



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Cómo Cocinar con Pollo

¡Pruebe estas formas fáciles y rápidas de agregar pollo a sus comidas!



- Corte el pollo crudo en trozos pequeños, cocínelos y utilice los primeros pedazos para ponerlos encima de una ensalada y en la pasta. O usar un tenedor para triturar el pollo cocido y utilizarlo en recetas como la **Sopa de Enchilada de Pollo** que se encuentra en FoodHero.org/es.
- Trate de probar nuevos condimentos como: Romero, tomillo, albahaca, estragón o ajo en polvo, para darle un sabor estupendo al pollo.
- Sirva comida casera como la receta de **Trozos de Pollo Crujientes** (ver al dorso la receta) con pedazos de verduras y salsa baja en grasa.

Sustituciones para una Receta Vegetariana

- Sustituya 1 taza de tofu, frijoles o lentejas cocidas por cada 1 taza de carne cocida en la receta.
- Si una receta requiere carne en libras, utilice 2 a 2½ tazas de tofu, frijoles o lentejas cocidas por cada libra de carne cruda en la receta.

Manténgase Conectado   

Los Niños Pueden...

- ✿ elegir una verdura para servirla con pollo.
- ✿ hacer su ensalada con trozos de pollo desmenuzado o del tamaño de un bocado.
- ✿ poner un temporizador de cocina cuando están cocinando el pollo.



La Seguridad Primero, para Procesar el Pollo



- Desinfectar los cuchillos, tablas para cortar y las superficies después de preparar el pollo.
- Lávese las manos antes y después de manipular carne cruda.
- Cocine el pollo a 165° F.
- Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas.

Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Probar un sazón nuevo en el pollo.
- Los niños pueden poner pollo por encima de las ensaladas.
- _____



FoodHero.org/es





Trozos de Pollo Crujientes



Ingredientes

SALSA DE BARBACOA

- 1/4 de taza de **kétchup** o **salsa de tomate**
- 1/4 de cucharadita de cada una de las siguientes: **pimienta negra**, **sal**, **orégano**, **albahaca** y **tomillo**
- 1 cucharadita de **paprika**
- 1 cucharadita de **perejil**
- 2 cucharadas de **cebolla amarilla**, picada finamente
- 1 1/2 cucharada de **azúcar morena "light"**
- 1 cucharada de **vinagre de sidra de manzana**
- 1 cucharadita de **mostaza "Dijon"**
- 1 1/2 cucharadita de **salsa "Worcestershire"**
- 1/2 cucharadita de **ajo** picado

POLLO

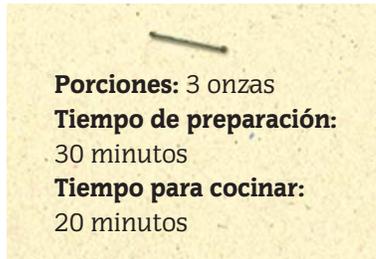
- 1 libra de **pechugas de pollo** sin hueso y sin piel, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 3 tazas de **hojuelas de cereal de trigo integral fortificado**

Preparación

1. Caliente el horno a 375 grados F.
2. Mezcle los ingredientes de la Salsa de Barbacoa en un recipiente hondo y grande.
3. Añada los trozos de pollo al recipiente y cúbralos con la salsa.
4. Ponga las hojuelas de cereal dentro de una bolsa grande de plástico y rómpalas en pequeñas partes.
5. Ponga los trozos de pollo en la bolsa, séllela y deles vuelta para cubrirlos bien.
6. Cubra ligeramente una bandeja de hornear con aceite en spray.
7. Arregle los trozos de pollo cubiertos en cereal a la bandeja de hornear.
8. Hornéelos hasta que los trozos estén crujientes y dorados, y el pollo no esté rosado por dentro, de 18 a 20 minutos.
9. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Puede substituir 1/2 taza de salsa de barbacoa comparada en la tienda en vez de la salsa en la receta.
- Para una salsa para los trozos de pollo crujientes, mezcle 1/4 de taza de mayonesa, 1 cucharada de miel, y 1 cucharada de mostaza de grano entero.
- La miel no es segura para niños menores de 1 año.



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 3 onzas (117g)
Porciones por Envase 6

Cantidad por Porción

Calorías 180 Calorías de Grasa 20

| | | % Valor Diario* |
|----------------------------|-------|-----------------|
| Grasa Total | 2.5g | 4% |
| Grasa Saturada | 0.5g | 3% |
| Grasa Trans (transgénica) | 0g | |
| Colesterol | 50mg | 17% |
| Sodio | 440mg | 18% |
| Carbohidratos Total | 22g | 7% |
| Fibra Dietética | 4g | 16% |
| Azúcares | 9g | |
| Proteínas | 18g | |
| Vitamina A | 15% | •Vitamina C 70% |
| Calcio | 2% | •Hierro 70% |

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

| | Calorías: 2,000 | 2,500 |
|--------------------|------------------|---------|
| Grasa Total | Menos de 65g | 80g |
| Grasa Saturada | Menos de 20g | 25g |
| Colesterol | Menos de 300mg | 300mg |
| Sodio | Menos de 2,300mg | 2,300mg |
| Carbohidrato Total | 300g | 375g |
| Fibra Dietética | 25g | 30g |

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org/es

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.