

Recomendaciones para la seguridad alimentaria

IR DE COMPRAS

- Evite comprar aves de corral de aspecto gris o café o que huelan rancias.
- La grasa del pollo debe ser blanca sin manchas oscuras.
- Asegúrese que la envoltura esté intacta y que no gotee jugos.

ALMACENAJE

- Almacene el pollo crudo en un refrigerador (por debajo de 40°F) por 1 a 2 días, o almacene en el congelador hasta por 9 meses.
- Descongele el pollo crudo en un contenedor en el último estante de su refrigerador.
- Por cada 5 lbs. de pollo, descongele en el refrigerador por 24 horas.

PREPARACIÓN

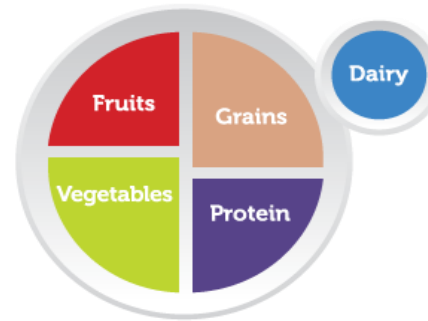
- Prepare la verdura y fruta fresca y las aves de corral en tablas de cortar por separado para prevenir la contaminación cruzada. Lave los cubiertos utilizados antes y después de cada uso.
- Cocine su pollo hasta que alcance una temperatura interna de 165°F. Use un termómetro de carnes para medir la temperatura, si fuera posible.

LAS SOBRAS

- Coloque las sobras en contenedores llanos y guárdelos en el refrigerador.

Información nutricional

El pollo está repleto de proteína, vitaminas y minerales. La proteína puede ayudar en desarrollar músculo y fortalecer su sistema inmune. Una porción de pollo es cerca de 3 oz, o más o menos el tamaño de la palma de su mano. Las recetas a continuación se acomodan fácilmente para completar su comida MyPlate.



ChooseMyPlate.gov

Recetas adicionales

Fuente: **Everyday Healthy Meals Cookbook**

http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/Documents/Eat%20Healthy/Recipes/_English%20Cookbooks/Everyday-Healthy-Meals-Cookbook.pdf

Brochetas de pollo a la parrilla y verduras

Rinde para 4 porciones. 1 brocheta por porción.

Enchiladas de pollo y verduras

Rinde para 4 porciones. 2 enchiladas por porción.

Pollo y bolas de masa

Rinde para 6 porciones. 1¼ tazas por porción.

POLLO PARA LA CENA

¡3 recetas de pollo rápidas y fáciles llenas de nutrición!



Pollo y verduras salteados

Rinde para 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos/Tiempo para cocinar: 25 minutos

Ingredientes:

Aceite rociador antiadherente para cocinar

1 libra de pechuga de pollo

1 cebolla mediana, pelada y picada

3 tomates, picados

3 cucharadas de pasta de tomate

2 cucharadita de cada uno: albahaca seca, orégano, y polvo de ajo

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta molida

2 calabacines (zucchini), cortados en piezas de ½ pulgada

Indicaciones:

1. Rocíe un sartén grande con aceite de cocinar antiadherente.

2. Cocine la pechuga de pollo sobre un fuego medio hasta llegar a (165°F), cerca de 10 minutos.

3. Retire el pollo del sartén y corte en cubitos. Regrese al sartén.

4. Agregue la cebolla, tomates, pasta de tomate, y condimentos.

Deje hervir sobre fuego medio por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

5. Agregue el calabacín y cocine por 5 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra dietética 4 g, Proteína 21 g, Grasa total 6 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg



Pollo con limón y romero y verduras

Rinde para 4 porciones.

½ pechuga de pollo y una taza de verduras por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos/Tiempo para cocinar: 25 minutos

Ingredientes:

½ libra de papas rojas tiernas, lavadas y cortadas en cubitos (1/2 pulgada)

1½ tazas de zanahorias pequeñas o zanahorias grandes cortadas en piezas de 1/2 pulgada

1 taza de ejotes recortados (frescos o congelados)

2 pechugas de pollo sin piel y sin hueso cortadas por la mitad

1 cucharada de aceite de oliva

¼ taza de jugo de limón, dividido

2 cucharadas de miel

1 cucharadas de romero recién cortado o 1 cucharada de romero seco

1 cucharadita de cáscara de limón rallada

¼ cucharadita de pimienta molida

Indicaciones:

1. En una olla mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua.

2. Agregue papas, zanahorias, y ejotes y cocine por 5 minutos; cuele y ponga al lado.

3. Corte las pechugas de pollo por la mitad. Coloque el aceite de oliva y las pechugas de pollo en un sartén mediano; cocine sobre fuego medio por 5 minutos para cada lado.

4. Agregue papas, zanahorias, ejotes, y todos los ingredientes restantes al sartén, con la excepción de las 2 cucharadas de jugo de limón.

5. Cocine sobre fuego lento por 5 minutos más o hasta que el pollo esté completamente cocinado. Agregue al gusto el jugo de limón restante y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 276, Carbohidratos 26 g, Fibra dietética 4 g, Proteína 27 g, Grasa total 7 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 103 mg



Pimientos rellenos de pollo a la barbacoa

Rinde para 6 porciones.

1 cascarón de pimiento - la mitad por cada porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos/Tiempo para cocinar: 25 minutos

Ingredientes:

¾ libra de carne molida de pollo

1 cebolla grande, pelada y picada

1 pimiento, sin semilla y picado

1 (14½-onzas) tomates picados sin sodio enlatados

1 taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio, colados y lavados

½ taza de salsa preparada de barbacoa

1 cucharadita de polvo de ajo

3 pimientos (cualquier color)

Indicaciones:

1. Cocine la carne de pollo molida en un sartén mediano sobre fuego medio-alto hasta que la carne ya no esté rosada; cuele el exceso de grasa.

2. Agregue la cebolla y cocine hasta ablandar la carne, cerca de 5 minutos.

3. Agregue los ingredientes restantes con la excepción de los pimientos enteros; deje hervir por 10 minutos sobre fuego lento.

4. Mientras tanto, corte los pimientos a lo largo y quite las semillas. Coloque en un plato para microondas con un poco de agua.

5. Cubra y cocine en alto en microondas o hasta que los chiles estén crujientes, cerca de 5 minutos.

6. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Usando una cuchara agregue la mezcla del pollo dentro de los chiles y sirva.

Información nutricional por porción: Calorías 209, Carbohidratos 28 g, Fibra dietética 7 g, Proteína 17 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 404 mg

