



LOS SABORES LATINOS DE LA CARNE DE POLLO

RECETAS TÍPICAS LATINOAMERICANAS
A BASE DE CARNE DE POLLO



5 DE JULIO

DESCUBRE SALUD CON POLLO

Salud con Pollo es una iniciativa del Instituto Latinoamericano del Pollo (ILP), vinculado a la Asociación Avícola Latinoamericana (ALA).

La iniciativa es mantenida por profesionales avícolas latinoamericanos y nutricionistas de diferentes países de la región, quienes forman parte de la **Red de Nutricionistas del ILP**.

Su objetivo es promover el consumo de carne de pollo a través de información basada en ciencia sobre sus propiedades.

Visita el sitio web
www.saludconPollo.com



CONOZCA LA AVICULTURA LATINOAMERICANA

PRODUCCIÓN:

29.347 millones tons

EXPORTACIÓN:

5.454 millones tons

AMÉRICA LATINA Y CARIBE REPRESENTAM

56% de la producción de las Américas y
28,6% del Mundo

De cada **10 kilos** de carne de pollo que se producen en el mundo, **03 kilos** provienen de América Latina y el Caribe

Conozca más sobre la avicultura latinoamericana en el sitio web

ilp-ala.org



RED DE NUTRICIONISTAS ILP



Conozca a las nutricionistas que forman a la Red de Nutricionistas de ILP

DOLORES FERNÁNDEZ PAZOS

Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo de Argentina (CINCAP)

SANDRA WAGES

Asociación Peruana de Avicultura (APA)

EVELING CÓRDOBA

Asociación de Avicultores de El Salvador – (AVES)

CLAUDIA ANGARITA

Federación Nacional de Avicultores de Colômbia (FENAVI)

ANGELA KIMURA

Unión Nacional de Avicultores de México (UNA)

ANABEL HERNANDEZ

Asociación Nacional de Avicultores de Panamá (ANAVIP)

ALEGRIA DÁVALOS

Corporación Nacional de Avicultores del Ecuador (CONAVE)

ÍNDICE

RECETA POR PAÍS	PG
ARGENTINA	6
BOLÍVIA	9
BRASIL	12
CHILE	15
COLOMBIA	18
COSTA RICA	21
EL SALVADOR	24
ECUADOR	27
GUATEMALA	30
HONDURAS	33
MÉXICO	36
PANAMÁ	39
PARAGUAY	42
PERU	45
URUGUAY	48

SALUD CON
POLLO



POLLO AL DISCO DE ARGENTINA



POLLO AL DISCO ARGENTINA

INGREDIENTES

- 4 pata - muslos
- 2 cebollas
- 1 morrón rojo
- 2 puerros
- 1 morrón verde
- 200 g de champiñones
- 3 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 100 g de crema
- 500 cc de caldo de gallina
- 500 cc de vino blanco
- 50 cc de aceite de girasol
- Sal cantidad necesaria
- Pimienta negra a gusto

PREPARACIÓN

1-Calentar el disco al fuego, brasas o en la parrilla. Verter el aceite. Una vez caliente, agregar las patas y los muslos separados. Cuando estén doradas las presas, agregar la cebolla finamente picada, el morrón en julianas, los puerros cortados al bies, y los champiñones fileteados. Salpimentar a gusto y dejar rehogar.

2- Agregar el ajo y el perejil picado. Una vez transparentadas las verduras, agregar el vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Añadir el caldo caliente, y dejar cocinar a fuego fuerte hasta que reduzca.

3- Por último, agregar la crema y dejar reposar cinco minutos fuera del fuego. Rectificar con sal y pimienta. Servir.



TIP: SALUD CON POLLO



La carne de pollo es una proteína formidable, con muchos nutrientes importantes para la salud.

Pero para aprovechar todo el potencial de esta maravillosa proteína, es importante tomar algunas precauciones para asegurar lo que los expertos en salud llaman inocuidad.

¿Quiere saber más? ¡Ver el video!



¡Haga clic!

Anabel Hernández - Nutricionista de ANAVIP/Panamá





PICANTE DE POLLO BOLIVIANO

PICANTE DE POLLO BOLIVIANO



INGREDIENTES

- 1 pollo entero dividido en presas
- 1 cebolla morada grande
- 3 ramas de perejil
- 1 rama de apio
- 1 taza de ají colorado en polvo (picante, semi picante o dulce)
- ¼ taza de aceite
- Sal y ajo triturado al gusto

PREPARACIÓN

1- En una olla agregar 8 tazas de agua caliente, luego adicionar las presas de pollo, la cebolla, el perejil, el apio y sal al gusto. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego fuerte por aproximadamente 50 minutos. Colar totalmente el pollo, desechar las verduras y reservar un poco del caldo.

2- Para preparar el ají, colocarlo en una sartén, agregar 3 tazas de agua fría, ajo y sal al gusto. Mezclar bien y llevar a fuego alto, removiendo constantemente hasta llegar al punto de ebullición.

3- Luego disminuir la hornilla a fuego lento y seguir removiendo por aproximadamente 13 minutos. Adicionar el aceite y continuar removiendo por 5 minutos más, hasta lograr obtener unas burbujas.

4- Seguidamente vaciar el ají a una olla grande y añadir 1 taza del caldo reservado y remover 2 minutos a fuego fuerte. Finalmente agregar las presas de pollo y dejar hervir a fuego medio por el lapso de 5 minutos o hasta que el ají haya espesado.

5- Servir el picante de pollo acompañado de arroz graneado, ensalada de tomate con cebolla (sarsa) y papas hervidas o Chuño Phuti. Para decorar agregar perejil picado finamente.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Sabías que la carne de pollo es una de las proteínas animales más saludables?

Entonces, ¡disfruta de todo el potencial de esta proteína! Vea algunas sugerencias de combinaciones para un plato sano y sabroso.

¡Mira el video!



¡Haga clic!

Dolores Fernández Pazos -
Nutricionista de CINCAP / Argentina





**COXINHA DE FRANGO
DE BRASIL**



COXINHA DE FRANGO DE BRASIL

PASTA

- 2 litros de agua
- 1 kg de harina de trigo tamizada
- 2 caldos de pollo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de colorante

En una cacerola agrega el agua, los dos caldos, la margarina, el resto y el colorante. Deja que la mezcla se mezcle sobre el fuego hasta que hierva. Agrega la harina y revuelve hasta que la masa se desprenda del molde. Retirar del fuego y colocar sobre una superficie lisa untada con margarina. Déjalo enfriar y amasa la masa constantemente.

RELLENO

- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de Mantequilla
- 2 Tomates
- Sazone preferido
- 1 kg de pechuga de pollo
- 300 gramos de maíz cocido

Saltee la cebolla y el ajo en mantequilla, agregue el tomate y sazone al gusto. Tapar y dejar cocinar. Agrega la pechuga de pollo desmenuzada y el maíz. Mezcla. Terminar con requesón.

ASAMBLEA

Abre pequeñas porciones de masa en la palma de tu mano y rellena. Darles forma de muslos, pasarlos por pan rallado, huevo batido y nuevamente por pan rallado. Freírlos en aceite caliente, escurrirlos sobre toallas de papel. Atender.



TIP: SALUD CON POLLO

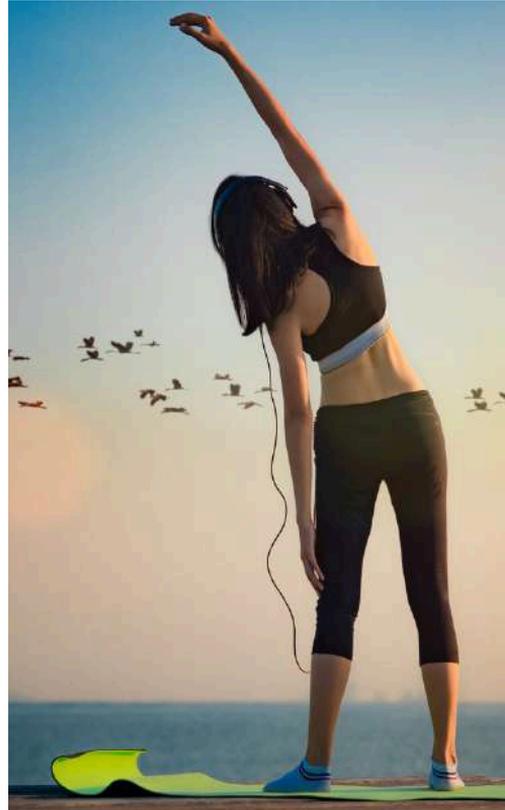


¿Te gusta practicar deportes? ¿Buscas un aliado para una buena recuperación muscular?

¡La carne de pollo es la elección correcta!

¡Es carne magra y contiene nutrientes esenciales en este proceso!

¿Quiere saber más? ¡Ver el video!



¡Haga clic!

Alegría Davalos - Nutricionista de
CONAVE / Ecuador





**POLLO ARVEJADO
DE CHILE**



POLLO ARVEJADO DE CHILE

INGREDIENTES

- 8 unidades de Tuto de pollo
- 1 unidad de zanahoria
- 1,5 taza de arvejas
- 2 unidades de cebolla picada fina
- 100 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de pimentón verde
- 4 cucharadas de aceite
- 0,25 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1,5 taza de arroz

PREPARACIÓN:

1. Se comienza cortando la cebolla en corte pluma, la zanahoria en rodajas y el pimentón en cuadritos pequeños.
2. En una olla grande calentar un chorro de aceite y sellar los tutos de pollo, por todos sus lados (aproximadamente 2 minutos por lado) y se dejan reposar en un plato.
3. En la misma olla, dorar la cebolla y agregar la zanahoria, el pimentón y el ajo. Salpimentar a gusto. Se regresan los tutos a la olla, se agrega 1 taza de agua por cada 4 presas, el vino blanco, el orégano y la salsa de tomates. Se tapamos y se deja cocinar durante 25 minutos. Se incorporan las arvejas congeladas y se deja cocinar durante 5 minutos más.
4. Se sirve y se disfruta con arroz preparado al gusto.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Deberían las personas mayores incluir proteínas saludables en su dieta?

Elegir una dieta saludable es fundamental para una buena calidad de vida.

La carne de pollo es una opción estratégica para la alimentación de estas personas.

¿Quieres saber los motivos? Ver el video.



¡Haga clic!

Sandra Wages - Nutricionista de
APA / Peru





AJIACO DE POLLO COLOMBIANO

AJIACO DE POLLO COLOMBIANO



INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 3 libras de papa criolla
- 3 libras de papa pastusa
- 3 libras de papa sabanera
- 1 taza de guascas secas
- 1cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo
- 1 ½ cucharadas de sal
- 1 libra de papa, cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1 cubito de caldo de pollo
- 3 mazorcas grandes de maíz dulce cortadas por la mitad
- Cilantro fresco picado
- Crema de leche
- Aguacate
- Alcaparras
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Para empezar, organiza los ingredientes para la cocción; primero, lava bien las verduras. Divide las mazorcas en dos partes, pica finamente el ajo y el cilantro, pela y corta las papas en rodajas o en mitades.
2. En una olla grande, coloca el pollo, las mitades de mazorca, el cilantro, las ramas de cebolla larga enteras, el ajo picado, sal y pimienta al gusto.
3. Pon todo a hervir a fuego medio con el agua durante 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo y las ramas de cebolla larga de la olla y deja enfriar. Luego, desmecha el pollo y reserva.
4. Mantén el resto de los ingredientes en el fuego y añade las papas, dejando que se cocinen por otros 20 minutos.
5. Incorpora las guascas y cocina por 10 minutos adicionales.
6. Una vez todo esté listo, apaga el fuego y sirve el ajiaco caliente, acompañado con alcaparras, el pollo desmechado y crema de leche por encima.
7. Complementa este delicioso y clásico almuerzo familiar colombiano con arroz blanco y el aguacate de tu elección. Además, te recomendamos servirlo en cazuelas de barro para darle un toque más casero.



TIP SALUD CON POLLO



¿Sabías que incluir carne de pollo en la dieta de personas mayores puede ayudar a prevenir problemas de salud?

Consumir este alimento en tu rutina alimentaria reduce el riesgo de sufrir importantes carencias de nutrientes habituales en estos consumidores.

Ver más detalles en el vídeo.



¡Haga clic!

CLAUDIA ANGARITA GOMEZ
Nutricionista de FENAVI - Colômbia





**ARROZ CON POLLO
COSTARRICENSE**



ARROZ CON POLLO COSTARRICENSE

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y cortadas en trozos
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde, cortados en trozos
- 1 cebolla mediana roja picada
- 3-4 dientes de ajo picado
- 1/2 taza de guisantes frescos
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Un puñado de cilantro fresco picado para decorar

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. Agrega la cebolla picada y el ajo picado, y saltea hasta que estén fragantes.
2. Agrega los trozos de pollo y dóralos ligeramente por todos lados. Esto ayudará a sellar los jugos y a dar sabor al pollo.
3. Añade los pimientos cortados en trozos y los guisantes frescos a la olla. Cocina durante unos minutos hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Agrega el arroz de grano largo a la olla y revuelve para que se mezcle con los ingredientes.
5. Incorpora el caldo de pollo, la salsa de tomate, el comino en polvo y el curry en polvo. Revuelve nuevamente para distribuir los sabores de manera uniforme.
6. Reduce el fuego a bajo, tapa la olla y deja cocinar durante unos 20-25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido todo el líquido. Asegúrate de revisar el arroz ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo de la olla.
7. Una vez que el arroz esté cocido, retira la olla del fuego y deja reposar durante unos minutos antes de servir.
8. Al servir, decora con cilantro fresco picado para agregar un toque de frescura y sabor.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Conoces el proceso correcto para descongelar la carne de pollo?

No basta con sacarlo de la nevera. De hecho, no es nada recomendable.

¡Es un proceso sencillo, pero muy importante!

Mira cómo hacerlo en el video.



¡Haga clic!

Anabel Hernández - Nutricionista de ANAVIP/Panamá





**PIOPUPUSAS DE POLLO
DE EL SALVADOR**



PIOPUPUSAS DE POLLO DE EL SALVADOR



INGREDIENTES:

- 450 g de masa harina
- Una pizca de sal
- 720 ml de agua (tibia o al tiempo)
- 220 g de queso r (idealmente quesillo)
- Aceite vegetal
- Pollo desmenuzado o molido

PREPARACIÓN:

1. Combine la harina de maíz, sal y agua (600 ml) en un tazón para mezclar.
2. Amase para formar una pasta húmeda y suave como la consistencia de la plastilina.
3. Si la mezcla queda demasiado seca, agregue el agua restante, una cucharada a la vez. Si la mezcla queda demasiado pegajosa, agregue un poco más de harina, una cucharada a la vez.
4. Cubra el recipiente y deje reposar la masa durante 10 minutos.
5. Con las manos ligeramente engrasadas, forme de 8 a 10 bolas de masa.
6. Forme pequeñas tortitas. Coloque una cucharada de queso y una cucharada de pollo; envuelva la masa alrededor del relleno de forma que quede sellado.
7. Asegúrese de que el relleno no gotee, y palmeé la masa entre sus manos para formar un disco de unos 5 mm de grosor. Repita con las tortitas restantes.
8. Caliente una sartén ligeramente engrasada a fuego medio-alto. Cocine las pupusas de 3 a 4 minutos de cada lado, hasta que estén doradas.
9. Sirva en un plato, con salsa de tomate natural y curtido.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Sabías que la carne de pollo contiene aminoácidos esenciales para tu salud?

¿No? ¿Y que la carne de pollo es una rica fuente de estos nutrientes?

¿Quieres saber por qué es tan importante consumir estos nutrientes?

¡Ver el video!



¡Haga clic!

Dolores Fernández Pazos -
Nutricionista de CINCAP / Argentina





SECO DE POLLO DE ECUADOR

SECO DE POLLO DE ECUADOR



INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 2 claras de huevo batidas
- 150 gr de tomate riñón
- 80 gr pasta de tomate
- 30 gr de cilantro
- 80 gr de cebolla paiteña (roja)
- 15 gr de ajo
- 20 gr de cebolla blanca
- 80 gr pimienta verde
- 80 gr de zanahoria
- 10 gr de orégano
- 3 gr de comino
- aceite
- achiote
- 15 gr pasta de maní
- 15 gr de azúcar
- 1 aguacate
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 300 gr de arroz
- 1 plátano verde maduro

PREPARACIÓN

- Calentamos una sartén con poco aceite a fuego medio, agregamos los muslos y los sellamos del lado de la piel, después agregamos agua junto con una rama de apio, zanahoria, cebolla y dejar hervir hasta que el pollo este cocido.
- En otra sartén a fuego bajo con achiote agregamos, cebolla paiteña y blanca, cilantro, tomate, pimientos verde, zanahoria, orégano, comino, sal, pasta de maní y pasta de tomate.
- Retirar el pollo ya cocinado y colamos el agua de los vegetales y regresamos al fuego.
- Las claras de huevos batidas agregamos al caldo con el fin de clarificarlo y quitarle las impurezas y color negro.
- Retiramos la mitad del refrito hecho y licuamos con el caldo clarificado, retiramos y regresamos a la olla junto con las presas de pollo, dejar cocinar por 10 minutos más y rectificar sabor.
- Cocinamos el arroz con dos medidas de agua a 1 de arroz en una olla de presión por 13 minutos. Agregamos un toque de achiote para dar color.
- En una sartén caliente agregamos aceite, cortamos el plátano verde maduro en rodajas y lo freímos.
- Finalmente servimos, el estofado de pollo junto al arroz amarillo, aguacate y plátano verde maduro.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Buscas carne magra para tu dieta?

¡La carne de pollo es una excelente opción!

Cada corte tiene cantidades bajas y niveles excelentes para un estilo de vida saludable.

Descubra más detalles.



¡Haga clic!

Alegría Davalos - Nutricionista de
CONAVE / Ecuador





POLLO EN PEPIAN DE GUATEMALA



POLLO EN PEPIAN DE GUATEMALA

INGREDIENTES

- (15g.) 1 cucharada de aceite
- (20g.) 2 cucharadas de ajonjolí
- (20g.) 2 cucharadas de pepitoria
- (3g.) 1 chile guaque cortado finamente
- (7g.) 1 chile pasa cortado finamente
- (150g.) 1 cebolla cortada finamente
- (8g.) 4 dientes de ajo cortados finamente
- Suficiente agua para cocinar
- (2000g.) 1 pollo grande en piezas
- (20g.) 2 sobres de Consomé de Pollo
- (600g.) 3 tomates cortados en cubos
- (720g.) 4 papas medianas cortadas en cubos
- (60g.) 1 zanahoria cortada en rodajas
- Ejotes al gusto
- Cilantro al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén caliente, sofreír el ajonjolí, la pepitoria, el chile guaque, el chile pasa, la cebolla y el ajo. Reservar aparte.
2. Calentar agua hasta que hierva y cocinar el pollo con el Consomé de Pollo con los tomates. Cuándo estén los tomates se retiran antes del agua y se deben pelar, también reservar el pollo en otro envase.
3. Licuar el caldillo del pollo con el sofrito y los tomates.
4. En una cacerola más grande, coloca la salsa licuada, el pollo, las papas, la zanahoria, y los ejotes. Cocinar hasta que hierva y las verduras estén suaves.
5. Añadir más sal al gusto y cilantro. Acompañar con arroz blanco



TIP: SALUD CON POLLO



La carne de pollo es muy saludable.

Pero es importante que esté completamente cocido para que sea seguro consumirlo.

¡Entiende por qué en el vídeo a continuación!



¡Haga clic!

Sandra Wages - Nutricionista de
APA / Peru





POLLO CHUCO HONDUREÑO

POLLO CHUCO HONDUREÑO



INGREDIENTES

Para el pollo:

- 1 pollo entero, cortado en piezas (piernas, muslos, alas y pechuga)
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de achiote (opcional, para dar color)
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 cucharada de sal
- Jugo de 2 limones
- Aceite para freír

Para las tajadas:

- 4 guineos verdes (plátanos o banano verde)
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Para la ensalada de repollo:

- 1 repollo pequeño, rallado
- 1 zanahoria, rallada
- 1 cebolla morada, en rodajas finas
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de tomate:

- 2 tomates maduros, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 pimienta verde, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite

INSTRUCCIONES

- 1. Marinar el pollo:** En un recipiente grande, mezcla el ajo, comino, achiote, orégano, pimienta, sal y el jugo de limón; Añade las piezas de pollo y mezcla bien para que se impregnen con la marinada; Deja reposar durante al menos 1 hora en el refrigerador, preferiblemente durante la noche.
- 2. Freír el pollo:** En una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto; Fríe las piezas de pollo hasta que estén bien cocidas y doradas por todos lados. Retira y deja escurrir sobre papel absorbente.
- 3. Preparar las tajadas:** Pela los guineos verdes y córtalos en rodajas finas a lo largo (tipo tajadas); Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto; Fríe las tajadas hasta que estén doradas y crujientes. Retira y deja escurrir sobre papel absorbente. Añade sal al gusto.
- 4. Preparar la ensalada de repollo:** En un bol grande, mezcla el repollo rallado, la zanahoria y la cebolla. Añade el vinagre, el azúcar, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y deja reposar unos minutos para que los sabores se integren.
- 5. Preparar la salsa de tomate:** En una sartén pequeña, calienta el aceite a fuego medio; Añade la cebolla, el ajo y el pimienta verde. Sofríe hasta que estén tiernos; Añade los tomates picados, sal y pimienta al gusto. Cocina a fuego lento hasta que los tomates se deshagan y la salsa espese un poco.
- 6. Montar el plato:** En un plato grande, coloca una cama de tajadas fritas. Encima, coloca las piezas de pollo frito. Añade una porción generosa de ensalada de repollo. Por último, vierte un poco de salsa de tomate sobre el pollo y las tajadas.



TIP SALUD CON POLLO



¿Sabes qué es la Sacopenia?

Es una enfermedad que se presenta en personas mayores, con un importante impacto en la calidad de vida.

¡Comprenda esta enfermedad y vea cómo una nutrición saludable con carne de pollo puede ser importante en este tratamiento!

¡Ver el video!



¡Haga clic!

CLAUDIA ANGARITA GOMEZ
Nutricionista de FENAVI - Colômbia





**POLLO CON MOLE
MEXICANO**



POLLO CON MOLE MEXICANO



INGREDIENTES:

- 6 Pieza de pollo
- La cantidad necesaria de agua
- 2 Pieza de pimienta gorda
- 1 Pieza de diente de ajo
- 1/2 Taza de hoja de cilantro
- 1/2 Cucharadas de manteca vegetal
- 5 Pieza de chile ancho
- 7 Pieza de chile pasilla
- 3 Pieza de chile guajillo
- 1 Pieza de tomate (jitomate) bola
- 1 Pieza de cebolla
- 3 Pieza de clavo
- 1 Pieza de anís estrella
- 1 Cucharada de tomillo
- 1/4 Taza de almendras
- 3 Cucharadas de ajonjolí
- 2 Cucharadas de uvas pasas
- 1/2 Pieza de tortillas de maíz
- 1 Cucharadas de manteca vegetal
- 2 Barra de chocolate de mesa
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta
- 1 Pieza de raja de canela

PREPARACIÓN:

1. Lava bien las piezas de pollo y ponlas a cocer en una olla con agua, ajo, pimienta y cilantro.
2. Una vez listas, reserva el caldo.
3. Para hacer el mole, calienta la manteca en un sartén y fríe ligeramente los chiles, la cebolla y el tomate.
4. Una vez que tomen color mezcla en el vaso de tu licuadora junto con las especias, almendras, ajonjolí, uvas pasas, bolillo, tortillas de maíz y un poco de caldo. Debe quedarte una mezcla ligeramente espesa.
5. Para hacerlo bien tradicional, derrite un poco más de manteca en una olla de barro, vacía el mole y cocina a fuego lento.
6. Agrega el chocolate, deja que se funda, reafirma los sabores con un toque de sal y pimienta.
7. Desgrasar el mole, agrega las piezas de pollo y sigue cocinando un par de minutos más para que se llenen de todo el sabor.
8. Desgrasar en el momento que notes que en la superficie de la olla donde tienes el mole empieza haber acumulación de grasa, solamente retírala con ayuda de una cuchara.
9. Sirve el pollo, baña con el mole y decora espolvoreando un poco de ajonjolí blanco.



TIP: SALUD CON POLLO



Minerales
esenciales: ¿sabías
que la carne de
pollo es una rica
fuente de estos
nutrientes?

¿Sabes cuáles y
por qué estos
nutrientes son
importantes?

Hierro, Zinc,
Fósforo....

¡Descubrir! ¡Ver el
video!



¡Haga clic!

Anabel Hernández - Nutricionista de
ANAVIP/Panamá





SANCOCHO DE PANAMÁ



SANCOCHO DE PANAMÁ



INGREDIENTES

- 2 kg de pollo
- 2 ramas de culantro
- 1 kg de ñame
- 1 cebolla picada
- 1 ají verde picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1- Corte el pollo en piezas, sazónelo con ajo y sal y colóquelo en una olla, agregamos alrededor de 10 tazas de agua (o hasta que tenga suficiente agua) y se pone a hervir a fuego medio.

2- Agregue la cebolla, ajíes, culantro, ajos y sal.

3- Añade el ñame y deje que se cocine lentamente, hasta ablandarse.

4- Cocina por 10 o 15 minutos más. Apague el fuego y agregue la otra cucharada de orégano y deje reposar durante 10 minutos más.

5- Acompañe el sancocho tradicional panameño con un plato de arroz blanco.



TIP: SALUD CON POLLO



¿Sabías que las carnes requieren un cuidado especial en su almacenamiento?

¡Esta es una categoría de alimentos que requiere cuidados especiales!

Mira cómo hacerlo correctamente.

¡Ver el video!



¡Haga clic!

Sandra Wages - Nutricionista de
APA / Peru





**VORI VORI DE POLLO
DE PARAGUAY**



VORI VORI DE POLLO DE PARAGUAY

INGREDIENTES:

Para el caldo:

- 1 pollo entero, cortado en presas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde, picado
- 2 tomates, picados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 8 tazas de agua

Para las bolitas:

- 2 tazas de harina de maíz
- 200 g de queso fresco, rallado
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de sal
- Agua tibia, la cantidad necesaria

Para servir:

- Cebolla picada (opcional)
- Perejil picado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Preparar el caldo: En una olla grande, colocar el pollo, la cebolla, el ajo, el pimiento, los tomates, el laurel, la sal y la pimienta. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Reducir el fuego, tapar y cocinar durante 45 minutos a 1 hora, o hasta que el pollo esté cocido.

2. Retirar el pollo y las verduras: Retirar el pollo cocido de la olla y reservar para desmenuzar más tarde. También retirar las verduras y reservar. Colar el caldo y regresar a la olla.

3. Preparar las bolitas: En un recipiente grande, mezclar la harina de maíz, el queso rallado, el huevo y la sal. Agregar agua tibia poco a poco, mezclando hasta obtener una masa suave y manejable. Formar bolitas pequeñas con la masa.

4. Cocinar las bolitas: Agregar las bolitas de masa al caldo hirviendo. Cocinar durante 15 minutos, o hasta que las bolitas floten y estén cocidas.

5. Desmenuzar el pollo: Desmenuzar el pollo cocido y regresarlo a la olla con las bolitas y las verduras reservadas. Calentar a fuego lento durante unos minutos para que los sabores se integren.

6. Servir: Servir el vori vori caliente, espolvoreado con cebolla picada y perejil picado al gusto.



TIP SALUD CON POLLO



¡La desnutrición es un asunto serio!

Es un problema que puede afectar gravemente a las personas mayores!

La desnutrición es un riesgo muy relevante a tener en cuenta.

¡Ver el video!



¡Haga clic!

CLAUDIA ANGARITA GOMEZ
Nutricionista de FENAVI - Colombia





AJÍ DE POLLO DE PERU

AJÍ DE POLLO DE PERU



INGREDIENTES

- 1 pechuga entera de pollo (mediana a pequeña)
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 tallo de apio en trozos
- 1 zanahoria en trozos
- 1 cebolla en trozos
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 5 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de ají mirasol molido
- 1 cucharada de ajo molido
- 4 rebanadas de pan de molde

sin corteza

- Leche evaporada, cantidad necesaria
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal
- Pimienta
- Comino

- Palillo
- 50 gramos de pecanas picadas
- 50 gramos de queso parmesano rallado

Para servir:

- ½ kilo de papa amarilla cocida
- 1 huevo duro
- 4 aceitunas
- 4 porciones de arroz blanco con choclo

Guarnición de arroz blanco:

- 2 tazas de arroz blanco
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal

INSTRUCCIONES

1. En una olla con suficiente agua, cocer la pechuga con dos dientes de ajo, un tallo de apio, una zanahoria, una cebolla en trozos y una pizca de sal. Después, reservar el caldo y deshilar la pechuga.
2. Remojar el pan en leche o caldo. Desmenuzarlo.
3. En una olla calentar 3 cucharadas de aceite. Preparar un aderezo con la cebolla picada y el ajo molido. Sazonar con sal, pimienta, comino y una pizca de palillo. Agregar los ajíes molidos. Cocinar por unos minutos hasta que el aderezo haya absorbido el color y el sabor de los ajíes. Añadir el pan desmenuzado y verter un buen chorro de leche para soltar.
4. Licuar la mezcla anterior con las pecanas. Agregar más leche, poco a poco, hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Regresar la mezcla licuada a la olla. Añadir la pechuga deshilachada y el queso parmesano rallado. Si es necesario, verter un poco de caldo para soltar. Rectificar la sazón.
6. Servir el ají de gallina sobre las papas cocidas y acompañar con el arroz blanco. Decorar con huevo duro y aceituna.

Guarnición de arroz blanco:

1. Cocinar el arroz a fuego medio, sin tapar, con el agua, el aceite vegetal, el ajo molido y sal al gusto.
2. Cuando el agua se haya evaporado, tapar y terminar la cocción a fuego lento, de 10 a 15 minutos.



TIP: SALUD CON POLLO



**SALUD CON
POLLO**

¿Sabías que la carne de pollo es una excelente opción para quienes padecen presión arterial alta?

Hay una característica presente en la carne de pollo que es fundamental para las personas que padecen este problema de salud.

¡La carne de pollo está llena de beneficios!

Ver el video.



¡Haga clic!

Anabel Hernández - Nutricionista de
ANAVIP/Panamá





POLLO AL HORNO DE URUGUAY



POLLO AL HORNO CON ESPINACA, QUESO CREMA, Y MUZZARELLA GRATINADA - DE URUGUAY

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo, sin piel
- 1 Cda aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 ctas romero fresco picado
- ralladura de medio limón
- pimienta recién molida, a gusto
- 2 atados de espinaca
- 300 gr queso crema Casancrem
- 200 gr queso muzzarella en fetas

PREPARACIÓN

1. Cortar las dos pechugas de pollo al medio para obtener 4 filetes. Ponerlos uno al lado del otro en una fuente para horno rociando con el aceite, ajo, romero, ralladura y pimienta. Masajear un poquito y marinar guardado en la heladera mientras preparamos el resto de los ingredientes. Este paso puede hacerse un día antes para que el pollo quede bien gustoso. En ese caso, cubrir con film.

2. Limpiar los atados de espinaca sacándole las raíces y lavándolos la pileta llena de agua fría. Poner todas las hojas en una olla y cocinar tapada, sólo con el agua que les quedó del lavado. Cocinar hasta que empiecen a marchitarse pero sigan de color verde brillante. Escurrir, y cuando se enfríen un poco, picar. Si quieren ahorrarse este paso pueden usar espinaca congelada.

3. Precalear el horno a 200°C.

4. Sacar la fuente con el pollo de la heladera. Esparcir el queso crema por encima de la carne, y encima la espinaca. Finalmente, cubrir con las fetas de muzzarella y llevar al horno.

5. Hornear por 25 minutos y servir inmediatamente.



Agradecemos a los gremios que apoyaron la producción de este recetario:

- **ABPA - ASOCIACIÓN BRASILEIRA DE PROTEÍNA ANIMAL**
- **ADA - ASOCIACIÓN DOMINICANA DE AVICULTURA**
- **ANA - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE BOLIVIA**
- **ANAVI - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE GUATEMALA**
- **ANAVIH - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE HONDURAS**
- **ANAVIP - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE PANAMÁ**
- **APA - ASOCIACIÓN PERUANA DE AVICULTORES**
- **APASUR - ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AVÍCOLAS SUR (Uruguay)**
- **AVES - ASOCIACIÓN DE AVICULTORES DE EL SALVADOR**
- **AVIPAR - ASOCIACIÓN DE AVICULTORES DEL PARAGUAY**
- **CANAVI - CÁMARA NACIONAL DE AVICULTORES DE COSTA RICA**
- **CEPA - CENTRO DE EMPRESAS PROCESADORAS AVÍCOLAS**
- **CHILE CARNE - EXPORTADORES DE CARNE DE CHILE**
- **CONAVE - CORPORACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE ECUADOR**
- **CPA - CARIBBEAN POULTRY ASSOCIATION**
- **FENAVI - FEDERACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE COLOMBIA**
- **UNA - UNIÓN NACIONAL DE AVICULTORES**





Descubre el portal
Salud con Pollo y
conoce más sobre
esta proteína
sabrosa,
saludable y
esencial para
América Latina

www.saludconpollo.com



Visite al sitio y las
redes sociales del
Instituto
Latinoamericano
del Pollo

www.ilp-ala.org



@institutolatinoamericanopollo

