



# Cerdo en salsa de ciencia,

cultura y técnica

LUZ INDIRA SOTELO DÍAZ  
(Editora)

# **Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica**

colección

● ● ●  
CÁTEDRA

# Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica

Luz Indira Sotelo Díaz

Editora

© COLCIENCIAS    © GOBIERNO DE COLOMBIA



Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica / Editora, Luz Indira Sotelo Díaz. -- Chía : Universidad de La Sabana, 2018.

104 páginas ; (Colección Cátedra)  
Incluye bibliografía

ISBN: 978-958-12-0487-8  
e-ISBN: 978-958-12-0488-5  
doi: 10.5294/978-958-12-0487-8

1. Carne de cerdo 2. Cocina (cerdo) 3. Cocina colombiana I. Sotelo Díaz, Luz Indira, editora II Universidad de La Sabana (Colombia). III. Colciencias. IV. Asociación Colombiana de Porcicultores. V. Tit.

CDD 664.92

CO-ChULS



© COLCIENCIAS © GOBIERNO DE COLOMBIA



#### RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

- © Universidad de La Sabana, Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas
- © Colciencias
- © Asociación Colombiana de Porcicultores
- © Sara Victoria Ángel Rendón. © Andrés Felipe Bayona Camacho. © Sussy Cordon Díaz. © Valentina Caballero. © Daniel Leguizamón. © David Leonardo Malagón Rodríguez. © Nicole Muñoz. © Juliana Ñungo Moreno. © Jorge Luis Oñate. © Juan Felipe Polo. © Daniela Quintero Leguizamón. © Juan Camilo Rodríguez. © Luz Indira Sotelo Díaz. © Abraham Uzcátegui

#### EDICIÓN

Dirección de Publicaciones  
Campus del Puente del Común  
Km 7 Autopista Norte de Bogotá  
Chía, Cundinamarca, Colombia  
Tels.: 861 55555 – 861 6666, ext. 45101  
[www.unisabana.edu.co](http://www.unisabana.edu.co)  
<https://publicaciones.unisabana.edu.co>  
[publicaciones@unisabana.edu.co](mailto:publicaciones@unisabana.edu.co)

Primera edición: octubre de 2018  
ISBN: 978-958-12-0487-8  
e-ISBN: 978-958-12-0488-5  
doi: 10.5294/978-958-12-0487-8  
Número de ejemplares: 150

#### CORRECCIÓN DE ESTILO

Rodrigo Díaz

#### DISEÑO DE PAUTA DE COLECCIÓN

Kilka – Diseño Gráfico

#### DIAGRAMACIÓN Y MONTAJE

Kilka – Diseño Gráfico

#### IMPRESIÓN

Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.

#### HECHO EL DEPÓSITO QUE EXIGE LA LEY

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este libro, sin la autorización de los titulares del *copyright*, por cualquier medio, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático. Esta edición y sus características gráficas son propiedad de la Universidad de La Sabana.

# Contenido

Introducción	9
1. El cerdo en la cultura gastronómica colombiana	11
2. El cerdo visto con ciencia	15
3. Recetario de entradas con carne pulpa de cerdo	21
4. Recetario de platos fuertes con carne pulpa de cerdo	43
5. Aporte calórico estimado de las preparaciones con carne de cerdo	93
Glosario	99
Bibliografía	101

# Introducción

La producción de carne de cerdo en Colombia viene en ascenso y este sector se ha propuesto diversificar su consumo. Así, este libro de preparaciones culinarias con carne pulpa de cerdo surge como un aporte a la proyección social desde la investigación. Además del aporte gastronómico, se fundamentan algunos aspectos de la cultura gastronómica y la ciencia alrededor de la carne pulpa de cerdo. Hemos querido presentar, en primer lugar, una corta reseña sobre la introducción de la cultura gastronómica del cerdo en Colombia. Posteriormente, nos hemos permitido presentar algunos aspectos que, desde la ciencia, contribuyan a entender algunas características de la carne de cerdo, importantes para la cocción y las preparaciones gastronómicas que, además de creativas, presentan importantes aportes nutricionales en su consumo.

Este libro es una realidad gracias al apoyo de Colciencias, la Asociación Colombiana de Porcicultores y la Universidad de La Sabana, quienes cofinanciaron el proyecto *Diseño de productos V gama a partir de desarrollos gastronómicos con carne de cerdo para su inclusión en raciones de campaña*, código 123071353034. Las preparaciones culinarias fueron desarrolladas por estudiantes del programa profesional de Gastronomía de la Universidad de La Sabana, apoyados por el grupo de profesores investigadores del proyecto financiado.

Luz Indira Sotelo Díaz  
Profesora Titular  
Universidad de La Sabana

# 1. El cerdo en la cultura gastronómica colombiana

Chicharrón, morcilla, costilla, chuleta, lechona, queso de cabeza, pernil, jamón, carne asada, entre otras, son indudablemente preparaciones que no faltan como acompañamiento en muchos platos típicos en la mesa de los colombianos. De nuestros deliciosos platos de cerdo se deriva una parte importante de la historia. En el segundo viaje de Colón llegaron los primeros cerdos a América. En 1525, aproximadamente, se introdujeron trescientos cerdos a Colombia, población que se incrementó debido a su alta tasa reproductiva, tolerancia a enfermedades parasitarias y supervivencia (Téllez, 2009).

Desde la introducción del cerdo a Colombia, la comida tuvo un cambio determinante, de tal manera que no solo el cerdo se convirtió en parte de nuestra dieta, sino que también tuvo trascendencia cultural, económica y social. El resultado, enriquecedor y novedoso, aumentó y modificó los hábitos alimenticios de los colombianos. De allí nacieron varias recetas ricas, variadas y nutritivas.

En Colombia, los cerdos se han adaptado al trópico y a distintas variables según el territorio en donde se encuentren (Corpoica, 2013). Se reproducen a pesar de distintos factores que pueden afectarlos, como la mala alimentación, la escasez de agua, enfermedades y mal cuidado, y crearon una resistencia genética. Por este motivo, muchos campesinos encuentran en los cerdos una fuente de proteína de bajo costo. En sistemas de economía campesina, la utilización del cerdo implica el consumo de todas sus partes, incluyendo vísceras para la preparación de platos típicos de gran consumo.

En la actualidad, el cerdo es parte de muchos actos sociales muy importantes de nuestro país. Sus usos y costumbres están arraigados en la historia de nuestra alimentación y por ello los hábitos alimenticios de los colombianos reflejan el entorno ecológico del medio en que se de-

sarrolla la vida, creando una armonía entre el medio y la disponibilidad de los alimentos. Es decir, a lo largo y ancho del territorio colombiano se encuentran variedad de recetas que según su geografía y los aportes del suelo constituyen platos exquisitos, con diferentes ingredientes para infinidad de gustos. Según la Asociación Nacional de Porcicultores, el consumo de carne de cerdo en Colombia es de 9,4 kilos por persona al año, y Antioquia es el departamento en el país con mayor consumo de carne de cerdo a escala nacional. Bogotá ocupa el segundo lugar (Fondo Nacional de la Porcicultura, 2018).

Alzate (1976), en su libro *Los cerdos*, hace una reflexión acerca de la historia del desarrollo económico de las familias campesinas alrededor del cerdo. Muchas recetas típicas colombianas utilizan cerdo, y se trata de animales domésticos de fácil crianza y apoyo para muchas familias campesinas en distintas regiones de Colombia. Estas consideran el cerdo como parte integral de la finca. Puede que solo sea para el consumo interno, donde los miembros de la familia participan en la crianza, no obstante, en otros casos, la crianza de cerdos corresponde a una proyección económica que puede escalar al desarrollo económico por medio de la porcicultura.

El cerdo es uno de los animales que más rendimiento tienen: la pulpa, el tocino, los huesos (molidos para preparar abonos), la piel, los intestinos, las vísceras, la sangre e incluso sus jugos gástricos son utilizados para la preparación de pepsina, sustancia que desintegra las proteínas de los alimentos, por lo que nada se desperdicia. Es un animal que transforma el alimento que consume en carne y grasa, lo que favorece la gran variedad de preparaciones en las cuales su carne y grasa son lo más apetecido. Nuestras tradiciones y sabores han pasado por varias generaciones, gracias a lo cual hoy tenemos preparaciones representativas que son reinventadas por cocineros que utilizan diferentes técnicas del arte culinario, sin dejar atrás la cultura y el estilo de preparación del cerdo. En este libro de recetas, enfocado en el protagonismo del cerdo, con toques creativos que salen un poco de la forma tradicional de consumo, se busca, además,



resaltar la importancia cultural y destacar varios ingredientes que junto al cerdo nos hacen caracterizar los sabores de nuestra tierra.

La cultura del cerdo en el ámbito social de muchos departamentos de Colombia es tomada en cuenta para grandes celebraciones, como por ejemplo la costumbre de comprar o preparar en familia lechona (cerdo relleno de arroz, arvejas, pierna de cerdo desmechada, manteca de cerdo y condimentos), ofrecida a los invitados en el festejo de una ocasión especial; la costumbre de criar un cerdo todo el año, preparar su engorde hasta diciembre para cocinarlo en familia en las festividades navideñas o de fin de año; o disfrutar de un delicioso pernil al horno o un lomo de cerdo acaramelado; los piquetes los fines de semana en familia, esto es, la costumbre de compartir en la mesa diferentes productos, algunos elaborados a base de cerdo, como la morcilla (embutido de sangre de cerdo y arroz, condimentado con hierbas aromáticas y cebollas), costilla de cerdo, papas criollas, arepa, longaniza, plátano maduro y otras carnes. Hay diferentes piquetes, dependiendo del departamento, como el piquete boyacense, el santafereño, el santandereano, el nariñense, entre otros, típicos de domingos en familia en el *piqueteadero* o *fritanguería*.

En el año 2016 se publicó en Colombia, por primera vez, un libro que recopila las técnicas profesionales de la cocina colombiana (Arbeláez, 2017), en el que se describe una diversidad de preparaciones; por ejemplo, una variedad de charcutería colombiana a base de carne de cerdo. Las preparaciones más representativas se describen a continuación:

- Los albondigones, que son carnes molidas con adiciones de huevo y pan, amasadas y compactadas en forma cilíndrica o en moldes cuadrados, en algunos casos envueltas en hojas de plátano o bijao. Las carnes frías, generalmente curadas con salmueras, adobadas y cocidas en medios húmedos como el pernil de cerdo o la sobrebarriga rellena.
- Los chorizos y longanizas de todo el país, que son embutidos frescos de carne de cerdo, cortados tradicionalmente a cuchillo, adobados con comino, cebolla y hierbas aromáticas, como el típico chorizo

santarrosano y la longaniza de Sutamarchán. Las génovas y las butifarras, embutidos de carne de res o cerdo o mezcla de ambas, condimentados con comino y cebollas, amarrados en forma de bola de pequeños tamaños, muy típicos en el altiplano cundiboyacense y la Costa Caribe.

- El queso de cabeza, resultante de la cocción lenta de la cabeza del cerdo en agua condimentada, que posteriormente es picada y puesta en un molde con el caldo de cocción. Por su alto contenido de gelatina, producto del colágeno, se solidifica y compacta listo para ser tajado. Es típico de Antioquia, el Viejo Caldas y también de Cundinamarca y Boyacá.

Por otro lado, en cuanto a empanadas, pasteles, marranitas, tamales, arepas, sancochos, sopas o caldos, el cerdo también tiene su espacio en la gastronomía colombiana, y conforma múltiples prácticas sociales, económicas y culturales que a través del tiempo se han convertido en hábitos, tradiciones, costumbres y comportamientos transmitidos. El cerdo genera significados de acuerdo con el entorno y desempeña un rol esencial en la cocina, por medio de sabores y gustos, con significados y funciones en la vida de los colombianos. De modo que, al horno, a la parrilla, rellena, frita, asada, sudada, al trapo, sola o acompañada, la carne de cerdo es infaltable en las cocinas colombianas.

Sussy Cordon Díaz  
Estudiante de octavo semestre de Gastronomía  
EICEA

## 2. El cerdo visto con ciencia

El cerdo es un animal del cual se pueden consumir casi todas sus partes, y se presenta en gran cantidad de preparaciones tradicionales alrededor del mundo. Se le considera una fuente importante de proteínas, aminoácidos esenciales y otros nutrientes necesarios para el desarrollo humano, pues también es fuente de fósforo, selenio, sodio, zinc, potasio, cobre, hierro y magnesio, así como vitaminas B6, B12, tiamina, niacina, riboflavina y ácido pantoténico, los cuales son de importancia para el crecimiento y el desarrollo de los niños (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO, por sus siglas en inglés], 2014).

Así, la carne, referida a todas las partes de un animal que han sido determinadas como inocuas y aptas para el consumo humano (Recommended International Code of Practice General Principles of Food Hygiene [CAC/RCP], 2005), es considerada alrededor del mundo uno de los productos pecuarios con mayor valor y uno de los más importantes en la dieta del ser humano. Entre las carnes rojas, el cerdo es la que se consume con mayor frecuencia a escala mundial, con excepción de algunas regiones que por aspectos religiosos o culturales no la consumen o producen.

Con respecto a su peso, la carne de cerdo está compuesta, porcentualmente, sobre todo por agua (75,1 %), además de proteínas (17,43-22,8 %), divididas en sarcoplásmicas, miofibrilares y del estroma; grasa (4,00-18,87 %); grasa en contenidos que oscilan entre el 3 y el 12% dependiendo del corte; vitaminas como la B12 (0,53-0,73 µg); minerales como el sodio (47,00-68,00 mg), el fósforo (161-199 mg), el hierro (0,79-0,88 mg) y el zinc (1,74-1,93 mg) (Bohrer, 2017; FAO, 2015). De sus componentes, la proteína es el grupo constituyente principal de la estructura de los productos cárnicos y es clave en su calidad (Tornberg, 2005), pues permite la elaboración de productos con diferentes texturas, lo que hace posible diversificar su consumo a escala mundial (Hashimoto *et al.*, 2011).

Además del importante aporte de macronutrientes, en la carne las propiedades físicas relacionadas con su calidad y aceptación por los consumidores se relacionan con la capacidad de retener agua (propia o añadida), la cual a su vez tiene relación con la jugosidad de la carne cocinada. También el color y las propiedades sensoriales como el sabor, el aroma o la textura (Hashimoto *et al.*, 2011) constituyen un factor determinante de calidad a la hora de adquirir carne. Por su importancia, en la tabla 1 se describen algunas de estas propiedades.

**Tabla 1. Propiedades carne de cerdo**

Propiedad	Promedio $\bar{x}$	Desviación $\pm$
Capacidad de retención de agua (CRA) (%)	62,721	2,603
Color		
Coordenada L*	45,204	4,511
Coordenada a*	9,591	2,42
Coordenada b*	4,612	1,636
Croma	10,751	2,48
Hue	0,45	0,154

Fuente: elaboración propia.

En Colombia, la carne pulpa de cerdo es un corte secundario, también llamado pernil deshuesado o pernil pulpo, y se obtiene del cuarto trasero del animal. Este corte se encuentra entre la cadera, el muslo y el pie; está compuesto por los músculos *Glúteos superficiales*, *Medius* y *Profundus*, *Semitendinosus*, *Semimembranosus*, el *Sartorio*, el *Cuadrado Femoral* y el *Cuádriceps Femoral*. Esta carne pulpa se recomienda para ser consumida en preparaciones a la plancha, sartén y parrilla. La comercialización de esta carne se presenta como un corte heterogéneo, empacado a vacío o en malla, y se distribuye a 4 °C.

Entre las propiedades sensoriales, es la jugosidad del cerdo una de las características más importantes para la carne cocinada e influye en la

satisfacción de los consumidores (Channon *et al.*, 2018; Ngapo, Rubio Lozano y Braña Varela, 2018). Los atributos sensoriales obtenidos a partir de la metodología del *comment analysis*,<sup>1</sup> que describen la carne pulpa de cerdo, se muestran en la tabla 2.

**Tabla 2. Atributos sensoriales para la carne de cerdo**

Sentido	Atributo	Definición
Olor	Salado	Olor en el que el cloruro de sodio es típico; se debe a la adición de sal previamente a la cocción y a la ausencia de algún otro adobo.
	Grasoso	Compuestos aromáticos asociados con grasa animal cocinada.
Sabor	Salado	Sabor en el que el cloruro de sodio es típico; se debe a la adición de sal previamente a la cocción y a la ausencia de algún otro adobo.
	Grasoso	Sabor característico de la grasa animal cocinada.
	Cárnico	Cantidad de sabor a carne en la muestra.
Textura	Dura	Cuando se debe ejercer mucha fuerza con los dientes para comprimir la muestra y desintegrarla.
	Suave	Cuando se debe ejercer poca fuerza con los dientes para comprimir la muestra y desintegrarla progresivamente.
	Jugosa	Relacionada con la cantidad de agua percibida en el alimento durante el proceso de masticación.
Color	Beige	Color café muy claro, como el de la arena, asociado a la temperatura adecuada de servicio de la carne pulpa de cerdo.
	Brillante	Cualidad que se relaciona con la jugosidad y nivel medio de grasa de la carne de cerdo.

Fuente: Filomena, Sotelo-Díaz y Quintero-Leguizamo (2018).

1 Metodología desarrollada por Benzecri en 1976 que puede definirse a través de un análisis descriptivo de dos vías. Consiste en contar la frecuencia de mención de términos utilizados por diferentes participantes para describir los atributos de un alimento (Symoneaux, Galmarini y Mehinagic, 2012).

Las propiedades de los alimentos son afectadas por la cocción. Por ello, esta es una de las etapas más importantes en su procesamiento. Al ser un método de conservación y transformación de la materia prima cruda para ser consumida, mejora su palatabilidad, aumenta su disponibilidad nutricional y mejora sus características organolépticas (McGee, 2006). Se pueden encontrar cocciones a baja temperatura, como el hervido o el *sous vide*, a bajas temperaturas en el horneado (menor a 100 °C), altas temperaturas como el horneado o el freído (mayores a 100 °C) y muy altas como la parrilla o plancha (mayores a 200 °C) (Aaslyng y Meinert, 2017).

En la actualidad, se han desarrollado nuevas tecnologías de cocción, como la cocción óhmica y la cocción a vacío, que tienen el potencial de ser usadas comercialmente gracias a beneficios en cortos tiempos de cocción o uso de temperaturas bajas o controladas de cocción, respectivamente. Los investigadores García-Segovia, Andrés-Bello y Martínez-Monzó (2007) han descrito la cocción a vacío como aquella realizada a presión de vacío que permite una cocción a una temperatura baja, controlada y constante, y presenta como ventaja una mejor textura y color del alimento. Por otro lado, la cocción óhmica se basa en transmitir electricidad a un alimento, que funciona como una resistencia, y genera su calentamiento homogéneo y volumétrico. A diferencia de otros métodos de cocción convencionales, esta técnica no se ve limitada, en principio, por la transferencia de calor, sino por la conductividad eléctrica del alimento, que puede ser mejorada empleando sales o ingredientes que proporcionan sabor en marinadas (Zell, Lyng, Cronin y Morgan, 2009). La cocción óhmica cuenta con tiempos más cortos de proceso (entre dos y quince minutos), y algunos estudios han encontrado mejores rendimientos y mejor preservación del color de alimentos como la carne (Yildiz-Turp, Sengun, Kendirci e Icier, 2013). Por lo anterior, según la técnica de cocción empleada en carne de cerdo, se podrán destacar sus cualidades sensoriales a gusto de los consumidores. Adicionalmente, junto con el continuo desarrollo de las nuevas tecnologías mencionadas,

estas preparaciones podrán ser llevadas a productos V gama en el mercado (Cousminer, 2017).

Sara Victoria Ángel Rendón  
Estudiante de Maestría en Diseño y Gestión de Procesos  
Facultad de Ingeniería

### 3. Recetario de entradas con carne pulpa de cerdo



## Croquetas de papa criolla rellenas con cerdo en salsa BBQ de tomate de árbol

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 30-45 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Papa criolla	80,00	4,00
Mantequilla	15,00	-
Tomate de árbol	60,00	3,00
Panela	100,00	-
Pasta de tomate	15,00	-
Comino	5,00	-
Cebolla	11,00	1,00
Ají criollo	2,00	-
Pulpa de cerdo	100,00	-
Huevo	60,00	1,00
Harina de trigo	20,00	-
Miga de pan	20,00	-
Aceite de fritura	120,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta negra	Al gusto	-

### Preparación

Para la salsa BBQ

1. Hervir agua y poner los tomates de árbol por 4 min, aproximadamente, para pelarlos fácilmente.
2. Licuar cebolla, ají criollo, pasta de tomate, tomate de árbol, panela y comino.
3. Separar la salsa en dos porciones.

Para las croquetas

1. Limpiar y lavar las papas, cocinarlas por 12 min a fuego medio.
2. Hacer un puré con las papas y la mantequilla.
3. Retirar el exceso de tejido de la carne y salpimentar.
4. Colocar la pulpa de cerdo con una parte de la salsa en una bolsa al vacío y llevar a *sous vide* por 40 min, aproximadamente.
5. Una vez esté cocinado el cerdo, porcionarlo en trozos pequeños de aproximadamente 1,5 x 1,5 cm.
6. Hacer bolas de papa de 80 g, aproximadamente, y rellenarlas con el cerdo.
7. Congelar las croquetas por al menos 15 min para que sea más fácil el apanado.
8. Precalentar aceite de fritura a 180 °C.
9. Sacar las croquetas del congelador y pasar primero por harina, después por huevo batido y finalmente por miga de pan.
10. Freír a 180 °C y servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho y Daniel Leguizamón



## Ensalada de cerdo

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Naranja tangelo	20,00	1,00
Aguacate Hass	30,00	1,00
Cebolla morada	20,00	1,00
Maíz tierno	20,00	-
Tomate cherry	35,00	4,00
Pulpa de cerdo	50,00	-
Aceite de oliva	50,00	-

### Preparación

1. Limpiar, sazonar y cortar el cerdo en cubos pequeños.
2. Cocinar el cerdo con aceite de oliva en *sous vide*, a 60 °C por 30 min.
3. Retirar el cerdo y dejar enfriar.
4. Cortar supremas de naranja, cubos de aguacate de 1 x 1 cm, una cebolla morada en pluma y tomate cherry por mitades.
5. Hacer una vinagreta con 30 g de aceite de oliva y 20 g de zumo de naranja tangelo.
6. Mezclar todos los ingredientes y servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Ceviche de pulpa de cerdo

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 50 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Plátano verde	80,00	1,00
Cebolla cabezona morada	50,00	1,00
Maíz tierno	30,00	-
Cilantro	10,00	-
Limón mandarino	20,00	1,00
Pulpa de cerdo	100,00	-
Romero	5,00	-
Tomillo	5,00	-
Laurel	5,00	-
Ají dulce costeño	20	3,00
Aceite de oliva	5,00	-
Sal	Al gusto	-
Aceite de girasol	150,00	-

### Preparación

1. Salpimentar el cerdo y cocinarlo en *sous vide* a 60 °C por 30 min, con laurel, tomillo, romero y aceite de oliva.
2. Retirarlo y dejarlo enfriar.
3. Cortar el cerdo en cubos de 2 x 2 cm, agregar zumo de limón, la cebolla cabezona morada cortada en julianas, maíz tierno, cilantro, ají dulce costeño picado, sal y pimienta.
4. Reservar en refrigeración durante 20 min antes de servir.
5. *Para la canasta de plátano:* cortar el plátano en trozos de 5 cm, aproximadamente, freírlo en aceite a 150 °C hasta que esté dorado, retirar y secar en papel de cocina y aplastar con la ayuda de una pataconera (envuelta

en papel filme plástico); ponerlo en un molde para darle forma de canasta (el molde debe estar con papel filme plástico para que el plátano no se adhiera al molde); congelar el plátano por unos 15 min para que no pierda la forma. Freír en abundante aceite a 180 °C hasta que esté dorado y crujiente, retirar y secar en papel de cocina.

6. Servir el ceviche dentro de la canasta de plátano y decorar con cilantro finamente picado al gusto.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Marranitas rellenas de cerdo y encocado de miel

Receta para tres personas

Tiempo de preparación: 45-60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Plátano maduro	150,00	1,00
Cebolla larga	30,00	1,00
Cebolla cabezona	30,00	1,00
Tomate chonto	100,00	3,00
Caldo concentrado de gallina en pasta	5,00	-
Color	3,00	-
Comino	7,50	-
Sal	2,50	-
Ají criollo	2,50	1,00
Leche de coco	200,00	-
Pulpa de cerdo	150,00	-
Miel	30,00	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo con sal y pimienta al gusto.
2. Cocinar el cerdo en sous vide a 65 °C por 30 min, después desmenuzarlo con la ayuda de dos tenedores.
3. Para el encocado de miel: picar en *brunoise* (dados de 2 x 3 mm) la cebolla cabezona y la cebolla larga, y sofreír en una olla por 3 min; rallar el tomate con cáscara y agregarlo a la olla; picar el ají y agregarlo a la olla; sazonar con sal, caldo concentrado de gallina en pasta, comino y color; dejar cocinar la mezcla cubierta por 10 min a fuego lento. Agregar la leche de coco y revolver muy bien para que se integre completamente; finalizar agregándole miel.



4. Mezclar el encocado con la carne desmenuzada.
5. Cortar el plátano en trozos de 3-4 cm de grosor.
6. Freír el plátano a 160 °C hasta que esté dorado, después aplastarlo con la ayuda de una pataconera.
7. Rellenar el plátano con el encocado y carne y armar bolas.
8. Poner a congelar las bolas de plátano por 15 min para que no pierda la forma al momento de freírlo.
9. Freír las marranitas a 180 °C hasta que estén doradas.
10. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Cerdo estilo char siu con vegetales salteados

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Miel	30,00	-
Paprika	3,00	-
Pimienta	3,00	-
Vino de arroz	8,00	-
Aceite de sésamo	3,00	-
Salsa concentrada de soya	30,00	-
Ajo	15,00	1,00
Azúcar blanca	8,00	-
Zanahoria	50,00	1,00
Cebolla morada	50,00	1,00
Semillas de sésamo	10,00	-
Tomate perla	20,00	-
Pimentón verde	50,00	1,00
Pulpa de cerdo	100,00	-
Semillas de chía	2,00	-

### Preparación

1. Limpiar el cerdo y reservar.
2. Mezclar para la marinada: miel, paprika, vino de arroz, aceite de sésamo, azúcar, salsa concentrada de soya y ajo.
3. Marinar la pulpa de cerdo por 30 min.
4. En un sartén, saltear los trozos de carne.
5. Saltear los vegetales en un sartén aceitado y a fuego alto.

6. Servir los vegetales y la carne y decorar con semillas de sésamo o semillas de chía.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Arepa de huevo con hogao colombiano y cerdo desmechado

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 90-120 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Maíz trillado amarillo	100,00	-
Tomate chonto	50,00	2,00
Cebolla larga	25,00	1,00
Aceite achotado	5,00	-
Ajo	5,00	1,00
Huevo	100,00	2,00
Albahaca	10,00	-
Pasta concentrada de gallina	5,00	-
Color	5	-
Comino	3,00	-
Pulpa de cerdo	80,00	-
Sal	Al gusto	-

### Preparación

1. Remojar el maíz, mínimo 2 h.
2. Cocinar el maíz a fuego medio-alto en agua sin sal alrededor de 30 min, hasta que esté en su punto (debe quedar blando en el exterior y un poco duro en el interior) para hacer arepas.
3. Hacer un guiso colombiano: picar la cebolla larga y sofreírla en una olla por 3 min, rallar el tomate chonto con cáscara y agregarlo a la olla, añadir pasta concentrada de gallina, comino, color y sal al gusto, y cocinar a fuego bajo.
4. Cocinar la carne en *sous vide* a 65 °C por 30 min, después desmenuzarla con la ayuda de dos tenedores y mezclarla con el guiso colombiano.

5. Retirar el maíz del fuego y molerlo en un molino colombiano.
6. Hacer bolitas de masa de 65 g de maíz y aplastarlas con la ayuda de una pataconera.
7. Calentar aceite a 160 °C y freír las arepas una a una hasta que aumenten su volumen (hasta que inflen).
8. Después de freír las arepas, retirarlas del aceite. Subir la temperatura del aceite a 180 °C y, con la ayuda de un cuchillo, abrir una pequeña abertura en el borde de la arepa y rellenarla con una cucharada de carne con guiso. Posteriormente, agregar el huevo crudo y sellar la abertura de las arepas con la ayuda de la masa reservada.
9. Freír la arepa hasta que quede crocante por fuera.
10. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Trozos de cerdo apanado con salsa de carambolo y aros de cebolla

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso gramos	Unidades
Mostaza Dijon	15,00	-
Cebolla larga	60,00	-
Harina de trigo	235,00	-
Cerveza	235,00	-
Huevos	160,00	2,00
Cebolla cabezona morada	40,00	1,00
Cebolla cabezona blanca	160,00	2,00
Miel	180,00	-
Cilantro	8,00	-
Carambolo	250,00	-
Pimentón en polvo	10,00	-
Ají en pasta	2,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta molida	Al gusto	-
Ajo	4,00	-
Tomillo	1,00	-
Aceite de girasol	120,00	-
Pulpa de cerdo	180,00	-

### Preparación

1. Limpiar y cortar el cerdo en trozos de 4 o 5 cm.
2. Mezclar con la mostaza, cebolla larga, zumo del carambolo, sal y pimienta, y empacar al vacío. Cocinar en *sous vide* a 65 °C por 30 min.
3. Cortar la cebolla cabezona blanca en aros para apanar.

4. *Para el apanado:* mezclar la cerveza y la harina. Cuando esté bien incorporado, adicionar el huevo, sal y pimienta (preferiblemente con un batidor).
5. Cuando esté el cerdo, se sumerge en el apanado y se fríe en aceite a 180 °C. Se realiza el mismo procedimiento con los aros de cebolla.
6. *Para la salsa:*
  - a. Se cortan finamente la cebolla larga y el ajo, se sofríe con el tomillo.
  - b. Se adiciona una taza de zumo de carambolo y algunos trozos, miel, un poco de ají en pasta y se cocina a fuego bajo por 8 a 10 min.
  - c. Se licua, cuela y se deposita en el sartén, incorporando cilantro finamente picado, pimentón y sal (se puede agregar trocitos de carambolo a la salsa).
  - d. Cocinar por 3 min.
7. Servir para acompañar el cerdo y los aritos.

Sussy Cordon Díaz



## Aguacates fritos rellenos de cochinita pibil

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 55 min

Ingredientes	Peso gramos	Unidades
Aguacate Hass	200,00	1,00
Miga de pan fina	50,00	-
Huevos	100,00	2,00
Ajo	20,00	1,00
Zumo de naranja tangelo	50,00	1,00
Tomillo	5,00	-
Pasta concentrada de gallina	10,00	-
Laurel	5,00	-
Comino	5,00	-
Ají dulce costeño	50,00	7,00
Cebolla cabezona blanca	100,00	1,00
Pulpa de cerdo	175,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-
Pasta concentrada de gallina	10,00	-
Aceite de girasol	150,00	-
Cilantro	10,00	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo con sal y pimienta al gusto.
2. Cocinar el cerdo en *sous vide* a 65 °C con el zumo de naranja, la pasta concentrada de gallina, el tomillo, el ajo, el comino y el ají dulce costeño, por 40 min.
3. Retirar el cerdo, desmenuzarlo con la ayuda de dos tenedores y mezclarlo con un poco del líquido de cocción.



4. Calentar aceite de fritura a 180 °C.
5. Cortar el aguacate por la mitad y pasarlo por un apanado de huevo batido y miga fina de pan (pasarlo dos veces por este apanado, huevo-miga, huevo-miga).
6. Fritar el aguacate hasta que esté dorado.
7. Rellenar con la carne y decorar con cilantro finamente picado.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Migas paisas con cerdo en una canastilla de plátano pintón

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 45-55 min

Ingredientes	Peso gramos	Unidades
Arepas de maíz	30,00	2,00
Huevos	180,00	3,00
Leche	80,00	-
Aguacate	60,00	-
Tomate chonto	100,00	3,00
Cebolla larga	60,00	-
Plátano pintón	300,00	2,00
Comino	2,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta molida	Al gusto	-
Aceite de girasol	120,00	-
Pulpa de cerdo	150,00	-

### Preparación

1. Cortar las arepas en trozos, remojarlos con la leche durante 5 min.
2. Preparar el hogao: cortar la cebolla larga y sofreír en una olla, rallar tomate chonto y agregarlo, añadir sal, pimienta y comino al gusto.
3. En un sartén, saltar los trozos de carne.
4. En un sartén grande, añadir el guiso, las arepas, los trozos de carne y los huevos batidos. Cocinar por 5 min, aproximadamente, o hasta que el huevo esté cocinado.
5. *Aparte, freír las canastas de plátano pintón:* pelar y cortar el plátano en porciones de 3 o 4 cm y freír en aceite a 150 °C hasta que doren, sacarlos y aplanarlos con una pataconera. Inmediatamente, ponerlos en un

molde para que quede con la forma de canasta (ponerle papel filme de plástico al molde para que no se adhiera), freír las canastas de plátano en aceite a 180 °C hasta que estén crujientes y doradas.

6. Rellenar las canastillas con las migas paisas de cerdo.
7. Acompañar con aguacate picado.

Sussy Cordon Díaz



## 4. Recetario de platos fuertes con carne pulpa de cerdo

## Cerdo a la parrilla con ensalada de berro y cerezas

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes	Peso en gramos
Cerezas	80,00
Berro en hojas	50,00
Mostaza	20,00
Aceite de oliva	5,00
Vinagre de vino tinto	20,00
Pulpa de cerdo	150,00
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto

### Preparación

1. Sazonar cerdo con sal y pimienta y cocinar a la parrilla hasta que dore por ambos lados (12-15 min). Dejar reposar por 10 min.
2. Mezclar cerezas con vinagre, aceite de oliva y mostaza en un recipiente y sazonar con sal y pimienta. Añadir la cantidad de hojas de berro al gusto.
3. Cortar el trozo de carne y servir acompañado de la ensalada de berro y cerezas.

Daniela Quintero Leguizamón

Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica



## Archuchas rellenas de guiso de jigote con pulpa de cerdo

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Pepino criollo	150,00	2,00
Tomate chonto	140,00	6,00
Pasta concentrada de gallina	5,00	-
Color	3,00	-
Comino	5,00	-
Cebolla larga	80,00	1,00
Huevos	80,00	2,00
Cebolla cabezona	80,00	1,00
Azúcar	20,00	-
Vinagre de frutas	20,00	-
Papa criolla	120,00	5,00
Pulpa de cerdo	120,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-
Aceite de girasol	50,00	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar la carne de cerdo con sal y pimienta al gusto.
2. Moler la carne sazonada.
3. Cocinar la carne en sartén con aceite.
4. Freír la carne en un sartén y reservarla.
5. Para el guiso
  - a. Picar la cebolla larga y sofreír en una olla por 3 min.

- b. Rallar el tomate chonto, con cáscara, y depositarlo en una olla.
- c. Agregar vinagre de frutas, color, pasta concentrada de gallina y comino al gusto. Cocinar cubierto a fuego lento por 10 min.
6. Cortar y cocinar en agua la papa criolla, con cáscara, alrededor de 20 min. Después, pisarla con un pisapuré y mezclarla con el guiso.
7. Cocinar un huevo por 10 min y picarlo, después mezclarlo con el guiso y la carne.
8. Cortar y limpiar los pepinos.
9. Blanquear los pepinos en agua hirviendo por 4 min.
10. Rellenar los pepinos con el guiso.
11. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho





## Cerdo encostrado en semillas de hinojo acompañado de papas y echalotes

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Semillas de hinojo	150,00	-
Paprika	30,00	-
Ajo	10,00	-
Aceite de oliva	5,00	-
Papa pastusa	50,00	4,00
Echalotes	100,00	-
Perejil liso	15,00	-
Vinagre de vino tinto	12,00	-
Pulpa de cerdo	100,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-

### Preparación

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Tostar las semillas de hinojo sobre fuego medio durante 4 min y dejar enfriar.
3. Mezclar las semillas con el ajo picado finamente, paprika y dos cucharadas de aceite de oliva.
4. Sazonar el cerdo con sal y pimienta y dejar reposar en la nevera durante 15 min.
5. Calentar una cucharada de aceite de oliva en un sartén, sellar la carne.
6. Pasar la carne al horno y añadir las papas y los echalotes. Cocinar hasta que la carne esté lista (10 min), reservarla en un plato aparte y continuar

cocción de las papas y los echalotes, moviéndolos de vez en cuando para obtener una cocción homogénea.

7. Mezclar hojas de perejil con vinagre, sal y pimienta para vinagreta.
8. Servir.

Daniela Quintero Leguizamón



## Cerdo en adobo de chontaduro y puré de ñame

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60-90 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Cerveza	30,00	-
Pimentón Morrón	30,00	1,00
Tomate larga vida	20,00	1,00
Cebolla cabezona	35,00	1,00
Ajo	8,00	-
Ñame	50,00	1,00
Crema de leche	10	-
Chontaduro	80,00	4,00
Pulpa de cerdo	100,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-

### Preparación

1. Cocinar el chontaduro en *sous vide* a 90 °C, por 30 min. Dejarlo enfriar, pelarlo y cortarlo en trozos.
2. Limpiar y sazonar el cerdo con sal y pimienta.
3. Para el adobo de chontaduro: licuar la cerveza, el chontaduro, pimentón Morrón, tomate con cáscara, cebolla cabezona y ajo.
4. Marinar el cerdo en el adobo por 30 min y cocinarlo en *sous vide* en esta marinada a 70 °C por 30 min.
5. Pelar y cortar el ñame, después cocinarlo en *sous vide* con crema de leche a 90 °C por 30 min y pisarlo con un pisapuré.
6. Servir.

Juan Camilo Rodríguez

Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica



## Cerdo inspirado en Kung Pao con chips de papa

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Ají criollo	7,00	3,00
Jengibre	10,00	1,00
Ajo	10,00	1,00
Pepino cohombro	30,00	1,00
Pimentón rojo	30,00	1,00
Vinagre de arroz	15,00	-
Vino de jerez	6,00	-
Salsa de soya	5,00	-
Fécula	4,00	-
Azúcar	3,00	-
Aceite de sésamo	2,00	-
Papa	50,00	1,00
Aceite de girasol	120,00	-
Pulpa de cerdo	100,00	-

### Preparación

1. Marinar la pulpa de cerdo en salsa de soya y la mitad de la fécula.
2. Para la salsa: combinar el vinagre, el azúcar, el vino de jerez, la mitad de la fécula, aceite de sésamo y agua, revolver por 5 min hasta que todo se integre muy bien.
3. Precalentar un sartén con un poco de aceite.
4. Sellar el cerdo en el sartén previamente calentado y retirarlo.
5. En el mismo sartén donde se sella el cerdo, agregar aceite, dejar calentar y saltar el pimentón, el pepino, el ajo y el jengibre.

6. Agregar el cerdo y el ají y dejar cocinar por 5 min.
7. Agregar la salsa y cocinar hasta que esta se espese.
8. Lavar las papas y pelarlas.
9. Pasar las papas por la mandolina para sacar los chips.
10. Precalentar el aceite.
11. Cuando el aceite llegue a 180 °C, freír los chips de papa.
12. Ensamblar y servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Arroz salteado con pulpa de cerdo, vegetales, maní y salsa de soya

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes	Cantidad en gramos	Unidades
Cebolla morada	90,00	2,00
Raíces chinas	30,00	-
Zanahoria	70,00	1,00
Arroz jazmín	120,00	-
Maní	50,00	-
Cilantro	15,00	-
Azúcar	10	-
Salsa de soya	50	-
Cebolla cabezona blanca	50,00	1,00
Pulpa de cerdo	120,00	-
Aceite de girasol	20,00	-
Agua	240,00	-

### Preparación

1. Limpiar, sazonar y cortar el cerdo en bastones.
2. Cocinar el arroz por método de hervido, el cual consiste en cocer un alimento en abundante líquido en ebullición por cierto tiempo. En este caso, dos tazas de agua por una taza de arroz, a fuego alto, y cuando el agua se evapora casi en su totalidad, se baja a fuego lento y se tapa el arroz, aproximadamente 10 min.
3. Marinar la carne de cerdo en salsa de soya y azúcar.
4. Cortar la zanahoria y la cebolla en julianas y reservar en diferentes recipientes.

5. Cocinar el maní hasta que esté blando.
6. Sellar la carne en un sartén con una cucharada de aceite, retirar la carne y en el mismo sartén adicionar una cucharada de aceite. Sofreír la cebolla por 3 min y adicionar la zanahoria.
7. En otro sartén, mezclar el arroz con la carne, los vegetales y el maní, incorporar un poco de salsa soya y revolver.
8. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho





## Brochetas de carne de cerdo con especias dulces y uchuva con coliflor rebosado

Receta para cuatro personas

Tiempo de preparación: 70-100 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Uchuvas	150,00	-
Canela	15,00	-
Clavos de olor	3,00	-
Anís en estrella	15,00	-
Pimienta de olor	10,00	-
Jengibre	15,00	-
Zumo de mandarina	250,00	-
Panela	130,00	-
Mantequilla	4,00	-
Ajo en polvo	5,00	-
Cebolla en polvo	5,00	-
Azúcar blanca	5,00	-
Azúcar morena	3,00	-
Coliflor	100,00	1,00
Harina de trigo	40,00	-
Huevo	60,00	1,00
Pulpa de cerdo	150,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-
Aceite de girasol	120,00	-

## Preparación

1. Marinada: hacer una infusión con panela y especias dulces, canela, clavos, anís en estrella, pimienta de olor y jengibre. Agregar zumo de mandarina y colar. Dejar enfriar completamente. La infusión debe quedar dulce.
2. Cuando la infusión esté lista y fría, se adiciona el líquido a la carne de cerdo. Después, se deja marinando no menos de 2 h y se refrigera.
3. Reservar un poco del líquido para posteriormente preparar la salsa.
4. Transcurrido el tiempo de marinada, sacar la carne, lavarla y secarla.
5. Precalentar un sartén y poner una pequeña cantidad de aceite. Cuando esté caliente, poner la carne de cerdo y dorar por ambos lados.
6. Una vez la carne esté cocida, se porciona en forma rectangular, tipo medallones, y se adiciona sal.
7. Por otra parte, lavar y poner las uchuvas enteras en un sartén con un poco de mantequilla, azúcar morena y un poco del líquido de la infusión que se reservó.
8. En un sartén, agregar el resto de marinada reservada. Reducir. Servir a un lado de la brocheta o agregar a la carne de cerdo cocida.
9. Coliflor rebosada: lavar la coliflor y separar los arbolitos del tallo, poner a hervir la coliflor en una olla con agua y sal hasta que esté tierno.
10. Escurrir el agua y secar la coliflor.
11. En un bol, mezclar la harina de trigo, la cebolla y ajo en polvo, media cucharada de azúcar, sal y pimienta. En otro bol poner el huevo batido.
12. Pasar los arbolitos de coliflor por la harina y luego por el huevo.
13. Freír en un sartén a fuego medio alto hasta que estén dorados.

Sussy Cordon Díaz



## Cerdo en salsa de guayaba ahumada con cremoso de yuca

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Guayaba	250,00	12,00
Salsa de tomate	100,00	-
Ajo	2,00	1,00
Vinagre blanco	65,00	-
Mantequilla	50,00	-
Crema de leche	100,00	-
Salsa de soya	20,00	-
Sal	3,50	-
Ají tabasco	2,50	-
Pimentón	35,00	1,00
Zanahoria	75,00	1,00
Yuca	200,00	1,00
Azúcar blanca	40,00	-
Cebolla larga	10,00	1,00
Pulpa de cerdo	150,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo.
2. Para la salsa de guayaba.
  - a. Rostizar el pimentón y la zanahoria hasta que la piel quede bien quemada.

- b. Posteriormente, licuar la guayaba, el pimentón rostizado, la zanahoria rostizada, vinagre blanco, ajo, ají tabasco y cebolla larga.
- c. Colar y poner a reducir en una olla, reservar.
3. Cocinar la yuca en *sous vide* con la crema de leche y mantequilla, a 90 °C, por 30 min. Pisar la yuca con la ayuda de un pisapuré y reservar.
4. Sellar la carne y, una vez esté dorada, terminar la cocción con la salsa de guayaba por 5 min, por ambos lados de la carne.
5. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Medallones de cerdo marinados con naranja dulce encostrados en café

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 45-60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Zumo de naranja tangelo	235,00	-
Café instantáneo	35,00	-
Azúcar morena	45,00	-
Papa pastusa	160,00	4,00
Leche	500,00	-
Nuez moscada	3,00	-
Miel	30,00	-
Cebolla cabezona	15,00	1,00
Pulpa de cerdo	180,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-
Aceite de girasol	30,00	-
Fécula de maíz	15,00	-

### Preparación

1. Limpiar y cortar el cerdo en medallones.
2. Marinar los medallones de carne con el zumo de naranja y la miel por mínimo 30 min.
3. Mezclar en un bol el azúcar morena, el café instantáneo granulado y una cucharadita de sal.
4. Retirar la marinada (no desecharla), secar la carne, cubrir con aceite y cubrirlo con la mezcla de café (distribuirlo bien). Sellar en un sartén caliente y, cuando esté dorado, cubrir con papel aluminio. Terminar la cocción en el horno a 160 °C durante 15 min.

5. Reducir la marinada un poco (si se desea una textura más espesa, agregar una cucharadita de fécula de maíz disuelta en agua fría). Servir con la carne.
6. Para el puré de papa: pelar la papa y cortarla en trozos, cocinarla en *sous vide* a 90 °C con leche y cebolla cabezona por 30 min. Agregar una pizca de nuez moscada molida, sacar el trozo de cebolla, prensar con un pisapuré, agregar sal y pimienta al gusto.
7. Servir.

Sussy Cordon Díaz



## Cerdo en pasta de ají amarillo con puré de arracacha

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 45-60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Ají amarillo	1,00	1,00
Cebolla larga	15,00	1,00
Cebolla cabezona	20,00	1,00
Cilantro cimarrón	3,00	-
Ajo	5,00	2,00
Miel	18,00	-
Pimienta	5,00	-
Comino	5,00	-
Limón	12,00	1,00
Arracacha	50,00	1,00
Mantequilla	7,00	-
Crema de leche	12,00	-
Pulpa de cerdo	120,00	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo; reservar.
2. Para la pasta de ají:
  - a. Licuar el ají amarillo, cebolla larga, cebolla cabezona, cilantro cimarrón, ajo, limón, comino, miel. La consistencia de la pasta es espesa.
  - b. Reservar.
3. Cocinar la arracacha con mantequilla y crema de leche en *sous vide* por 40 min, a 90 °C. Pasado este tiempo, pisar la arracacha con la mantequilla y crema con la ayuda de un pisapuré y reservar.



4. Sellar la carne y terminar de cocinarla con un poco de pasta de ají.
5. Servir.

Daniel Leguizamón



## Cerdo tipo chuleta valluna con salsa de naranja acompañada de puré de arracacha

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 70-90 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Cerveza	50,00	1,00
Cilantro	5,00	-
Cebolla larga	20,00	1,00
Perejil	10,00	-
Miça fina de pan	20,00	-
Comino	10	-
Huevo	60,00	1,00
Albahaca	10,00	-
Arracacha	50,00	1,00
Mantequilla	10,00	-
Pasta concentrada de gallina	10	-
Azúcar	10	-
Naranja	40,00	1,00
Gellan	5,00	-
Pulpa de cerdo	100,00	-
Harina	30,00	-
Miça de pan gruesa	20,00	-
Aceite de girasol	120,00	-

### Preparación

1. Limpiar, sazonar el cerdo y cortar en láminas de 1 cm de ancho, aproximadamente, y reservar.
2. Marinada: licuar la cebolla larga junto con una parte verde de esta, cerveza, perejil, cilantro, pasta concentrada de gallina y comino.

3. Marinar el cerdo, mínimo 30 min.
4. Cocinar la arracacha con la mantequilla en *sous vide* por 35 min, a 94 °C. Después, pisar la arracacha con un pisapuré y reservar.
5. Para el gel fluido
  - a. En una olla, verter 40 ml de agua tibia, agregar el azúcar y disolver.
  - b. Añadirle el gellan en forma de lluvia y disolver muy bien.
  - c. Llevar el agua hasta ebullición y retirarla, con el fin de activar correctamente el gellan. Cuando baje la temperatura del agua, devolverla al fuego hasta que hierva. Repetir este procedimiento tres veces.
  - d. Agregar el zumo de naranja y revolver con un batidor, ponerlo a baño maría invertido, el cual consiste en un baño de agua fría con hielo.
  - e. Dejar que se solidifique el gel fluido, después partirlo en trozos y llevarlo a licuadora alrededor de 5 min. Posteriormente, pasarlo por un tamiz para retirarle los pedazos grandes. Poner el gel en un bol, cubrirlo con papel filme plástico transparente y, con la ayuda de una empacadora al vacío, retirar el aire que se encuentre en el gel fluido.
6. Retirar el cerdo de la marinada y secarlo.
7. Pasar el cerdo por harina, seguido de huevo batido y finalizar con una mezcla de miga de pan gruesa y fina (hacer este procedimiento dos veces).
8. Calentar aceite de fritura a 170 °C y freír por unos 8 min. Retirar y secar el cerdo.
9. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho

Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica



## Cerdo en salsa de gulupa y maracuyá con crocantes de arepa santandereana

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Maracuyá	40,00	3,00
Gulupa	20,00	2,00
Miel	18,00	-
Yuca	12,00	1,00
Manteca de cerdo	7,00	-
Cal	10	-
Maíz porva	30,00	-
Pulpa de cerdo	100,00	-

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo. Dejarlo reposar por 10 min.
2. Cortar la gulupa y el maracuyá a la mitad, verter la pulpa en una licuadora y licuarlos juntos. Luego, colar para quitar el exceso de semillas y mezclar con la miel. Batir para incorporar la miel.
3. Para las arepas
  - a. Cocinar el maíz porva con un poco de cal para pelarlo, por 20 min a fuego medio alto.
  - b. Retirar el maíz, lavarlo con agua limpia y molerlo con un poco de manteca de cerdo y yuca (previamente cocinada). Hacer bolitas de 40 g y aplastarlas en una pataconera. Asar las arepas en un sartén con un poco de manteca, hasta que doren por ambos lados, y después molerlas con la ayuda de un mortero.

4. Sellar el cerdo por ambos lados hasta que dore, después agregar la gulu-pa-maracuyá y dejar cocinar por 5 min.
5. Servir.

Valentina Caballero y Jorge Luis Oñate



# Flautas rellenas de cerdo con guiso colombiano y crema de leche

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Ajo	20,00	-
Laurel	5,00	-
Comino	5,00	-
Cebolla larga	60,00	-
Tomate chonto	150,00	3,00
Tortillas de maíz	30,00	4,00
Crema de leche	135,00	-
Queso Paipa	20	-
Cebolla cabezona	60,00	1,00
Pasta concentrada de gallina	10,00	-
Achiote	1,00	-
Sal	Al gusto	-
Mantequilla	20,00	-
Pulpa de cerdo	150,00	-

## Preparación

1. Cocinar la carne en *sous vide* con cebolla, ajo y laurel a 65 °C, por 40 min. Luego de este tiempo, sacar y desmechar. Mezclar con guiso típico colombiano.
2. Para el guiso típico colombiano: picar cebolla larga y sofreírla en una olla por 3 min, rallar tomate chonto con cáscara y agregarlo a la olla. Añadirle pasta concentrada de gallina, comino, achiote y sal al gusto.
3. Mezclar la crema de leche con la carne y el guiso.

4. Armar las flautas enrollando la carne en las tortillas de maíz y dorar con mantequilla o aceite en un sartén.
5. Servir con queso Paipa por encima y cilantro.

Sussy Cordon Díaz





## Tacos mexicanos de pulpa de cerdo, pico de gallo y frijol refrito

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60-80 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Tortilla de maíz	100,00	4,00
Cebolla cabeza blanca	80,00	1,00
Tomate chonto	70,00	1,00
Cilantro	15,00	-
Limón mandarino	30,00	2,00
Fríjol caraota	120,00	-
Queso Paipa	20,00	-
Pulpa de cerdo	120,00	-
Perejil	20,00	-
Menta	20,00	-
Ajo	15,00	-
Pimienta	5,00	-
Comino	5,00	-
Vinagre blanco	20,00	-
Aceite	120,00	-

### Preparación

1. Remojar el frijol por 2 h.
2. Cocinarlo en agua hasta que esté muy blando.
3. Procesar el frijol y reservarlo.
4. Limpiar y sazonar el cerdo, después cocinarlo en *sous vide* a 65 °C por 30 min y cortarlo en cubos.
5. Cortar la cebolla (reservar un poco para el frijol refrito) y el tomate en *brunoise*, picar el cilantro y mezclar, sazonar al gusto.

6. En un sartén, sofreír la cebolla cabezona por 3 min y agregarle el frijól procesado, revolver constantemente para evitar que se adhiera al sartén, agregarle una hoja de menta, comino, pimienta y queso Paipa.
7. Freír las tortillas de maíz en aceite a 180 °C.
8. Rellenar las tortillas con el frijól, la carne y después el pico de gallo.
9. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Cerdo al estilo tailandés

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 45-60 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Salsa de soya	2,00	-
Pimienta blanca	0,25	-
Aceite de canola	14,00	-
Aceite de ajonjolí	2,00	-
Salsa de ostras	2,00	-
Cilantro	1,00	-
Sake	2,00	-
Ajo	1,00	-
Pulpa de cerdo	29,00	-
Papaya verde	36,00	-
Zanahoria	2,00	1,00
Habichuela (vaina)	1,50	-
Pasta de ají	0,72	-
Tomate	4,00	1,00
Maní	7,50	-
Limón	1,00	1,00
Pasta de tamarindo	3,00	-
Salsa de pescado	0,55	-
Azúcar de palma	2,00	-
Semilla de chía	14,00	-
Arroz jazmín enriquecido	25,00	-
Azúcar	1,50	-
Agua	20,00	-
Sal	Al gusto	-
Pulpa de cerdo	150,00	-

## Preparación

1. Mezclar en una licuadora salsa de soya, agua, aceite de canola, aceite de ajonjolí, salsa de ostras, sake, ajo y raíz de cilantro.
2. Licuar.
3. Marinar pulpa de cerdo durante 12-24 horas.
4. Cortar, pelar y remover semillas de la papaya y cortar en julianas.
5. Pelar zanahoria y cortar en julianas.
6. Machacar las habichuelas.
7. Machacar la mitad del tomate con cáscara.
8. Reservar la papaya, las zanahorias, las habichuelas y los tomates.
9. En una olla, colocar pasta de tamarindo, salsa de pescado y azúcar de palma y reducir hasta que espese la salsa. Dejar enfriar.
10. Agregar jugo de limón a la salsa una vez esté fría.
11. Cocinar el arroz jazmín con el método de hervor (cocción en abundante agua en ebullición. En este caso, dos tazas de agua por una taza de arroz, a fuego alto, y cuando el agua se evapore casi en su totalidad, bajar el fuego y tapar por aproximadamente 12 min).
12. Cocinar el maní en un poco de agua hasta que esté blando.
13. Licuar el maní con agua y pasta de ají y la otra mitad del tomate y agregar sal.
14. Asar la carne pulpa de cerdo marinada y reservar la marinada.
15. Mezclar la papaya, la zanahoria, habichuelas y tomates con la salsa de pasta de tamarindo.
16. Cocinar la marinada del cerdo a fuego medio durante 3 min o hasta que hierva.
17. Servir todo en un mismo plato.

Abraham Uzcátegui



## Tipo de causa de pulpa de cerdo en salsa de caramelo de chontaduro

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 90 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Papa criolla	150,00	6,00
Leche de coco	200,00	-
Mantequilla	30,00	-
Azúcar	25,00	-
Pimienta de olor	5,00	-
Vino tinto	20,00	-
Chontaduro	50,00	3,00
Pulpa de cerdo	150,00	-

### Preparación

1. En una bolsa de vacío, incorporar la papa criolla en cuartos, la leche de coco y sazonar al gusto. Sellar y cocinar en *sous vide* por 1 h, a 84 °C. Al finalizar, poner en un bol el contenido, agregar 40 g de mantequilla y hacer puré.
2. Cocinar el chontaduro con cáscara en olla a presión por 50 min, aproximadamente. Cortar en trozos pequeños irregulares.
3. Hacer una mermelada de chontaduro. Para esto, poner la mayor parte de chontaduro previamente cortado en un sartén y cocinar con 20 g de mantequilla, pimienta de olor, azúcar y vino tinto. Finalmente, sazonar.
4. Hacer un caramelo e incorporarle 50 g de chontaduro previamente cocido y licuado.
5. En un sartén, cocinar los trozos de carne.

6. Bañar el cerdo en la salsa de caramelo.
7. Emplatar con ayuda de un molde para que se vean las distintas capas, tipo causa limeña.

David Leonardo Malagón Rodríguez



## Giro de cerdo con salsa de yogurt griego, pepino, limón y ajo

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Pulpa de cerdo	120,00	-
Yogurt griego	100,00	-
Pepino cohombro	80,00	-
Tomate chonto	40	1,00
Limón mandarino	60,00	2,00
Ajo	20,00	-
Tortillas de maíz	30,00	2,00

### Preparación

1. Limpiar y sazonar el cerdo.
2. Cortar el cerdo en tiras.
3. Sellar el cerdo en un sartén.
4. Pelar y cortar el pepino en julianas y el tomate con cáscara en láminas, mezclarlos y agregar zumo de limón.
5. Untar la tortilla con el yogurt griego y ajo finamente picado.
6. Poner el cerdo y los vegetales dentro de la tortilla y enrollar en forma de *wrap*.
7. Servir.





## Hamburguesas de cerdo

Receta para cuatro personas

Tiempo de preparación: 180-200 min

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Unidades</b>
Harina de trigo	300,00	-
Azúcar	2,50	-
Aceite de oliva	25,00	-
Levadura	13,00	-
Extracto de malta	13,00	-
Semillas de ajonjolí	7,00	-
Queso Paipa	30,00	1,00
Crema de leche	20,00	-
Aguacate Hass	60,00	1,00
Limón mandarino	40,00	2,00
Shiitakes hidratados	60,00	-
Vino tinto	20,00	-
Vinagre de arroz	10,00	-
Aceite	8,00	-
Pasta concentrada de gallina	7,00	-
Cebolla larga	30,00	1,00
Cerveza	30,00	1,00
Ajo	5,00	2,00
Sal rosada	2,00	-
Azúcar morena	50,00	-
Semillas de mostaza	10,00	-
Ají criollo	0,60	1,00
Canela en astillas	0,80	-
Pimienta en pepa	1,60	-
Tomillo	2,00	-
Clavo de olor	0,50	-
Laurel	0,50	-
Papa criolla	200,00	7,00

Continúa

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Pulpa de cerdo	400,00	-
Agua	30,00	-
Huevo	50,00	1,00
Pimienta de olor	5,00	-

## Preparación

1. Para el pan:
  - a. Poner en la batidora con gancho la harina y el azúcar.
  - b. Mezclar el agua tibia y la levadura.
  - c. Agregar la levadura a la batidora y finalizar agregando el aceite y la sal hasta que forme una masa elástica y lisa.
  - d. Porcionar la masa en bolas de 80 g.
  - e. Hacer un baño con el extracto de malta y agua (que llegue a la mitad de la olla) y pasar los aros por este baño por 2 min (1 min por cada cara).
  - f. Acomodar los aros en latas previamente engrasadas y barnizar con huevo batido y semillas de ajonjolí.
  - g. Llevar al horno a 150 °C por 10 min.
2. Para el *mousse* de aguacate
  - a. Triturar el aguacate. Verter en una licuadora con el queso, crema de leche, sal y pimienta y hacer un licuado en velocidad baja con el fin de incorporar.
  - b. Sacar el jugo de los limones y agregar a la licuadora de a pocos, terminar de licuar y reservar en refrigerador.
3. Para los shiitakes hidratados
  - a. Cortar los shiitakes en trozos e hidratar con el vinagre y el vino tinto por 1 h.
  - b. Retirar el exceso de líquido y posteriormente freír con un poco de aceite.
  - c. Reservar.

4. Marinar la carne de cerdo por 1 h con cerveza, cebolla larga, ajo, azúcar, laurel, clavos de olor, pimienta de olor, canela en astillas, pasta concentrada de gallina, ají criollo.
5. Moler la carne, porcionar en bolas de 70 g, aplastarlas y refrigerarlas por 20 min, después cocinarlas en un sartén o parrilla.
6. Cortar las papas en cascos y llevarlas al horno a 150 °C, con aceite de oliva, laurel, tomillo y sal.
7. Armar las hamburguesas con el *mousse* de aguacate, los hongos hidratados y la carne.
8. Servir.

Nicole Muñoz y Juan Felipe Polo



## Pulpa de cerdo en salsa romesco y zanahorias caramelizadas

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 45-50 min

Ingredientes	Peso en gramos	Unidades
Aceite de oliva	15,00	-
Romero	10,00	-
Aceite	5,00	-
Ajo	10,00	4,00
Queso Paipa	18,00	-
Habas	25,00	9,00
Pistachos pelados	25,00	-
Vinagre de jerez	5,00	-
Perejil	3,00	-
Paprika	2,00	-
Sal	3,00	-
Zanahorias baby	40,00	13,00
Limón mandarino	10,00	1,00
Mantequilla	15,00	-
Pimentón rojo	25,00	1,00
Pulpa de cerdo	100,00	-
Sal	Al gusto	-
Pimienta	Al gusto	-
Aceite de girasol	20,00	-

### Preparación

1. Limpiar la pulpa de cerdo y sazonar con sal, pimienta, romero, ajo y aceite, cocinar en *sous vide* por 40 min.
2. Rallar el queso Paipa.

3. Tostar los pistachos y las habas y pelarlas.
4. Licuar: avellanas, pistachos, pimentón, aceite de oliva, queso parmesano, vinagre de jerez, ajo, perejil, sal y paprika.
5. Limpiar y pelar las zanahorias.
6. Cocinar las zanahorias en mantequilla a fuego bajo hasta que estén cocidas.
7. Ensamblar.

Andrés Felipe Bayona Camacho



## Cerdo en salsa de cacao

Receta para una persona

Tiempo de preparación: 50-60 min

Ingredientes	Peso en gramos
Cacao	20,00
Chocolate amargo	60,00
Vino oporto	50,00
Zanahoria	15,00
Pimentón rojo	15,00
Ajo	5,00
Cebolla cabezona	15,00
Aceite de oliva	15,00
Pulpa de cerdo	100,00

### Preparación

1. Limpiar, sazonar y cortar el cerdo en cubos de 3 x 3 cm.
2. Picar el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimentón en *brunoise*.
3. En un sartén, sofreír la cebolla picada en julianas y el ajo picado en *brunoise* fino (1 x 1 mm) por 3 min. Agregar el pimentón picado en *brunoise* (2 x 3 mm) y la zanahoria picada en *brunoise* (2 x 3 mm), retirar los vegetales y reservarlos.
4. En el mismo sartén sellar el cerdo, después agregarle el vino oporto junto con los vegetales y dejar que el alcohol se evapore.
5. Agregar el chocolate y el cacao disueltos y mover todo hasta que se integre completamente.
6. Servir.

Andrés Felipe Bayona Camacho

Cerdo en salsa de ciencia, cultura y técnica





## Cerdo agridulce, apanado en harina de chontaduro y risotto de leche de coco

Receta para dos personas

Tiempo de preparación: 60-90 min

Ingredientes	Cantidad en gramos	Unidades
Arroz arbóreo	80,00	-
Leche de coco	200,00	-
Mantequilla	60,00	-
Cebolla cabezona	50,00	2,00
Ajo	10,00	-
Fondo de pollo	50,00	-
Queso Paipa	15,00	-
Chontaduro	80,00	5,00
Limón mandarino	30,00	2,00
Huevos	50,00	1,00
Salsa de soya	20,00	-
Salsa BBQ	8,00	-
Orégano deshidratado	8,00	-
Harina	20,00	-
Cebolla larga	30,00	-
Jengibre	8,00	-
Sal	Al gusto	-
Agua	30,00	-
Aceite de girasol	120,00	-
Vino blanco	20,00	-
Cebolla puerro	50,00	1,00
Pulpa de cerdo	150,00	-

## Preparación

### Para el cerdo agridulce apanado

1. Cortar la pulpa de cerdo en cubos de 3 x 3 cm y sazonar con ajo, sal y orégano. Reservar en la nevera por 15 min.
2. Picar finamente la cebolla y el puerro y reservarlos.
3. En un sartén caliente, colocar los cubos y sellarlos. Después, agregar los vegetales picados, removiendo constantemente.
4. En una taza aparte, mezclar con un batidor manual agua, azúcar, zumo de limón, salsa BBQ y salsa de soya. Adicionar al cerdo, remover un poco y dejar a fuego lento.
5. Precalentar el horno a 250 °C.
6. Lavar y pelar los chontaduros, quitando primero los extremos y pelando desde la parte más angosta. Con un cuchillo bien afilado, sacar tajadas de chontaduro, procurando retirar la semilla.
7. Acomodar las tajadas en una lata resistente al calor y llevar al horno precalentado durante 30 min.
8. En un caldero no muy hondo, precalentar aceite para freír.
9. Pasados los 30 min, moler las tajadas de chontaduro y alistar tres recipientes, uno con harina, otro con huevos revueltos y una pizca de sal y otro con la miga de chontaduro.
10. Pasar cada cubo de cerdo por los recipientes, en el siguiente orden: harina, huevo, miga de chontaduro, huevo nuevamente y miga de chontaduro para finalizar.
11. Llevar al aceite hasta que la capa de apanado de miga de chontaduro tome un color más oscuro, y retirar.

### Para el *risotto* de leche de coco

1. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jengibre. En una olla, a fuego medio, calentar el aceite, derretir la mantequilla y saltar los vegetales picados.

2. Cocinar por 3 min, aproximadamente, y agregar arroz, mezclar y seguir cocinando por 2 min más.
3. Incorporar el vino blanco y una parte del agua, hasta que cubra el arroz. Mezclar y cocinar hasta que se comience a secar. Luego, incorporar un poco más de agua y seguir agregando hasta que el arroz esté cocinado.
4. Agregar la leche de coco, el queso y salpimentar al gusto.

Juliana Ñungo Moreno



## 5. Aporte calórico estimado de las preparaciones con carne de cerdo

Las recetas en este libro pueden hacer parte de una comida principal, y según el tipo de preparación están presentadas en porciones de 1 a 4 personas. Las estimaciones del contenido calórico están referidas al plato presentado, sin incorporación de otro acompañamiento, bebida y postre. Así, para una dieta normal, sin restricciones, se recomienda que el aporte calórico de un almuerzo completo se encuentre entre un 25 y 35 % de la ingesta total de calorías.

En términos generales, los requerimientos diarios en calorías a partir de una alimentación balanceada sin restricciones de salud tienen relación, entre otros aspectos, con la actividad física, la edad, la talla y el peso. Así, los requerimientos para mujeres pueden estar entre 1800 a 2400 calorías, dependiendo de la edad y la actividad física. Para hombres, estos requerimientos oscilan entre 2000 y 3200 calorías. Se excluye de estas recomendaciones la alimentación especial, por ejemplo las necesidades calóricas para deportistas y militares de alto rendimiento, para los cuales estos requerimientos pueden ser superiores a 3600 calorías.

<b>Preparaciones culinarias</b>	<b>Tipo</b>	<b>Número de porciones</b>	<b>Calorías por porción</b>	<b>Calorías totales</b>
Croquetas de papa criolla rellenas de cerdo en salsa BBQ de tomate de árbol	Entrada	4	199	779
Ensalada de cerdo	Entrada	1	172	172
Ceviche de pulpa de cerdo	Entrada	2	170	340
Marranitas rellenas de cerdo y encocado de miel	Entrada	3	351	351
Cerdo al estilo char siu con vegetales salteados	Entrada	1	334	334

<b>Preparaciones culinarias</b>	<b>Tipo</b>	<b>Número de porciones</b>	<b>Calorías por porción</b>	<b>Calorías totales</b>
Arepa de huevo con hogao colombiano y cerdo desmechado	Entrada	2	384	768
Trozos de cerdo apanados con salsa de carambolo y aros de cebolla	Entrada	2	320	640
Aguacates fritos rellenos de cochinita pibil	Entrada	2	349	698
Migas paisas con cerdo en una canastilla de plátano pintón	Entrada	2	364	728
Cerdo a la parrilla con ensalada de berro y cerezas	Plato fuerte	1	376	376
Archuchas rellenas guiso de jigote con pulpa de cerdo	Plato fuerte	2	313	626
Cerdo encostrado en semillas de hinojo acompañado de papas y echalotes	Plato fuerte	1	302	302
Cerdo en adobo de chontaduro y puré de ñame	Plato fuerte	2	220	441
Cerdo Inspirado en Kung Pao con chips de papa	Plato fuerte	2	254	507
Arroz salteado con pulpa de cerdo, vegetales, maní y salsa de soya	Plato fuerte	2	332	665
Brochetas de carne de cerdo con especias dulces y uchuva con coliflor rebosado	Plato fuerte	4	328	1313
Cerdo en salsa de guayaba ahumada con cremoso de yuca	Plato fuerte	2	355	710
Medallones de cerdo marinados en jugo de naranja dulce encostrado en café	Plato fuerte	2	300	600

<b>Preparaciones culinarias</b>	<b>Tipo</b>	<b>Número de porciones</b>	<b>Calorías por porción</b>	<b>Calorías totales</b>
Cerdo en pasta de ají amarillo con puré de arracacha	Plato fuerte	1	514	514
Cerdo tipo chuleta valluna con gel fluido de naranja acompañado de puré de arracacha	Plato fuerte	1	558	558
Cerdo en salsa de gulupa y maracuyá con crocantes de arepa santandereana	Plato fuerte	1	516	516
Flautas rellenas de cerdo con guiso colombiano y crema de leche	Plato fuerte	2	524	1050
Tacos mexicanos de pulpa de cerdo, pico de gallo y frijol refrito	Plato fuerte	2	403	808
Cerdo al estilo tailandés	Plato fuerte	1	509	509
Tipo de causa de pulpa de cerdo en salsa de caramelo de chontaduro	Plato fuerte	2	618	1236
Giro de cerdo con salsa de yoghurt griego, pepino, limón y ajo	Plato fuerte	1	619	619
Hamburguesas de cerdo	Plato fuerte	4	636	2544
Pulpa de cerdo en salsa romesco y zanahorias caramelizadas	Plato fuerte	1	783	783
Cerdo en salsa de cacao	Plato fuerte	1	899	899
Cerdo agri dulce, apanado en harina de chontaduro y risotto de leche de coco	Plato fuerte	2	1039	2079

# Glosario

**Archuchas:** pepinos criollos rellenos.

**Brunoise:** corte de verduras en dados de 2 a 3 mm.

**Carne pulpa de cerdo:** carne del perril del cerdo sin piel ni hueso, ideal para parrilla, sartén y plancha.

**Causa:** preparación elaborada a base de papa, limón, ají, lechuga, huevo y aceitunas que admite diversas variaciones, como pescado, pollo, carne, mariscos o cualquier tipo de carne.

**Cochinita pibil:** plato típico mexicano con carne de cerdo adobada, cocinada y desmechada.

**Echalotes:** tipo de cebolla más pequeña con sabor y aroma más ácidos.

**Fondo de pollo:** caldo de pollo con algunas verduras que sirve como base de otras preparaciones.

**Gellan:** aditivo alimentario (E 418). Espesante y gelificante que puede usarse en caliente y en condiciones ácidas.

**Hogao:** guiso típico colombiano a base de tomate, cebolla, ajo, comino, aceite y sal.

**Jigote:** preparación a base de guiso colombiano, papa, huevo y carne.

**Kung pao:** plato clásico sichuan, a base de salsa soja, salsa hoisin, salsa de ostras, vino de arroz, pimienta de sichuan y vegetales —generalmente chiles, cacahuates y carne o pollo— que se prepara en un wok.

**Maíz porva:** tipo de maíz amarillo que se utiliza para la preparación de arepas, tamales, mazamorra, entre otras preparaciones típicas colombianas.

**Miga fina de pan:** pan seco sin corteza triturado en migas.

**Mostaza Dijon:** tipo de mostaza francesa, de sabor fuerte, preparada a partir de los granos de mostaza negra, vinagre, sal, ácido cítrico y agua.

**Papel filme de plástico:** película de plástico estirable para el cubrimiento de productos envasados o semienvasados.

**Pasta o caldo concentrado de gallina:** fondo concentrado y deshidratado que puede ser de carne, pollo, pescado o verduras.

**Pataconera:** utensilio hecho de dos láminas de aluminio gruesas que se utilizan manualmente para aplastar los patacones de manera más práctica y rápida.

**Queso Paipa:** queso semimadurado con denominación de origen, elaborado en la región de Paipa, Boyacá por más de cien años.

**Risotto:** plato a base de arroz de grano corto o medio que se cocina en un caldo, puede ser de carne, pescado o verduras, hasta consistencia cremosa.

**Sake:** bebida alcohólica japonesa que se obtiene de la fermentación del arroz.

**Salsa concentrada de soya:** semillas de soja fermentadas con hongos, es un condimento muy antiguo, originario de China.

**Shiitakes:** hongo comestible originario del este asiático.

**Sous vide:** método de cocción que mantiene la integridad de los alimentos, los cuales se cocinan por inmersión en agua en bolsas plásticas empacadas al vacío, a bajas temperaturas y por tiempos prolongados.



# Bibliografía

- Aaslyng, M. D. y Meinert, L. (2017). Meat flavour in pork and beef- From animal to meal. *Meat Science*, (132), 112-117. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2017.04.012>
- Alzate, L. A. (1976). *Los cerdos*. Bogotá: Editora Dosmil.
- Arbeláez, C. G. (2017). *Técnicas profesionales de cocina colombiana*. Bogotá: Universidad de La Sabana.
- Bohrer, B. M. (2017). Review: Nutrient density and nutritional value of meat products and non-meat foods high in protein. *Trends in Food Science and Technology*, (65), 103-112. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2017.04.016>
- Channon, H. A., D'Souza, D. N., Jarrett, R. G., Lee, G. S. H., Watling, R. J., Jolley, J. Y. C. y Dunshea, F. R. (2018). Guaranteeing the quality and integrity of pork-An Australian case study. *Meat Science*. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2018.04.030>
- Corpoica, C. C. (2013). *Situación de los recursos zoogenéticos en Colombia*. Bogotá: Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural.
- Cousminer, J. J. (2017). *Culinology: The intersection of culinary art and food science*. Atlanta, Georgia, Estados Unidos: John Wiley & Sons.
- Filomena, A., Sotelo-Díaz, I. y Quintero-Leguízamo, D. (2018). Los sentidos y su influencia en la percepción de la carne pulpa de cerdo para el desarrollo de aplicaciones gastronómicas. *Revista PorkColombia*, (234), 24-28.
- Fondo Nacional de La Porcicultura. (2018). *Porkcolombia*. Recuperado el 26 de mayo del 2018 de <https://asociados.porkcolombia.co/porcicultores/index.php>
- García-Segovia, P., Andrés-Bello, A. y Martínez-Monzó, J. (2007). Effect of cooking method on mechanical properties, color and structure of beef muscle (M. pectoralis). *Journal of Food Engineering*, 80(3), 813-821. <https://doi.org/10.1016/j.jfoodeng.2006.07.010>

- Hashimoto, T., Imanishi, Y., Ward, I. M., Adams, W. W., An, L., Bunning, T., ... Kim, J. K. (2011). *Encyclopedia of meat sciences. Archives of insect biochemistry and physiology*. <https://doi.org/10.1002/arch.20424>
- McGee, H. (2006). *McGee on food & cooking: An encyclopedia of kitchen science, history and culture*. Hodder & Stoughton. Recuperado de [https://books.google.com.co/books/about/McGee\\_on\\_Food\\_and\\_Cooking.html?id=t4Z9QgAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/McGee_on_Food_and_Cooking.html?id=t4Z9QgAACAAJ&redir_esc=y)
- Ngapo, T. M., Rubio Lozano, M. S. y Braña Varela, D. (2018). Mexican consumers at the point of meat purchase. Pork choice. *Meat Science*, (135), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2017.08.005>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), División de Producción y Sanidad Animal. (2014). *Cerdos y la nutrición humana*. Recuperado el 6 de junio del 2018 de [http://www.fao.org/ag/againfo/themes/es/pigs/HH\\_nutrition.html](http://www.fao.org/ag/againfo/themes/es/pigs/HH_nutrition.html)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), División de Producción y Sanidad Animal. (2015). *Meat & Meat products: composition of meat*. Recuperado el 18 de septiembre del 2017 de [http://www.fao.org/ag/againfo/themes/en/meat/backgr\\_composition.html](http://www.fao.org/ag/againfo/themes/en/meat/backgr_composition.html)
- Recommended International Code of Practice General Principles of Food Hygiene (CAC/RCP). (2005). *Código de prácticas de higiene para la carne* (pp. 1-55). Recuperado de [http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCAC%2BRC%2B58-2005%252FCXP\\_058s.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCAC%2BRC%2B58-2005%252FCXP_058s.pdf)
- Symoneaux, R., Galmarini, M. V. y Mehinagic, E. (2012). Comment analysis of consumer's likes and dislikes as an alternative tool to preference mapping. A case study on apples. *Food Quality and Preference*, 24(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2011.08.013>
- Tellez, C. S. (2009). *El intercambio culinario tras el descubrimiento de América*. Recuperado de [https://ebuah.uah.es/dspace/bits-tream/handle/10017/12421/intercambio\\_sanchez\\_RHSEA\\_1995.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/dspace/bits-tream/handle/10017/12421/intercambio_sanchez_RHSEA_1995.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Tornberg, E. (2005). Effects of heat on meat proteins-Implications on structure and quality of meat products. *Meat Science*, 70(3), 493-508. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2004.11.021>
- Yildiz-Turp, G., Sengun, I. Y., Kendirci, P. e Icier, F. (2013). Effect of ohmic treatment on quality characteristic of meat: A review. *Meat Science*, 93(3), 441-448. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2012.10.013>
- Zell, M., Lyng, J. G., Cronin, D. A. y Morgan, D. J. (2009). Ohmic heating of meats: Electrical conductivities of whole meats and processed meat ingredients. *Meat Science*, 83(3), 563-570. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2009.07.005>