

# RECETARIO

CELEBREMOS EL

DÍA LATINOAMERICANO

DE LA CARNE DE

POLLO



5 de julio de 2024



POLLO PARA TODOS



# CARNE DE POLLO, UNA DE LAS MÁS SALUDABLES Y CONSUMIDAS EN EL MUNDO

La carne de pollo es fuente importante de nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales. Contiene hierro, zinc, fósforo, vitamina A, niacina, tiamina, riboflavina y vitaminas B6 y B12.

La composición de la carne de pollo es muy saludable y sus nutrientes ayudan a reparar tejidos del cuerpo, protege el sistema nervioso y la piel, contribuye a la realización de diversas funciones orgánicas debido a la variedad de minerales, ayuda al sistema inmunitario y favorece la formación de glóbulos rojos, entre otros.



# ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA

## INGREDIENTES

- 500 g de alitas de pollo
- 100 g de ketchup
- 100 ml de agua
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharaditas de miel
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- 1.- En una olla poner todos los ingredientes, excepto la sal, la pimienta y las alitas. Calentar a fuego suave y dejar cocinar durante 30 minutos, hasta que espese un poco la salsa.
- 2.- Poner las alitas en una bandeja para el horno, salpimentarlas y cubrirlas con toda la salsa. Opcionalmente, aquí se puede añadir una cebolla cruda bien picada para darle un toque extra de sabor.
- 3.- Introducir la bandeja en el horno previamente calentado a 220 °C, por el lapso de 25 minutos, regando las alitas con la propia salsa barbacoa y el jugo que suelten.
- 4.- Retirar del horno y servir con el acompañamiento que más te guste.



# TACOS DE POLLO

## INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo
- Tortillas de trigo o maíz
- Queso rallado al gusto
- 1 cebolla morada
- Zumo de limón
- ½ pimentón verde
- Pimienta y cilantro al gusto

## Para el guacamole:

- 2 paltas
- 30 g de cebolla
- 50 g de tomate
- Zumo de limón
- Cilantro y sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Para preparar el guacamole, pelar las paltas y aplastarlas con la ayuda de un tenedor. Añadir 1 cucharadita de zumo de limón. Picar el tomate y la cebolla e incorporarlos a la palta. Agregar 1 cucharadita de cilantro picado y sal. Mezclar y reservar.
2. Cortar la pechuga de pollo en cubos y adobar con un poco de zumo de limón, pimentón y pimienta. Dejar macerar unos minutos. Luego salpimentar y cocinar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. Picar una cebolla morada en cuadritos y reservarla.
4. Calentar una sartén antiadherente y poner las tortillas de trigo o maíz por ambos lados.
5. Para armar los tacos rellenar las tortillas con el pollo, la cebolla picada, el queso rallado al gusto y el cilantro picado. Acompañar con el guacamole.



# PECHUGAS RELLENAS

## INGREDIENTES

- 6 pechugas de pollo
- 6 rodajas de queso mozzarella
- ½ taza de perejil
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Palitos mondadientes de madera
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Abrir las pechugas con cuidado para que queden unidas por un lado y luego salpimentarlas.
2. Colocar en la mitad de cada pechuga una rodaja de queso y una cucharadita de perejil finamente picado.
3. Cerrar las pechugas y asegurarlas con uno o dos palitos mondadientes.
4. En recipientes separados, colocar la harina de pan y los huevos batidos.
5. Pasar las pechugas primero por el huevo y después por la harina de pan.
6. Freír en una sartén con aceite, de 3 a 4 minutos por lado.
7. Servir las pechugas acompañadas de arroz o puré y ensalada.



# POLLO A LA NARANJA

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 4 presas de pollo
- 1 cebolla morada picada en cuadritos
- 1 cucharadita de ajo molido
- 3 tazas de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de orégano seco molido
- Pimienta y sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. En una olla con aceite, dorar las presas por aproximadamente 8 minutos y luego colocarlas en un plato. Reservar.
2. En la misma olla, agregar la cebolla, el ajo, regresar las presas de pollo y cocinar durante 5 minutos más.
3. Añadir el jugo de naranja, el azúcar, los condimentos y dejar en el fuego por 15 minutos más. Finalmente, agregar el orégano seco y servir acompañado de verduras, papas o arroz.

# 4 MARINADAS PARA EL POLLO

## ITALIANO CLÁSICO

### Ingredientes

- Aceite de oliva
- Ajo
- Jugo de limón
- Hierbas italianas (orégano, albahaca, tomillo y romero)
- Sal y pimienta negra.



## HONEY DIJON

### Ingredientes

- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Miel
- Mostaza dijon
- Sal y pimienta.



## LEMON GARLIC

### Ingredientes

- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Ajo
- Tomillo
- Sal y pimienta.



## CILANTRO LIMÓN

### Ingredientes

- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Cilantro fresco
- Comino
- Ajo y sal.

