



Recetario

Pollo ahumado



De la serie uso del
producto local

@ la
cuchara
colorá



Recetario

¿Por qué comprar pollo local?



El pollo criado localmente y alimentado con pasto tiende a tener un perfil nutricional superior. Un estudio encontró que los pollos criados en pasto tienen un mayor contenido de ácidos grasos omega-3, menor proporción de omega-6 a omega-3, más antioxidantes (como la vitamina E) y niveles más altos de hierro. Estas diferencias son importantes para la salud cardiovascular y la reducción de inflamación

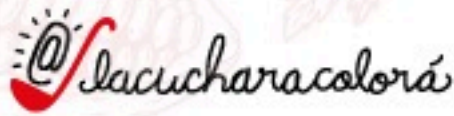
<https://www.appa.org/The-Nutrition-of-Pasture-Raised-Chicken-and-Meats>





Pollo Ahumado

Recetario



ENSALADA

INGREDIENTES

Pollo ahumado desmenuzado, hojas mixtas, Tomates cherry, pepino, Cebolla roja, huevo criollo cocido picadito, marañones o nueces. Verdolaga. Aderezo de tu elección (aceite de oliva, limón)

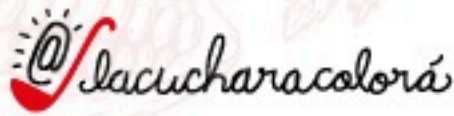
PREPARACIÓN

Regenera el pollo a baño María, desmenuza, mezcla todo y añade el aderezo



Pollo Ahumado

Recetario



POLLO GUISADO

INGREDIENTES

Muslo o pierna pernil. Yuca pelada. Zanahoria en cuadritos. 1/2 cebolla blanca picada. 2 dientes de ajo, picados. 1/2 pimrentón rojo, picado. 2 tomates rallacos o en cuadritos. Colágeno de pollo criollo de nuestro mercado. 1 hoja de laurel, sal y pimienta de olor

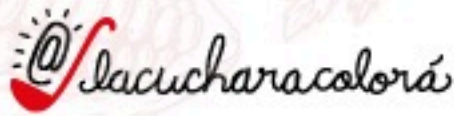
PREPARACIÓN

Sofríe las Verduras: En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento rojo, y sofríe hasta que estén tiernos. Incorpora las papas y las zanahorias, y cocina por unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Incorpora el Pollo Ahumado. Agrega Tomates y Caldo. Pimienta de olor y laurel Reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 30-40 minutos, o hasta que la yuca y las zanahorias estén tiernas. añade sal



Pollo Ahumado

Recetario



TACOS

INGREDIENTES

Tortillas de maíz de nuestro mercado. Pollo ahumado desmenuzado

Cebolla picada Cilantro fresco Limón Salsa (verde, roja, o tu favorita)

Guacamole probiótico de nuestro mercado

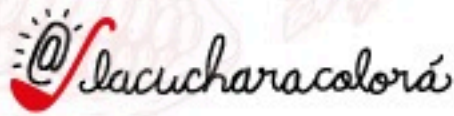
PREPARACIÓN

Regenera el pollo a baño María, desmenuza, Calienta las tortillas. Coloca el pollo ahumado en las tortillas. Añade cebolla en cuadritos cilantro, salsa y un chorrito de limón. Agrega guacamole



Pollo Ahumado

Recetario



SOPA

INGREDIENTES

Pierna pernil. o contramuslo
1 cebolla picada. 2 zanahorias en rodajas. 2 tallos de apio picados. 3 dientes de ajo picados. 4 tazas de caldo de pollo de nuestro mercado. 2 hojas de laurel. Sal y pimienta al gusto

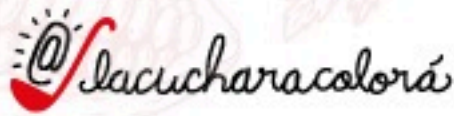
PREPARACIÓN

En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio hasta que estén tiernos. Añade el caldo de pollo, las hojas de laurel y pimienta de olor. Lleva a ebullición. Añade el pollo ahumado y cocina a fuego lento durante 10 minutos. Sazona con sal.



Pollo Ahumado

Recetario



SANDWICH DE CASABE

INGREDIENTES

Pollo ahumado en rebanadas. casabe de nuestro mercado. Queso de tu elección. Espinaca o rúgula, tomate en rodajas, yogur griego, y mostaza, pepinillos

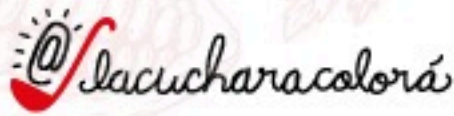
PREPARACIÓN

Regenera el pollo a baño María y corta. Calienta el casabe. Mezcla el yogur con mostaza y pepinillos en cuadritos pequeños. Coloca el pollo ahumado, el queso, la espinaca y el tomate.



Pollo Ahumado

Recetario



RISOTTO

INGREDIENTES

1 taza de arroz arborio. 1 taza de pollo ahumado desmenuzado. 1 taza de champiñones en rodajas. 1 cebolla picada. 2 dientes de ajo picados. 1/2 taza de vino blanco. 4 tazas de caldo de pollo. 1/2 taza de queso parmesano rallado. 2 cucharadas de mantequilla o ghee. Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén grande, derrite la mantequilla y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Añade los champiñones y cocina hasta que estén dorados. Agrega el arroz y mezcla bien para que se impregne de los sabores. Vierte el vino blanco y cocina hasta que se evapore. Añade el caldo de pollo, una taza a la vez, removiendo constantemente hasta que el arroz esté cremoso y al dente. Incorpora el pollo ahumado y el queso parmesano. Sazona con sal y pimienta al gusto.