinacas .....	3 atados
Champiñones .....	200g
Tomates cherry .....	200g
Queso parmesano .....	c/n
Aceite de oliva .....	c/n

Cortar las tajadas de panceta en tiras y apenas dorarlas en una sartén de teflón. Retirar y dejar entibiar para que queden crocantes. Por otro lado hervir los huevos de codorniz hasta que estén cocidos.

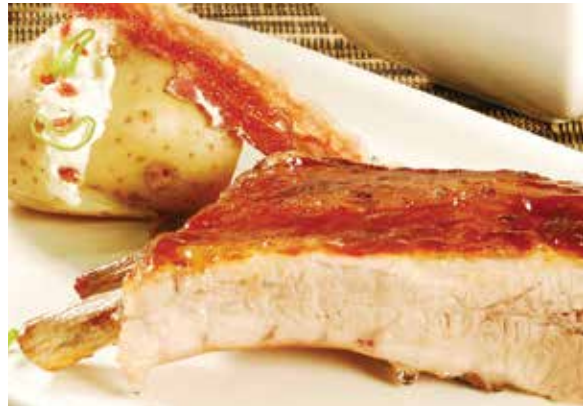
Limpiar bien la espinaca, distribuir sus hojas sobre la fuente de presentación y sobre ellas volcar la panceta, los huevitos cortados al medio, los champiñones fileteados, los tomates cherry cortados en mitades, el queso parmesano en escamas y, por último y justo antes de servir, rociar todo con aceite de oliva.



## Lomitos de cerdo, verduras grilladas y salsa de mostaza

### INGREDIENTES (4 porciones)

Papas .....	1 Kg
Lomitos de cerdo .....	4 chicos
Hiervas frescas .....	4cdas.
Ajo .....	2 cabezas
Pimiento amarillo .....	1 unidad
Pimiento verde .....	1 unidad
Mermelada de naranjas .....	400 g
Mostaza en granos .....	50 g
Pimienta .....	c/n
Aceite de oliva .....	c/n



Lavar y cortar las papas en tajadas. Pintar con aceite de oliva y grillar hasta que estén tiernas. Retirar y reservar.

Desgrasar los lomos, condimentar y grillar durante 5 minutos de los dos lados. Acomodar sobre la plancha los pimientos cortados en trozos y los ajos por la mitad, y continuar la cocción dando vuelta las verduras hasta que estén tiernas.

Para servir, pincelar los lomos con las hierbas picadas mezcladas con 1 cucharada de aceite de oliva. Acompañar con la mermelada de damascos mezclada con la mostaza y las tostadas grilladas.

## Carré de cerdo a la cerveza negra



### INGREDIENTES (6 porciones)

Carre de cerdo .....	1 Kg
Cerveza negra .....	1 litro
Mostaza .....	4cdas.
Pimienta .....	c/n

Untar el cerdo con la mostaza y condimentar. Acomodar la carne en una asadera profunda y cubrir hasta la mitad con la cerveza. Llevar al horno fuerte por 50 ó 60 minutos. Dejar reposar 5 minutos, cortar y servir.



## Albóndigas de cerdo a la barbacoa



### INGREDIENTES (4 porciones)

Carne picada de cerdo .....	500gr
Cebolla de verdeo .....	2 unidades
Ajo .....	2 dientes
Ralladura de limón .....	1cda.
Pimienta .....	c/n

### Salsa Barbacoa

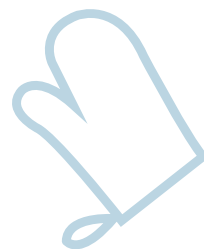
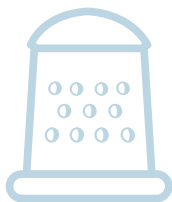
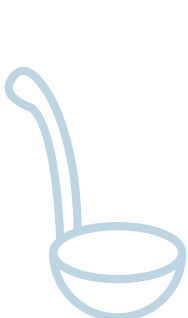
Puré de tomates .....	150gr
Miel .....	2 cdas.
Vinagre de vino tinto .....	4 cdas.
Mostaza .....	3 cdas.
Ketchup .....	4 cdas.
Ajo .....	2 dientes
Jengibre .....	1 cda.
Orégano, pimentón, ají molido .....	c/n

En un bol colocar los ingredientes bien picados y amasar hasta formar una masa de carne uniforme. Descansar en la heladera por aproximadamente media hora y armar las albóndigas en un tamaño medio. Pasar por harina y cocer en horno medio por 10 minutos en una placa enmantecada.

### Para la salsa

Llevar desde frío a hervir todos los ingredientes de la salsa (bien picados o rallados los que no sean líquidos). Cuando rompe hervor reducir hasta que se haga una salsa espesa.

Servir las albóndigas y la salsa por sobre éstas.



## Cerdo con salsa de naranjas

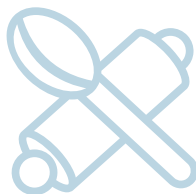
### INGREDIENTES (8 porciones)



Chuletas de cerdo .....	8 unidades
Licor de naranjas .....	50 cc
Jugo de naranja .....	150 cc
Azúcar .....	3 cdas
Coriandro .....	1 cdita.
Manteca fría .....	500gr
Batata .....	4 unidades
Aceite de oliva .....	c/n
Tomillo .....	c/n
Pimienta .....	c/n

En una sartén con aceite de oliva, sellar las chuletas de cerdo de ambos lados a fuego fuerte. Retirar el exceso de grasa y agregar el licor de naranjas. Evaporar el alcohol e incorporar el jugo de naranja, el azúcar y las especias. Reducir a fuego fuerte girando cada tanto las chuletas hasta que logre un brillo intenso. Retirar el cerdo y fuera del fuego incorporar la manteca fría poco a poco para montar la salsa.

Lavar y cortar las batatas en bastones, condimentar con oliva, tomillo y pimienta; llevar a horno fuerte hasta que estén doradas por fuera y tiernas por dentro.









# Carne Vacuna





# Carne Vacuna

## Nutrientes

**Proteínas:** Al igual que otras carnes, posee proteínas de Alto Valor Biológico. Éstas están conformadas por sustancias llamadas aminoácidos que nuestro cuerpo no puede fabricar y que resultan necesarias para diferentes funciones, entre ellas, el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

**Grasas:** Su contenido varía según el corte de carne que se trate. En este sentido, los cortes del medio trasero poseen menos grasa que aquellos provenientes del medio delantero de la vaca. Por ejemplo la bola de lomo, colita de cuadril, cuadril, nalga, tapa de nalga, bola de lomo, paleta, cuadrada, peceto, tortuguita y vacío contienen menos grasa.

Recuerde siempre eliminar la grasa visible a fin de consumir la carne de la forma más magra.

**Vitaminas:** Aporta vitaminas del complejo B, una de las más importantes es la vitamina B12 cuya presencia en alimentos de origen vegetal es casi nula, por lo que la mejor manera de satisfacer las necesidades de esta vitamina es consumir una amplia variedad de productos animales. Esta vitamina es importante para el metabolismo, ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central. Otro tipo de vitaminas que aporta es la vitamina A, la cual se encuentra en la parte grasa de las carnes.

**Minerales:** La carne vacuna resulta ser un alimento fuente de hierro. Aporta cantidades significativas de hierro hemínico, que es aquel que está unido a la hemoglobina, y es de más fácil absorción que el hierro que se encuentra en los vegetales.





## Criterios de calidad ¿Cómo elegir carne vacuna?

Se debe cerciorar que el establecimiento donde decide realizar la compra cumpla con criterios básicos de higiene y sanidad, que cuente con el equipo necesario para mantener y fraccionar el producto y que mantenga los equipos en condiciones, bajo temperatura e higiene adecuadas.

Las características a observar en el producto son las siguientes:

- Las medias reses deben presentar el sello de la inspección sanitaria que certifica su buena aptitud para el consumo (requisito impuesto por el Código Alimentario Argentino (CAA)). En caso de no cumplirse, se considera a esas reses como de sacrificio clandestino y quien las expendía o exponga se hará pasible de las penalidades correspondientes.
- La carne que se expendía después de 24 horas de haber sido sacrificada la res, debe mantenerse a una temperatura no mayor de 5°C en cámaras frigoríficas.
- El color de la carne debe ser homogéneo y parejo en toda la pieza, sin presentar manchas.
- La consistencia de la carne cruda debe ser firme.
- Los letreros de precios deben estar colocados junto a la pieza, nunca clavados en ella.
- La carne picada se debe triturar en presencia del consumidor. Si está ya picada, debe venderse en el mismo día.
- La carne que ha estado envasada al vacío, al desembalarla puede tener un color marrón poco vistoso debido a la ausencia de oxígeno. El color normal retorna al poco tiempo de mantenerla abierta.

## Conservación de la carne

### Conservación refrigerada

(a una temperatura menor o igual a 5° C)

Alimento	Carne Cruda	Carne Picada	Carne cocida
Vida útil	1-2 días	1 día	3-4 días

### Conservación en freezer

(a una temperatura menor o igual a -18° C)

Alimento	Carne Cruda	Carne Picada	Carne cocida
Vida útil	6 meses	3 meses	2-4 meses

Las carnes envasadas al vacío tienen mayor vida útil gracias a su forma de conservación..

1. "Cómo elaborar un alimento seguro". Divulgaciones Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecnología de Alimentos (CIDCA)



## Cortes de carne vacuna: caracterización y métodos de cocción

### Asado con Vacío



**Características:** El corte abarca toda la parrilla dorsal. Es un corte con hueso, posee grasa intramuscular y superficial, siendo esta última de fácil remoción.



**Métodos de cocción sugeridas:** Horno, estofado, hervido, parrilla

### Bife Ancho



**Características:** El corte se ubica en la región dorsal. Al separar sus partes, se encuentra el "Ojo de Bife", el cual es muy apreciado por su carne, y su tapa que se conoce como "Marucha". El peso aproximado del bife ancho con tapa es de 3 kg y la Marucha pesa 1,30 kg. Contiene un 9,8% de grasa en su constitución.



**Métodos de cocción sugeridas:** Hornear, saltear, estofar, a la plancha, a la parrilla.

### Ojo de Bife



**Características:** Es una carne que se encuentra en la parte delantera de la vaca, muy relacionada con el "Bife Ancho", ya que el Ojo de Bife, parte de este corte.



**Métodos de cocción sugeridas:** Hornear, saltear, estofar, a la plancha, a la parrilla.

### Marucha



**Características:** El corte corresponde al supraespinoso de la paleta. Su peso aproximado es de 1,40kg. Posee 3,6% de grasa.



**Métodos de cocción sugeridas:** A la parrilla, al horno, estofado y hervido.

### Aguja



**Características:** Corte de la parte delantera con grasa intramuscular.

Puede que lleve tapa o no. El peso del corte sin tapa es de 2,60kg y su tapa tiene un peso de 1,25kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Hervido, guisos, estofados.

### Cogote



**Características:** Corte de la parte delantera posee poca grasa superficial y grasa intramuscular.

Su peso aproximado es de 3,90kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Estofados, guisos, caldos, saborear sopas.



## Falda



**Características:** Este corte se caracteriza por poseer una gran cantidad de grasa. Su peso aproximado es de 1,5kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Estofado, hervido.

## Matambre



**Características:** Corte de carne fina con gran cantidad de grasa superficial. A fin de que la preparación resulte tierna, siempre es necesario tiernizarlo. El peso aproximado de esta carne es de 2kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Parrilla, al horno, hervido, arrollado.

## Bife Angosto



**Características:** Cuando es deshuesado se llama "Bife de Chorizo", y cuando es cortado de forma perpendicular a su hueso mas largo es llamado "Asado de Bife". Su peso aproximado va en un rango de 3,5kg a 5kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** A la plancha.

## Lomo



**Características:** Corte del cuarto trasero, contiene aproximadamente 3,8% de grasas totales. Su peso aproximado va desde 1,49kg a 2kg (sin cordón).



**Métodos de cocción sugeridas:** Hornear, grillar, saltear.

## Cuadril con colita



**Características:** Corte del cuarto trasero, cuando es cortado a través de su tejido conectivo se denomina solo "Cuadril". Asimismo, del cuadril se desprende el "Corazón de Cuadril" y la "Tapa de Cuadril".

El cuadril con colita tiene aproximadamente 3% de grasa.



**Métodos de cocción sugeridas:** A la parrilla, freír, grillar, hornear, saltear y estofar.

## Bola de Lomo



**Características:** Corte del cuarto trasero con poca grasa intramuscular por lo que, para que resulte más tierno, es recomendable utilizar cocciones húmedas. Su peso es de aproximadamente de 4kg a 5kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Estofado, milanesas, escalopes.

## Nalga



**Características:** Corte del cuarto trasero. La "Nalga de Adentro sin tapa", se encuentra en la parte de adentro del muslo trasero del animal, luego se ubica la "Tapa de Nalga", que está constituida por los músculos removidos de la "Nalga de Adentro sin tapa", y por último, la "Nalga de Afuera", compuesto por la "Carnaza de Cola" y el "Peceto". Tiene un 4,9 % de grasa en su constitución.



**Métodos de cocción sugeridas:** Freír, hornear, saltear y estofar, en milanesas, escalopes, bifecitos.

### Carnaza de Cola/Cuadrada



**Características:** Corte del cuarto trasero con bajo contenido de grasas totales, aproximadamente 1,1%.



**Métodos de cocción sugeridas:** Milanesas, mechada al horno o en guiso.

### Tortuguita



**Características:** Es un corte con gran cantidad de nervaduras, resultando un poco duro. Su peso aproximado es de 1,75kg.



**Métodos de cocción sugeridas:** Hervido y estofados.

### Peceto



**Características:** Corte del cuarto trasero con un peso aproximado a 2,4 kg. Su contenido de grasa es de 1,1% aproximadamente.



**Métodos de cocción sugeridas:** Freír, saltear, hornear, estofar, hervir y milanesas.

### Entraña fina



**Características:** Se ubica debajo de los pulmones, en la parte interna de las costillas. Posee gran cantidad de grasa. Es una menudencia que está constituida por los pilares del diafragma, constituyendo una porción carnosa de dicho músculo.



**Métodos de cocción sugeridas:** A la parrilla, a la plancha.

### Vacío



**Características:** Corte del cuarto trasero. Su peso aproximado es de 1,90kg a 2,5kg.

El contenido de grasa es de 23,7% aproximadamente, esta es intramuscular y superficial.



**Métodos de cocción sugeridas:** Horno, parrilla y estofado.

### Carnaza de Paleta



**Características:** Es un corte que se encuentra en la parte delantera de la vaca, que no tiene hueso en su composición, sino que el músculo rodea a éste. Es por eso que se puede separar más fácilmente el hueso de la carne. Se ubica más específicamente debajo de la aguja. Es caracterizada por su gran cantidad de masa muscular que contiene. Posee un 5,9% de grasa en su constitución.



**Métodos de cocción sugeridas:** Hervido, estofados y guisos.

### Bife de Vacío



**Características:** Es un pequeño corte totalmente carnoso de tamaño ovoide y plano ubicado en la región inguinal.



**Métodos de cocción sugeridas:** Horno, parrilla y estofado.

## Arañita

**Características:** Corte del cuarto trasero, muy pequeño y con gran cantidad de grasa intramuscular.



**Métodos de cocción sugeridos:** A la sartén o a la parrilla.

## Garrón/Brazuelo (Ossobuco)

**Características:** El garrón es un corte del cuarto trasero que corresponde a la pierna del animal. El brazuelo corresponde a la pierna del cuarto delantero.



**Métodos de cocción sugeridos:** Hervido y estofado.

## Rabo

**Características:** Constituido por la cola del animal. Contiene todas sus vértebras. Su contenido óseo aporta una buena cantidad de fibra de colágeno, la cual brinda mayor cuerpo y espesor a las preparaciones.



**Métodos de cocción sugeridos:** Hervido, estofado. Pueden prepararse guisos, estofados, caldos, sopas, fondos de cocción.

## Sesos

**Características:** Corte constituido por el cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo del animal.



**Métodos de cocción:** Hervido, relleno de pastas, ñoquis, torrijas o buñuelos.

## Corazón

**Características:** Carne con gran cantidad de músculo, muy fibroso. En caso de querer tiernizar la carne las maneras más sencillas son sumergir el corazón en leche hirviendo y dejar reposar por 2hs o cortarlo en fetas y golpearlo con mazo, al igual que se hace con las milanesas, en caso de ser utilizado para tal fin.



**Métodos de cocción:** Hervido, salteado. Pueden prepararse milanesas, bifés, broches, guisos.

## Lengua

**Características:** Viscera dura que puede encontrarse color blanca, negra o manchada. Es necesario su hervor y posterior pelado para su utilización culinaria.



**Métodos de cocción sugeridos:** Hervido, a la vinagreta, en milanesas, escalope, estofado de lengua o como carne de relleno de empanadas o tacos mexicanos.



## Hígado

**Características:** Organó glandular de color rojo oscuro.

**Métodos de cocción:** Salteado, estofado. Pueden prepararse milanesas, paté. Puede incorporarse el paté en diversas preparacio-



nes como buñuelos de carne, empanadas, pastas rellenas, pan de carne, entre otras preparaciones.

## Molleja

**Características:** Viscera de gran contenido graso. Existen dos tipos de molleja, la molleja del corazón y la del cogote. Esta última es alargada y con una textura más pastosa.



**Métodos de cocción sugeridos:** A la parrilla con abundante limón, al horno sobre una rejilla para que escurra la grasa.

Es necesario limpiar las mollejas previamente, removiéndoles el tejido que las recubre, el exceso de grasa y de sangre, sumergiéndolas en agua fría hasta que hayan eliminado la sangre contenida, luego se las lleva a hervor por unos minutos y nuevamente bajo el agua fría, una vez a temperatura se les retira el tejido y la grasa.

## Mondongo

**Características:** Constituido por el estómago de los rumiantes.

**Métodos de cocción previamente lavado y escaldado:** Guiso, estofado, milanesas, relleno de empanadas o pastas. Este corte suele



ser muy duro, por lo que antes de cualquier preparación es necesario hervirlo por tiempos prolongados, entre 4 y 5 horas.

## Riñón

**Características:** Glándula dividida en lóbulos por cisuras, las cuales presentan grasa.



**Métodos de cocción:** Salteados, a la parrilla, pueden prepararse cazuelas, guisos.

## Chinchulines



**Características:** Corresponde al intestino delgado del vacuno.

**Métodos de cocción:** A la parrilla.

Es muy importante su lavado el cual consiste en eliminar el exceso de grasa (no en su totalidad ya que al cocinarlos podrían quedar duros), y remojarlos en jugo de limón o vinagre durante unos 5 a 10 minutos para conseguir ablandarlos

A photograph of a dining table. In the foreground, a white plate holds a piece of cooked meat, possibly a steak or roast, with a browned exterior. To the left, a white bowl contains a green salad with sliced onions. Above the salad, a woven basket is filled with several slices of golden-brown bread. A silver fork and a glass are also visible on the table. A blue semi-transparent box is overlaid on the right side of the image, containing a list of recipes.

## RECETAS

- 88. Pan de carne
- 88. Pastel de Papas
- 89. Rellenos para Tartas y Empanadas de carne
- 89. Albóndigas con Tomate
- 90. Cuadril Encebollado
- 90. Lomo a la Mostaza
- 91. Guiso de Carne
- 91. Milanesas rellenas de Jamón y Queso
- 92. Carne en su jugo
- 92. Carne Mechada

## Pan de carne



### INGREDIENTES (4 porciones)

Carne picada .....	600 g
Cebolla .....	1 unidad
Huevo .....	1 unidad
Miga de pan remojada y exprimida .....	100 g
Perejil y pimienta .....	c/n

Rehogar la cebolla en aceite. Mezclar en un bowl la carne picada, la cebolla rehogada, el huevo batido y la miga de pan remojada y exprimida.

Condimentar con perejil picado. Enmantecar un molde, colocar la preparación y llevar al horno hasta su completa cocción.

## Pastel de papas

### INGREDIENTES (4 porciones)

Cebolla .....	2 unidades
Pimiento verde .....	1/2 unidad
Carne picada .....	400 g
Aceite .....	2 cdas.
Huevo duro .....	1 unidad
Aceitunas .....	5 unidades
Orégano .....	c/n
Hierbas aromáticas .....	c/n

Puré	
Papa .....	5 unidades
Manteca .....	30 g
Huevo .....	1 unidad
Nuez moscada .....	c/n



Rehogar en aceite la cebolla y el pimiento. Luego agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con las hierbas aromáticas. Retirar del fuego y agregar el huevo duro y aceitunas.

Hervir las papas y preparar un puré con la manteca y el huevo batido. Condimentar. Enmantecar una budinera y colocar la mitad del puré de papa, encima incorporar el preparado de la carne y luego cubrir con la otra mitad del puré. Llevar al horno y esperar a que dore la superficie.



## Rellenos para tartas y empanadas de carne



### INGREDIENTES (4 porciones)

Carne picada o cortada a cuchillo ....	400 g
Huevo .....	1 unidad
Aceitunas .....	3 unidades
Pimiento rojo .....	1 unidad
Cebolla .....	400 g
Pimienta .....	c/n
Pimentón .....	c/n
Comino .....	c/n

Saltear en aceite el pimiento y la cebolla, incorporar la carne cruda, cocinar y sazonar. Una vez cocida, incorporar las aceitunas y el huevo duro cortado en cubos pequeños. Mezclar. Dejar enfriar y luego armar las empanadas.

## Albóndigas con Tomate

### INGREDIENTES (4 porciones)

Nalga picada .....	1 kg
Huevos .....	2 unidades
Tomate natural .....	1 lata
Ajo .....	2 dientes
Aceite de oliva .....	c/n
Pimienta .....	c/n
Pan rallado .....	c/n
Perejil .....	c/n



Primero preparar la masa de las albóndigas mezclando en un bowl la carne con el pan rallado, el perejil, huevo y la pimienta. Formar las albóndigas de tamaño mediano, para que queden jugosas. Colocar en una bandeja para horno las albóndigas con un poco de aceite. Observar cuando están doradas y rotar para que se cocinen de forma pareja. Por otro lado, triturar el tomate al natural y calentar. Incorporar los dientes de ajo picados, y luego las albóndigas, para que se terminen de cocinar. Una vez que estén listas, servir en los platos.

## Cuadril Encebollado

### INGREDIENTES (4 porciones)

Bifecitos de cuadril .....	4 unidades
Cebolla grandes .....	2 unidades
Pimiento verde .....	1 unidad
Tomates .....	2 unidades
Perejil .....	c/n
Aceite .....	2 cdas.
Manteca .....	1 cda.
Pimienta .....	c/n



Colocar los bifecitos en un plato y agregar pimienta a gusto. Reservar en un plato. Por otra parte, en una sartén grande añadir el aceite y la manteca, y calentar a fuego medio. Mientras se calienta, cortar en rodajas las cebollas, el pimiento verde en juliana y los tomates bien picados. Cuando esté caliente el aceite, colocar la carne y cocinar bien por ambos lados. Después añadir la cebolla, el pimiento y los tomates. Ir moviendo la preparación para que vaya cocinándose y suelte sus jugos. Cuando la cebolla esté cocida, sacar en una fuente los bifecitos encebollados y servir inmediatamente.

## Lomo a la mostaza



### INGREDIENTES (8 porciones)

Medallones de lomo .....	8 unidades
Mostaza .....	2 cdas.
Queso crema .....	4 cdas.
Salsa de tomate .....	1 lata
Limón .....	2 cdas.
Pimienta .....	c/n
Cúrcuma .....	c/n

Adobar los medallones con mostaza, salsa de tomate, pimienta y limón. Dejar reposar por media hora en la heladera. En un bowl mezclar el queso crema, con la mostaza y la cúrcuma. Luego, calentar una sartén hasta que la carne se cocine. Servir en un plato e incorporar la salsa de mostaza previamente caliente.

## Guiso de Carne

### INGREDIENTES (4 porciones)

Paleta .....	1 kg
Papas .....	2 unidades grandes
Manteca .....	50 g
Pimentón picante .....	1 cda.
Pimienta .....	c/n
Pimiento rojo .....	c/n
Agua .....	c/n



Cortar en dados grandes la carne y colocarla sobre una cazuela u olla. Untar la manteca sobre la carne y colocarle la pimienta a gusto. Cubrir la carne con agua, echar el pimiento rojo y poner la preparación a fuego moderado. Mientras la carne se guisa, ir pelando y cortando las papas en dados. Cuando la carne esté tierna (al cabo de unos 50 ó 60 minutos), echar las papas al guiso. Mientras se cocinan éstas últimas, añadir a la carne guisada una cucharadita de pimentón picante, y disolver. Cuando esté listo, servir bien caliente.

## Milanesas Rellenas de Jamón y Queso



### INGREDIENTES (4 porciones)

Emicé de cuadrada .....	4 unidades
Queso .....	8 fetas
Jamón cocido .....	4 fetas
Pan rallado .....	c/n
Huevo .....	1 unidad
Aceite .....	c/n
Harina .....	c/n
Pimienta .....	c/n

Sazonar los emicé con pimienta y poner en cada emicé una tajada de queso y media de jamón. Luego, pasar primero por harina, luego por el huevo batido y por último por el pan rallado. Freír y servir una vez que esté cocida.



## Carne en su jugo



### INGREDIENTES (4 porciones)

Falda .....	1 kg
Panceta finamente picada .....	100 g
Cilantro .....	c/n
Ajo grande .....	1 diente
Agua .....	c/n
Porotos previamente hervidos .....	2 tazas
Pimienta .....	c/n
Caldo de pollo .....	c/n
Cebolla .....	1 unidad

En primer lugar, cocinar la panceta hasta que quede bien dorada. Retirar el exceso de grasa que soltó y agregar la carne cortada en tiras. Por otra parte, en una picadora colocar el cilantro lavado, la cebolla y el ajo y luego incorporar un poco de agua. Se agrega la mezcla al de la panceta y la carne, se tapa. Bajar la llama cuando empiece a hervir. Dejar cocinar la carne en su jugo hasta que la carne esté suave. Cuando esté la carne cocida, agregar los porotos, el caldo de pollo y la pimienta. Dejar cocinar unos minutos más para que se mezclen bien los sabores. Si es necesario, agregar un poco más de agua. Cuando esté listo, servir en cazuelas.

## Carne Mechada

### INGREDIENTES (4 porciones)

Palomita .....	1 kg
Panceta .....	100 g
Vino blanco .....	200 g
Ajo .....	6 diente
Aceite de oliva .....	c/n



Especias: Tomillo, pimienta, mostaza en grano y nuez moscada.

Picar 4 dientes de ajo y mezclar en un recipiente hondo con aceite de oliva, vino blanco, tomillo, nuez moscada y pimienta. En el líquido, sumergir la carne, tapar y dejar macerar unas 10 horas en la heladera. Al día siguiente, atravesar la carne longitudinalmente por el centro, hasta crear un hueco para el mechado o relleno. Por otra parte, picar el ajo restante, la panceta ahumada, la nuez moscada y los granos de mostaza. Luego, incorporar la preparación en el agujero de la carne.

Una vez rellena, rociar la carne con vino blanco, aceite de oliva, tomillo y mostaza. Llevar la carne mechada al horno, y cocinar hasta que se observe que la carne está bien dorada. Filetear y servir.

# Glosario

## Estofado:

Consiste en la cocción en dos pasos: primero se rehoga o sella el alimento, luego se incorpora un líquido y se hierve a fuego lento y tapado para evitar la evaporación. El medio líquido puede ser agua, caldo, vino u otros, y en general se agregan especias y hortalizas. Es una buena opción para cortes de carne medianos o grandes.

---

## Fritura:

Se sumerge la carne en aceite u otra grasa a una temperatura máxima de 180°C, hasta que está totalmente cocida.

---

## Hervido:

Este tipo de cocción es de larga duración, se realiza a partir de agua caliente a temperatura mayor a 100°C. Se sumerge el alimento hasta su cocción, luego se retira y se consume. El agua de hervor es también utilizada como caldo o fondos de salsas gracias a la cantidad de nutrientes, sabores y aromas que quedan en ellas luego de la cocción del alimento. Cuando se incluyen en el caldo pedacitos de alimentos como vegetales y/o cereales, a esta preparación se la denomina sopa.

---

## Horno:

Cocción del alimento en el horno con sus propios jugos y si se quiere con el agregado de materia grasa. Se pueden cocinar piezas de carne tiernas y pequeñas o bien piezas grandes. Pueden agregarse verduras troceadas (zanahoria, cebolla, puerro, tomate, ajo) y hierbas aromáticas, las cuales se pueden utilizar para luego hacer una salsa.

---

## Papillote:

Es la cocción de un alimento envuelto en un papel de aluminio o en un papel manteca. Este tipo de cocción se utiliza a fin que el alimento conserve su sabor y terneza.

---

## Parrilla:

Consiste en asar el alimento en una parrilla sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas obtenidas de la combustión de algún tipo de madera o carbón. Se puede utilizar para todo tipo de cortes de carne y la cocción depende de la cantidad de calor que se le aplique a cada pieza. Se recomienda para cortes de carne grasos ya que la grasa se funde y se desprende de la pulpa de carne.

---

**Plancha:**

Consiste en la cocción por conducción directa de calor desde la plancha caliente hacia el alimento. Genera una cocción rápida del alimento, el cual logra una tostación en su superficie gracias a la evaporación del agua. Es recomendable para piezas o cortes de carne finos o angostos tales como churrascos, emincé, costeletas, filets, etc.

**Punto pomada:**

Consiste en hacer llevar a la manteca a una textura más cremosa similar a la de una pomada. Se logra dejando la manteca a temperatura ambiente y batiéndola hasta lograr la textura cremosa.

**Salteado:**

Consiste en cocinar el alimento a fuego vivo, con una pequeña cantidad de aceite u otra materia grasa. Es útil para pequeños trozos de carne o para sellar cortes de carne grande.

**Spiedo**

Este tipo de cocción consiste en un pinche metálico que se utiliza para hacer girar una pieza sobre, frente o debajo de una fuente de calor. Se puede utilizar para cocer desde pequeñas piezas hasta animales enteros en el caso de hacerse al aire libre sobre las brazas.

**Puchero:**

Guiso a base de carne, papa, batata, choclo, zapallo o calabaza y zanahoria.

**Cebiche:**

Consiste en un plato de carne de pescados y mariscos marinados con un jugo cítrico (comúnmente lima ácida), que se suele acompañar con rodajas de batata, granos de maíz, láminas de cebolla y ají o chile picado.

**Risotto:**

Plato típicamente italiano, sus ingredientes clásicos son el arroz, cebolla, vino blanco y queso parmesano. Lo característico de este plato es el tipo de arroz utilizado, Carnaroli, el cual es de tamaño mediano, posee buena absorción y contiene gran contenido de almidón, colaborando así una preparación mucho más cremosa.







Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Argentina**

**Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca  
Secretaría de Alimentos y Bioeconomía**

Av. Paseo Colón 922, 2º piso, Of.226  
C1063ACW - Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina  
Tel: 54-11-4349-2114/2810  
nutricion@magyp.gob.ar

[www.argentina.gob.ar/agricultura-ganaderia-y-pesca](http://www.argentina.gob.ar/agricultura-ganaderia-y-pesca)  
[www.alimentosargentinos.gob.ar](http://www.alimentosargentinos.gob.ar)  
[facebook.com/aalimentosargentinos](https://facebook.com/aalimentosargentinos)