



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos del Pollo

## Compre y Ahorre

- ✿ El pollo entero crudo suele costar menos por libra que los trozos cortados.
- ✿ Los trozos deshuesados y sin piel cuestan más, pero pueden ahorrar tiempo y desperdicio.
- ✿ Los paquetes al por mayor de trozos de pollo pueden costar menos por libra que los paquetes más pequeños.
- ✿ Esté atento a los precios de oferta. Abastézcase si puede cocinar o congelar su compra en unos pocos días.
- ✿ El pollo precocido le ahorrará mucho tiempo. Busque pollo asado o rostizado en las secciones de delicatessen o pollo enlatado cerca de otras carnes o pescados enlatados.
- ✿ El pollo molido es otra opción para comidas rápidas.

*El pollo es una proteína magra que funciona bien en una variedad de platillos.*



## ¡Manténgalo Seguro!

Utilice estos consejos para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

- ✿ Coma o refrigere el pollo precocido dentro de las 2 horas posteriores a la compra.
- ✿ Cuando haga las compras, mantenga el pollo crudo frío agregándolo a su carrito justo antes de pagar.
- ✿ Guarde el pollo crudo aparte de otros alimentos, especialmente frutas y verduras crudas.
- ✿ Descongélelo en el refrigerador y utilice un recipiente para capturar los líquidos. Para una descongelación más rápida, cubra el paquete con agua fría o utilice el microondas para descongelar y luego cocine inmediatamente.
- ✿ No lave el pollo crudo porque puede propagar bacterias a cualquier superficie que entre en contacto con el agua.
- ✿ Después de manipular pollo crudo, lávese bien las manos con agua tibia y jabón. Lave los utensilios y las superficies con agua caliente y jabón.
- ✿ Cocine el pollo a por lo menos 165 grados F, medido con un termómetro de alimentos en la parte más gruesa.
- ✿ La carne cocida del pollo congelado a veces puede verse oscura cerca del hueso. Es seguro comerlo.



## Almacene Bien Desperdicie Menos

- ✿ **Refrigerador:** Utilice el pollo crudo dentro de 1 a 2 días y el pollo cocido dentro de 3 a 4 días.
- ✿ **Congelador:**
  - Congele el pollo crudo durante 9 a 12 meses para obtener la mejor calidad.

- Envuelva las piezas por separado para descongelar fácilmente solo lo que necesita. Coloque todas las piezas en un recipiente apto para el congelador. Etiquete con el nombre y la fecha.
- Congele el pollo cocido en porciones del tamaño de una receta y utilícelo dentro de 2 meses para obtener la mejor calidad.





# Disfrute el Pollo



## Pollo, Brócoli y Queso al Sartén



### Ingredientes:

- 1 libra de **pechuga de pollo** deshuesado y sin piel, cortado en trozos del tamaño de un bocado
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 ¼ tazas de **caldo** bajo en sodio (de pollo o vegetal)
- 1 lata (10.5 onzas) de sopa de **crema de pollo** condensada
- 1 cucharadita de **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **ajo en polvo** o 2 dientes de **ajo**, finamente picado
- 2 tazas de **pasta** de concha pequeña, sin cocer
- 2 ½ tazas de **brócoli**, picado (fresco o congelado)
- 1 taza (4 onzas) de **queso cheddar**, rallado

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas antes de prepararlas.
3. En un sartén mediano sobre fuego medio-alto (350 grados F en un sartén eléctrico), saltee los pedazos de pollo en aceite hasta que apenas se doren, aproximadamente 2 a 3 minutos.
4. Añada el caldo, la sopa, la pimienta y el ajo al sartén. Revuelva hasta que esté suave. Añada la pasta y el brócoli.
5. Cocine hasta que hierva. Cubra y reduzca el calor a medio bajo. Cocine a fuego lento hasta que la pasta quede tierna, aproximadamente 15 a 20 minutos. Si es necesario, añada una pequeña cantidad de agua cerca del final de la cocción para evitar que se pegue.
6. Añada el queso durante los últimos dos minutos de cocción.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 7 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 30 minutos



Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas fáciles y deliciosas con pollo.

## Tazón de Arroz al Estilo del Suroeste

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 1 taza de **verduras** picadas (pruebe una mezcla: pimientos dulces, cebolla, elote, tomate, calabacita)
- 1/8 de cucharadita de **sal**
- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 1 taza de **carne cocida** (picada o desmenuzada), frijoles o tofu
- 1/8 de cucharadita de **ajo en polvo**, 1/8 de cucharadita de **orégano** y 1/8 de cucharadita de **comino** (opcional)
- 2 cucharadas de **salsa, queso** rallado o **crema agria** baja en grasa

### Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un sartén mediano, caliente el aceite sobre fuego medio-alto, (350 grados F en un sartén eléctrico). Añada las verduras y la sal. Cocine hasta que estén tiernas y crujientes, aproximadamente 3 a 5 minutos.
3. Añada el arroz, la proteína; y el ajo, orégano y comino, si desea. Caliente completamente.
4. Divida el arroz en dos tazones. Cubra con salsa, queso o crema agria y sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 2 tazas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 10 minutos

## Modificación Rápida: Formas Fáciles de Disfrutar el Pollo

En cualquier receta que requiera pollo jugoso y sabroso usted puede:

- ✿ Rostizarlo entero con la receta *Pollo Entero Rostizado* de Héroe de Alimentos.
- ✿ Estofarlo deshuesado con la receta *Pollo Estofado al Sartén* de Héroe de Alimentos.
- ✿ Utilizar una olla de cocción lenta para preparar comidas tiernas y sabrosas.
- ✿ Asarlo a la parrilla para agregar un sabor ahumado.
- ✿ Desmenuzarlo cocido para tacos, sopas o sándwiches.
- ✿ Añadirlo a salteados, ensaladas, tazones de granos, estofados y más.



• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ **ajustar la temperatura en la estufa.**
- ✿ **medir ingredientes y revolverlos juntos.**
- ✿ **lavar verduras o cortar carne cocida.**