



**CARNE SUÍNA  
DEIXA A VIDA  
MAIS SABOROSA  
E SAUDÁVEL**

# Dicas+ Cortes+ Preparos+ Receitas

Vamos contar pra você  
tudo o que a carne suína  
tem de melhor.



Uma iniciativa



# Você já sabe que a carne suína é saborosa e succulenta. E o que mais ela tem de bom?

- Ela é rica em creatina e leucina, auxiliando no ganho de **massa magra**.
- O lombo suíno tem **7% menos colesterol** que o peito de frango.
- Carne suína é **rica em ferro e em vitaminas A e C**.
- Ela ajuda no **controle da pressão arterial** e na **prevenção da anemia**.
- O alto teor de selênio da carne suína contribui para o **envelhecimento saudável**.
- Ela é a **principal fonte animal de vitamina B1**.
- Não precisa ser sempre bem passada no cozimento.
- **É livre de hormônios**.



## Harmonize com vinhos para enriquecer sabores e paladares.

---

Separamos algumas **sugestões de harmonizações** pra você deixar suas receitas com carne suína ainda mais especiais.

### Pernil e Costela

- Tempranillo
- Merlot
- Sauvignon Blanc

### Lombo e Picanha

- Cabernet Sauvignon
- Chardonnay
- Pinot Noir

### Filé-mignon

- Pinot Noir
- Carmenère
- Cabernet Sauvignon

### Carré

- Syrah
- Merlot
- Espumante Brut



## Conheça cortes e preparos

---

São mais de **30 cortes de carne suína**, com infinitas possibilidades de preparo. Separamos alguns pra você colocar sua criatividade e preparar do seu jeito.

### Lombo

**Cortes:** escalope (bife), iscas, inteiro.

**Fácil de preparar:** no forno, na panela, bifos grelhados, lombo recheado ao forno, ragu de lombo desfiado.

### Costela

**Cortes:** ripas, coroa de costela, baby back ribs.

**Fácil de preparar:** com mostarda e mel, picante, assada ao barbecue.

### Picanha

**Cortes:** escalope (bife), inteira.

**Fácil de preparar:** assada com cebolas, grelhada na manteiga, braseada na panela, assada na chapa, bife, churrasco.

### Carré

**Cortes:** bisteca, escalope (bife).

**Fácil de preparar:** grelhado, cozido, à milanesa, churrasco.

### Pernil

**Cortes:** inteiro, cubos.

**Fácil de preparar:** assado no forno, em cubos cozidos, desossado na panela.

### Filé-mignon

**Cortes:** bife, medalhão, cubos, iscas, tornek, chateaubriand.

**Fácil de preparar:** medalhão, picadinho, rosbife, bife, estrogonofe.



## DELICIOSO E PRÁTICO ROSBIFE DE FILÉ-MIGNON

### *Ingredientes:*

- 2 peças de filé-mignon suíno
- 1 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente (100g)
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino recém-moída
- Folhas de 2 ramos de tomilho
- Folhas de 1 ramo de alecrim

### *Modo de preparo:*

Em uma tigela, misture manteiga, mostarda, mel, sal e pimenta. Espalhe por toda a peça de filé-mignon e leve-a para a geladeira por 30 minutos. Aqueça uma frigideira grande em fogo forte e doure a peça de filé-mignon, virando-a com uma pinça, para que sele de todos os lados.

Transfira a carne para um refratário e coloque tomilho e alecrim por cima. Asse em forno previamente aquecido (200 °C) por 15 a 20 minutos. Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e fatie.

**Uma dica prática e saborosa:** depois de fria, corte a carne em fatias finas para usar também em sanduíches.



## SUCULENTO RAGU DE COSTELA



### *Ingredientes:*

- 1kg de costela suína
- 1 cebola grande (200g)
- 4 dentes de alho descascados
- 1 cenoura média descascada (180g)
- 2 talos de salsão (100g)
- 1 ½ xícara (chá) de vinho tinto
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 tomates
- 1 colher (café) de açúcar
- Cheiro-verde picado a gosto para finalizar



### *Modo de preparo:*

No liquidificador coloque cebola, alho, cenoura, salsão, vinho tinto e sal. Bata até obter um tempero uniforme. Acomode a costela suína em uma assadeira ou em um refratário grande e despeje o tempero batido, espalhando bem. Cubra e leve à geladeira por 1 hora. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a costela dos dois lados, em fogo alto.

Adicione a marinada, junte 1 litro de água, tampe e, quando pegar pressão, cozinhe por cerca de 35 minutos. Abra a panela após toda a pressão sair e desfie a carne, separando-a dos ossos. Reserve. Pique os tomates em pedaços pequenos e coloque-os na panela, misturando bem com o caldo do cozimento da costela. Adicione o restante do sal, o açúcar e volte a carne desfiada para a panela. Ferva por mais 15 a 20 minutos, em fogo alto, com a panela destampada, para apurar. Finalize com o cheiro-verde e sirva em seguida.

## MARAVILHOSA PICANHA NA CERVEJA



### *Ingredientes:*

- 1 peça de picanha suína inteira (900g)
- 2 garrafas de cerveja (1,2L)
- ½ xícara (chá) de sal (100g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 dentes de alho grandes picados
- 1 cebola média picada grosseiramente
- 2 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite



### *Modo de preparo:*

Em uma vasilha grande, coloque cerveja, sal, açúcar, alho, cebola, alecrim e misture. Acomode a peça de picanha, cubra com filme plástico e leve à geladeira, para absorver o tempero.

Retire o líquido, aqueça o azeite em uma frigideira grande e sele a picanha dos dois lados (cerca de 4 minutos).

Asse em forno alto (200 a 250°C) por 15 minutos. Deixe descansando por 5 minutos antes de fatiar e sirva com abóbora assada.

**Dica:** para assar a abóbora, corte-a em fatias, disponha em uma assadeira e cubra com papel-alumínio. Asse em forno quente por 30 minutos ou até que esteja macia. Tempere com sal e pimenta e finalize com azeite, salsinha e castanha-de-caju picada.

# SABOROSO SANDUÍCHE DE PERNIL DESFIADO



## Ingredientes:

### PERNIL:

- 1kg de pernil suíno
- ½ cebola média
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 2 folhas de louro
- 1 litro de água
- 2 tomates sem sementes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### SANDUÍCHE:

- ¼ de maço de rúcula
- 1 manga Tommy (mais verde do que madura)
- 4 unidades de pão sírio
- 2 colheres (sopa) de mostarda dijon



## Modo de preparo:

### Pernil

Corte o pernil em cubos médios. Tempere com sal e pimenta. Pique cebola e alho em cubos pequenos. Adicione 1 colher (sopa) de azeite e refogue-os na panela de pressão e adicione o pernil. Acrescente alecrim, tomilho e folhas de louro. Adicione 1 litro de água fervendo. Tampe a panela e deixe no fogo por mais 30 minutos após a pressão. Retire a pressão e veja se o pernil cozinhou. Refogue o pernil desfiado com tomates, sal e pimenta.

### Sanduíche

Separe as folhas de rúcula. Descasque a manga e corte-a em fatias finas. Abra os pães, passe mostarda em um lado e a rúcula e a manga no outro. Por cima, disponha o pernil desfiado, quente ou frio. Sugestão: tempere a rúcula com azeite, sal e vinagre balsâmico minutos antes do consumo.



 /gruponaturaldaterra |  /naturaldaterra\_ |  /naturaldaterra\_  
[naturaldaterra.com.br](http://naturaldaterra.com.br)

Não jogue este impresso na via pública.