

# MANERAS SALUDABLES

# POLLO ENLATADO



## Consejos de Preparacion:

- Agregue pollo a las pastas, guisos, salteados, sopas y guisos para obtener proteínas adicionales.
- Añada a las ensaladas verdes mixtas pollo enlatado sazonado
- Mejore la nutrición agregando pollo enlatado a alimentos preparados como Macarron con queso o Riceroni (arroz de caja).

## RECETAS

### Ensalada de Pollo Rápida

#### Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas                                     | 1 taza de uvas rojas, cortadas por la mitad |
| 1/4 taza de mayonesa light o yogur natural bajo en grasa (o una mezcla) | 1/2 taza de arándanos secos o pasas         |
| 1/4 taza de cebolla finamente picada                                    | 1 manzana mediana, cortada en cubitos       |
| 1/4 taza de apio picado   | 1/2 taza de nueces picadas                  |
| 1/4 cucharadita de sal y pimienta                                       |   |

#### Direcciones:

1. En un tazón, combine el pollo, la mayonesa / yogur, la cebolla, el apio, la sal y la pimienta. Mezclar hasta que esté uniformemente combinado.
2. Agregue cualquiera de los ingredientes opcionales. Sirva encima de pan integral o una cama de verduras frescas.

### Chili de Pollo

#### Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite                                       | 2 latas (16 oz) de frijoles de chile, escurridos y enjuagados |
| 1 cebolla grande  | 1 lata (14 oz) de tomates cortados en cubitos, con jugo       |
| 1 pimiento, picado  | 1 cucharada de chile en polvo                                 |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1 cucharadita de comino molido                                |
| 2 latas (10 oz) de pollo, escurridas                        | 2 tazas de agua o caldo                                       |

#### Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y los pimientos y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo, el chile en polvo y el comino. Cocine por 1 minuto más, revolviendo constantemente.
2. Agregue el pollo, los frijoles con chile, los tomates y el caldo. Llevar a ebullición.
3. Reduzca a fuego medio y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Añadir sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.

### Pollo A La King

#### Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 2 cucharadas de mantequilla o aceite                        | 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas y desmenuzadas      |
| 1 cebolla pequeña, picada (1/2 taza)                        | 1 lata (15 oz) de zanahorias, escurridas y enjuagadas   |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1 lata (15 oz) de guisantes, escurridos y enjuagados    |
| 3 cucharadas de harina para todo uso                        | 1/4 cucharadita de sal                                  |
| 2 tazas de caldo de pollo                                   | 1/4 cucharadita de pimienta                             |
| 1 cucharadita de perejil seco o tomillo (opcional)          | 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional) |

#### Direcciones:

1. Caliente el aceite o la mantequilla en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave.
2. Agregue la harina a la sartén y mezcle para combinar. Incorpora lentamente el caldo de pollo. Agregue ajo, hierbas y pimiento rojo (si lo usa). Llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo y agregue zanahorias, guisantes, pollo, sal y pimienta.
3. Cocine hasta que esté completamente caliente. Sirva sobre arroz integral, pasta integral, fideos de huevo o papas.



# HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



## Arroz Frito con Pollo y Verduras

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite + 1 cucharadita de aceite  
2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)  
1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos y enjuagados  
4 tazas de arroz integral cocido  
2-4 huevos, batidos ligeramente (opcional)

1 cebolla picada  
1 1/2 tazas de pollo cocido o 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas  
1 (15 oz) zanahorias enlatadas, escurridas y enjuagadas  
4 cucharadas de salsa de soya baja en sodio  
1 cucharadita de jengibre rallado (o 1/4 cucharadita de jengibre en polvo)

### Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue ajo, jengibre, pollo y zanahorias. Cocine durante 2-3 minutos, revolviendo constantemente, hasta que esté fragante.
3. Agregue el arroz y los chicharos enlatados y rocíe con la salsa de soya. Revuelva para combinar y calentar.

## Empanadas de Pollo

### Ingredientes:

1-2 cucharadas de aceite  
2 latas (10 oz) de pollo, escurridas  
1/2 taza de pan rallado, galletas saladas finamente molidas o cereal triturado  
2 huevos

1 cebolla pequeña, finamente picada  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta

### Direcciones:

1. Si usa galletas saladas o cereal, colóquelas en una bolsa de plástico y tritúrelas lo más finamente posible. Mide 1/2 taza.
2. En un tazón grande, mezcle el pollo y el pan rallado / galletas saladas / cereal.
3. En un recipiente aparte, mezcle el huevo, la leche, la cebolla, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
4. Vierta la mezcla húmeda en un tazón con el pollo y revuelva hasta que esté bien combinado.
5. Forme 8 hamburguesas pequeñas de aproximadamente 1/4 de taza cada una. Puede congelar las hamburguesas en este momento para descongelarlas y cocinarlas más tarde.
2. Para cocinar, cubra una sartén grande con aceite a fuego medio. Agrega las empanadas; si está usando una sartén más pequeña, cocine en lotes. Cocine hasta que esté bien dorado por ambos lados, volteando una vez.

## Macarrón con Queso Engalanado

### Ingredientes:

1 caja de macarrones con queso  
1/4 taza de leche baja en grasa o descremada  
1/4 cucharadita de pimienta negra

1 lata (5 oz) de pollo, escurrido  
1 lata (15 oz) de chicharos, escurridos  
1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

### Direcciones:

1. Cocine los fideos de macarrones de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir bien y devolver al sartén
2. Agregue la leche y la salsa a la sartén. Mezcle bien y agregue el pollo, los chicharos y el ajo en polvo

## Cacerola de Fideos

### Ingredientes:

1 (16 oz) lata de tomates cortados en cubitos O crema de champiñones  
1 taza de pollo, atún o salmón enlatado / precocido  
2 tazas de pasta de trigo integral o fideos de huevo escurridos y enjuagados

1 lata (15 oz) de chicharos.  
1-2 cucharaditas de hierbas secas de su elección

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Mezcle los tomates o la crema de champiñones, los chicharos, el atún / pollo / salmón y los fideos cocidos en una charola para horno engrasada de 13x9 pulgadas.
4. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, revolviendo según sea necesario.