Conoce más en:
Pollocolombiano.com

POLLO COLOMBIANO

Fonav | fenavi

RECETARIO

POLLO COLOMBIANO

TU MATCH PERFECTO PARA DIFERENTES MOMENTOS DE CONSUMO

POLLO COLOMBIANO

Fonav | fenavi

TABLA DE CONTENIDOS

RECETAS PARA EL DESAYUNO 02

-Omelette de pollo, champiñones y espinaca

-Wraps de pollo con pimentones rostizados

-Tortilla de pollo y verduras

RECETAS PARA COMPARTIR CON TUS AMIGOS 10

-Alitas de pollo con miel panela

-Pollo popcorn con coco

-Hamburguesa de pollo crispy

-Empanadas de plátano con pollo

-Patacones con pollo, y aguacate

RECETAS DE SNACKS RICOS Y SALUDABLES 22

-Sandwich de hígados de pollo

-Magdalenas de pollo picantes

-Pollo acevichado

-Nuggets de pollo caseros

RECETAS PARA COMPARTIR EN FAMILIA 32

-Pollo rostizado a las brasas

-Pollo al horno con limones y papas rostizadas

-Coq au vin

-Pinchos de pollo hawaianos

-Pan de pollo

RECETAS PARA EL COMBO DE LA COCA 44

-Contramuslos de pollo, con limón,frutos secos y hierbabuena fresca

-Tacos de pollo sobre lechuga con salsa de maní

-Ensalada de pollo, queso y rúgula

-Ramen de pechuga de pollo

RECETAS DE MARINADOS DE POLLO 54

-Pollo marinado de yogurt al curry

-Pollo marinado en miel de ajo

-Alitas marinadas en balsámico dulce

-Pollo marinado italiano

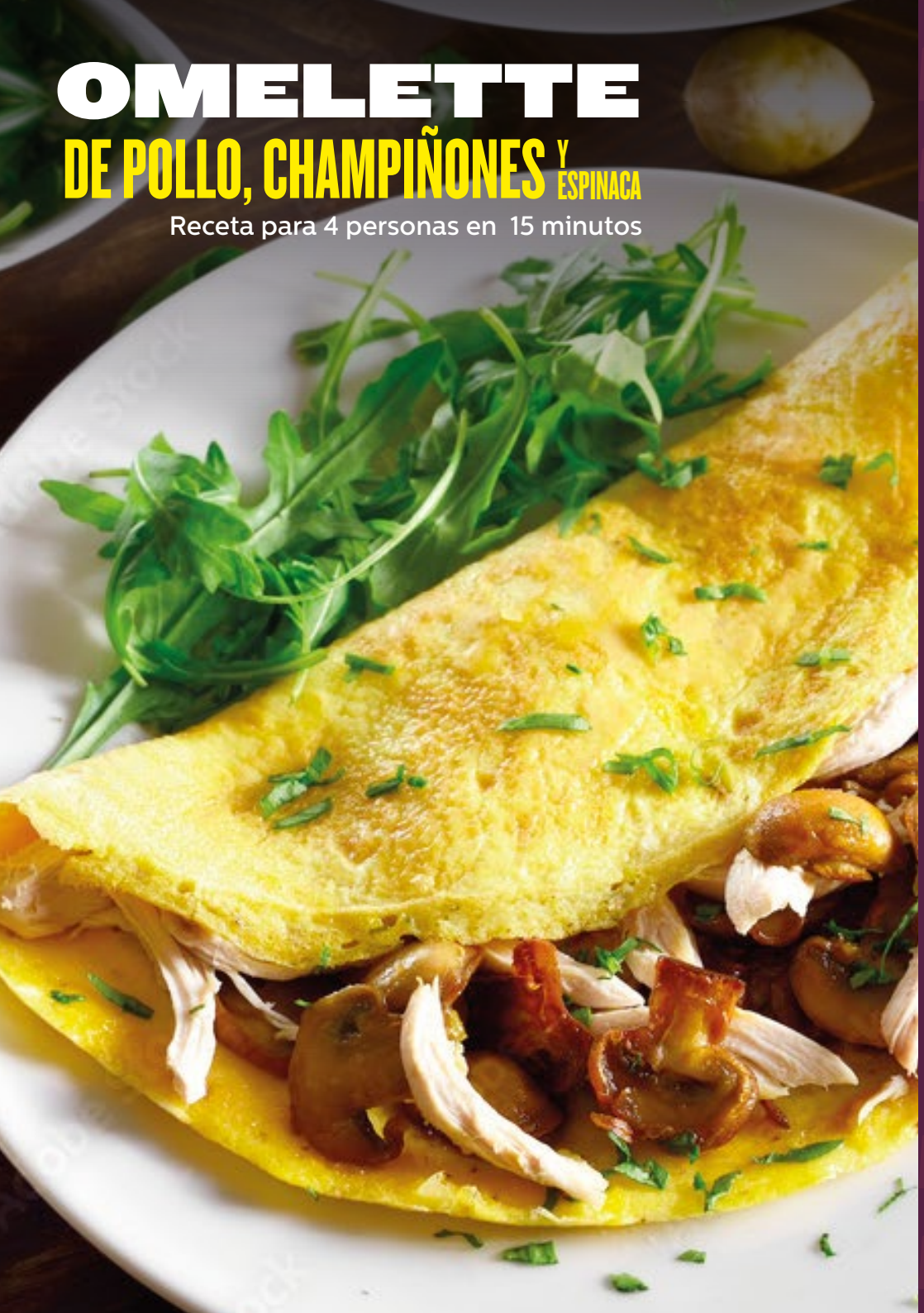
-Pollo marinado hawaiano

-Pollo marinado en fajita

RECETAS PARA EL DESAYUNO

OMELETTE
DE POLLO, CHAMPIÑONES Y ESPINACA

Receta para 4 personas en 15 minutos



INGREDIENTES

- ½ Pechuga desmechada
- 8 Huevos
- 1/4 Taza de leche evaporada
- 2 Tazas de champiñones
- Espinaca
- 1 Cucharadita de mantequilla derretida
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Batir los huevos junto a la leche evaporada, sal y pimienta.
2. En una sartén a fuego medio, poner la mantequilla, verter la mezcla y revolver con una espátula por 15 segundos.
3. Cocinar hasta que la parte de abajo esté firme. Agregar el pollo desmechado, los champiñones y la espinaca, tapar y cocinar al término deseado.
4. Servir y disfrutar.

WRAPS DE POLLO
con pimentones rostizados

Receta para 4 personas en 1 hora

INGREDIENTES

- 2 Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 Pimentones rojos
- 1 Pimentón amarillo
- 1 Cebolla roja mediana
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Cucharadita de comino molido
- ½ Cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 Tortillas de trigo grandes
- Cogollos de lechuga o
- Espinaca baby
- Queso rallado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 200° C.
2. Cortar los pimentones y la cebolla en tiras gruesas y poner en una bandeja para hornear. Añadir el ajo picado y rociar con 1 cucharada de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y hornear durante 20-25 minutos, hasta que los pimentones estén tiernos y dorados.
3. Mientras tanto, cortar las pechugas de pollo en julianas. Calentar un sartén grande a fuego medio-alto y añadir 1 cucharada de aceite de oliva. Añadir las tiras de pollo y sazonar con sal, pimienta, comino, y pimentón ahumado. Cocinar durante 8-10 minutos, hasta que el pollo esté dorado y bien cocido.
4. Para armar los wraps, calentar las tortillas en una sartén o en el microondas. Añadir unas hojas de lechuga y/o espinaca baby en el centro de cada tortilla. Añadir las tiras de pollo y los pimentones asados por encima. Si los deseas, añadir un poco de queso rallado por encima.
5. Enrollar los wraps apretados y servir caliente.

TORTILLA
de pollo y verduras

Receta para 4 personas en 20 minutos

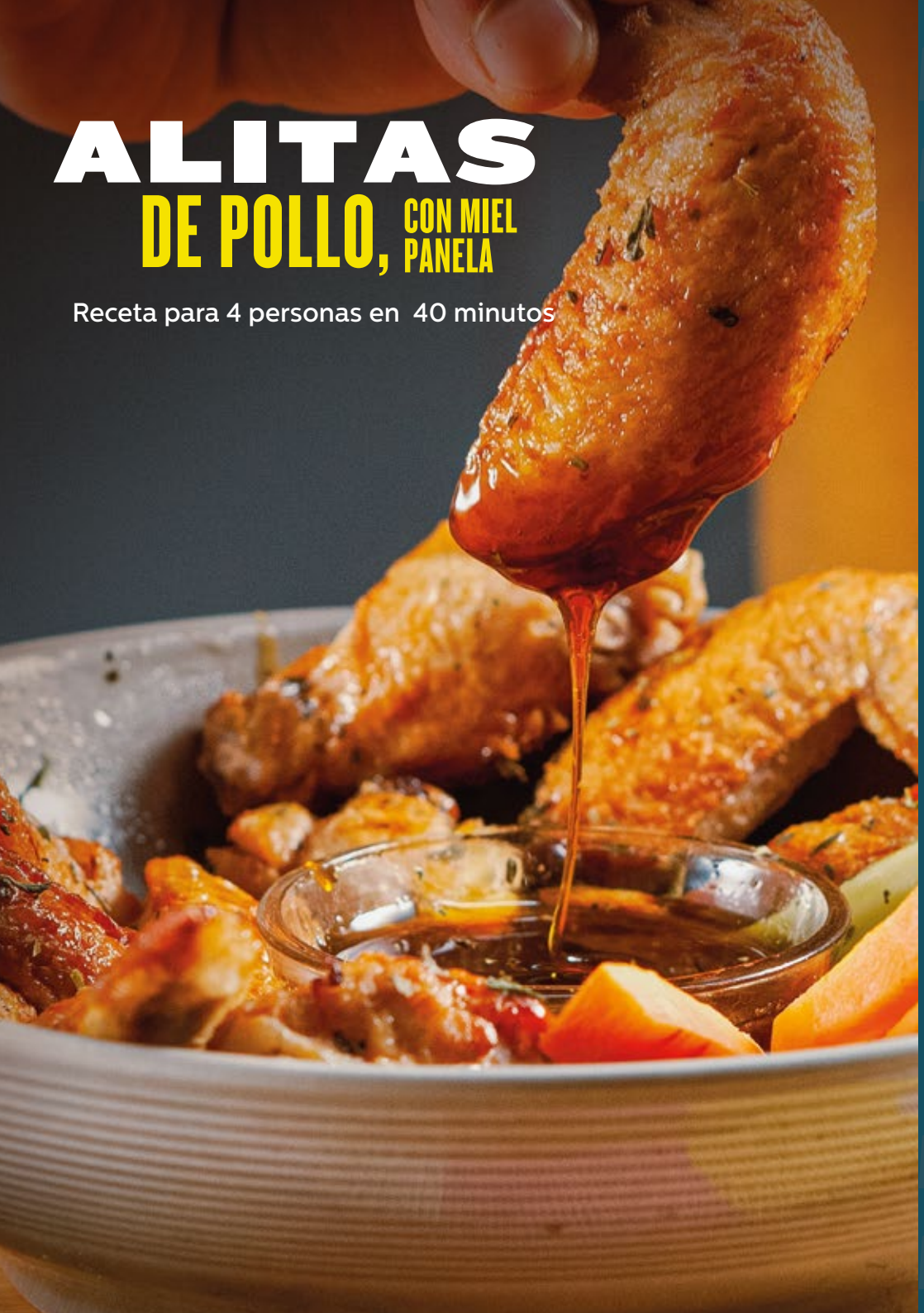
INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 2 Pechugas de pollo cocidas
- 1 Pimentón rojo
- ½ Calabacín
- 2 Dientes de ajo
- ½ Cebolla
- 1 Pimentón verde
- 4 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Pelar y picar los dientes de ajo y la cebolla.
2. Quitar las semillas a los dos tipos de pimentones y cortarlos en trozos pequeños.
3. Calentar aceite de oliva en una sartén y añadir los cuatro ingredientes que se acabaron de procesar. Poner también una pizca de sal y cocinarlos, a fuego medio, hasta que las verduras se ablanden.
4. Pelar y cortar el calabacín en medias rodajas. Cuando la verdura que está en la sartén esté tierna, incorporar el calabacín y seguir cocinando.
5. Añadir la pimienta negra molida y el pollo cocido y picado. Continuar cocinando durante 3 ó 4 minutos.
6. Revolver los huevos, con la pizca de sal y el perejil picado.
7. Poner todos los ingredientes en una sartén. Cocinar durante unos minutos por ambos lados.
8. Cuando la tortilla esté dorada por uno de los lados, voltear con la ayuda de un plato.
9. Cuando la tortilla esté cuajada por ambos lados, retirar de la sartén y servir.

RECETAS
PARA COMPARTIR CON TUS AMIGOS



ALITAS DE POLLO, CON MIEL PANELA

Receta para 4 personas en 40 minutos

INGREDIENTES ALITAS

- 20 Alitas
- 2 Cucharadas de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de pimienta roja molida
- 1 Cucharadita de pimienta negra molida
- 1 Cucharadita de páprika
- 1 Cucharadita de ajo en polvo
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva

INGREDIENTES MIEL DE PANELA

- 500 gramos de panela
- 1 Taza de agua
- Jugo de 1 limón

INSTRUCCIONES

1. Para la miel de panela, en una olla derretir la panela con el agua a fuego medio, cuando esté derretida, agregar el zumo de limón hasta tener la textura deseada (20 minutos aprox. y dejar enfriar).
2. Para las alitas, organizar las alitas en una parrilla para hornear.
3. Mezclar todos los ingredientes secos e integrar bien con una brocha de silicona, pintar las alitas con aceite de oliva.
4. Espolvorear la mezcla de ingredientes secos y distribuir de forma pareja la mezcla en las alitas .
5. Hornear a 200° C por 1 hora volteando las alitas cada 20 minutos.
6. Servir con miel de panela.

POLLO POPCORN CON COCO

Receta para 4 personas en 2 horas

INGREDIENTES

- 1 Kilogramo de trozos de pollo
- ½ Taza de yogurt griego
- 1 Cucharadita de mostaza dijon
- ½ Taza de coco rallado sin azúcar
- ½ Taza de miga de pan
- 1 Cucharadita de páprika
- 1 Cucharadita de cúrcuma
- 1 Cucharadita de chile habanero picado o peperoncino
- 1 Cucharadita de orégano molido
- 1 Limón
- 2 Cucharaditas de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Mezclar el yogurt griego con la mostaza dijon y el cilantro picado en un bowl y salpimentar al gusto.
2. En otro bowl mezclar el coco rallado , la miga de pan, paprika, cúrcuma, peperoncino y orégano molido. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes.
3. Pasar los trozos de pollo por la mezcla de yogurt griego y después por el apanado de coco. Poner en una bandeja y refrigerar por 2 horas.
4. Por último, freír en aceite caliente; y servir.

HAMBURGUESA DE POLLO CRISPY

Receta para 4 personas en 45 minutos

INGREDIENTES

- 4 Filetes de pechuga molida de pollo
- 1 Taza de harina de trigo
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- 1 Cucharada de pimentón
- 1 Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de Pimienta Negra
- ½ Cucharadita de tomillo seco
- ½ Cucharadita de orégano seco
- ½ Cucharadita de cayena molida
- Aceite vegetal para freír
- 4 Panes de hamburguesa
- Mayonesa
- Lechuga, tomate y pepinillos

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el aceite vegetal en un sartén grande a fuego medio-alto.
2. En un tazón grande, mezclar la harina, el ajo en polvo, el pimentón, la sal, la pimienta negra, el tomillo, el orégano y la cayena.
3. Salpimentar el pollo molido y formar las hamburguesas de 10 cm de diámetro aproximadamente.
4. Tomar las hamburguesas y pasarlos por la mezcla de harina, asegurándose de cubrirlos bien. Sacudir el exceso de harina.
5. Freír las hamburguesas en el aceite caliente durante 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.
6. Retirar del aceite y escurrir sobre papel absorbente.
7. Untar mayonesa en la parte inferior del pan de hamburguesa. Poner una hoja de lechuga. un par de rodajas de tomate y algunos pepinillos en la parte superior del pan.
8. Poner la hamburguesa encima de los ingredientes. Añadir más mayonesa en la parte superior del pan y cubrir con la parte superior del pan.
9. Repetir el proceso para las demás hamburguesas.

EMPANADAS
DE PLÁTANO CON POLLO

Receta para 4 personas en 1 hora

INGREDIENTES

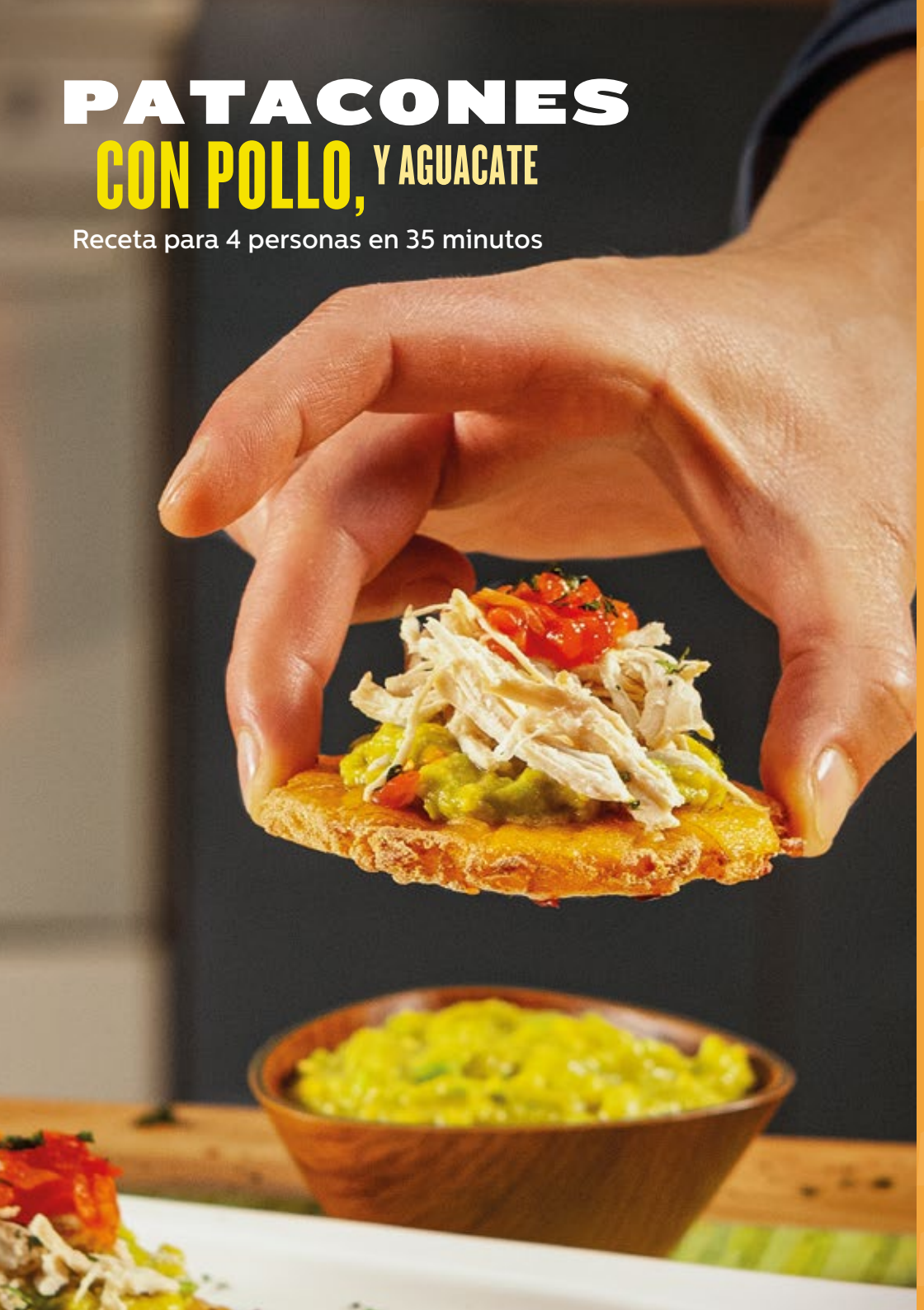
- 2 Plátanos verdes medianos
- 300 gr Pechuga de pollo sin piel
- 1/2 Cebolla roja
- 1 Tomate de guiso
- 2 Dientes Ajo
- 50 gr de Alcaparras
- Comino, pimienta y sal al gusto
- 250 Ml de Aceite vegetal
- 3 Cucharadas de Mantequilla
- 1 Cucharada de Paprika

INSTRUCCIONES

1. Pelar y partir en pedazos los plátanos, ponerlos a cocinar en el agua en que se cocinó la pechuga, picar todos los ingredientes.
2. Dehilachar la pechuga y ponerla en un procesador, en una sartén poner la mantequilla y agregar la cebolla, el tomate, las alcaparras, el ajo, los condimentos.
3. Adicionar el pollo y cocinar hasta que quede un relleno consistente, verificar sabores, colar el agua de los plátanos y reservar media taza, está servirá para humectar la masa en caso que se reseque.
4. Con un tenedor macerar los plátanos, cuidar que no quede un solo grumo y amasar hasta que quede una masa consistente, ni muy blanda ni muy dura, poner a calentar el aceite, sobre un plástico poner la bola 60 gr. Aprox. del tamaño de la empanada y estirarla con rodillo.
5. Poner en el medio una cucharada del relleno, doblar el plástico, y sellar con la ayuda de una taza.
6. Llevar al aceite caliente y después de 5 u 8 minutos verificar la crocancia y listo, a disfrutar.

PATACONES CON POLLO, Y AGUACATE

Receta para 4 personas en 35 minutos



INGREDIENTES

- 500 gr de Pollo
- 2 Plátanos verdes
- 1 Zanahoria
- 5 Cucharadas de cilantro picado finamente
- 1 Cebolla blanca mediana picada finamente
- 4 Tomates rojos
- 2 Chiles chipotles
- 1 Limón
- 2 Hojas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 CucharaditaS de aceite de oliva
- 1 Cucharadita de azúcar
- ½ Cucharadita de comino
- Guacamole

INSTRUCCIONES PATACONES

1. Corta el plátano en rodajas gruesas, haz cortes rectos o cortes diagonales.
2. Calienta el aceite a fuego medio en una sartén y usa suficiente aceite para que las rodajas de plátano estén casi cubiertas.
3. Frie los plátanos hasta que empiecen a ponerse amarillos.
4. Retira los plátanos y usa dos platos para aplastarlos con cuidado.
5. Espolvorea las rodajas de plátano con sal y fríe nuevamente por unos minutos hasta que estén doradas y crocantes.

INSTRUCCIONES POLLO MEXICANO

1. Cocina el pollo con el laurel, romero, el ajo finamente picado, la zanahoria en rodajas, sal y pimienta al gusto hasta que esté cocido.
2. Retira del fuego, deja enfriar y desmecha.
3. Reserva media taza de caldo de pollo, pasado por un colador.
4. En una olla, sofríe la cebolla, el ajo picado y el azúcar hasta caramelizar. Agrega los tomates y los chiles chipotles picados, cocina a fuego medio por 10 minutos, con la olla tapada.
5. Agrega el pollo desmechado, el caldo de pollo y cocina a fuego medio – bajo hasta que el caldo se reduzca a la mitad.
6. Sirve el pollo sobre los patacones, con una cama de guacamole.

RECETAS DE SNACKS

RICOS Y SALUDABLES

SANDWICH DE HÍGADOS DE POLLO

Receta para 4 personas en 15 minutos

INGREDIENTES

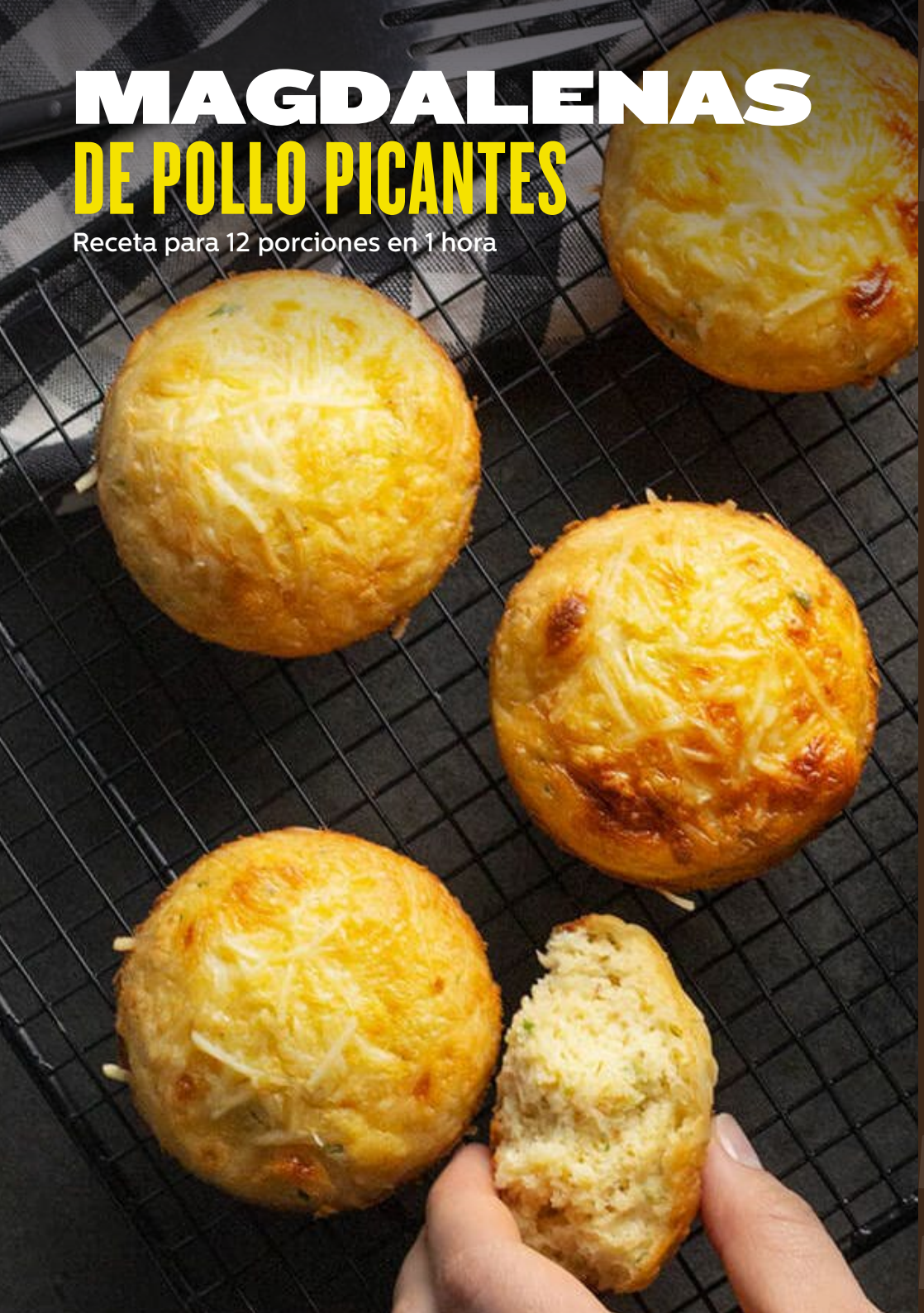
- 1 ½ Taza de hígados de pollo picados
- 4 Cucharadas de cebolla
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Manzana picada
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 4 Cucharadas de yogurt natural (sin azúcar)
- ½ Taza de caldo de pollo
- ½ Cucharadita de sal
- 8 Tajadas de pan
- 4 Rodajas de tomate
- 4 Hojas de lechuga

INSTRUCCIONES

1. En un sartén colocar las 2 cucharadas de aceite vegetal.
2. Sofreír los hígados con la cebolla y la manzana hasta que empiece a dorar.
3. Agrega el jugo de limón, el caldo y dejar cocinar hasta que se evapore la mayoría del líquido.
4. Agregar la sal y el perejil.
5. Licuar con el yogurt natural y dejar enfriar.
6. Para armar los sándwiches, colocar a cada pan una porción generosa del untable del hígado.
7. Colocar una rodaja de tomate, una hoja de lechuga y tapar el sándwich.

MAGDALENAS DE POLLO PICANTES

Receta para 12 porciones en 1 hora



INGREDIENTES

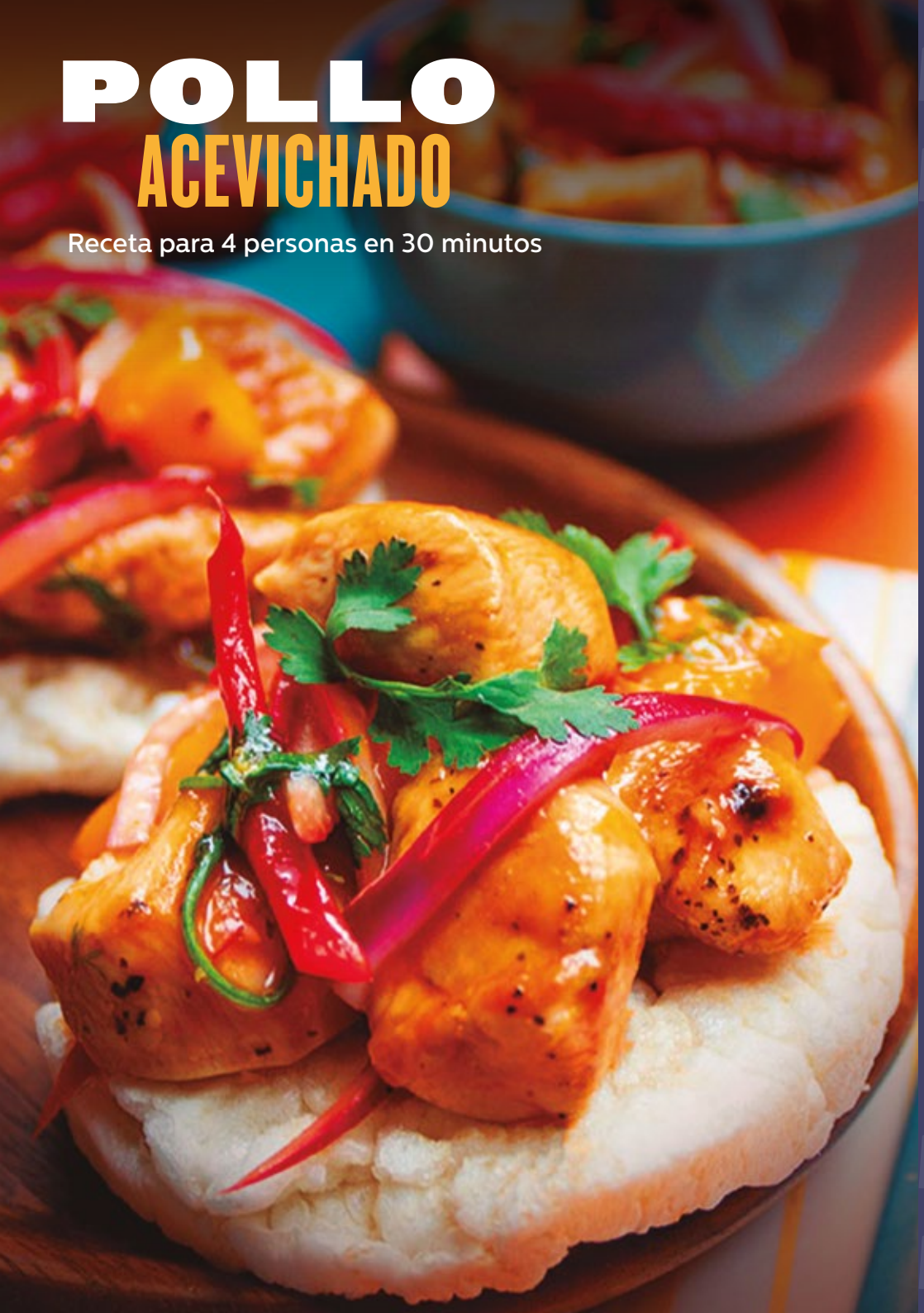
- ½ Taza de aceite y un poco más para engrasar
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de pimentón
- 1 Cucharadita de levadura en polvo
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 1 Cucharada de piel de limón rallada
- 3 Muslos de Pollo sin piel en trocitos
- 1 Chile rojo pequeño y sin semillas
- 2 Cebollas picadas
- 3 Cebolletas picadas
- 2 ¼ Tazas de harina
- 2 Huevos
- ½ Taza de Nata ácida
- ½ Taza de Yogurt natural

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 190° C y engrasar con aceite un molde para 12 magdalenas.
2. Calentar un poco del aceite en una sartén, añadir las cebollas, las cebolletas, el chile y sofreír a fuego lento sin dejar de remover durante 3 minutos.
3. Retirar la sartén del fuego, y sacar las cebollas, cebolletas, el chile y reservarlos.
4. Calentar más aceite, añadir el pollo, el pimentón y sofreír a fuego lento sin dejar de remover durante 5 minutos. Apartar el sartén.
5. Tamizar la harina y la levadura en polvo en un bowl grande y en otro, revolver ligeramente los huevos e incorporar el resto del aceite, el zumo y la piel de limón.
6. Añadir la nata, el yogurt y mezclar todo. Agregar la mezcla del huevo a la de la harina y luego incorporar las cebollas, cebolletas, chile y el pollo. Salpimentar al gusto.
7. Repartir de forma uniforme la masa de las magdalenas entre los 12 huecos del molde e introducir en el horno.
8. Hornear durante 20 minutos o hasta que la masa suba y esté dorada.

POLLO ACEVICHADO

Receta para 4 personas en 30 minutos



INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada de aceite
- ¼ Taza de jugo de limón
- 1 Cebolla morada cortada en julianas
- 2 Dientes de ajo machacado
- 1 Ají cortado finamente (cantidad al gusto)
- ½ Pimentón rojo cortado en julianas
- ½ Taza de hojas de cilantro
- 1 Taza de mango en cubos
- ¼ Taza de salsa de tomate
- Tostadas de arroz soplado

INSTRUCCIONES

1. Mezclar en un bowl el jugo de limón, la cebolla, el ajo, el ají, el pimentón, las hojas de cilantro, el mango, la salsa de tomate y sal.
2. Cortar el pollo en cubos pequeños y condimentar con sal y pimienta.
3. En una sartén antiadherente ligeramente engrasada, dorar los cubos de pollo por todos los lados y dejar enfriar un poco.
4. Agregar el pollo a la mezcla del ceviche y servir sobre las tostadas de arroz.

NUGGETS
DE POLLO CASEROS

Receta para 4 personas en 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimentón
- Cebolla
- Sal
- Paprika
- Ajo en polvo
- Orégano en polvo
- 2 Huevos
- Pan Molido
- Queso parmesano
- Ajonjolí

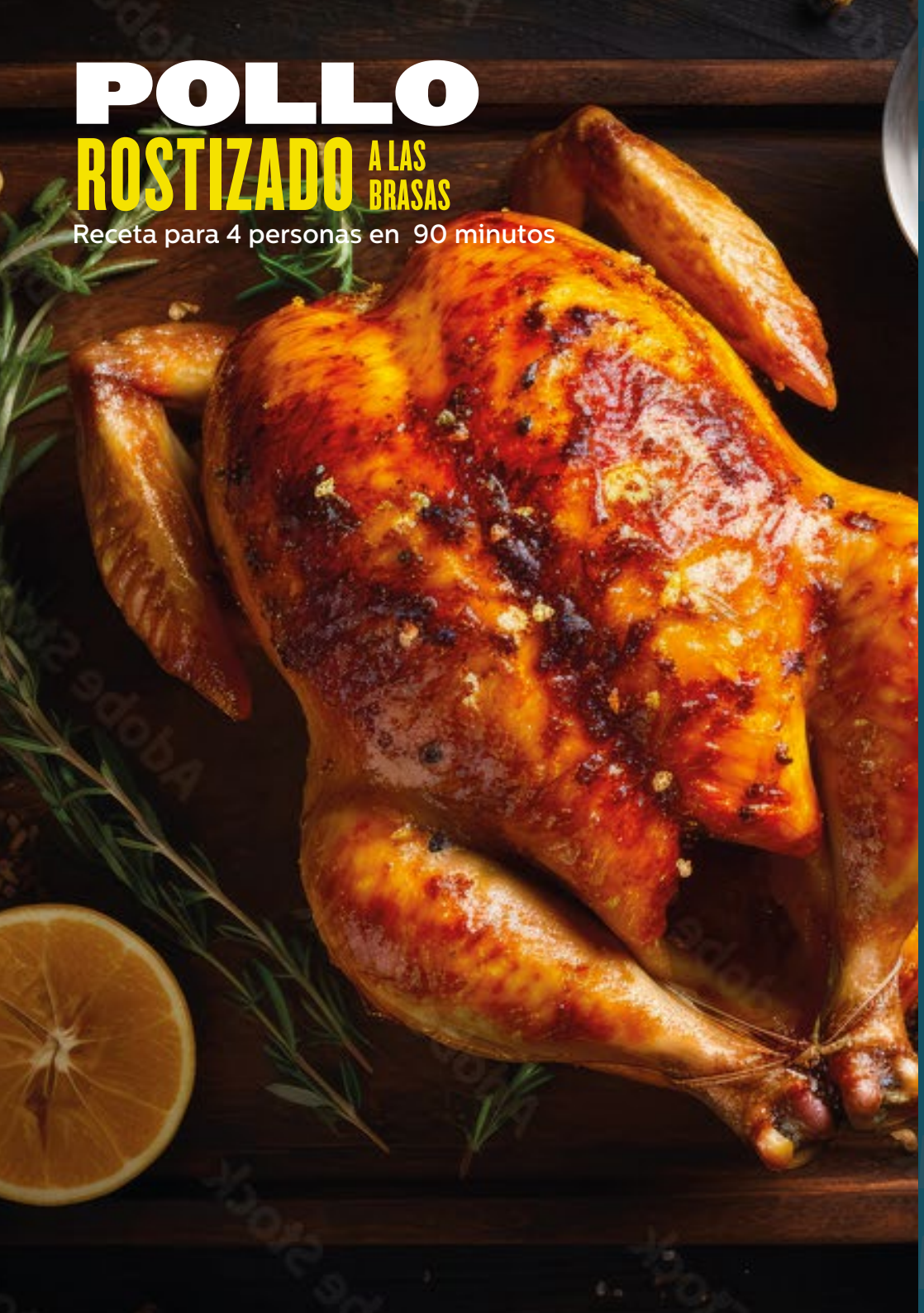
INSTRUCCIONES

1. Procesar la pechuga de pollo hasta obtener pollo molido.
2. Procesar los vegetales (cebolla, zanahoria, brócoli, pimentón)
3. Incorporar el pollo molido con los vegetales procesados.
4. Agregar sal, paprika, ajo, orégano y los huevos, mezclar.
5. Mezclar el pan molido, queso parmesano y el ajonjolí.
6. Armar bolitas con la mezcla realizada anteriormente, luego pasar por la mezcla del pan molido.
7. Llevar a la Airfryer de 10 a 15 minutos a 180° C.
8. Servir con salsa de preferencia o guacamole.

RECETAS
PARA COMPARTIR
EN FAMILIA

POLLO ROSTIZADO A LAS BRASAS

Receta para 4 personas en 90 minutos



INGREDIENTES

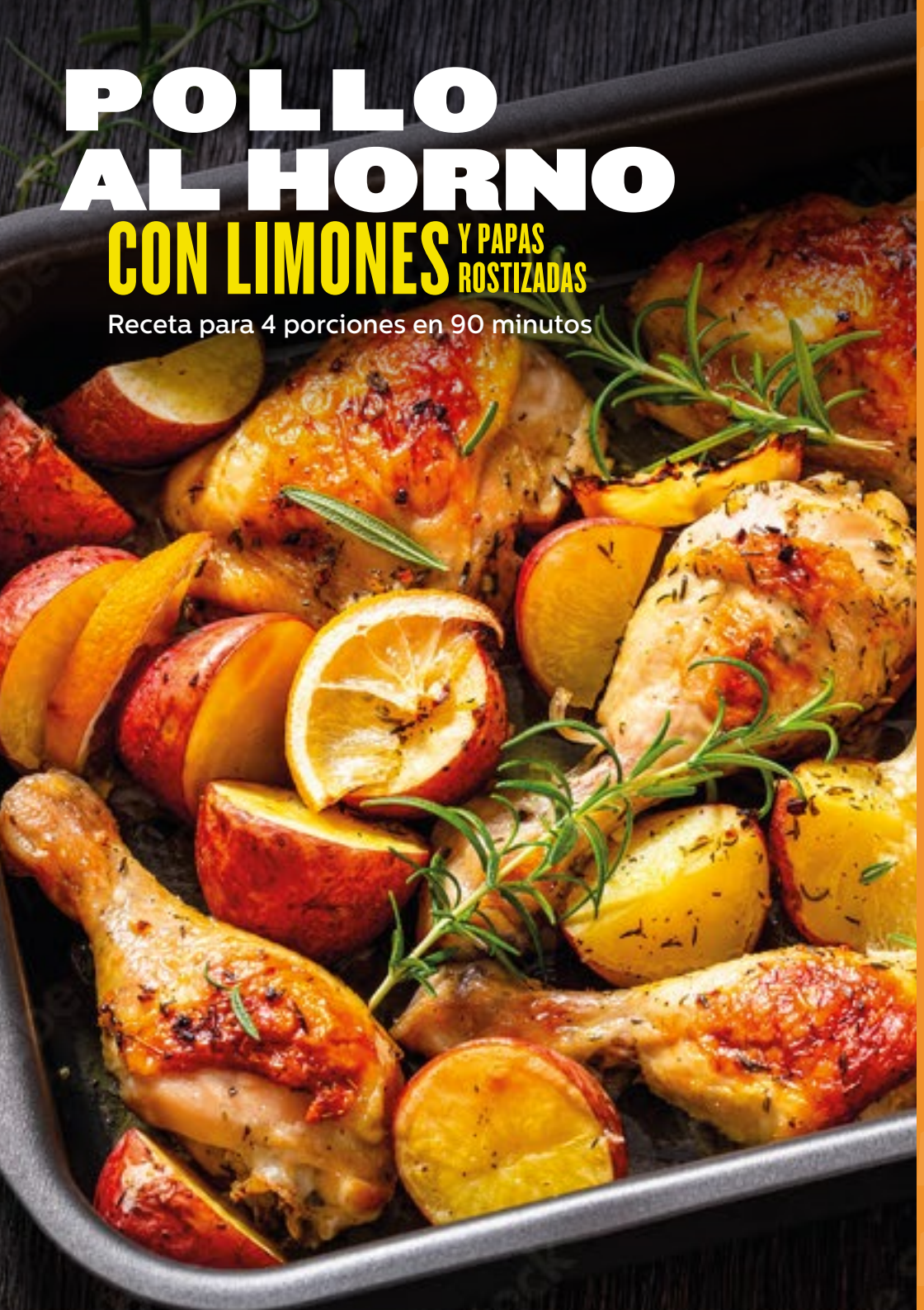
- 1 Pollo entero sin piel
- ¼ Taza de aceite de oliva
- ½ Taza de mantequilla
- 2 Cucharadas de sal gruesa
- 2 Cucharadas de azúcar morena
- 2 Cucharadas de pimentón ahumado
- 1 Cucharada de ajo en polvo
- 1 Cucharada de cebolla en polvo
- 1 Cucharada de comino molido
- 1 Cucharada de cilantro molido
- Jugo de 1 limón
- Ramitos de tomillo fresco
- 1 Limón en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Para el adobo seco, mezclar la sal ,el azúcar morena, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, comino molido y cilantro en un tazón pequeño.
2. Untar el pollo con aceite de oliva y luego frotar el adobo seco sobre todo el pollo hasta cubrirlo completamente. En caso de tener tiempo, se puede marinar el pollo en la nevera durante unas horas.
3. Agregar la mantequilla, rodajas de limón y ramitas de tomillo fresco en la cavidad del pollo.
4. Preparar la parrilla para fuego medio-alto. Si usa carbón, distribuir el carbón en un solo lado de la parrilla y dejar el otro lado vacío. Si usa una parrilla de gas, encienda uno o dos quemadores a fuego medio-alto y deje los demás apagados.
5. Cuando la parrilla esté caliente, colocar el pollo sobre la parrilla con la pechuga hacia arriba. Cocinar el pollo durante unos 10-15 minutos o hasta que esté dorado por todos lados.
6. Voltear el pollo y cocinar durante otros 10-15 minutos o hasta que esté dorado por todos lados y la temperatura interna haya alcanzado los 75°C.
7. Una vez cocido, retirar el pollo de la parrilla y déjalo reposar durante unos minutos antes de cortarlo. Exprimir el jugo de limón sobre el pollo y agregar algunas ramitas de tomillo fresco para darle un toque final.

POLLO AL HORNO CON LIMONES Y PAPAS ROSTIZADAS

Receta para 4 porciones en 90 minutos



INGREDIENTES

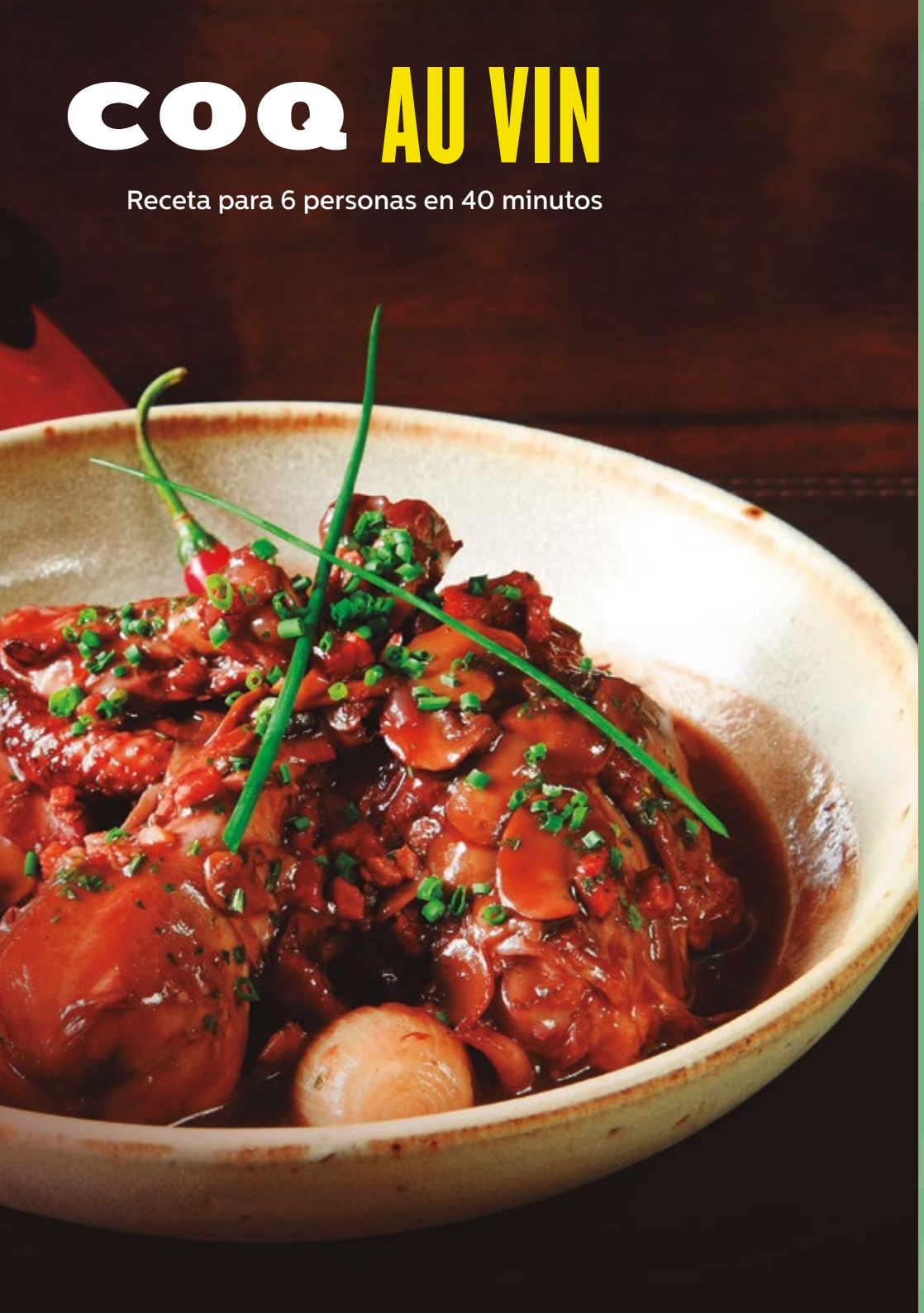
- 4 Piernas y 8 Alitas de pollo
- Zanahorias de colores
- 4 Papas grandes peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 1 Cebolla grande cortada en julianas
- 4 Dientes de ajo picados
- 1 Limón cortado en rodajas finas
- 4 Ramitas de romero fresco
- 4 Cucharadas de mantequilla
- 1 Taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- 1 Limón en rodajas

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno 200° C.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto y dorar el pollo por ambos lados hasta que esté dorado. Retirar el pollo y reservar.
3. Agregar las papas a la misma sartén y cocinar a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados. Agregar la cebolla y el ajo y continuar cocinando hasta que estén suaves.
4. En una fuente para horno, colocar las alitas, las papas, las zanahorias, la cebolla y el ajo en el fondo. Acomodar las piernas de pollo por encima de la rejilla del horno. Colocar uniformemente las rodajas de limón, el tomillo y el romero en la refractaria. Salpimentar al gusto.
5. Poner una cucharada de mantequilla en las piernas de pollo.
6. Tapar la refractaria con los vegetales y las alitas con papel aluminio y hornear durante 40 minutos.
7. Retirar el papel aluminio de la fuente y continuar horneando durante otros 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien dorado.

COQ AU VIN

Receta para 6 personas en 40 minutos



INGREDIENTES

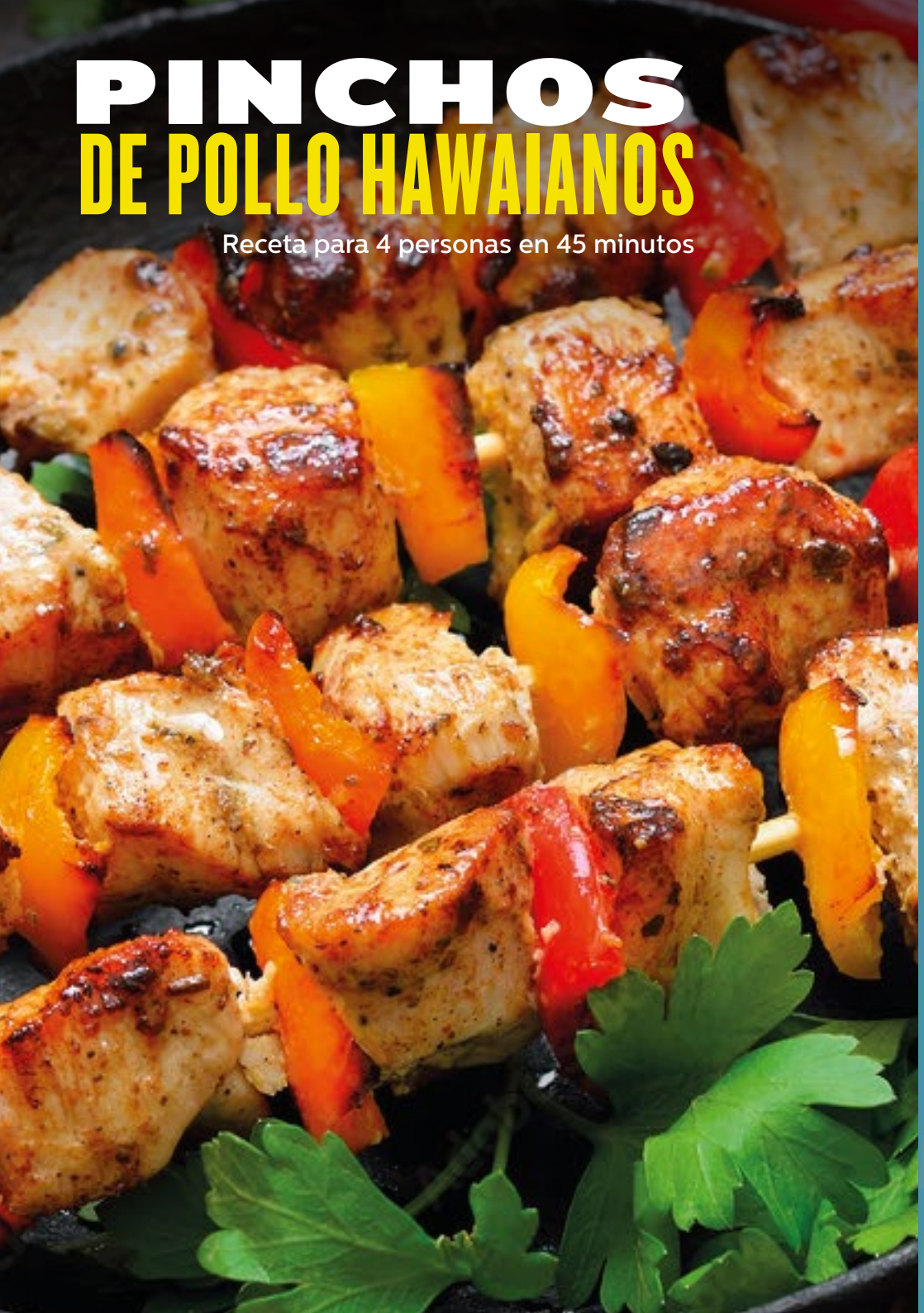
- 4 Piernas perniles de pollo
- 4 Pechugas de pollo
- 1 Taza de tocineta picada
- 1 Litro de vino tinto
- 1 Cebolla blanca finamente picada
- 1 Zanahoria pelada y cortada en cubos
- 2 Tallos de apio cortados en cubos
- 1 Taza de champiñones en cuartos
- 2 Tazas de cebollitas ocañeras peladas y cocidas en agua hirviendo por 40 minutos
- 2 Dientes de ajo enteros
- 1 Rama de tomillo
- 2 Hojas de laurel
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 2 Tazas de caldo de pollo
- 4 Cucharadas de mantequilla
- Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. En una olla pequeña, calentar a fuego alto el vino y reducir a la mitad. Dejar enfriar completamente.
2. En un recipiente hondo poner el caldo de pollo y los vegetales, cubrir con el vino y dejar marinar durante 4 horas en la nevera.
3. Retirar el pollo de la marinada y separar los vegetales y el vino.
4. En una olla grande calentar el aceite vegetal y saltear los vegetales hasta que estén dorados, agregar el caldo de pollo y el vino de la marinada, llevar a hervor.
5. Reducir a fuego bajo, agregar el pollo y cocinar en el horno a 150° C o 300° F durante 40 minutos.
6. En una sartén derretir dos cucharadas de mantequilla y cocinar la tocineta hasta que esté dorada, agregar las cebollitas y continuar la cocción durante 15 minutos más, finalizar salteando los champiñones.
7. Retirar el pollo, colar la salsa y continuar reduciendo si es necesario, de lo contrario sazonar con sal y pimienta al gusto. Dorar el pollo en una sartén con aceite caliente.

PINCHOS DE POLLO HAWAIANOS

Receta para 4 personas en 45 minutos



INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo sin piel cortadas en cubos
- 2 Tazas de piña fresca cortada en cubos
- 1 Cebolla roja cortada en cubos
- 2 Pimientos cortados en cubos
- ¼ Taza de aceite de oliva
- ¼ Taza de salsa de soja
- 2 Cucharadas de miel
- 2 Cucharadas de vinagre de
- arroz
- 1 Cucharada de jengibre rallado
- 1 Cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Palillos de brocheta

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, salsa de soja, miel, vinagre de arroz, jengibre rallado, ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Colocar los cubos de pollo en la mezcla y dejar marinar en la nevera durante al menos 30 minutos.
3. Precalentar la parrilla a fuego medio-alto.
4. Retirar el pollo de la marinada y ensartar los cubos en los palillos de brocheta, alternando con la piña, la cebolla roja y los pimientos.
5. Colocar los pinchos de pollo en la parrilla y cocinar durante unos 5-6 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y bien cocidos.
6. Pincelar los pinchos con la marinada restante mientras se cocinan.
7. Retirar los pinchos de la parrilla y servir caliente.

PAN DE POLLO

Receta para 5 personas en 1 hora

INGREDIENTES

- 500 gr de pollo
- Sal al gusto
- 6 huevos
- 1 Sobre de Levadura

INSTRUCCIONES

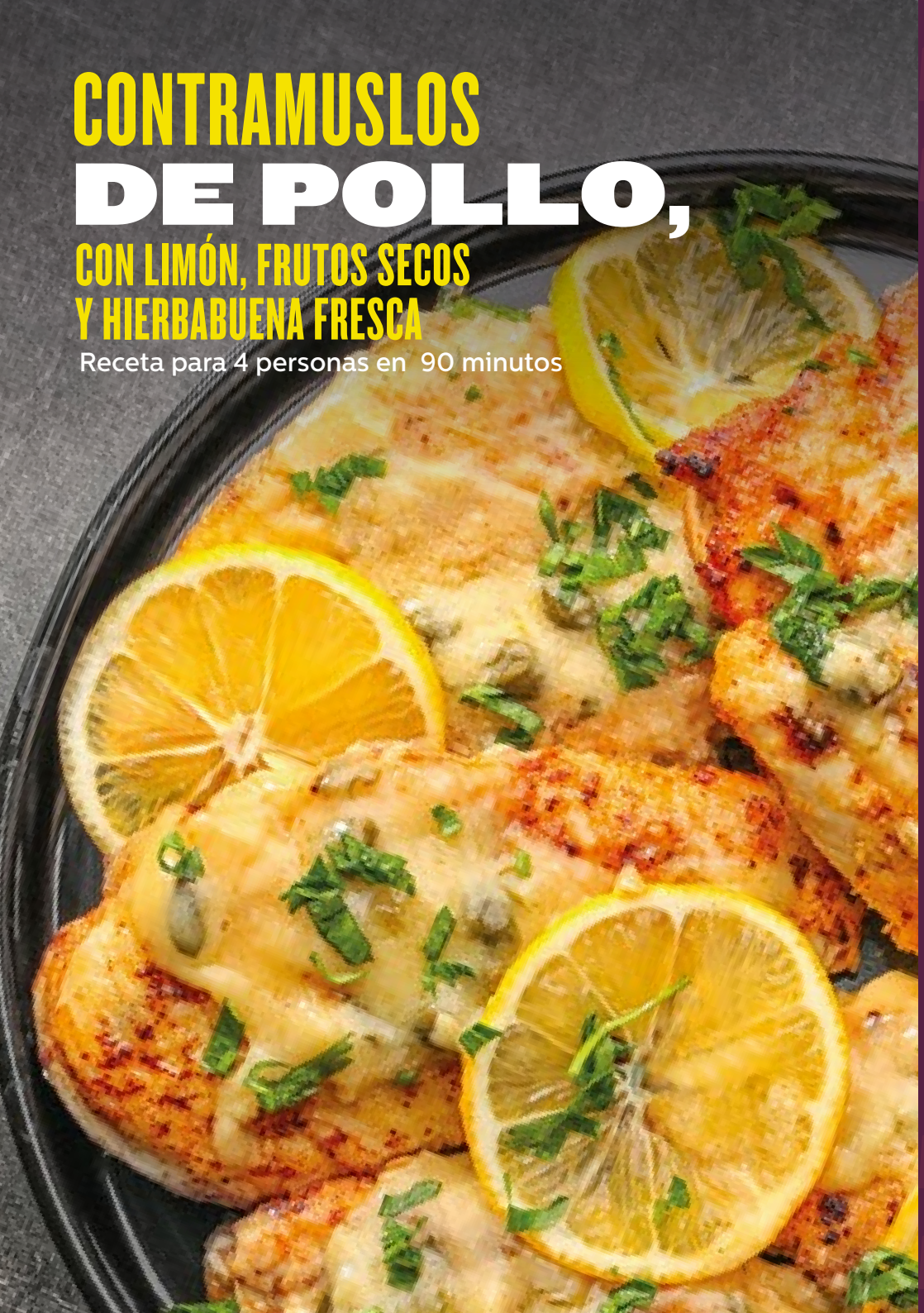
1. Desmenuzar el pollo y dejarlo enfriar.
2. Procesar el pollo desmenuzado con 6 huevos hasta que no queden trozos de pollo.
3. Integrar 1 sobre de levadura y vuelve a procesar para que se integre bien en la masa.
4. En un molde para horno previamente forrado con papel vegetal.
5. Hornea a 180°C durante 35 o 40 minutos o hasta que al meter un palito salga seco.

RECETAS PARA EL COMBO DE LA COCA

CONTRAMUSLOS DE POLLO,

CON LIMÓN, FRUTOS SECOS Y HIERBABUENA FRESCA

Receta para 4 personas en 90 minutos



INGREDIENTES

- 4 Contramuslos de pollo sin piel y deshuesados
- 1 Taza de cuscús
- 1 Taza de caldo de pollo
- ½ Taza de pistachos picados
- ½ Taza de tomates cherry
- ½ Taza de hojas de hierbabuena fresca picada
- ½ Cebolla picada
- 3 Dientes de ajo picados
- 1 Limón, jugo y ralladura
- ¼ Taza de aceite de oliva
- 1 Cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta recién molida al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 200° C.
2. Sazonar los contramuslos de pollo con sal y pimienta negra. En una sartén grande calentar aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir los contramuslo de pollo y dorar durante unos 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén bien dorados.
3. Una vez que los contramuslos estén dorados, transferir a una bandeja para hornear y dejar en el horno durante 15-20 minutos o hasta que estén bien cocidos.
4. Mientras tanto, preparar el cuscús. En una cacerola mediana, hervir el caldo de pollo con el jugo y la ralladura de limón. Añadir el cuscús y retirar la cacerola del fuego. Tapar la cacerola y dejar reposar durante 5 minutos. Después, mezclar bien con un tenedor para soltar los granos de cuscús y añadir la mantequilla.
5. En una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo picados y saltear durante unos 5 minutos o hasta que estén dorados. Añadir los pistachos picados y saltear durante 1-2 minutos más.
6. Para servir, colocar una porción de cuscús en un plato y colocar un contramuslo de pollo encima. Añadir la mezcla de pistachos por encima del pollo y luego mezcla los tomates y hierbabuena.

TACOS DE POLLO

SOBRE LECHUGA CON SALSA DE MANÍ

Receta para 4 personas en 45 minutos

INGREDIENTES

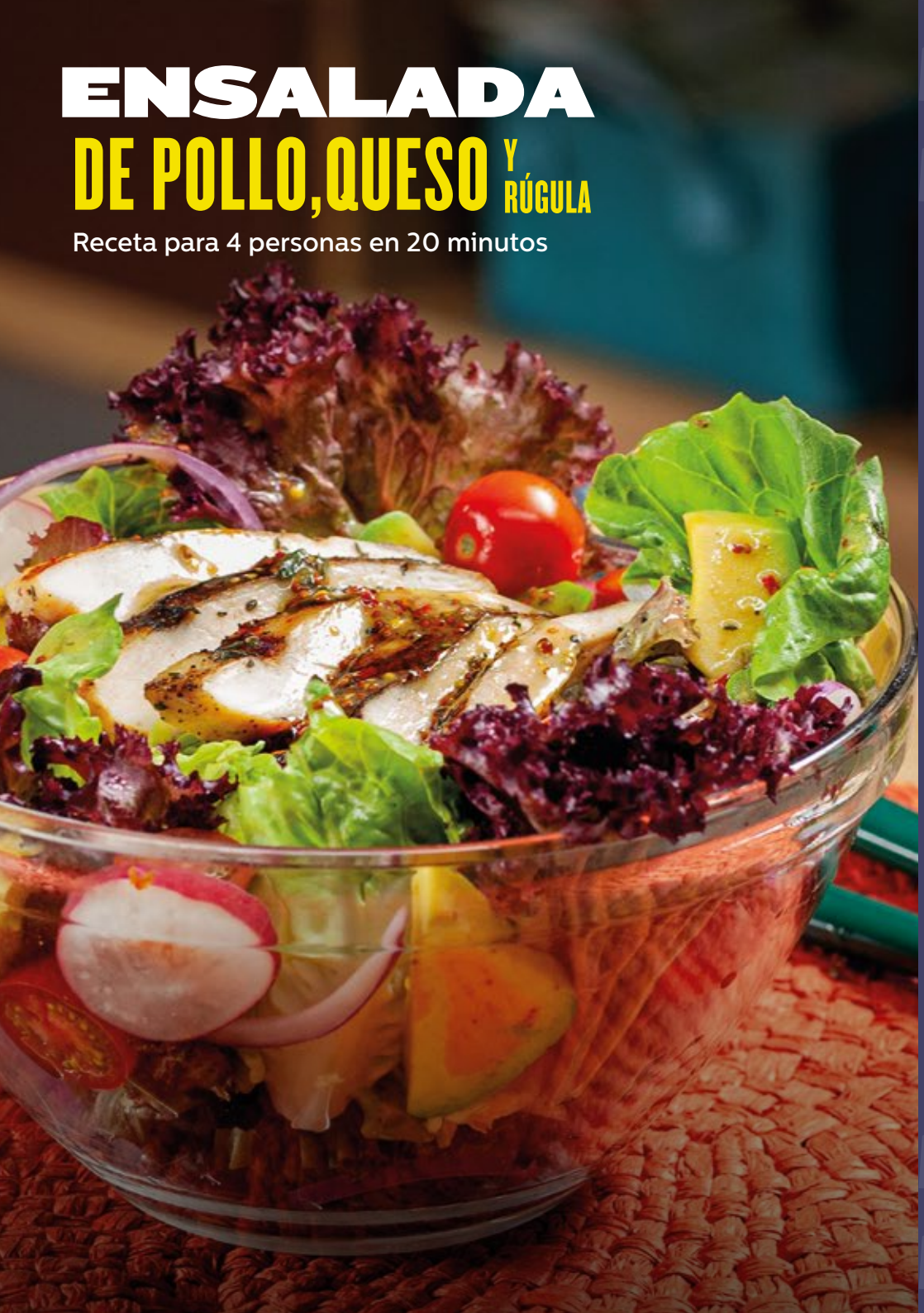
- 2 Pechugas de pollo
- 1 Cebolla finamente picada
- 1 Cucharada de aceite de coco
- 1 Chile picado
- 3 Dientes de ajo picado
- 2 Cucharadas de pasta de curry rojo tailandés
- 1 Taza de caldo de pollo
- 2 Cucharadas de salsa de pescado
- 1 Cucharada de azúcar de palma o morena
- ¼ Taza de mantequilla de maní
- 2 Cucharadas de jugo de limón fresco
- ¼ Taza de cilantro fresco picado
- ¼ Taza de maní tostado picado
- 8 Hojas grandes de lechuga romana o mantecosa
- Salsa sriracha al gusto

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, calentar el aceite de coco a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y el ajo y cocina durante 2-3 minutos hasta que estén suaves y fragantes.
2. Añadir la pasta de curry rojo y cocinar por 1-2 minutos más, revolviendo constantemente.
3. Añadir la pechuga de pollo y cocinar durante 5 minutos por cada lado hasta que estén dorados y cocidos por completo.
4. En un tazón pequeño, mezclar el caldo de pollo, la salsa de pescado, el azúcar de palma o morena, la mantequilla de maní y el jugo de limón.
5. Agregar la mezcla de caldo de pollo a la sartén con el pollo y dejar cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que la salsa se espese un poco.
6. Agregar el cilantro fresco, el chile picado y el maní tostado picado, a la mezcla de pollo y revolver.
7. Colocar las hojas de lechuga en un plato grande y colocar una porción de la mezcla de pollo en el centro de cada hoja de lechuga.
8. Rociar un poco de salsa sriracha sobre cada taco de pollo y servir con salsa de maní adicional por encima.

ENSALADA DE POLLO, QUESO Y RÚGULA

Receta para 4 personas en 20 minutos



INGREDIENTES

- 150 gr de Rúgula
- 2 Ramas de apio limpias y en rodajas
- ½ Pepino en rodajas
- 2 Cebolletas limpias y en rodajas
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 25 gr de Nueces troceadas
- 1 Pechuga de pollo asada y en lonjas
- 125 gr de Queso stilton en dados
- 1 Puñado de uvas negras sin semillas en mitades
- Sal y pimienta

INGREDIENTES VINAGRETA

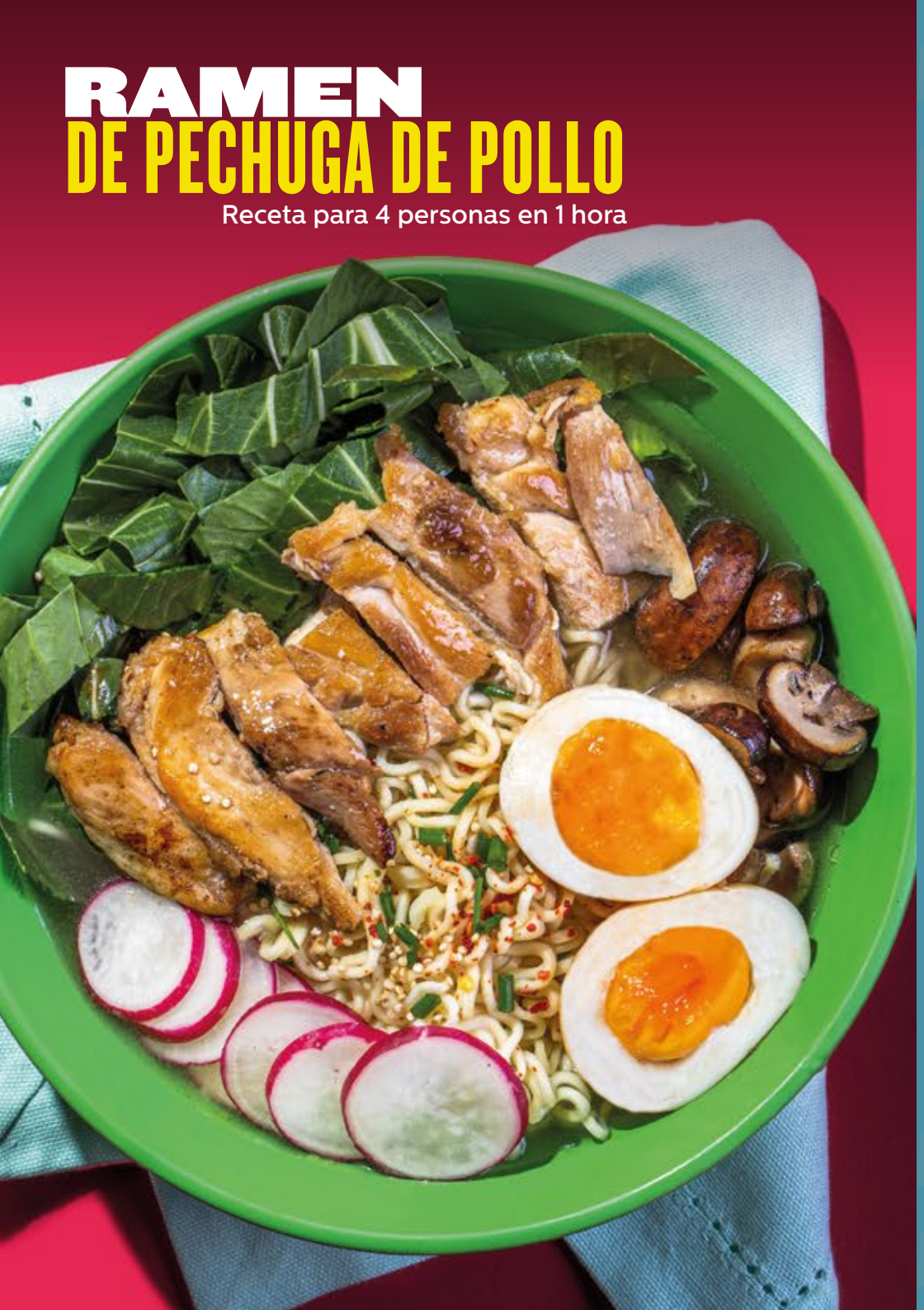
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de vinagre de jerez
- 1 Cucharadita de mostaza Dijon
- 1 Cucharada de hierbas variadas

INSTRUCCIONES

1. Lavar la rúgula, secar con papel absorbente y poner en un bowl.
2. Añadir apio, pepino, cebolleta, perejil, nueces; mezclar bien. Poner en una ensaladera.
3. Poner las lonjas de pollo sobre la ensalada, repartir por encima el queso y si lo desea las uvas también. Salpimentar.
4. Para la vinagreta, poner el aceite, el vinagre, la mostaza y las hierbas en un frasco con tapa y agitar bien.
5. Poner vinagreta en la ensalada y servir.

RAMEN DE PECHUGA DE POLLO

Receta para 4 personas en 1 hora



INGREDIENTES

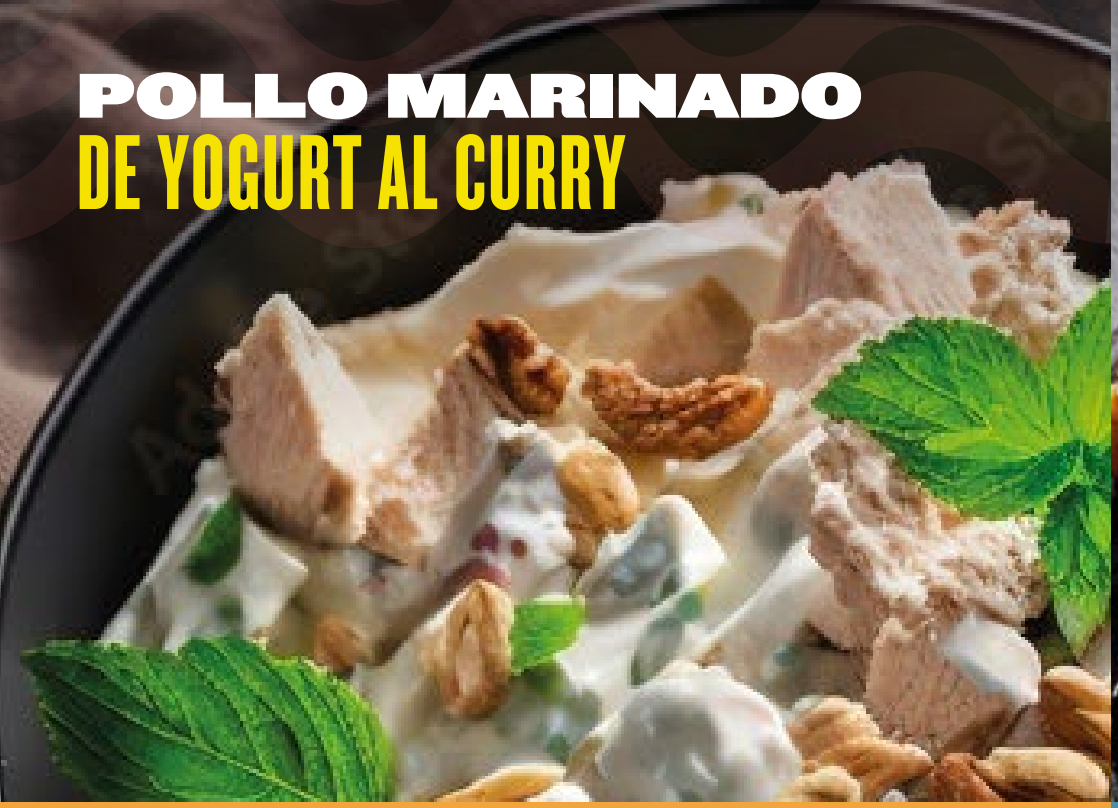
- 4 Tazas de caldo de pollo
- 4 Paquetes de ramen
- 4 Pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Cucharada de jengibre fresco rallado
- 4 Dientes de ajo picados
- 2 Chiles picados
- 2 Tazas de champiñones
- 4 Tazas de repollo o bok choy picado
- 4 Huevos
- ¼ Tazas de salsa de soja
- 2 Cucharadas de mirin
- 2 Cucharadas de sake
- 1 Cucharada de aceite de sésamo
- Cebolleta picada para decorar

INSTRUCCIONES

1. Comenzar preparando el huevo marinado. En una cacerola pequeña, mezclar la salsa de soja, el mirin , el sake y el aceite de sésamo. Llevar a ebullición y cocinar durante 2 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
2. Colocar los huevos, cocidos y pelados en una bolsa ziploc y agregar la mezcla de marinada enfriada. Sellar la bolsa y dejar marinar en la nevera durante al menos 2 horas.
3. Mientras tanto, precalentar el horno a 400° F o 200° C. Engrasar una bandeja para hornear con aceite vegetal. Colocar las pechugas en la bandeja y rocía con aceite vegetal. Hornear durante 20 minutos o hasta que estén cocidas.
4. Mientras el pollo se hornea, en una olla grande, calentar el aceite vegetal a fuego medio-alto. Agregar el jengibre, el ajo, los chiles y los champiñones y cocinar por 1 minuto o hasta que estén fragantes.
5. Agregar el caldo de pollo a la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
   Agregar el repollo o bok choy y cocina durante 2-3 minutos adicionales hasta que estén tiernos.
6. Preparar el ramen de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurrir y dividir en 4 tazones grandes.
7. Agregar el caldo de pollo con el repollo o bok choy a cada tazón. Colocar una pechuga de pollo en cada tazón.
8. Retirar los huevos de la marinada. Cortar cada huevo por la mitad y colocar en cada tazón.
9. Decorar con cebolleta picada y sirve caliente

RECETAS DE MARINADOS DE POLLO

POLLO MARINADO DE YOGURT AL CURRY



INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo cortada en mariposa
- 1 Yogurt griego natural
- 1 Cucharadita de curry
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla morada
- 1 Cucharada de perejil fresco
- Zumo de limón
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.

POLLO MARINADO EN MIEL DE AJO

INGREDIENTES

- ½ Taza de Miel de abejas
- 2 Cucharadas de Salsa de soya
- 2 Cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Cucharada de Ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 Muslos de pollo con piel

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.

ALITAS MARINADAS EN BALSÁMICO DULCE

INGREDIENTES

- 10 Alitas de pollo
- 1/3 Taza de vinagre balsámico
- ¼ Taza aceite de oliva
- 1 Diente de ajo picado
- 3 Cucharadas de miel
- 2 Cucharadas de romero
- 2 Cucharadas de tomillo
- 2 Cucharadas de mostaza
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada de perejil
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.

POLLO MARINADO ITALIANO

INGREDIENTES

- ½ Taza de aceite de oliva
- ¼ Taza de vinagre de manzana
- 2 Dientes de ajo picados
- 1 Cucharadita de orégano
- 5 Hojas de albahaca
- 1 Pechuga de pollo partida en corte mariposa

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.

POLLO MARINADO HAWAIANO

INGREDIENTES

- 4 Churrascos de pollo
- 1 Taza de jugo de piña
- 3 Cucharadas de pasas
- 2 Cucharadas de salsa inglesa
- Pimienta al gusto
- 2 Cucharadas de miel
- 3 Cucharadas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.

POLLO MARINADO EN FAJITA

INGREDIENTES

- ¼ Taza de aceite vegetal
- ¼ Taza de jugo de limón
- 1 Cucharadita de chile en polvo
- 1 Cucharadita de pimentón
- 3 Dientes de ajo picados
- Sal y pimienta
- 2 Contramuslos de pollo sin hueso

INSTRUCCIONES

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dejar reposar.
2. Meter en una bolsa ziploc para que se impregne el sabor.
3. Guardar en el refrigerador por una noche.
4. ¡Listo! El pollo está listo para todas las preparaciones.