

A roasted pig's knuckle is the centerpiece, served in a black cast-iron skillet. The knuckle is golden-brown and surrounded by several slices of roasted orange, whole shallots, and fresh rosemary sprigs. The skillet sits on a dark, rustic wooden surface. To the left, a small bowl contains a mixture of nuts and seeds, with some scattered on the table. In the top left corner, there are a few green bay leaves. In the top right corner, a single slice of fresh orange is shown. In the bottom right corner, there are two shallots, one whole and one partially cut. The overall aesthetic is warm and rustic.

# Especial Carne, suína

*Entre no mundo dos suínos e  
descubra oportunidades práticas e  
saudáveis para inovar no cardápio*

*Ofertas válidas de 13/09 a 27/09/2018.*



**Pão de Açúcar**  
*É simples ser feliz*



# A HORA DOS SUÍNOS

Você já deve ter reparado que as carnes de porco estão ganhando mais destaque por aí: no cardápio de restaurantes estrelados, em pratos cheios de personalidade e, por que não, em versões perfeitas para o nosso dia a dia. O motivo? A carne suína é versátil, saborosa e tem um excelente custo-benefício! Isso sem falar no lado saudável: sabia que o lombo suíno, por exemplo, tem a mesma quantidade de calorias que o peito de frango sem pele? E que o filé-mignon suíno tem níveis de colesterol 12% mais baixos do que o seu equivalente bovino? Por isso, em parceria com a Associação Brasileira dos Criadores de Suínos - ABCS, convidamos você a embarcar em um passeio pelo universo da carne suína: conheça os diferentes cortes, aprenda a harmonizá-los com vinhos, drinques e cervejas e se inspire para incluí-los no seu menu diário. Vamos nessa?

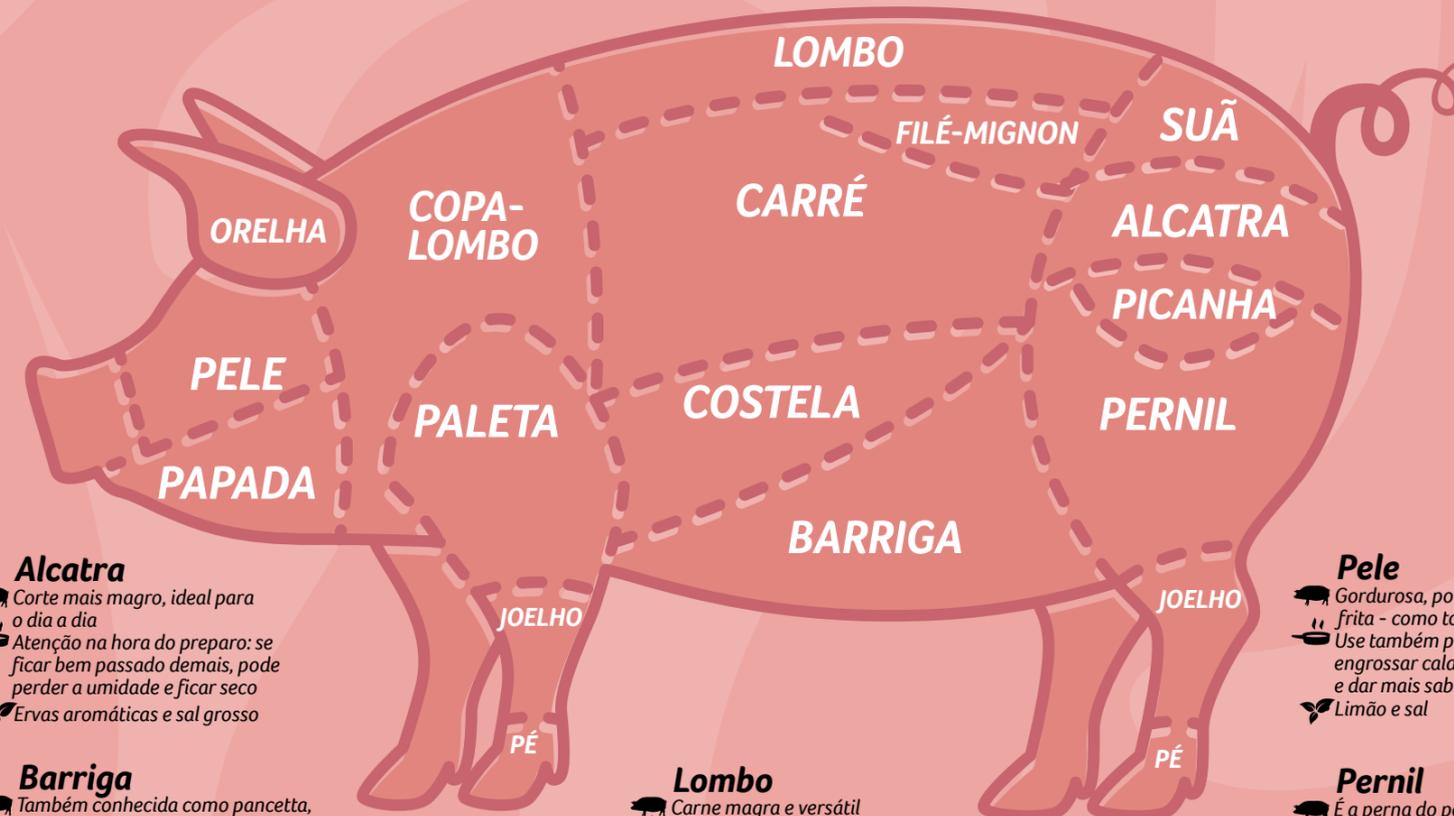


# Mapa do tesouro

Muito além do pernil e do filé-mignon, existem diversos cortes suínos saborosos para inovar na hora de servir. Aprenda aqui suas características e como prepará-los



Pão de Açúcar



## Alcatra

- 🍖 Corte mais magro, ideal para o dia a dia
- 🔥 Atenção na hora do preparo: se ficar bem passado demais, pode perder a umidade e ficar seco
- 🌿 Ervas aromáticas e sal grosso

## Barriga

- 🍖 Também conhecida como pancetta, é um corte em que a gordura deixa a carne muito saborosa
- 🔥 Pode ser preparada na churrasqueira ou no forno
- 🌿 Molho de laranja, tarê e outros condimentos adocicados

## Copa-lombo

- 🍖 Carne marmorizada e bastante saborosa
- 🔥 Em geral, servida moída ou em bifês
- 🌿 Sálvia, limão, cheiro-verde

## Costela

- 🍖 Um dos cortes suínos mais conhecidos, fica uma delícia se preparado na churrasqueira
- 🔥 Pode ser servido no prato, com batatas fritas, ou desfiada em um sanduíche, por exemplo
- 🌿 Molho barbecue, limão e acompanhamentos adocicados

## Filé-mignon

- 🍖 Corte nobre e muito saboroso
- 🔥 Pode ser preparado no forno ou na grelha, a peça toda ou em bifês
- 🌿 Ervas finas, do alecrim e tomilho ao manjericão, e sal grosso

## Joelho

- 🍖 Corte típico da culinária alemã, bastante saboroso
- 🔥 Pode ser cozido em água e finalizado no forno para dourar. Também fica muito saboroso defumado
- 🌿 Tomilho, manjerona e mostarda

## Lombo

- 🍖 Carne magra e versátil
- 🔥 Pode ser preparada no forno
- 🌿 Limão, abacaxi, cravo e especiarias em geral

## Orelha

- 🍖 Corte com bastante cartilagem, em geral aparece na feijoada
- 🔥 Também pode ser servida frita, bem crocante
- 🌿 Sal, pimenta e limão

## Paleta

- 🍖 É o equivalente dianteiro do pernil
- 🔥 Sirva assada, com osso, para preservar o sabor
- 🌿 Molho inglês, salsinha e cebolinha

## Pele

- 🍖 Gordurosa, pode ser servida frita - como torresmo
- 🔥 Use também para engrossar caldos de porco e dar mais sabor a eles
- 🌿 Limão e sal

## Pernil

- 🍖 É a perna do porco, oferece os mesmos cortes da parte bovina
- 🔥 Bom para servir em bifês ou assado
- 🌿 Limão-cravo, ervas finas, sal e pimenta

## Picanha

- 🍖 Suculenta e saborosa, assim como seu equivalente bovino
- 🔥 Ideal para inovar no churrasco
- 🌿 Pimenta-do-reino, sal grosso e ervas aromáticas

## Suã

- 🍖 Carne de sabor agradável ao paladar, ainda que intenso
- 🔥 Corte queridinho no interior de Minas e no Centro-Oeste. Sirva em um arroz de porco, cozido
- 🌿 Ervas aromáticas: alecrim, sálvia, manjericão etc.

## Papada

- 🍖 Corte com pouca carne e muita gordura
- 🔥 Normalmente, é servida frita ou cozida, como grandes chefs preparam
- 🌿 Molho de laranja, tarê e outros condimentos adocicados

## Pé

- 🍖 No Brasil, esse corte costuma aparecer na feijoada para dar mais sabor ao prato
- 🔥 Na Europa, o pé ganha versões sofisticadas de preparo - na Itália, por exemplo, é servido recheado
- 🌿 Azeite, limão e alho. Sal se for necessário



# Menu especial

A carne de porco pode ganhar versões sofisticadas e ótimas para jantares especiais. Aposte no filé-mignon suíno para surpreender



# Mais sabor no dia a dia

Receitas práticas com carne de porco são ideais para incluir na rotina e renovar o cardápio

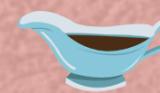
## Novos temperos, novos sabores



• **Ervas finas aromáticas:** alecrim, tomilho, sálvia e manjerona.



• **Marinadas:** com esse tipo de tempero, usando também azeite e suco de limão ou de laranja - a acidez contribui para ressaltar o sabor da carne.



• **Molhos adocicados,** como tarê, são perfeitos para cortes mais gordurosos.



## Bife acebolado oriental

### Ingredientes

500 g de alcatra suína cortada em bifes finos  
1 cebola cortada em rodelas finas  
1 colher (sopa) de manteiga  
Shoyu, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
Azeite (se necessário)

### Modo de preparo

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola com o shoyu. Em seguida, aqueça um grill de ferro ou uma frigideira - caso escolha essa opção, use um fio de azeite para não grudar. Coloque os bifes sem temperar e deixe grelhar de um lado. Vire e, aí sim, tempere com o sal e a pimenta.



## Harmonize com vinhos mais suaves

### Tintos



CABERNET



TANNAT



CARMENERE

### Branco



CHARDONNAY



RIESLING

## Filé-mignon suíno ao molho de vinho tinto e nhoque de banana-da-terra

### Ingredientes filé-mignon suíno

1 kg de filé-mignon suíno  
100 ml de vinho tinto  
100 ml de sumo de limão-siciliano  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (chá) de açúcar mascavo  
1 colher (chá) de gengibre ralado  
1 pitada de canela  
1 cenoura  
1 cebola  
100 ml de água

### Nhoque

6 bananas-da-terra  
2 gemas  
50 g de trigo  
Sal a gosto

### Modo de preparo filé-mignon suíno

Primeiro, sele o filé-mignon na frigideira com azeite. Coloque a cenoura, a cebola e 50 ml do sumo de limão-siciliano para cozinhar e acrescente o vinho tinto, o sal, o açúcar, o gengibre e a canela. Deixe o molho reduzir pela metade, engrosse com um pouco de farinha de trigo (se necessário) e passe pela peneira. Em seguida, fatie o filé (se estiver cru por dentro, pode colocar ao forno coberto com papel-alumínio até que acabe de cozinhar). Depois de pronto, coloque em uma travessa e adicione o molho por cima.

### Nhoque

Cozinhe as bananas-da-terra sem a casca por cerca de 15 minutos ou até amolecer, escorra a água e passe-as no processador, acrescente as gemas, um pouco de sal e o trigo. Misture bem, faça um rolinho com a massa, corte em pedaços do tamanho que desejar o nhoque e coloque-os em água fervente. Quando o nhoque estiver emergindo, retire e coloque-os para escorrer com cuidado. Depois de pronto, o ideal é saltar o nhoque com manteiga e servir com o filé.



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90

# Perto do fogo

Deixe o churrasco ainda mais gostoso com diferentes cortes suínos. Eles vão deixar o cardápio mais saboroso e impressionar seus convidados!



## Churrasco completo

- Que tal incluir picanha suína no seu churrasco? Antes de colocá-la na churrasqueira, faça uma pastinha de alho e limão, espalhe na peça e, aí sim, coloque na grelha. Vai realçar o sabor!
- Nada de papel-alumínio! A costela precisa assar e, se embrulhada, pode cozinhar, o que altera o sabor da carne.
- Pão com linguiça é um ótimo aperitivo de churrasco. Retire a carne de dentro da linguiça, coloque em metade de um pão francês (sem o miolo), tempere com limão e asse na churrasqueira. Fica uma delícia!
- Quer deixar a farofa mais saborosa? Aposte em quadradinhos de bacon bem torrinhos na mistura.

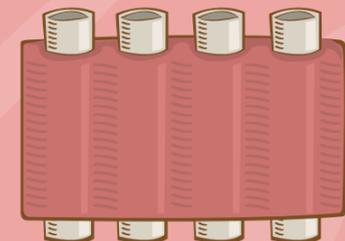
## Ervas aromáticas deixam seu churrasco de porco mais saboroso!



COENTRO HORTELÃ ALECRIM CHIMICHURRI

## A costela perfeita

### Ingredientes



1,5 kg de costela suína



1 limão



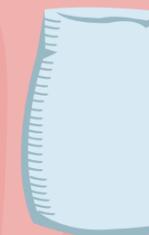
5 dentes de alho



sal a gosto



pimenta-do-reino a gosto



1 saco plástico



1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo



1/2 xícara (chá) de açúcar refinado



1 xícara (chá) de molho inglês



1 colher (sopa) de molho de pimenta da sua escolha

Sal grosso é o melhor tempero para costelas. Faça cortes na gordura e amasse bem o sal na hora de temperar.

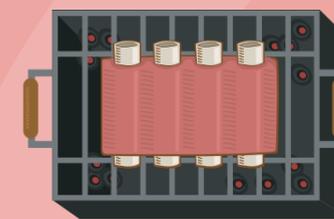
### Modo de preparo na churrasqueira



Em um saco plástico, coloque a costela com todos os ingredientes, menos o sal, e deixe marinar.



Guarde na geladeira por um dia – ou por pelo menos duas horas.



Na hora de assar, coloque na churrasqueira (sem cobrir com papel-alumínio) com o osso virado para baixo e adicione, aos poucos, o caldo da marinada até ficar pronto!



### Também fica uma delícia no forno!

- Faça a marinada (como indicado no preparo da churrasqueira).
- Na hora de assar, coloque em uma travessa com o osso virado para baixo e adicione o caldo da marinada.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno aquecido a 150°C por duas horas.
- Depois disso, retire o papel-alumínio e mantenha a costela no forno para dourar. Sirva!



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90

# A melhor hora

Vai reunir os amigos? A carne suína vai bem nas entradinhas, em tábuas de frios especiais, nos sanduíches – é fácil e rápido de preparar, além de ser delicioso



Para quem gosta de hambúrguer, a dica é testar um blend suculento de acém bovina com alcatra suína picada na ponta da faca. Fica uma delícia! Confira a receita completa no nosso blog.



## Big Pig (sanduba de pernil)

por chef Renata Vanzetto, do MeGusta, em São Paulo.

### Ingredientes

1 kg de pernil cortado em cubos  
1 xícara (chá) de cebola picada  
1 colher (sopa) de alho batido  
1/2 xícara (chá) de tomate picado  
1/2 xícara (chá) de cenoura picada  
1/3 xícara (chá) de vinho tinto  
1/4 xícara (chá) de alho-poró  
1/4 xícara (chá) de salsa picada  
1 ramo de alecrim  
1/3 xícara (chá) de água  
Sal a gosto  
1 xícara (chá) de cream cheese  
2 xícaras (chá) de mostarda Dijon  
1 xícara (chá) de cebola branca em rodelas  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1/4 xícara (chá) de shoyu  
1/4 xícara (chá) de suco de limão



1 pitada de pimenta-do-reino  
8 fatias de muçarela  
Agrião

### Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o fio de azeite, a cebola, a cenoura, o alho-poró, o alho batido, o alecrim, o tomate e a salsa. Refogue tudo até dourar. Em seguida, entre com o extrato de tomate e deixe pegar bem no fundo da panela. Adicione o pernil e sele por inteiro. Agregue o vinho e a água, feche a panela e deixe na pressão por 30 minutos. Enquanto isso, prepare o molho Dijon misturando o cream cheese e a mostarda em um bowl – use um fuet para bater bem até ficar homogêneo. Para fazer a cebola caramelizada, ponha em uma frigideira a cebola, o açúcar, o shoyu, a pimenta e o suco do limão. Deixe reduzir até a cebola caramelizar. Tudo pronto? Hora de preparar o lanche. Passe o creme de Dijon na parte de cima do pão, coloque muçarela na base e leve ao forno quente por poucos minutos. Retire a baguete do forno, coloque o pernil, a cebola caramelizada, o agrião e sirva!



## Caipiroska de melancia, limão e gengibre

Em um copo baixo, coloque 1 xícara (chá) de melancia em pedaços, 2 lascas de gengibre e 2 colheres (sopa) de açúcar e macere. Acrescente 50 ml de vodca, o suco de 1/2 limão e gelo e bata por 30 segundos. Sirva com um ramo de hortelã. Refrescante e com uma leve picância de gengibre, vai muito bem com um belo sanduíche de pernil.

## Gin & Tonic

Em uma taça grande, coloque bastante gelo e adicione 50 ml de gin e 2 rodelas de limão-siciliano. Complete com 150 ml de tônica e mexa com uma colher cuidadosamente. Com um maçarico ou isqueiro, queime um pouco as folhas de 1 ramo de alecrim e coloque-o sobre o drinque. O defumado do alecrim vai casar perfeitamente com a carne suína e, ao mesmo tempo, temos um drinque refrescante com um leve toque cítrico.



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90

# Pronto para você

Para deixar qualquer ocasião ainda mais prática, nossa rotisserie tem opções saborosas – da entrada ao prato principal, incluindo também a carne suína – para impressionar os convidados e facilitar o dia a dia. Faça sua encomenda com até 48h de antecedência e aproveite!

Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Gostou?  
Passe na nossa rotisserie em uma das nossas lojas e garanta uma refeição deliciosa sem se preocupar com o preparo!

# Sabor e saúde

As carnes suínas também são perfeitas para quem se preocupa com a alimentação, mas não abre mão de sabor



## Palavra do ESPECIALISTA

**Marcio Atalla**, embaixador de qualidade de vida

“Ao contrário do que muitos pensam, vários cortes suínos são considerados carnes magras e excelentes fontes de vitaminas do complexo B. São uma excelente escolha para compor o cardápio de quem pratica esportes e quer aumentar a quantidade de massa magra.”

A carne suína é rica em selênio (ótimo antioxidante), zinco, magnésio e ferro, além de ser uma excelente fonte de vitaminas do complexo B.



Confira uma deliciosa receita de lombo suíno com legumes no nosso blog!

## Dia a dia mais prático



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g  
R\$ 37,90  
Cliente Mais  
R\$ 33,90

# Estrela do menu

As carnes de porco estão com tudo! Que tal testar receitas inovadoras e deliciosas, perfeitas para surpreender em um jantar especial?

## Pancetta com goiabada

por chef Jefferson Rueda,  
d'A Casa do Porco, em São Paulo

### Ingredientes

- 500 g de barriga de porco
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto
- 90 g de goiabada cremosa
- 10 g de pimenta vermelha batida
- 30 g de cebola roxa picada
- Brotos e flores a gosto

### Modo de preparo

Frite a barriga de porco na manteiga em fogo baixo por cerca de uma hora. Retire a peça da gordura e deixe esfriar antes de cortá-la em cinco pedaços de tamanhos iguais. Em seguida, tempere os dois lados da pancetta com sal, aqueça a manteiga novamente (mas agora em fogo alto) e frite até que a barriga fique dourada. Misture a goiabada com a pimenta e despeje sobre o petisco. Use a cebola, os brotos e as flores para decorar.



## Palavra da ESPECIALISTA



### Kathia Zanatta,

especialista em cerveja do Pão de Açúcar

“Harmonize a barriga de porco com as cervejas Munique Dunkel ou Brown Porter. Ambas têm notas maltadas que contrastam o umami da carne e, ao mesmo tempo, se assemelham às notas caramelizadas do molho mais doce. Além disso, o amargor médio junto ao álcool contrastam a gordura do prato.”



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90



Mistura à base de cereais Ativo Fibras Jasmine 300 g

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 33,90

INTERNET GRÁTIS  
EM TODAS AS LOJAS.



O PÃO DE AÇÚCAR  
ESTÁ COM VOCÊ  
ONDE VOCÊ ESTIVER.



Na loja



No site



No App

minuto  
Pão de Açúcar

COMPRE TAMBÉM EM:

Pão de Açúcar .com

Consulte regiões e produtos disponíveis no site.

TEXTO LEGAL