

¡MÁS QUE UN RECETARIO!

RECETARIO SALUDABLE

POLLO

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701
LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716



POLLO

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Los beneficios de la carne de pollo son innumerables, es sabrosa, fácil de preparar, rendidora y de fácil digestión.

Es rica en vitaminas como las del complejo B entre otras. Rica en minerales como hierro, zinc, magnesio, potasio, fósforo. Es baja en sodio. Contiene proteínas de excelente calidad. Es baja en grasas y colesterol.

En este recetario te invitamos a preparar platos variados, ricos y sencillos utilizando el pollo entero, para no desperdiciar nada, ahorrando dinero, ya que es más barato que comprarlo por partes separadas.

Además, te sugerimos ricas guarniciones para acompañar tus preparaciones.

Animate!!!

¿Como cortar el pollo?

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

- 1) Separar las "patas con muslo". Para ello poner el pollo hacia abajo y tirando de una pata hacia afuera buscar la coyuntura para cortar en esa zona "blanda".
- 2) Separar la pata del muslo es a elección, ya que mucha gente prefiere cocinarlos juntos. Para separarlos fácilmente buscar la intersección de los huesos y hundir allí el cuchillo.
- 3) Las alitas del pollo son muy fáciles de quitar, como muestra la imagen y tirando hacia afuera cortar en la intersección de las alas con el cuerpo del pollo.
- 4) Partir la carcasa. A través del hueco del pollo cortar desde la cola hasta el hombro. Este corte debe ser paralelo a la columna. Luego cortar los huesos del tórax del pollo.
- 5) Separar la pechuga de la espalda. Comenzar cortando desde los huesos del hombro y con el filo del cuchillo cortar los pequeños huesos que separan la pechuga de la espalda.
- 6) Cortar la pechuga a la mitad al igual que el corte de la pata y el muslo es a elección. El corte debe ser con fuerza hacia abajo teniendo cuidado con las manos.



Pechuga

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Sin la piel, es la zona más magra de todo el pollo ya que aporta una baja concentración de grasas en su composición y elevado contenido de proteínas. Para cuidar nuestro peso esta será la mejor opción.

Salpicón de aves

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo a la parrilla o al horno
- 50 gr. de tomatitos cherry
- 1 taza de queso light cortado en cubos
- 1 taza de chauchas cocidas
- 1/2 taza de arvejas
- 1 zanahoria cocida
- 50 gr. de palmitos
- 1 cda de aceto balsámico
- 1 cda de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Para comenzar se debe cortar la pechuga de pollo en tiras. Una vez cortada colocar en un bol junto con los tomates cherry y las arvejas.

Agregar las chauchas, los palmitos cortados en rodajas, la zanahoria y el queso en cubos.

Colocar los aderezos y salpimentar.

Pechugas Soft

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Ingredientes:

- 6 filetes de pechuga sin piel
- 100g de avena
- 1 cda de tomillo
- 1 cda de semillas de sésamo
- 2 claras de huevo
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Prepara una mezcla con la avena, tomillo, las semillas de sésamo, sal y pimienta. Pasar las supremas por la clara de huevo y luego por la mezcla de avena. Lleva a horno moderado en asadera con rocío vegetal por aproximadamente 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido en el interior. Servir con ensalada de hojas verdes y tomate.

Pechugas a la mostaza

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 manzanas verdes
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Cortar las pechugas en trozos, quitarles la piel y deshuesar. Salpimentar, untar con la mostaza y dorar ligeramente en una cacerola con rocío vegetal. Añadir el vino blanco, las manzanas peladas y cortadas en gajos. Cocinar 15 minutos. Servir con puré de calabaza.

Brochettes

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 morrón verde
- 1 morrón rojo
- Jugo de 2 limones
- Sal y ají molido a gusto
- 8 palillos para hacer brochettes
- 1 atado de rúcula
- 250 gr de tomates cherry
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Cortar las pechugas de pollo en cuadrados de 3 cm por 3 cm. Disponerlas en un recipiente para marinar con jugo de limón y ají molido dentro de la heladera durante dos horas.

Lavar los vegetales. Cortar el morrón verde y el rojo en cuadrados de 3 cm por 3 cm aproximadamente. Cortar la cebolla de forma tal que se obtengan capas de 3 cm por 3 cm. Una vez marinado el pollo, tomar un palillo de brochette e intercalar los morrones, la cebolla y el pollo de la forma que más le guste. Repetir esta operación con los siete palillos de brochette restantes.

Introducir los palillos de brochette en una asadera con rejilla metálica, dentro de la parrilla del horno a temperatura media durante 45 minutos o hasta que esté cocido. Durante la cocción rotar una vez, para que el brochette se cocine de ambos lados. También se puede cocinar en la parrilla.

Una vez cocidos, presentar en cada plato dos brochettes junto a una ensalada de rúcula y tomates cherry aderezados con aceite.

Pechugas al tomate

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 limón
- 1 cda sopera de aceite
- 1 cda de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 1 cda de mostaza



Preparación:

Cortar todas las verduras. En la base de una cacerola que tenga un fondo bien grueso colocar el aceite y las supremas. Por encima poner todas las verduras, el orégano, la mostaza y un poco de pimienta. Cortar el limón en gajos y colocar por encima de todo. Fuego al mínimo, cacerola tapada, 50 minutos y listo!

Nuggets de pollo

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 cda. de queso crema
- 2 rodajas de pan de molde
- 1 vaso de leche
- Harina – cant. nec.
- Pan rallado – cant. nec.
- Sal y pimienta
- 1 huevo



Preparación:

Colocar las rodajas de pan de molde en la leche. Quitar la grasa al pollo y colocarlo en la procesadora hasta obtener una pasta. Agregar el queso crema, los panes remojados en leche escurridos, sal y pimienta. Volver a procesar. Con las manos húmedas, formar con esta pasta bolitas. Pasarlas por harina y aplastar, para lograr la forma de los nuggets. Luego pasarlo por huevo y pan rallado. Cocinar al horno con rocío vegetal.

Pata y Muslo

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Es más sabrosa y jugosa que la pechuga debido a su mayor aporte de grasas, el doble aproximadamente. Pero esto puede mejorar perfectamente si cuidamos algunos tips como: retirarle la piel, cuidar la forma de cocción y elegir una buena guarnición. De esta forma, seguirán siendo una excelente elección por su aporte nutritivo.

Pollo a la portuguesa

Ingredientes:

- 6 muslos y patas sin piel
- 2 zapallitos verdes
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo y 1 verde
- 2 cebollas
- 1 cda de aceite
- 1 cda de pimentón
- 1 cda de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cda de mostaza

Preparación:

Cortar todas las verduras lavadas en juliana. Poner el pollo en una fuente para horno. Por encima colocar la cúrcuma, el pimentón y la pimienta. Cubrir con todas las verduras y por encima colocar la cda de aceite y la mostaza. Llevarlo al horno a 180c por 1 hora y media, cada 30 minutos revolver un poco las verduras así no se queman. A la hora dar vuelta el pollo.

Muslos a la crema de espinaca

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

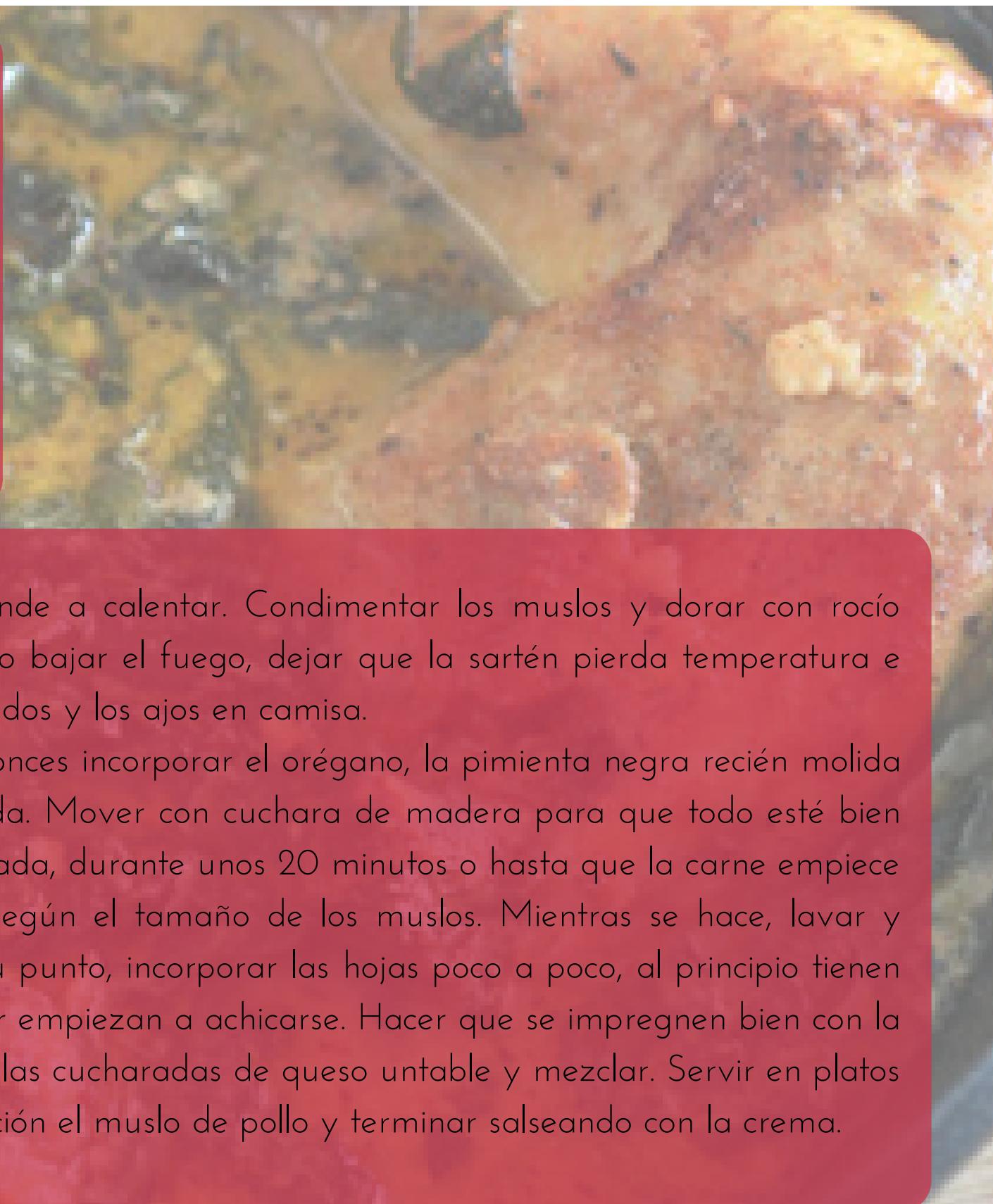
Ingredientes:

- 4 muslos de pollo grandes
- 1 trozo de raíz de jengibre del tamaño de una nuez
- 1/2 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- Orégano, nuez moscada, pimienta negra, sal
- 350 ml de leche descremada
- 4 puñados de hojas de espinacas frescas
- 4 cdas soperas de queso untarable light

Preparación:

Retirar la piel de los muslos de pollo. Poner una sartén grande a calentar. Condimentar los muslos y dorar con rocío vegetal por todos los lados a fuego fuerte. Llegado ese punto bajar el fuego, dejar que la sartén pierda temperatura e incorporar el jengibre picado, la cebolla morada cortada en dados y los ajos en camisa.

Rehogar unos minutos, hasta que la cebolla esté tierna, y entonces incorporar el orégano, la pimienta negra recién molida y la nuez moscada. Seguidamente añadir la leche descremada. Mover con cuchara de madera para que todo esté bien mezclado y dejar cocer a fuego medio, con la sartén semi tapada, durante unos 20 minutos o hasta que la carne empiece a separarse del hueso. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de los muslos. Mientras se hace, lavar y escurrir bien las hojas de espinaca. Cuando el pollo esté en su punto, incorporar las hojas poco a poco, al principio tienen mucho volumen, pero en cuanto están en contacto con el calor empiezan a achicarse. Hacer que se impregnen bien con la crema del guiso. 5 minutos antes de retirar del fuego agregar las cucharadas de queso untarable y mezclar. Servir en platos hondos. Se puede colocar las espinacas en la base, a continuación el muslo de pollo y terminar salseando con la crema.



Muslos al ajillo

Ingredientes:

- 8 muslos de pollo
- 4 dientes de ajo picados
- 1 ají morrón finamente picado
- 2 cdas. de ralladura de limón
- 1 cda. de cilantro picado
- 1/2 cdta. de canela molida
- 2 cdas. de aceite
- 1 y 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta



Preparación:

Colocar en un mortero los ajos, el morrón, la ralladura de limón y el cilantro, trabajarlos bien hasta formar una pasta cremosa. Añadir por último la canela. Calentar el aceite de girasol en un wok. Incorporar los muslos de pollo cortados en trozos y saltearlos removiéndolos hasta que estén dorados de ambos lados. Retirarlos con una espumadera y mantenerlos al calor. Retirar la grasa que habrá quedado en el wok, añadirle luego la pasta preparada en el mortero y darle una ligera cocción a fuego medio removiéndola constantemente hasta que se dore ligeramente. Incorporarle entonces el caldo y luego nuevamente el pollo. Mantener sobre fuego hasta que llegue a ebullición, taparlo, bajar el fuego y dejar que cocine lentamente removiéndolo durante 25 a 30 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Salpimentar a gusto. Puede acompañarse con zucchinis al vapor.

Alitas de pollo

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Las alitas de pollo no son tan calóricas como creemos, lo que sucede, es que en general, se consumen fritas y con toda la piel, acompañadas de otros alimentos también fritos, como nachos o papas y con aderezos muy grasosos. A continuación, te recomendamos una opción al horno, riquísima y con una saludable guarnición.

Alitas marinadas

Ingredientes:

- 10 alitas de pollo
- 1 cebolla
- 2 tazas de caldo
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1 cda de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de miel

Preparación:

Colocar las alitas sin piel en un bol. Mezclar la cebolla picada y el ajo machacado con caldo. Añadir el jugo de limón, la miel y la pimienta. Regar las alitas con la marinada y dejar reposar en la heladera medio día. Cocinar las alitas al horno regándolas con la marinada durante la cocción. Servirlas con el jugo de cocción. Acompañarlas con zanahorias, batatas y calabaza al horno y ensalada de hojas verdes.

Carcasa y restos de pollo

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Una vez utilizados todos los cortes del pollo, puedes poner a hervir la carcaza para aprovechar la carne que queda pegada al hueso y el caldo de la cocción para una sabrosa sopa. Con esa carne desmenuzada que rescates o con pollo ya cocido que te haya sobrado de otra comida, puedes preparar sabrosas preparaciones.

Fajitas de pollo

Ingredientes:

- 2 tazas de harina leudante
- 1 cda de aceite
- 1/2 taza de agua
- Sal a gusto
- Verduras a elección

Preparación:

Mezclar la harina con el agua y el aceite hasta que se forme una masa bien suave y cero pegajosa. Si es necesario agregar agua de a cucharaditas chiquitas. Formar bolitas del tamaño de pelotas de ping pong y aplastarlas bien finitas con el palo de amasar, conservando la forma redonda. En una sartén bien caliente cocinar de a una, 3 minutos de cada lado, hasta que tomen apenas color sin dorarse. Conservar en una fuente honda con un repasador para que no se sequen, hasta servir.

Para el relleno, cocinar en una sartén con rocío vegetal las verduras. Se pueden utilizar pimientos de los tres colores, cebolla, cebolla morada, zanahoria, berenjena, zapallito, zucchini, etc. Antes de terminar la cocción, agregar el pollo cortado en tiras para calentar. Cada fajita puede untarse con palta o queso light.

Ensalada con pollo

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Ingredientes:

- Sobra de pollo
- Lechuga
- Rúcula
- Apio
- Pepino
- Tomate
- Cebolla de verdeo
- Nueces picadas
- Sal y pimienta negra
- Nuez Moscada
- Vinagre
- Aceite



Preparación:

Lavar bien todas las verduras. Cortar el pollo en tiras, mezclarlo con las verduras cortadas, salpimentar y aderezar con vinagre y aceite. Al momento de servir colocar por arriba nueces picadas.

Calabaza rellena con pollo

Ingredientes:

- 1 calabaza
- 150 gr. de pollo
- Limón c/n
- 30 gr. de queso untable (2 cdas. tipo té colmadas)
- 120 gr. de choclo desgranado
- Sal y pimienta
- 15 gr. de perejil



Preparación:

En una plancha a fuego directo, cocinar el pollo previamente condimentado con limón por aproximadamente 15 minutos (mitad de cada lado). Al finalizar la cocción, cortarlo en cuadraditos. Reservar. Cortar la calabaza a la mitad y retirar las semillas. Ahuecar las mitades de calabaza con ayuda de una cuchara. Colocar en un bowl la calabaza que retiramos y agregarle el choclo, y los cuadraditos de pollo, el queso untable, sal y pimienta. Mezclar. Rellenar las calabazas y espolvorear con hojas de perejil. Colocarlas en una placa apta para horno y cocinarlas a temperatura media (160 °C) por 40- 45 minutos. Retirar y servir.

Para recordar

LIC. LUDUEÑA ROMINA MP 2701 -LIC. BONAMINO MARIA JULIANA MP 2716

Según tu plan de alimentación sugerido y el objetivo que tengas con tu peso, deberás cuidar la frecuencia de consumo semanal de carne y el tamaño de la porción en tu plato. Si bien es de bajo contenido calórico en general, es importante recordar que la pechuga es la parte más magra y que la piel concentra la mayor cantidad de grasa y colesterol, por lo tanto, es fundamental quitarla antes de la cocción. Cuando cocinamos la carne con la piel, la grasa se funde y una gran parte penetra en el tejido, por eso, quitarla en el plato ya servido no es la mejor opción si quieres cuidar tu peso y tu salud.