

*Fim de ano*  
com **Sabor**  
**Suíno**  
Tradição  
& PRATICIDADE

com *Jimmy*  
*Óleo*





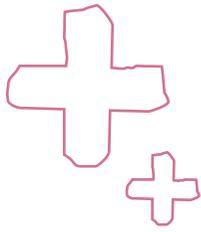
*Fim de ano*

com **Sabor  
Suíno**

**Tradição**

**& PRATICIDADE**





**Conselheiro presidente**  
Marcelo Lopes/DF

**Conselheiro técnico**  
Olinto Arruda/SP

**Conselheiro de relações de  
mercado**  
Valdecir Folador/RS

**Diretora de projetos e marketing**  
Lívia Machado

**Conselheiro administrativo**  
João Leite/MG

**Coordenação executiva**  
Rayza Machado  
Sarah Nunes

**Conselheiro financeiro**  
Paulo Lucion/MT

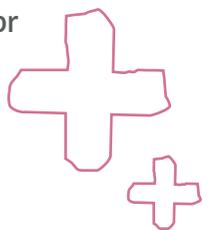
**Receitas**  
Chef Jimmy Ogro

**Impressão: Dezembro de 2024**



Sede Brasília/Setor de Indústrias Gráficas  
Quadra 1 Lote 495 | Ed. Barão do Rio Branco  
Sala 118 | CEP: 70610-410

[www.abcs.org.br](http://www.abcs.org.br)  
[secretaria@abcsagro.com.br](mailto:secretaria@abcsagro.com.br)



# *Jingle bell, Jingle bell...*

Finalmente as festas de fim de ano estão chegando, uma data aguardada ansiosamente por muitas pessoas — e com razão! Afinal, o Natal é sinônimo de comunhão, gratidão, família reunida e, claro, comida na mesa. E quem pode negar que essa é uma das melhores partes? É o dia de preparar aquela ceia maravilhosa, onde você come até não aguentar mais.

E, em meio a todo esse clima festivo, a carne suína brilha como protagonista das receitas de fim de ano, trazendo um sabor especial e a magia única que só ela pode proporcionar nessa época.

E para quebrar o senso comum, a Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS) decidiu inovar neste ano. Vamos mostrar que tradição e praticidade podem andar lado a lado, provando que é totalmente possível preparar uma ceia de dar inveja sem passar o dia inteiro na cozinha.



*Fim de ano*  
com **sabor**  
**Suíno**  
**Tradição**  
& PRATICIDADE

# Menu

de Fim de ano



# Tradição & PRATICIDADE

08 | Arroz de Suã

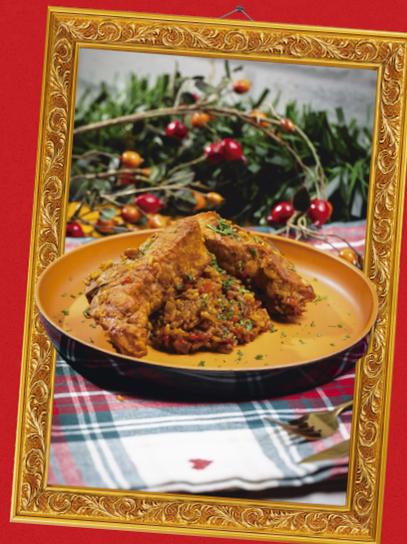
10 | Picanha Suína

12 | Disco de Pernil

14 | Salpicão de pernil suíno

16 | Farofa de Natal

18 | Dicas de Natal



# Arroz de Suaã



VEJA O PASSO A  
PASSO EM VÍDEO



# Ingredientes

- **1,5k g** de suã
- **2 colheres** de sopa de banha suína
- **1/2 colher** de sopa de sal
- **1 colher** de chá de pimenta do reino
- **1/2 colher** de chá de cominho
- **2 folhas** de louro
- **1/2 colher** de sopa de páprica
- **1 dose** de cachaça
- **1 pimentão** amarelo em cubos
- **1 pimentão** vermelho
- **1 cebola** roxa
- **2 tomates**
- **2 pimentas** de cheiro
- **3 colheres** de sopa de extrato de tomate



## Arroz de Suã



8 PORÇÕES



## Modo de preparo

- Tempere o suã com sal e pimenta e deixe descansar.
- Aqueça a banha e doure o suã. Reserve.
- No multiprocessador, bata os pimentões, cebola, tomates e pimentas até formar pequenos pedaços.
- Refogue essa mistura na mesma panela, adicione, cominho, páprica, extrato de tomate e refogue até escurecer.
- Acrescente o arroz e refogue. Adicione o suã e as folhas de louro e cubra com água até dois dedos acima dos ingredientes. Cozinhe até o arroz estar macio.
- Finalize com cheiro-verde.

# Picanha **Suína**

com chutney de maçã



VEJA O PASSO A  
PASSO EM VÍDEO

# Ingredientes

- **1 peça** de picanha
- **1 maçã** verde
- **1 maçã** vermelha
- **1 xícara** de ameixa picada
- **1 cebola** roxa
- **½ copo** de vinho branco
- **½ colher** de chá de pimenta caiena
- **½ colher** de páprica
- **½ colher** de chá de cominho
- **1 xícara** de açúcar

## Picanha Suína

## Modo de preparo

### Para a carne

Tempere a picanha com sal e pimenta caiena a gosto.

Aqueça o azeite em uma frigideira e sele a carne dos dois lados.

Transfira a carne para uma assadeira, cubra com papel alumínio e asse por 30 minutos.

### Chutney de maçã

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola, a páprica, o cominho e a pimenta caiena em fogo baixo até que caramelizem.

Adicione o vinho e deixe reduzir.

Junte as ameixas, as maçãs e o açúcar. Mexa bem, tampe a panela e cozinhe até que as frutas fiquem macias.



4 PORÇÕES



# *Disco de pernil* *assado com batatas*



VEJA O PASSO A  
PASSO EM VÍDEO



# Ingredientes

- 1 **peça** de disco de pernil
- 1 **cebola** picada em cubos
- 1 **xícara** de creme de leite
- ½ **xícara** de vinho branco
- ½ **xícara** caldo de legumes
- 2 **colheres** de sopa de azeite
- 2 **colheres** de sopa de farinha de trigo
- **Pimenta a gosto**
- 20 **mini batatas**

## Modo de preparo

### Para a carne

- **Tempere a carne com sal e pimenta.**
- **Aqueça o azeite em uma frigideira e sele a carne dos dois lados.**
- **Transfira a carne para uma assadeira, cubra com papel alumínio e asse por 1 hora.**
- **Adicione as mini batatas e asse por mais 1 hora.**

### Para o molho:

- **Na mesma frigideira, refogue a cebola com um fio de azeite.**
- **Adicione o caldo de legumes.**
- **Misture a farinha com o vinho branco e o creme de leite e despeje na panela. Mexa até reduzir e o molho engrossar.**



*Disco de Pernil*



4 PORÇÕES



# Salpicão

de pernil suíno



VEJA O PASSO A  
PASSO EM VÍDEO



# Ingredientes

- **800 g de pernil suíno** sem pele e sem osso
- **2 cenouras** raladas ou em tiras finas
- **1 talo** de salsão picado em pedaços finos
- **1 maçã** verde picada
- **Suco de 1/2** limão
- **3/4 de xícara** de milho verde
- **1/2 xícara** de uva passa
- **1/2 xícara** de cebolinha picada
- **200 g** de creme de leite
- **200 g** de maionese
- **Sal e pimenta a gosto**



# Modo de preparo



Salpicão de pernil

- **Corte o pernil em cubos**, tempere com sal e pimenta e leve para dourar de todos os lados em uma frigideira quente com um fio de azeite, cubra com água (ou um caldo vegetal) e deixe cozinhar até o ponto de desfiar.
- **Desfie o pernil**, adicione o restante dos ingredientes e misture tudo muito bem.
- **Caso ache necessário**, adicione mais maionese ou creme de leite.



## DICA

O salpicão pode ser mantido na geladeira por até 3 dias, e pode ser servido como salada, acompanhamento ou recheio de um sanduíche!



6 PORÇÕES



VEJA O PASSO A  
PASSO EM VÍDEO



# Farofa de Natal

# Ingredientes

- **1 xícara** de chá de bacon cortado em cubos pequenos (150 g)
- **1 cebola** grande picada (cerca de 150 g)
- **1 xícara** de chá de ameixa preta picada (150 g)
- **1 xícara** de maçã cortada em cubos pequenos (150 g)
- **1 xícara** de chá de castanhas do Pará torradas e picadas grosseiramente (100 g)
- **100 g** de manteiga sem sal
- **Cerca de 2 xícaras** de chá de farinha de mandioca (300 g)
- **Sal a gosto**

## Modo de preparo

**Frite o bacon** na própria gordura.

**Adicione a manteiga e derreta.**

**Refogue a cebola até murchar**, depois acrescente a ameixa, maçã e castanha.

**Adicione a farinha aos poucos**, mexendo até formar uma farofa úmida.

**Tempere com sal a gosto.**



12 PORÇÕES







Sabe aquele ditado que diz que

*tempo é ouro?*

Pois é, só quem já preparou uma ceia de Natal sabe a importância de gerenciar bem o tempo para conseguir preparar todos os pratos.

Pensando nisso, separamos 3 dicas para você otimizar o seu tempo no preparo da ceia de natal:

- Separe todos os ingredientes no dia anterior.
  - As sobremesas podem, geralmente, ser preparadas com um dia de antecedência.
- Quanto às proteínas, você pode temperar a carne até dois dias antes de levar ao forno.

[maiscarnesuina.com.br](http://maiscarnesuina.com.br)

*A carne suína é a*  
**chave-mestra**

*do Natal*

É a escolha ideal para **todos os tipos de ceia**: seja para uma grande reunião familiar, uma celebração mais íntima, um encontro com amigos, ou até para quem vai passar o Natal com o pet ou até mesmo sozinho.

***Não importa a ocasião, não pode faltar carne suína.***

São opções para todos os gostos e tradições: pernil, pancetta, lombo, costelinha, bacon, copa lombo e até picanha suína.

[maiscarnesuina.com.br](http://maiscarnesuina.com.br)



*Para todas as ceias*





*Fim de ano*  
com **sabor**  
**Suino**  
Tradição  
& PRATICIDADE

# VISITE O SITE

[WWW.MAISCARNESUINA.COM.BR](http://WWW.MAISCARNESUINA.COM.BR)

   | @maiscarnesuina

e siga nossas redes sociais  
para mais dicas e inspirações!





Fim de ano  
com **Sabor Suíno**  
Tradição  
& PRATICIDADE



Parceiros que investem na ampliação da experiência dos consumidores de carne suína no Brasil!

ASSOCIAÇÕES E PRODUTORES



FRIGORÍFICOS



EMPRESAS AMIGAS

