

RECETAS

DE CERDO Y AVES DE CORRAL

CONTENIDO

3

Costillas de Puerco Horneadas con Aderezo de Manzana

Tacos Asiáticos de Pollo y Lechuga

Pollo Horneado a la Parmigiana

Rollitos de Pollo en Salsa Búfalo

Paquetes de Pollo con Albahaca

Chili de Pavo y Frijol Negro

Sopa de Frijol Negro

4

Pollo y Pasta Primavera

Burrito de Pollo para el Desayuno

Burrito de Pollo

Chili de Pollo con Verduras

Sopa de Pollo con Tallarines

Emparedados de Ensalada de Pollo

Pollo Endiablado

5

Pollo Fresco y Cremoso al Limón

Manojos de Ejotes

Emparedado de Pollo a la Parrilla con Aguacate y Salsa

Pollo con Albahaca y Limón

Minitostadas de Pollo

Pollo al Limón

Ensalada de Pollo, Tomate Marroquí y Garbanzo

6

Sándwich Abierto de Pechuga de Pollo Asada

Ensalada de Pollo y Frambuesas

Ensalada de Pollo Refrescante

Sopa de Tortilla con Pavo

Costillas de Puerco Horneadas con Aderezo de Manzana

Para 4 personas

- 1/4 de taza de vinagre de manzana
 - 4 costillas de puerco
 - 1/4 de taza de apio picado
 - 28 g de mostaza Dijon
 - 2 cucharadas de perejil fresco
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 1 pizca de sal y pimienta
 - 1 cebolla amarilla picada en trozos
 - 2 manzanas verdes Granny Smith peladas y sin semillas
- Precalienta el horno a 175 grados.

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén pesada a temperatura entre media y alta. Sazona las costillas con sal y pimienta y dóralas un par de minutos por cada lado. Transfiere las costillas a la bandeja para hornear; selecciona calor medio y pon la otra cucharada de aceite de oliva en la sartén. Fríe la cebolla y el apio hasta que se ablanden. Agrega las manzanas y cocina otros 5 minutos. Agrega el perejil y retira la sartén del calor. Revuelve con vinagre de vinagre de manzana suficiente para humedecer la mezcla y sazona con sal y pimienta. Barniza cada costilla con la mostaza. Divide la mezcla de manzana (manzanas, apio, cebolla) entre las costillas y fíjala a la mostaza con golpecitos. Hornea las costillas unos 20 minutos hasta que queden bien cocinadas y las manzanas queden blandas.

Tacos Asiáticos de Pollo y Lechuga

Para 3 personas

- 55 g de semillas de lino
- 2 tazas de ensalada de brócoli
- 4 cucharadas de aderezo asiático ligero de ajonjolí. 6 hojas de lechuga romana o mantecosa
- 1 1/2 pechugas de pollo

Combina la ensalada de brócoli, el aderezo y las semillas de lino en un tazón. Asa el pollo a la parrilla, rebánalo y combínalo con la ensalada. Ponlo en el refrigerador toda la noche. Colócalo sobre las hojas de lechuga.

Pollo Horneado a la Parmigiana

Para 1 persona

- 1/2 cucharada de perejil fresco
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 pechuga de pollo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aderezo italiano para ensaladas con bajo contenido de grasa (puedes preparar el tuyo)

Pon el pollo en un molde para hornear engrasado. Rocíale el aderezo. Espolvoréalo con el queso parmesano y con sal, si lo deseas. Hornéalo sin tapanlo a 190 grados de 20 a 25 minutos o hasta que su jugo salga transparente.

Rollitos de Pollo en Salsa Búfalo

Para 1 persona

- 1 pechuga de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de salsa o aderezo búfalo
- 2 cucharadas de yogur griego (opcional)
- Hojas de lechuga romana o mantecosa

Hornea la pechuga a 175 grados hasta que su jugo salga transparente, unos 20 minutos. Cuando se haya enfriado, desmenuza el pollo y mézclalo con la salsa o aderezo búfalo y con el yogur. Sírvelo sobre hojas de lechuga romana o mantecosa.

Paquetes de Pollo con Albahaca

Para 4 personas

- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cucharada de cáscara de limón amarillo rallada
- 1 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 2 calabacines amarillos de tamaño medio picados en cubitos
- 1 pimiento morrón rojo de tamaño medio picado
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 pechugas de pollo cortadas a la mitad

Precalienta el horno a 230 grados o la parrilla a temperatura entre media y alta. Centra las partes de la pechuga en cada lado de una hoja de papel de aluminio. Combina el perejil, la ralladura de limón amarillo, la albahaca y la sal, y espolvorea el pollo con la mezcla. Cúbrelo con los calabacines y el pimentón y espolvoréalo con la pimienta negra. Dobra por partida doble todos los extremos del papel para sellar el paquete, pero deja un espacio para que circule el calor adentro. Ponlo de 16 a 18 minutos en el horno o de 11 a 13 minutos en la parrilla.

Chili de Pavo y Frijol Negro

Para 8 personas

- 1/2 tallo de cebollín picado
- 1/4 de cucharadita de jengibre fresco
- 1/4 cucharadita de salsa picante de chile rojo
- 1/2 taza de frijol de soya hervido
- 700 g de pavo molido
- 1/2 taza de frijol negro
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1/4 de cucharadita de ajo picado

Combina todos los ingredientes en una olla de cocción lenta. Tapa la olla y cuece de 4 a 6 horas a calor bajo. Si usas una olla común, hierva los ingredientes a temperatura entre media y alta primero, y luego deja que sigan hirviendo a temperatura baja de 1 1/2 a 2 horas. Sazona el platillo al gusto. Aderézalo con el cebollín.

Sopa de Frijol Negro

Para 4 personas

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 tiras de tocino de pavo picadas
- 2 tazas de frijol negro
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de zanahoria picada
- 1 taza de camote picado
- 2 latas de caldo de pollo de bajo contenido de sodio

Escurre los frijoles y enjuágalos. Calienta el aceite en una olla grande; agrega la cebolla, el ajo y el tocino y fríe hasta que la cebolla quede blanda y el tocino cocido. Agrega comino y cilantro y déjalo cocer 30 segundos o hasta que desprenda su aroma. Agrega la zanahoria, el camote, el laurel, el caldo y los frijoles. Deja que hierva y entonces tapa la olla, baja el calor a temperatura baja y deja que siga hirviendo una hora o hasta que los frijoles y las verduras estén blandas. Retira de la sopa las hojas de laurel. Deja que se enfríe un poco y pasa la sopa a un procesador de alimentos o a una licuadora y hazla puré hasta que quede pareja. Sazónala al gusto con pimienta negra.

Pollo y Pasta Primavera

Para 4 personas

4 tazas de pasta de cereal integral con alto contenido de fibra (puedes cortar calabacitas en espirales si prefieres no usar cereales)
2 tazas de pechuga de pollo picada
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1 paquete de 280 g de mezcla de verduras congeladas (o bien las verduras frescas que gustes)
3 cucharadas de queso parmesano
1/2 taza de leche descremada
310 g de crema de champiñones de bajo contenido de sodio

Mezcla la crema, la leche, el queso, el ajo en polvo y las verduras en una cacerola. Hierve la mezcla. Tapa la olla, baja el calor a temperatura baja y déjala hervir otros 10 minutos o hasta obtener una consistencia suave pero crujiente. Agrega el pollo y caliéntalo bien. Sirvelo sobre la pasta o sobre las espirales de calabacitas.

Burrito de Pollo para el Desayuno

Para 1 persona

1/4 de taza de cebolla picada
1/2 taza de pimiento morrón verde picado
Una pechuga de pollo picada
1 tortilla de bajo contenido de carbohidratos y alto contenido de fibra
1 cucharada de crema agria (opcional)

Cubre una sartén pequeña con aceite en aerosol y caliéntala a temperatura entre media y alta. Saltea el pollo hasta que quede bien cocido. Combina el pimentón y la cebolla con el pollo cocido en un tazón pequeño. Pon la tortilla sobre un plato, rellénala con la mezcla de pollo y enróllala. Adereza el burrito con la crema agria.

Burrito de Pollo

Para 4 personas

1 1/3 de taza de brócoli picado
1 1/3 de taza de arroz basmati cocido
4 tortillas de bajo contenido de carbohidratos y alto contenido de fibra
1 taza de queso rallado de bajo contenido de grasa
Dedos de pollo para 4 personas

Cuece el pollo en fajitas. Cuece el brócoli al vapor. Pon las tortillas en el microondas 10 segundos. Pon 1/2 taza de pollo en cada tortilla, cúbrelo con 1/3 de taza de arroz y 1/3 de taza de brócoli. Espolvorea uniformemente 1/2 taza de queso sobre el brócoli. Enrolla la tortilla para formar el burrito.

Chili de Pollo con Verduras

Para 8 personas

1/2 taza de pimiento morrón rojo picado
3 cucharadas de chile en polvo
4 pechugas de pollo
28 g de pasta de tomate sin sal añadida
1 1/2 taza de pimiento morrón verde picado
1/3 de taza de apio picado
1/2 taza de brócoli picado
3 3/4 de taza de salsa de tomate
1/3 de taza de zanahoria picada
4 tazas de habichuelas rojas

Cubre el fondo de una gran olla con aceite en aerosol. Caliéntala a temperatura media y agrega el pimentón, cebolla, el apio, la zanahoria, el brócoli y el pollo en cubitos. Déjala a temperatura media hasta que el pollo quede cocinado en su parte exterior (la interior puede verse un poco rosa). Agrega la salsa y la pasta de tomate, las habichuelas rojas y el chile en polvo. Mezcla bien todo. Tapa la olla.

Sopa de Pollo con Tallarines

Para 6 personas

110 g de perejil fresco
2 dientes de ajo finamente picados
1 taza de cebolla picada
1/2 taza de jugo de limón amarillo
3 tallos de apio picado
2 tazas de zanahoria rebanada
55 g de pasta seca y de alto contenido de fibra
1/8 de cucharadita de pimienta
4 cucharaditas de tomillo fresco
60 ml de agua fría
4 1/2 tazas de caldo de pollo
3 pechugas de pollo

Hierve en una olla grande el pollo, el agua, la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y el tomillo. Cuando hierva, reduce el calor a temperatura baja y deja que siga hirviendo de 20 a 25 minutos más. Retira el pollo. Desmenúzalo. Sazona el caldo con sal y pimienta, y agrega la pasta y el pollo desmenuzado. Ponlo a hervir y cuando hierva reduce el calor a temperatura baja y deja que siga hirviendo hasta que los tallarines queden cocidos. Agrega jugo de limón amarillo y perejil, y ya está listo..

Emparedados de Ensalada de Pollo

Para 4 personas

340 g de pechuga de pollo empacado en agua, escurrida
1/3 de taza de apio picado
8 rebanadas de pan de grano germinado (como el pan Ezekiel, por ejemplo)
4 hojas de lechuga romana
1/4 de cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de mayonesa de bajo contenido de grasa
4 rebanadas de tomate
2 cucharadas de yogur descremado y sin sabor, estilo griego

Revuelve el yogur, la mayonesa, el apio, la cebolla y el pollo en un tazón. Divide la mezcla entre cuatro rebanadas de pan. Cúbrela con tomate, lechuga y las otras rebanadas de pan.

Pollo Endiablado

Para 2 personas

1/4 cucharada de mostaza
2 pechugas de pollo
1 diente de ajo finamente picado
1/4 de pimiento morrón rojo
1/4 de cucharadita de hojuelas de chile rojo
1/4 de cebolla de tamaño mediano
1/4 de cucharada de pimienta negra
1 cucharada de perejil
1/4 de taza de caldo de pollo
1/2 cucharada de paprika

Mezcla la paprika y la mostaza con sal y pimienta, yazona con ello ambos lados de las pechugas. Pon las pechugas en una sartén a temperatura entre media y alta. Dóralas por un lado durante 3 minutos; voltéalas y dora el otro lado durante 2 minutos. Retira el pollo del calor, ponlo sobre un plato y cúbrelo con papel de aluminio sin que este toque el pollo. Añade a la sartén la cebolla, el ajo, el pimiento morrón, la pasta de tomate y las hojuelas de chile rojo. Cuece la mezcla durante 5 minutos. Añade 1 taza de caldo de pollo a las verduras y hiérvelas a temperatura baja. Pon el pollo de nuevo en la sartén y cuécelo otros 10 minutos, volteándolo varias veces. Coloca el pollo sobre un platón. Para rematar la salsa, apaga la estufa y añade perejil. Vierte la salsa sobre el pollo y sirve el platillo inmediatamente.

Pollo Fresco y Cremoso al Limón

Para 4 personas

- 1 cucharada de aderezo “ranch” en polvo
- 2 limones frescos
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- 4 pechugas de pollo

Exprime un limón en una sartén antiadherente a temperatura entre media y alta. Añade el pollo para cocerlo. Mientras se cuece, mezcla el jugo del otro limón con crema agria y aderezo “ranch” en polvo. Retira el pollo de la sartén cuando esté bien cocido y adereza cada pechuga con 2 cucharadas de la mezcla de limón.

Manojos de Ejotes

Para 1 persona

- 450 g de ejotes
- 8 tiritas de tocino de pavo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 de cucharada de sal

Cuece los ejotes hasta que queden cocidos pero crujientes. Envuelve unos 15 ejotes en cada tira de tocino y asegura esta con un palillo Colócalos sobre una charola para hornear cubierta con papel de aluminio. Hornéalos a 200 grados de 10 a 15 minutos o hasta que el tocino quede listo. Saltea la cebolla con mantequilla en una sartén hasta que quede blanda. Añade el vinagre, el azúcar y la sal, y calienta bien todo. Pon los rollitos en un tazón o en un platón; rocíales la salsa y sírvelos acto seguido.

Emparedado de Pollo a la Parrilla con Aguacate y Salsa

Para 1 persona

- 1/4 de taza de aguacate
- 2 rebanadas de pan multigrano (el grano germinado es el mejor)
- 1 pechuga de pollo
- 1 cucharada de salsa fresca

Asa el pollo a la parrilla. Coloca el pollo sobre una rebanada de pan. Aderézalo con rebanadas de aguacate, salsa y tápalo con la otra rebanada de pan.

Pollo con Albahaca y Limón

Para 4 personas

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de hojas de albahaca
- 1 limón amarillo
- 1 diente de ajo
- 1.4 k de pollo

Precalienta el horno a 190 grados. Quítale el exceso de grasa al pollo y fija la piel del pescuezo a la parte de atrás con un pincho. Dobra las alas por atrás, de modo que se toquen las puntas. Ralla 2 cucharaditas de cáscara de limón amarillo. Parte el limón amarillo por la mitad y frota el pollo con una de ellas. Mete el ajo, un poco de albahaca y la otra mitad de limón en el pollo. Frota el pollo con el limón rallado y espolvoréale el ajo en polvo y el resto de la albahaca. Coloca el pollo, con la pechuga hacia arriba, en la parrilla sobre la bandeja del horno. Cúbrelo y hornéalo durante 1 hora. Quítale la cubierta y hornéalo otros 30 minutos.

Minitostadas de Pollo

Para 6 personas

- 2 cucharadas de crema agria de bajo contenido de grasa
- 28 g de queso panela
- 1/2 cucharada de sal
- 15 ml de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 225 g de pechuga de pollo cocida
- 1/4 de taza de chiles jalapeños en rebanadas
- 1/2 cebolla morada rebanada
- 6 tortillas
- 1/2 pimiento morrón rojo, finamente rebanado

Precalienta el horno a 220 grados. Rocía una sartén de hierro fundido con aceite en aerosol. Agrega la cebolla, el pimiento morrón y el chile jalapeño Cocina la mezcla a temperatura alta, removiéndola ocasionalmente, hasta que las verduras queden ligeramente carbonizadas; son unos 3 minutos. Desmenuza finamente el pollo; retira del calor la sartén de verduras y revuelve en ella el pollo, el jugo de limón, el aceite y la sal. Rocía un lado de cada tortilla con aceite en aerosol y apílalas con el lado aceitado hacia arriba. Corta la pila en cuatro partes y coloca cada cuarta parte en un molde para muffins, con la parte aceitada hacia abajo. Hornéalos unos 7 minutos hasta que queden crujientes los bordes. Espolvoréales queso panela. Pon una cucharada del relleno en cada tortilla. Remata con crema agria y salsa.

Pollo al Limón

Para 4 personas

- 4 pechugas de pollo
- 1/2 cucharadita de pimienta-limón
- 1 1/2 cucharada de cáscara de limón amarillo rallada
- 1 1/2 cucharada de eneldo fresco
- 1/2 taza de crema agria (ligera o sin grasa)

Precalienta el horno a 220 grados. Combina la crema agria (o yogur griego natural), el eneldo, la pimienta-limón y la ralladura de limón en un tazón pequeño. Cubre con aceite en aerosol un platón refractario de vidrio. Unta el fondo con una cuarta parte de la salsa de eneldo. Acomoda las pechugas sobre la salsa en una capa. Vierte el resto de la salsa sobre el pollo. Hazlo de manera uniforme. Hornea el platillo de 30 a 35 minutos hasta que el pollo quede tierno y que no se vea de color rosa.

Ensalada de Pollo, Tomate Marroquí y Garbanzo

Para 4 personas

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 3 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharada de cáscara de limón amarillo rallada
- 1/3 de cucharada de comino
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de paprika
- 2 tazas de garbanzos
- 2 tazas de tomates silvestres

Hornea o asa el pollo a la parrilla y córtalo en cubitos. Escurre y enjuaga los garbanzos. Ponlos en una olla junto con el aceite, la ralladura de limón y la cebolla, y remuévelo al calor de 2 a 3 minutos, hasta que la mezcla crepita y desprenda su aroma. Retírala del calor y déjala enfriar de 5 a 10 minutos. Agrégale jugo de limón y ponla en un tazón junto con los cubitos de pollo y los tomates. Revuélvela bien.

Sándwich Abierto de Pechuga de Pollo Asada

Para 1 persona

1 hoja de lechuga
1 cucharada de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de mostaza
2 rebanadas de tomate
1 rebanada de cebolla
1/4 de taza de aguacate
1 rebanada de pan integral multigrano
1 pechuga de pollo
1/2 cucharadita de mayonesa
1/2 cucharadita de yogur griego natural

Asa el pollo hasta que quede cocido. Ponlo sobre el pan y agrégale el tomate, la lechuga, el aguacate y la cebolla. Mezcla los demás ingredientes y vierte la mezcla sobre el sándwich.

Ensalada de Pollo y Frambuesas

Para 3 personas

3 pollos deshuesados
1 paquetes de Splenda (edulcorante a base de sucralosa)
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1/2 taza de tomates silvestres
1/4 de taza de cebolla picada
1 taza de yogur griego natural
1 taza de frambuesas
4 tazas de lechuga romana desmenuzada
1/3 de taza de apio

Combina las frambuesas, el yogur, el vinagre y el Splenda. Mezcla todos los demás ingredientes y sírvelos con el aderezo.

Ensalada de Pollo Refrescante

Para 2 personas

1/3 de taza de mandarinas
4 hojas de lechuga
1 kiwi
2 pechugas de pollo
1/2 cucharadita de cáscara de mandarina rallada
1 cucharada de crema agria
1 cucharada de mayonesa
2 cucharadas de nueces de la India

Combina la mayonesa, la crema agria, las mandarinas y la ralladura de mandarina en un tazón pequeño. Agrega el pollo asado, el kiwi y el apio, y revuelve bien todo para impregnarlo con el aderezo. Cubre la ensalada y ponla 2 horas en el refrigerador. Sírvela sobre las hojas de lechuga y remátala con las nueces de la India.

Sopa de Tortilla con Pavo

Para 4 personas

4 ramitas de cilantro fresco
1 limón cortado en gajos
2 pechugas de pavo (deshuesadas y sin piel)
2 tazas de caldo de pollo
2 tortillas
3/4 de taza de salsa fresca
1 calabacita en cubitos
1 cucharada de crema agria sin grasa

Hierve la salsa y el caldo en una cacerola. Agrega y revuelve la pechuga de pavo en cubitos y la calabacita para que quede todo bien caliente. Hornea las tortillas hasta que queden crujientes y córtalas en pedazos medianos. Sirve la sopa y agrégale las tortillas así preparadas, el limón, el cilantro y la crema agria.

