



# POLLO ESTILO JAMAICANO



WATCH RECIPE VIDEO HERE



Color your meal!



MyPlate.gov

## Ingredientes:

**2 lbs pechuga de pollo**

**1.5 cucharaditas de pimienta gorda**

**1 cucharadita de hojuelas de chile**

**2 cucharaditas de tomillo**

**6 dientes de ajo, picados**

**3 cucharadas de azúcar morena**

**½ cucharadita de canela**

**2 cucharaditas de orégano**

**½ cucharadita de sal**

**1.5 cucharaditas de pimienta negra**

**¼ taza de vinagre**

**1 cucharada de jalapeño, picado**

## Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes secos y cubra por completo el pollo con éstos. Deje marinar en el refrigerador por al menos una hora o hasta 6 horas.
2. En un asador o en un sartén con aceite caliente selle el pollo por cada lado y cocine hasta que alcance temperatura interna de 165 grados F.
3. Sirva con arroz, verduras o su ensalada favorita.

Encuentre más recetas y recursos en línea en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# ¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan  
Food Bank Council of Michigan  
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan  
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee este código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



[linktr.ee/gleanersnutritioneducation](https://linktr.ee/gleanersnutritioneducation)

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!