



Bedoyecta[®]

- R E C E T A R I O -

· 5 RECETAS SALUDABLES QUE PUEDES HACER CON POLLO ·



B

1

POLLO CON JITOMATE ASADO

INGREDIENTES

- 1 kg de jitomate saladet
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 2 pechugas de pollo sin piel ni hueso
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de paprika

PREPARACIÓN

- Corta los jitomates y colócalos con la parte plana hacia abajo.
- Rocíalos con un poco de aceite de oliva y tomillo
- Hornéalos a 180 °C durante 40 minutos.
- Enfríalos ligeramente y colócalos en un refractario.
- Salpimenta las pechugas y sazónalas con el orégano y la paprika.
- Coloca la pechuga sobre los jitomates y hornea a 180 grados 25 minutos. Sirve.



POLLO CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 4 piernas de pollo
- 1 limón amarillo en rebanadas
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de tomillo picado
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 tazas de corazones de alcachofa cocidos

PREPARACIÓN

- Mezcla el pollo con el limón, el ajo, el tomillo y la mitad del aceite de oliva.
- Coloca todo en un refractario, agrega el caldo y tapa la mezcla con aluminio.
- Hornea a 180 °C durante 30 minutos.
- Destapa, sube la temperatura a 200 °C y hornea 15 minutos más.
- Mientras tanto mezcla la alcachofa, incorpora el resto del aceite de oliva y salpimienta.



3

POLLO CON LIMÓN Y ROMERO

B

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 ramitas de romero
- 1 diente de ajo aplastado
- 2 limones amarillos
- 2 tazas de puré de papa

PREPARACIÓN

- Asa el pollo en una sartén grande a fuego medio con el aceite.
- Cuando esté casi cocido agrega el vino blanco, el caldo, el romero, el ajo y el limón en rebanadas delgadas.
- Cubre todo y hierva a fuego alto hasta que el líquido reduzca a la mitad y el alcohol se haya evaporado.
- Coloca el pollo sobre una cama de puré de papa, añade algunas cucharadas de la salsa y sirve.



POLLO A LA MARINARA

INGREDIENTES

- 4 piernas de pollo
- 4 muslos de pollo
- 2 tazas de salsa marinara
- 1 1/2 cebollas fileteadas
- 1/2 taza de aceituna negra rebanada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de perejil picado

PREPARACIÓN

- Salpimenta el pollo.
- Mézclalo con la salsa marinara, la cebolla, las aceitunas, el laurel, el tomillo y el aceite de oliva.
- Colócalo en un refractario y hornea a 180 °C durante 35 minutos o hasta que esté cocido.
- Termina con el perejil y sirve.



B

5

ENSALADA CÉSAR CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 yema de huevo
- 3 anchoas
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 chorrito de salsa inglesa
- 1 limón en jugo
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 corazones de lechuga romana

PREPARACIÓN

- Licua la yema de huevo con las anchoas e integra el parmesano, la mostaza, la salsa inglesa y el jugo de limón.
- Agrega el aceite.
- Sazona el pollo y ásallo en una plancha caliente con el aceite de oliva hasta que se dore.
- Cuando esté cocida, córtala en rebanadas gruesas.
- Mezcla la lechuga con los crutones y el pollo, agrega la cantidad de aderezo deseado y sirve.



Bedoyecta[®]

- R E C E T A R I O -

...vive esos momentos