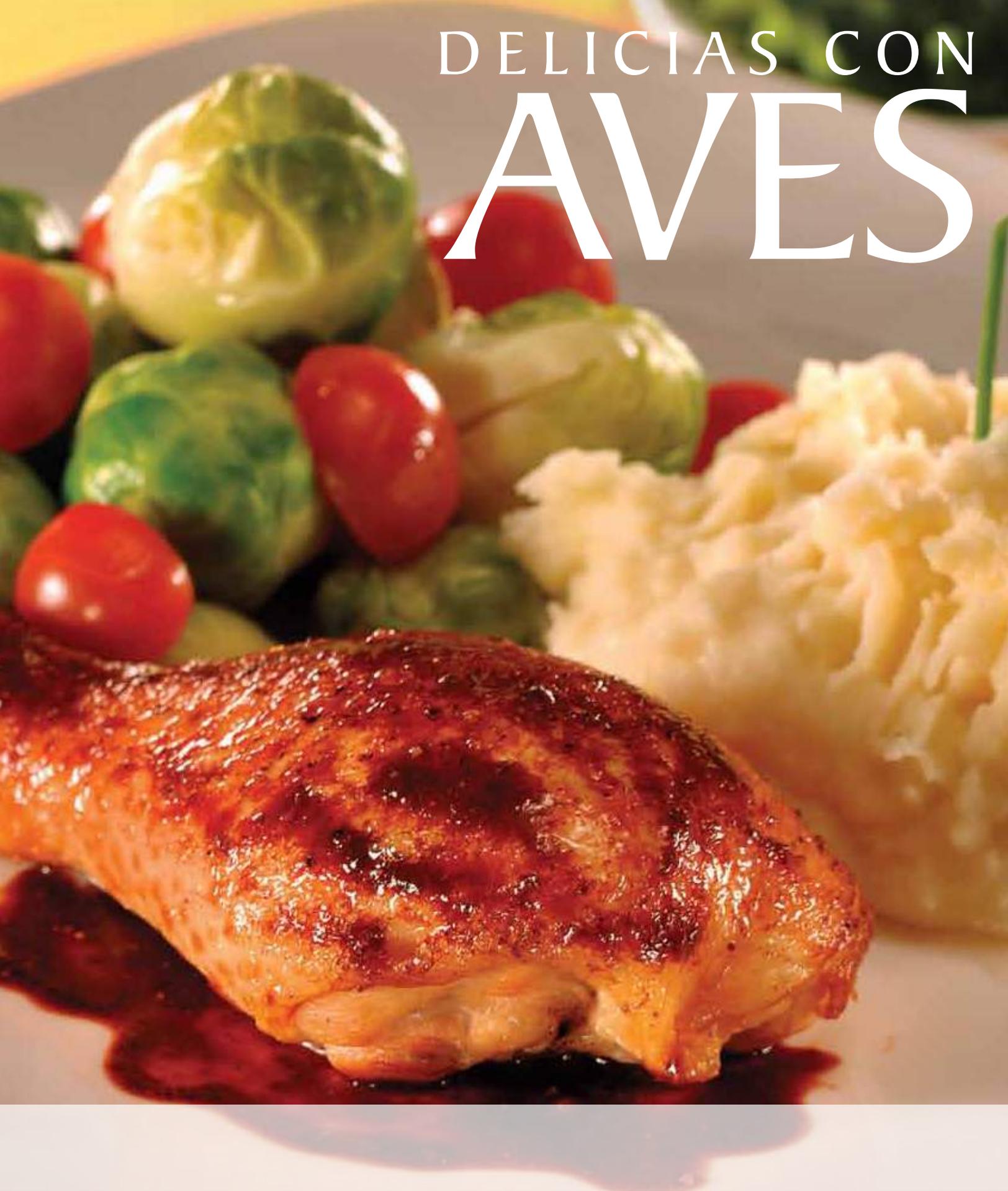


# DELICIAS CON AVES



**SUPERMAXI**  
el placer de comprar







DELICIAS CON  
**AVES**

# SUMARIO



## 9 Introducción

- 10 La mejor calidad y seguridad
- 12 Proceso de producción garantizado
- 14 Aves, nutritivo alimento
- 15 Manipulación de la carne de aves

## Entradas y ensaladas

- 18 Ensalada fresca de pollo
- 19 Ensalada de pollo al pesto
- 20 Ensalada de pollo primavera
- 21 Ensalada César con filete marinado
- 22 Empanadas de verde
- 23 Tomates rellenos de pollo
- 24 Empanadas de yuca con pollo
- 25 Crepes de pollo y nuez
- 26 Molde de pollo y queso
- 27 Brazo gitano de espinaca con pollo
- 28 Caprichos de pollo
- 29 Enrollado de yuca con pollo
- 30 Pasteles de mote con pollo
- 31 Empanadas de pavo con especias

- 32 Ensalada de pavo y pasta
- 33 Ensalada oriental de pavo
- 34 Filete de pavo con salsa
- 35 Ensalada de pavo con frutillas
- 36 Ensalada campesina de pavo
- 37 Ensalada de pavo con frutas
- 38 Hayacas de gallina
- 39 Empanadas de gallina

## Sopas

- 42 Sopa de quinua con pollo
- 43 Sopa de bolas de yuca
- 44 Ajiaco
- 45 Crema de zanahoria con pollo
- 46 Sopa de pollo y champiñones
- 47 Crema de choclo con pollo
- 48 Caldo de pollo
- 49 Sopa de pollo a las hierbas
- 50 Sancocho de gallina
- 51 Caldo de gallina con vainitas
- 52 Viche de gallina
- 53 Aguado de gallina

## Platos fuertes

- 56 Arroz con pollo a la jardinera
- 57 Pechuga de pollo en salsa curry
- 58 Dedos de pollo con puré
- 59 Pechugas de pollo costa y sierra
- 60 Pechugas de pollo en salsa BBQ
- 61 Pechuguitas de pollo con coco
- 62 Piernitas de pollo al perejil
- 63 Piernitas a la italiana
- 64 Piernitas al melón
- 65 Pollo con hierbas al horno
- 66 Pollo en salsa balsámica
- 67 Alitas de pollo con piña y pimientos
- 68 Pollo con papas al horno
- 69 Pollo con salsa de fresa
- 70 Pollo picante
- 71 Seco de muslos de pollo
- 72 Brochetas de pollo con maní picante
- 73 Canelones con pollo
- 74 Pollo tailandés
- 75 Pechugas de pollo con espinaca
- 76 Pollo con menestra de dos granos
- 77 Piernitas crocantes horneadas





- 78 Enchiladas de pollo
- 79 Pollo con salsa de uvas
- 80 Piernitas de pollo al horno
- 81 Pollo agridulce
- 82 Pastel de pollo con fideos
- 83 Pastel de pollo y yuca
- 84 Menestra con pollo frito
- 85 Pollo gratinado
- 86 Lasaña de pollo
- 87 Pollo con vegetales y tamarindo
- 88 Pollo teriyaki
- 89 Pollo al vino
- 90 Pechugas de pollo apanadas
- 91 Pechugas especiales
- 92 Alitas de pollo con aceitunas
- 93 Paella de pollo
- 94 Pechuga de pollo rellena
- 95 Pavo en salsa de taxo
- 96 Cordon blue de pavo
- 97 Pavo en salsa de yogur
- 98 Pechuga de pavo rellena
- 99 Pierna de pavo con verduras
- 100 Rollo de pavo con tocino y nueces
- 101 Pechuga de pavo a la naranja
- 102 Enrollado de pavo con salchichas
- 103 Filete de pechuga de pavo con albahaca
- 104 Rollitos de pavo con feta
- 105 Salpicón de pavo
- 106 Pavo salteado al ajo y soya
- 107 Pechuga de pavo con salsa de frambuesa
- 108 Pavo con salsa aromatizada de menta
- 109 Pinchos de pavo glaseados con mango
- 110 Medallones de pavo con tocino a la mostaza
- 111 Risotto primavera con pavo
- 112 Piernas de pavo romero y mostaza
- 113 Pavo asado relleno
- 114 Pavo con verduras al horno
- 115 Pavo navideño en salsa de hongos
- 116 Pavo relleno de noche buena
- 117 Pavo a la miel y especias
- 118 Tallarín salteado con gallina
- 119 Fricasé de gallina
- 120 Seco de gallina criolloa
- 121 Cazuela de gallina con tocino
- 122 Arroz con gallina
- 123 Gallina al tomate
- 124 Gallina a la catalana
- 125 Aji de gallina

### Sánduches

- 128 Sánduche club con pollo
- Sánduche chicken fajita
- 129 Sánduche de pollo en pan pita
- Sánduche tropical
- 130 Sánduche de pollo con mayonesa
- Sánduche de pollo con champiñones
- 131 Shawarma de pavo
- Sánduche clásico de pavo
- 132 Sánduche de medallones de pavo
- Sánduche de pavo a la parmesana



# DELICIAS CON AVES

Dirección General  
DEPARTAMENTO DE MERCADEO  
CORPORACIÓN FAVORITA

Edición y Diseño  
EDITORIAL TAQUINA

Producción y maquillaje de platos  
EDITORIAL TAQUINA  
CHEF SANTIAGO CHAMORRO  
FOOD IDEA, YOLANDA LÓPEZ

Fotografía  
JAIME GUERRA

Impresión  
IMPRESA MARISCAL

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio sin la autorización por escrito de Corporación Favorita.

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para Corporación Favorita.  
Comentarios y sugerencias [www.supermaxi.com](http://www.supermaxi.com)  
I.S.B.N: 978-9978-373-03-3

# AVES: VERSÁTILES Y DELICIOSAS



**A** sí son los diferentes tipos de carne de ave: pollo, pavo y gallina, que además de sus múltiples beneficios nutricionales, se han convertido en ingredientes predilectos para la elaboración del menú diario familiar.

Este tipo de carne se puede preparar frita, asada, apanada, al vapor, al horno, entre otras formas. Y si a todas estas ventajas le sumamos la creatividad de las amas de casa, a la hora de preparar sus recetas preferidas, el resultado será excelente.

Supermaxi, consciente de la preferencia de nuestros clientes por la carne de pollo, pavo y gallina, ha preparado este libro en el que encontrará deliciosas y originales recetas para complacer el gusto de sus seres queridos, familiares y amigos.

En las páginas de este libro además podrá conocer los beneficios nutricionales que tiene este tipo de carne, su proceso productivo y el control de calidad que sigue antes de llegar a su mesa.

Extendemos un especial agradecimiento a PRONACA por su colaboración para la elaboración de este libro.

## QUE DISFRUTEN ESTA EDICIÓN



# LA MEJOR CALIDAD Y SEGURIDAD

Controlamos la calidad de los productos cárnicos desde su recepción hasta la exhibición en nuestra cadena de supermercados a nivel nacional.

Sistemas automáticos de monitoreo de temperatura garantizan la inocuidad de nuestros productos

La carne de pollo, pavo y gallina que usted encuentra en Supermaxi y Megamaxi, es fresca y de la mejor calidad. Seguimos rigurosos procesos que garantizan que nuestros clientes adquieran productos totalmente inocuos.

PRONACA y Pollo Favorito S. A, POFASA, son nuestros principales proveedores de carne de ave y cumplen estrictas exigencias en su crianza, alimentación, faenamiento y transporte.

El control de calidad que implementamos contempla el seguimiento de la correcta aplicación de las normas exigidas, el cuidado de todos los detalles desde la recepción de los productos hasta su despacho a la cadena de supermercados.



## La cadena de frío es fundamental

Sistemas automáticos de monitoreo de temperatura garantizan la óptima calidad de nuestros productos, desde la recepción, corte, empaque y despacho hasta llegar a las perchas en todos nuestros locales a nivel nacional. Es importante mantener la cadena de frío porque solamente así podemos asegurarnos de que el producto no se contamine y descomponga.

### Normas estrictas

Nuestra empresa filial POFASA cuenta con diez granjas de crianza, una planta de alimentos y una moderna planta de faenamiento que además está acondicionada con cuartos fríos para almacenar y mantener frescos los pollos y pavos y una cámara de congelación.

Los controles de calidad son estrictos. Durante la crianza las aves son monitoreadas constantemente para verificar su sanidad. Nos aseguramos mediante pruebas y procesos especializados que sus alimentos cumplan con todos los requerimientos nutricionales para

obtener aves de buena calidad y sabor; mientras en la planta de faenamiento se verifica el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

### CD, eslabón de calidad

PRONACA y POFASA envían los pollos y pavos faenados en furgones refrigerados a la central que funciona en el Centro de Distribución (CD). Los productos de PRONACA en sus diferentes presentaciones (enteros, presas seleccionadas) llegan en camiones refrigerados, listos para su comercialización. Mientras

los pollos y pavos faenados en POFASA llegan enteros y en la central se realizan los cortes, se empaquetan y despachan a nuestros locales.

La temperatura de nuestra central es de 0°C a 5°C y posee andenes refrigerados; tanto de recepción como despacho, para garantizar que nunca se pierda la cadena de frío.

La mercadería se coloca en jabas, previamente lavadas, que se distribuyen en furgones refrigerados de acuerdo a las necesidades de cada supermercado. De esta manera usted tiene la seguridad de adquirir productos de la mejor calidad.



# PROCESO DE PRODUCCIÓN GARANTIZADO

Los productos Mr. Pollo y Mr. Pavo cumplen un estricto proceso de control durante toda la cadena productiva

**P**RONACA ofrece al consumidor productos de la mejor calidad y sabor. La carne de pollo, pavo y gallina que se procesa sigue un riguroso proceso de crianza, alimentación, fenamiento y transporte antes de llegar a manos del consumidor.

En sus granjas y plantas se practican normas de bioseguridad e inocuidad alimentaria que garantizan el bienestar animal, la calidad de los productos y la salud de las personas. Además, periódicamente, se verifica el cumplimiento de cada paso del proceso productivo para que los alimentos sean seguros.

Para PRONACA, la prevención es fundamental en el proceso de crianza de las aves, es así como todo vehículo, objeto o persona

que ingresa a las granjas, pasa por un proceso de limpieza y desinfección. Los trabajadores y visitantes deben bañarse y utilizar ropa desinfectada antes de ingresar a las instalaciones. Además, deben cubrir sus manos, nariz y boca.

## **Crianza y alimentación eficiente**

La crianza de las aves se realiza en galpones cerrados bajo estrictas medidas de bioseguridad. Estas condiciones garantizan su bienestar, el cual se revierte en la calidad de la carne. Durante todo el proceso de crianza las aves son supervisadas por un equipo veterinario especializado. Se las alimenta con dietas específicas que cumplan los requeri-



mientos nutricionales en cada etapa de su crecimiento. La alimentación se basa en balanceados, cuyos componentes principales son el maíz y soya.

### Cumplimiento de la cadena de frío

La cadena de frío es importante para garantizar la calidad y vida útil de los productos cárnicos. Ésta se inicia desde el faenamiento de las aves y debe mantenerse durante todo

el proceso de distribución y comercialización, hasta llegar al consumidor final. Las aves faenadas ingresan a cámaras de refrigeración que están a una temperatura de 0 a 4 °C. Existe un control de temperatura durante todo el proceso, mediante líneas de producción y bodegas climatizadas.

Cuando sale de la planta, el producto se transporta y distribuye en vehículos refrigerados que los mantienen a temperaturas in-

feriores a los 5 °C hasta llegar a los puntos de venta. En estos lugares la cadena de frío continúa, para lo cual la empresa monitorea las condiciones en las que se mantienen los productos.

### Controles de calidad

En PRONACA la calidad de los productos es una prioridad y para asegurarse cumple con una serie de sistemas y normas. Al tratarse de productos para consumo humano los procedimientos son estrictos y deben acatarse rigurosamente. Su cabal cumplimiento ha permitido a esta empresa conseguir certificaciones internacionales que garantizan la inocuidad de sus productos.

Las plantas de procesamiento de pollos y pavos cuentan con la certificación HACCP (Análisis y Control de Puntos Críticos), que es un conjunto de prácticas, normas y estándares que garantizan su higiene y seguridad. Este sistema previene y elimina todo posible origen de contaminación de los alimentos.

Esta certificación se basa en la capacitación continua y la participación comprometida de todos los colaboradores, de quienes depende el éxito de su implementación. Para monitorear detalladamente todo el proceso existen laboratorios en todas las plantas y continuamente se realizan auditorías internas y externas.

# LAS AVES, UN NUTRITIVO ALIMENTO



Al ser bajas en grasa,  
su consumo disminuye  
el riesgo de padecer  
obesidad, diabetes y  
enfermedades del corazón

**E**l pollo, el pavo y la gallina, pertenecen al grupo de las carnes blancas. Tienen un bajo aporte de grasas, por lo que se las considera magras y de fácil digestión. Tienen muchas vitaminas, minerales, en especial proteínas.

Su consumo se puede introducir en la dieta de los niños a partir de los seis meses de vida, ya que se digieren bien y son altamente nutritivas. Durante el embarazo su aporte de vitamina B y ácido fólico las convierten en una de las mejores formas de evitar la espina bífida.

Además, son una excelente opción para personas de la tercera edad, que tienen inconvenientes en masticar y digerir determinados alimentos. Esta carne es muy adecuada ya que su jugosidad hace de ella un alimento fácil de consumir.

## Beneficios para la salud

Al consumir 100 g de carne de ave, usted recibe:

**Proteínas:** con alto valor biológico por los aminoácidos que el organismo no puede producir y son necesarios para el crecimiento, mantenimiento y desarrollo de los tejidos del cuerpo.

**Selenio:** por su poder antioxidante refuerza el sistema inmunológico y participa en el metabolismo de los lípidos.

**Zinc:** contribuye a un adecuado crecimiento y al cuidado de la piel.

**Fósforo:** sirve para la formación de huesos, dientes y produce energía para la formación de células.

**Vitamina B6:** interviene en la elaboración de sustancias cerebrales que regulan el estado de ánimo como la serotonina. Su consumo ayuda a las personas que tienen niveles de estrés elevado y alteraciones del sueño.

**Potasio:** por su contenido en potasio contribuye a mantener una buena contracción y relajación muscular.

# MANIPULACIÓN DE LA CARNE DE AVES



Conozca cómo conservar, congelar y descongelar la carne de ave para mantener su inocuidad y tiempo de vida útil

## Al comprar

- Adquiera los alimentos refrigerados o congelados al final de sus compras.
- Nunca escoja carnes con la envoltura rota.
- Coloque las carnes crudas en una bolsa de plástico para que los jugos no contaminen otros alimentos.

## Al refrigerar y congelar

- Si no las va a preparar inmediatamente, antes de colocarlas en la refrigeradora, retire el envoltorio plástico que las cubre, elimine

su jugo y guárdelas envueltas en otra bolsa de plástico o en papel de aluminio.

- Los alimentos cárnicos se dañan con facilidad y no se deben dejar fuera de la refrigeradora por más de dos horas. Las bacterias que causan intoxicaciones en los alimentos crecen rápidamente a la temperatura ambiente.
- El pollo sin eviscerar se puede conservar en la refrigeradora únicamente un día. Crudo y eviscerado no debe permanecer más de dos días en la refrigeradora.
- Si compró presas seleccionadas puede dejarlas en el empaque original hasta el momento del consumo.
- La carne cocinada de pavo y pollo se puede dejar en el refrigerador hasta cuatro días y si se congela, puede guardarla hasta seis meses.
- Utilice una envoltura de plástico al congelar la carne de pollo y pavo entero o en porciones para evitar la deshidratación del producto y la pérdida de jugos.
- Es recomendable hacer porciones según su consumo para evitar congelar y descongelar.

- No congele el pollo con las vísceras porque éstas solo se conservan congeladas dos ó tres meses y el pollo seis meses.

## Al descongelar

- Para descongelar el pollo, lo mejor es hacerlo en forma lenta y natural. Páselo del congelador al refrigerador la noche anterior a la preparación.
- Colóquelo sobre una rejilla dentro de una fuente, para que el jugo que despida no contamine otros alimentos y tampoco esté en contacto con el ave.
- Para descongelar también puede colocar el alimento en una bolsa de plástico bien sellada y sumergirla en agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos y cocine el ave inmediatamente.
- Puede descongelar la carne en el microondas utilizando los ciclos específicos para este efecto.
- Una vez descongelada la carne no debe congelarla nuevamente, a menos que ya esté cocinada.

## Al preparar

- Lávese siempre las manos antes y después de manejar los alimentos.
- Las carnes de aves deben estar separadas de otros alimentos.
- Evite el contacto de carnes crudas con alimentos cocidos.
- Utilice utensilios de cocina para uso exclusivo de las carnes, como cuchillos y tablas de cortar, así evitará la contaminación cruzada durante la preparación.
- Después de cortar las carnes crudas lave las tablas y cuchillos, con agua caliente y jabón.
- Mantenga las carnes de aves marinadas en el refrigerador, en un envase cubierto.

# ENTRADAS Y ENSALADAS





Prepare su paladar con estas exquisitas entradas y ensaladas llenas de color y sabor, que son el preámbulo ideal para disfrutar del menú que vendrá después, en el que la carne de aves es el ingrediente principal



Porciones: 2    Tiempo de cocción: 10 minutos    Tiempo de preparación: 5 minutos

## ENSALADA FRESCA DE POLLO

### INGREDIENTES

- 1 pechuga **Mr. Pollo** cortada en cubos y salteada con sal y pimienta
- ½ taza de apio picado en cubos
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 8 hojas de lechuga crespita troceadas a mano
- ¼ de taza de mayonesa
- ½ taza de cebolla paiteña picada en cubos
- 2 cucharaditas de perejil liso picado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Mezcle la mayonesa con el jugo y la ralladura de limón. Rectifique la sal y pimienta. **2** Mezcle el apio, la cebolla, el perejil y la zanahoria. **3** Agregue el pollo picado en cubos. Rectifique la sal y la pimienta. **4** Mezcle con el aderezo de mayonesa y sirva sobre la lechuga.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## ENSALADA DE POLLO AL PESTO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pollo** de 700 g cortado en dados grandes
- ½ taza de aceitunas negras sin hueso
- ½ taza de pimiento amarillo picado en cubos
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de nueces
- 2 tazas de pasta macarroni cocida y fría
- ½ taza de albahaca fresca
- 8 cucharadas de aceite
- ½ taza de tomate picado en cubos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** En la licuadora, procese la albahaca junto con las nueces, queso parmesano y aceitunas negras.
- 2** Agregue poco a poco el aceite hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3** Rectifique sal, pimienta y reserve.
- 4** Salpimiente el pollo y dórelo en una sartén hasta que esté en su punto.
- 5** Mezcle la pasta con el tomate, los pimientos, el pollo y sirva con la salsa de albahaca.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA DE POLLO PRIMAVERA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pollo**
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- ½ cucharadita de salsa china
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 cubitos de concentrado de pollo
- ½ taza de apio cortado en medias lunas
- ½ cucharadita de azúcar
- 2 zanahorias cortadas en dados
- ½ cucharadita de anís español
- 2 pimientos rojos cortados en juliana
- 2 pepinos cortados en rodajas y luego en cuartos

### PREPARACIÓN

**1** Cocine los muslos de pollo en el caldo de pollo y el anís estrellado. **2** Desmenuce los muslos. **3** Prepare el aderezo y realice una emulsión con el vinagre, el azúcar, la salsa china y el aceite. **4** Combine los vegetales y el aderezo en una fuente, **5** Incorpore todo y deje en reposo en la refrigeradora por 10 minutos. **6** Al final agregue el pollo desmenuzado. **7** Sirva enseguida.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 15 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA CÉSAR CON TIRITAS DE POLLO

### INGREDIENTES

2 filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
cortadas en tiras  
3 cucharadas de mayonesa  
1 limón  
6 rebanada de pan de  
agua cortado en cubitos  
3 cucharadas de queso  
parmesano rallado  
1 cucharada de mantequilla  
½ cucharada de pasta  
de anchoas  
2 lechugas troceadas  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Dore las pechugas con sal, pimienta y un poco de jugo de limón. **2** Lave la lechuga y escúrrala bien. **3** Bañe los cubitos de pan con mantequilla derretida y déjelos en el horno hasta que estén crocantes. **4** Mezcle la mayonesa, pasta de anchoas y limón. **5** Acomode el pollo y lechugas en un tazón, agregue queso, los trocitos de pan y la salsa. **6** Salpimiente, mezcle bien y sirva.





Porciones: 12 Tiempo de cocción: 15 minutos Tiempo de preparación: 15 minutos

## EMPANADAS DE VERDE

### INGREDIENTES

- ½ bandeja de filetes de muslo **Mr. Pollo**
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas blancas
- 2 cucharadas de achiote, en aceite
- 4 plátanos verdes
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de perejil liso
- 3 tomates riñón
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine el pollo y córtelo. **2** Haga un refrito con el achiote, tomate, la cebolla picada en cuadritos y el ajo. **3** Agregue el pollo y una taza del caldo en el cual se cocinó, el culantro y el perejil. **4** Cocine por 25 minutos hasta que espese y rectifique el sabor. Reserve. **5** Pele los plátanos, pártalos en cuatro pedazos y cocínelos con sal al gusto. **6** Cuando estén suaves, escurra el agua y aplástelos. **7** Amase el plátano y forme pequeñas bolitas, estire cada porción hasta que forme un círculo. **8** Coloque el relleno y forme las empanadas. **9** Ponga el aceite a calentar a fuego lento y cuando este bien caliente fría las empanadas.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## TOMATES RELLENOS DE POLLO

### INGREDIENTES

300 g de pechuga **Mr. Pollo** cocinada y desmenuzada  
 1 rama de apio finamente picado  
 1 cucharada de culantro picado para la decoración  
 1 taza de yogurt natural  
 1 cebolla blanca picada  
 2 cucharadas de azúcar (opcional)  
 1 pizca de pimienta negra al gusto  
 2 cucharadas de jugo de limón  
 1 pimiento rojo asado y picado  
 6 tomates grandes  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Coloque la carne de pollo en un tazón y mézclela con las verduras. **2** Combine el yogurt, con el limón y los condimentos. **3** Agregue a la mezcla anterior. **4** Corte la tapa de los tomates y con una cuchara saque la pulpa. **5** Para servir rellene la cavidad de los tomates con la ensalada y espolvoree culantro picado. **6** Puede reemplazar el yogurt por  $\frac{1}{2}$  taza de salsa golf.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## EMPANADAS DE YUCA CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pollo**  
de 800 g picados en cubitos
- 2 cucharadas de aceitunas  
rellenas picadas
- 4 huevos (1 cocinado y 3 crudos)
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cebolla perla finamente picada
- 2 tazas de yuca cocida
- 3 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de mantequilla tibia
- ½ pimiento rojo finamente picado
- ½ tomate sin piel y sin semillas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Para crear el relleno, haga un refrito con cebolla, ajo, pimiento, tomate picado en cubos y caldo de pollo. **2** Cuando esté cristalino, lícuelo. **3** En una sartén con aceite caliente, agregue el refrito, pollo, aceitunas, huevo duro picado y cocine hasta lograr una consistencia pastosa no muy seca. Mientras tanto, haga un puré con la yuca para la masa y deje enfriar. **4** Incorpore a la yuca un huevo entero batido y 2 yemas, maicena, mantequilla y amase hasta lograr una consistencia suave que permita formar láminas delgadas. **5** Corte la masa en forma circular, colóquela entre papel plástico y ponga el relleno. **6** Selle los lados presionando con los dedos. **7** Fría en aceite caliente hasta que se doren.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## CREPES DE POLLO Y NUEZ

### INGREDIENTES

3 filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
cortados en cuadritos  
3 huevos  
1 rama de apio picado finamente  
1 taza de harina  
1 cucharada de nueces picadas finamente  
4 cucharadas de mantequilla derretida  
1 taza de leche  
1 taza de queso crema  
1 cucharada de perejil liso fresco y picado  
½ taza de jugo de naranja  
Sal, pimienta y curry al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Para preparación de la masa de crepes, en un tazón mezcle con el batidor harina, sal, huevos, leche y poco a poco la mantequilla. **2** Fríalos en pequeñas porciones en una sartén plana de lado y lado. **3** Cuando los crepes estén listos, reserve. **4** Para el relleno, salpimiente las pechugas e incorpore jugo de naranja y curry. **5** Mezcle bien y deje reposar por 30 minutos. **6** Dore las pechugas en mantequilla derretida. Reserve caliente. **7** En un recipiente mezcle queso crema y perejil. **8** Colóquelo en una manga pastelera. **9** Para servir, coloque en un plato un crepe, incorpore la mezcla de queso, cubitos de pollo, apio y doble. **10** Decore con nueces picadas y sirva.





Porciones: 7 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## MOLDE DE POLLO Y QUESO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de pechugas **Mr. Pollo** de 1 kg
- 3 huevos
- 2 cubitos de concentrado de pollo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de salsa de queso
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paitaña picada en dados finos
- 4 cucharadas de pan molido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Haga un caldo con el agua, la cebolla, el ajo y el concentrado de pollo **2** Cocine las pechugas. **3** Retírelas del caldo, deje reposar hasta que se enfríen y desmenuce. **4** Licue la crema de leche, huevos, sal, pimienta y salsa de queso. **5** En moldes individuales, coloque el pollo desmenuzado, bañe con la salsa y en la parte superior coloque la apanadura y trocitos de mantequilla. **6** Hornee durante 20 minutos a temperatura media ( 180°C-350°F) o hasta que estén dorados.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## BRAZO GITANO DE ESPINACA CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
cocida y picada en tiras finas
- 1 cucharada de aceite
- 5 huevos separados las claras y yemas
- ½ cebolla perla picada en cubos pequeños
- 1 taza de champiñones naturales  
cortados en láminas
- 1 ½ taza de salsa bechamel
- 8 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de espinaca cocida y picada
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Bata las claras a punto de nieve y reserve. **2** Bata las yemas, salpimiente. **3** Con una espátula junte las yemas, harina, claras y espinacas alternando una a una. **4** Coloque la mezcla en una lata engrasada y enharinada. **5** Hornee a 350°F por 15 minutos. Mientras tanto, en una sartén con aceite caliente, dore la cebolla, pollo y champiñones. **6** Una vez horneada la masa, ponga una capa de salsa bechamel y el relleno. **7** Enrolle y sirva.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## CAPRICHOS DE POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo **Mr. Pollo** de 700 g
- 1 lata de duraznos en almíbar cortados en cubos
- 4 cucharadas de aceite
- 6 lonchas de jamón
- 1 cubito de caldo de pollo disuelto en 2 tazas de agua
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 5 dientes de ajo picado finamente
- 4 camotes hechos puré
- 6 cucharadas de margarina
- 4 cucharadas de vino blanco
- 4 cucharadas de crema de leche
- 3 ramas de perejil liso
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Prepare un puré de camote, mezcle junto a la margarina y reserve. **2** En una sartén, dore los filetes sazonados con sal, ajo y pimienta por 5 minutos. **3** Colóquelos en un molde con lonchas de jamón y puré de camote. **4** Hornéelo de 5 a 10 minutos.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** Haga un caramelo con el almíbar de los duraznos, incorpore vino blanco y cocine hasta reducir a la mitad. **2** Añada los duraznos triturados, el caldo, la crema de leche y cocine por 15 minutos o hasta que esté cremoso. **3** Sirva cada filete con una porción de salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## ENROLLADO DE YUCA CON POLLO

### INGREDIENTES

300 g de muslos **Mr. Pollo** cocidos y desmenuzados  
 2 cucharadas de aceitunas rellenas picadas  
 2 cucharadas de aceite  
 2 huevos cocidos  
 2 yucas medianas cortadas en trozos grandes  
 2 cucharadas de mantequilla  
 ½ taza de cebolla paiteña finamente picada  
 1 cucharadita de perejil liso picado finamente  
 2 pimientos, uno rojo y otro verde, picados en dados pequeños  
 200 g de tocineta ahumada picada en cuadrados finos  
 1 huevo duro picado  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine la yuca en suficiente agua con sal hasta que esté blanda y escurra. **2** Redúzcala a puré e incorpore los huevos y la mantequilla. **3** Forme una masa y reserve. **4** Mientras tanto, prepare el relleno, dorando en una sartén cebolla, pimientos, pollo, tocineta, aceitunas, sal, pimienta, el perejil y el huevo duro picado. **5** Sobre papel encerado o de aluminio, estire la masa de yuca, coloque el relleno y enrolle. **6** Lleve el enrollado al horno y deje hornear por 15 minutos.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 15 minutos | Tiempo de preparación: 35 minutos

## PASTELES DE MOTE CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de muslos **Mr. Pollo** desmenuzados
- 4 huevos medianos
- 4 tazas de mote cocido
- ½ cucharadita de comino
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 diente ajo picado finamente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cebolla larga finamente picada
- ½ taza de cebolla perla picada fino
- ¼ de taza de aceitunas picadas
- 3 cucharadas de pasas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Muela el mote, agregue los huevos, la cebolla y el orégano. **2** Sazone con sal, pimienta, comino y amase hasta obtener una masa tersa. **3** Tape con un limpión y deje reposar en un lugar abrigado.

### PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

**1** Caliente una sartén con la mantequilla, dore la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. **2** Incorpore el pollo, el queso, las aceitunas, las pasas, salpimiente y deje cocer por 5 minutos. **3** Forme bolitas con la masa de mote, haga un pequeño orificio, coloque una cucharada del relleno y forme los pasteles. **4** Áselos en una plancha y sívalos calientes.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## EMPANADAS DE PAVO CON ESPECIAS

### INGREDIENTES

600 g de pechuga **Mr. Pavo** picada  
 ½ taza de aceite  
 2 huevos ligeramente batidos  
 ½ taza de arveja cocida  
 2 dientes de ajo machacados  
 1 taza de cebolla perla picada finamente  
 300 g pasta de hojaldre  
 1 cucharada de culantro  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja de horno con papel aluminio. **2** Sofría la cebolla con el ajo a fuego medio durante 2 minutos. **3** Añada todas las especias, agregue el pavo y deje cocer por 10 minutos hasta que se consuma todo el líquido. **4** Incorpore las arvejas, el culantro y la sal. Reserve y deje enfriar. **5** Corte el hojaldre en rectángulos de aproximadamente 10 cm. **6** Ponga en el centro la mezcla, moje y doble los bordes. **7** Ubique las empanadas en la bandeja y píntelas con el huevo batido. **8** Hornéelas por 15 minutos o hasta que estén doradas.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 20 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA DE PAVO Y PASTA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo **Mr. Pavo** de 1.000 g
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 frasco de palmito
- 1 pimiento verde picado en juliana
- 3 tomates cortados en gajos y sin semillas
- 3 tazas de fideos macarrón, cocidos
- 2 cucharaditas de miel de abeja líquida
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento verde
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte el filete en pedazos pequeños. Salpimiente, agregue el orégano y fríalos. **2** En un recipiente, mezcle vinagre, miel de abeja y aceite. **3** En un tazón coloque los palmitos, pimientos, el tomate, fideos y trocitos de pavo fritos. **4** Antes de servir bañe con la salsa. **5** Puede servir frío.





Porciones: 7 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA ORIENTAL DE PAVO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pavo** de 700 g
- 2 cucharadas de salsa teriyaki
- 1 cucharada de salsa china
- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 lechuga romana
- 1 pimiento rojo picado en juliana
- 1 zucchini rebanado finamente
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Marine los muslos durante 1 hora en salsa china y salsa teriyaki. **2** Cuando estén listos, hornéelos 30 minutos a 220°C. **3** Córtelos en dados grandes y reserve. **4** Mezcle el vinagre de arroz con el aceite de ajonjolí, formando una vinagreta. **5** Trocee la lechuga y colóquelas en un plato. **6** Incorpore los pimientos, el pavo y el zucchini. **7** Salpimiente la preparación, agregue la vinagreta y espolvoree ajonjolí. **8** Sirva enseguida.



## FILETE DE PAVO CON SALSAS

### INGREDIENTES

- 1.000 g de filetes de muslo de pavo **Mr. Pavo**
- 1 cucharada de vinagre
- 150 g de espárragos
- 1 taza de palmitos picados
- ½ cebolla paitaña cortada en medias lunas
- ½ lechuga romana
- 1 pimiento rojo cortados en tiras
- 1 taza de tomatitos cherry cortados en la mitad
- 1/3 de taza de vino blanco
- 1 rama de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Abra y extienda los filetes, dispóngalos en una bandeja. **2** Sazone con sal, pimienta, añada el vino, el tomillo fresco y el aceite de oliva. **3** Deje reposar por 10 minutos en la refrigeradora. **4** Enrolle los filetes y ate con un hilo de cocina para formar cilindros. **5** Caliente una asadera o sartén y con un chorrito de aceite dore los rollos por todos sus lados para sellar sus jugos. **6** Dispóngalos en una bandeja de horno y hornéelos a temperatura media 180° C-350°F durante 30 minutos. **7** Corte los rollos en rebanadas y reserve caliente. **8** En un tazón, prepare la ensalada con palmitos, espárragos, tomate, pimiento, cebollas y sazónela con vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. **9** Sirva los filetes sobre la ensalada.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA DE PAVO CON FRUTILLAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1.000 g, cortados en tiras
- 1 lechuga
- 1 pimiento amarillo cortado en cuadros
- 6 rábanos
- 18 tomates cherry
- 18 frutillas
- 1 cucharada de mermelada de frutilla
- $\frac{3}{4}$  de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre
- $\frac{1}{2}$  lechuga seda
- $\frac{1}{2}$  lechuga crespita
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén dore los filetes de pechuga por 30 minutos. Desmenúcelos y salpimiente. **2** Arme una cama de lechugas alternando las hojas de lechuga seda y crespita. **3** Distribuya sobre las lechugas las frutillas, los tomates cherry, el pimiento y los rábanos. **4** Sobre el medio ponga la pechuga de pavo. **5** Prepare la vinagreta mezclando bien la mermelada con el vinagre y el aceite, salpimiente. **6** Vierta la vinagreta sobre la preparación.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## ENSALADA CAMPESINA DE PAVO

### INGREDIENTES

1.000 g de filete de pechuga **Mr. Pavo**  
 cortada en dados grandes  
 ¼ de taza de vinagre  
 1 cucharada de vinagre balsámico  
 3 cucharadas de aceite de oliva  
 4 huevos duros cortados en cuartos  
 1 pimiento amarillo cortado en tiras  
 8 panes de centeno  
 8 hojas de lechuga crespita  
 8 hojas de lechuga seda  
 1 pimiento rojo cortado en tiras  
 1 taza de tomates cherry  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén, saltee con un chorro de aceite los dados de pechuga sazonados con sal y pimienta. **2** Al final de la cocción, agregue el vinagre balsámico. **3** Retire del fuego y reserve en caliente. **4** Corte la parte superior del pan, remueva la masa interna para rellenar. **5** Prepare una vinagreta con el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. **6** En un tazón mezcle el pavo con el resto de ingredientes, aderece con la vinagreta y rellene con esta preparación los panes. **7** Disponga las hojas de lechuga en 8 platos y sobre éstas, los panes. **8** Sirva de inmediato.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENSALADA DE PAVO CON FRUTAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pavo**
- 2 manzanas verdes cortadas en medias lunas
- 4 duraznos sin pelar cortados en gajos
- 1 cucharadita de páprika
- 1 manzana roja cortada en medias gajos
- ½ taza de uvas partidas por la mitad y sin semillas
- 5 cucharadas de miel de abeja líquida
- 10 cucharadas de vinagre
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil liso picado
- 1 taza de claudia morada picada en cuartos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Sazone la pechuga de pavo con sal, pimienta y páprika. **2** Hornee por 25 minutos en un horno precalentado a temperatura media (180 C-350 F).
- 3** Rebane la pechuga en láminas. **4** Disponga en platos las láminas de pechuga y la ensalada de frutas. **5** Forme una vinagreta mezclando el vinagre con la miel, el aceite de oliva y el perejil. **6** Bañe con la vinagreta y sirva de inmediato.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## HAYACAS DE GALLINA

### INGREDIENTES

2/4 de gallina **La Estancia** cocida  
6 huevos  
2 huevos duros  
¼ de taza de pasas  
2 tazas de harina de maíz crudo  
1 cucharada de manteca  
2 cucharadas de mantequilla  
12 hojas de achira  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En un tazón bata la mantequilla y la manteca junto con las yemas de huevo, batiendo muy bien luego de cada adición. **2** Incorpore la harina de maíz previamente cernida, intégrelo todo. De último incorpore con una espátula y en forma envolvente las claras batidas a punto de nieve, sazone con sal y pimienta. **3** Limpie cada hoja, no las lave. **4** Disponga en cada hoja tres cucharadas de la mezcla, encima una porción de gallina, una rodaja de huevo cocido y pasas. **5** Cierre las hojas formando el envuelto. **6** Cocine a vapor por 45 minutos. Sirva caliente.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 30 minutos

## EMPANADAS DE GALLINA

### INGREDIENTES

- ½ gallina **La Estancia**, cocida y desmenuzada
- 1 taza de arvejas cocidas
- ½ taza de zanahorias picadas y cocidas
- ¼ de taza de cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de achiote
- 2 tazas de harina
- ½ taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de agua.
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Haga un refrito con la gallina, ajo, cebolla, zanahorias, arvejas, aceite de achiote. **2** Cuando esté listo sazone con sal, pimienta y comino. Deje enfriar.

### PREPARACIÓN PARA LA MASA

**1** Mezcle la harina con la mantequilla, polvo de hornear y agua hasta que sea homogénea. **2** Agregue un poco de sal y reserve. **3** Forme bolas con la masa, extiéndala con un bolillo hasta tener el espesor deseado, rellene con el refrito de la gallina. **4** Forme la empanada y selle los bordes. **5** Fría en aceite caliente hasta que se doren.



# SOPAS





El sabio conocimiento de las abuelitas ha quedado de manifiesto... Nada mejor para calentar el espíritu y curar el resfriado que una sopa de pollo. Como ésta hay muchas otras recetas de sustanciosas sopas para deleitar a sus queridos comensales



Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## SOPA DE QUINUA CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pollo** de 800 g
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla perla picada en cuadritos pequeños
- 1 taza de quinua previamente remojada en agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 ½ litros de agua
- 2 zanahorias finamente picadas
- ½ lata de arveja
- 2 tazas de papas picadas en cubos
- 1 rama de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte el pollo en pedazos y dórelo en mantequilla por 5 minutos. **2** Agregue el ajo, la zanahoria, y la cebolla perla. Cocine por 10 minutos. **3** Añada la quinua, las papas y el agua. **4** Cocine 20 minutos más e incorpore las arvejas y el culantro. **5** Deje cocinar 15 minutos más, añada la cebolla blanca picada y sazone.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SOPA DE BOLAS DE YUCA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pollo**
- ½ taza de arveja cocinada
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 3 yucas medianas peladas
- ½ taza de zanahoria cocinada y picada en cubos
- 1 cucharada de aceite con achiote
- 4 papas peladas
- 6 tazas de agua
- 1 taza de col blanca picada
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Haga un refrito con el aceite de achiote, la cebolla blanca y los trocitos de col. **2** Añada el agua, deje hervir y cocine el pollo en este caldo. **3** Separe el pollo y desmenuce. **4** Agregue las papas y deje cocinar.
- 5** Aparte, cocine la yuca, haga un puré, forme bolas y rellénelas con el pollo, zanahorias, arvejas. **6** Añada las bolas al caldo, rectifique la sal, pimienta, comino.
- 7** Deje cocer por 5 minutos más y sirva.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## AJIACO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pollo**
- 4 dientes de ajo enteros
- 1 cebolla blanca cortada en cuartos
- 4 papas cholas peladas y cortadas en rodajas
- 8 tazas de agua  
(puede combinarlas con leche)
- 8 papas Ana, peladas y cortadas en rodajas
- 1 taza de crema de leche
- 2 choclos tiernos cortados en medallones
- 1 rama de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine el pollo, las papas, la cebolla blanca y el ajo entero en agua y leche mezclados, hasta que las papas empiecen a desmenuzarse. **2** Saque el pollo, la cebolla y los ajos del caldo. **3** Desmenuce el pollo y separe. **4** Agregue al caldo el choclo y el culantro, luego déjelo a fuego lento hasta lograr la densidad deseada y que el choclo se cocine. **5** Rectifique la sal y pimienta. **6** Sirva porciones individuales acomodando el pollo encima de la sopa. Este plato se acompaña con alcaparras y crema de leche.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO

### INGREDIENTES

2 filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
 1 cucharada de aceite  
 1 rama de apio  
 2 dientes de ajo  
 1 cebolla blanca  
 5 papas  
 1 cucharadita de orégano  
 1 pimiento verde  
 4 zanahorias amarillas  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine las papas, las zanahorias y la pechuga de pollo con un poco de sal y reserve el caldo. **2** Retire el pollo precocido, córtelo en cuadritos y refría en aceite con la cebolla, el ajo, el pimiento y el apio. **3** Retire el pollo del refrito. **4** Licue el refrito con el caldo anterior y lleve al fuego. **5** Deje hervir todo por 5 minutos más. **6** Sirva con los dados de pollo y el orégano.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 15 minutos | Tiempo de preparación: 5 minutos

## SOPA DE POLLO Y CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES

- 1 taza de pechugas **Mr. Pollo**  
cortadas en tiras
- 1 cucharada de culantro
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cucharadita de pimienta negra en  
grano molida
- 5 champiñones naturales secos
- 2 cebollas puerro picadas
- 1 cubo de caldo  
disuelto en 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** En un procesador de comida, mezcle el ajo, culantro, y pimienta negra hasta formar una pasta.
- 2** En una olla, caliente el aceite, añada la pasta y deje cocinar por un minuto aproximadamente, cuidando de que no se queme.
- 3** Incorpore el caldo de pollo, los champiñones y el pollo.
- 4** Deje hervir 10 minutos y servir.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## CREMA DE CHOCLO CON POLLO

### INGREDIENTES

1000 g de muslos **Mr. Pollo**  
 ¼ de taza de aceite  
 1 ají cortado en rodajas  
 1 diente de ajo  
 1 cebolla perla mediana  
 6 tazas de agua  
 4 tazas de leche  
 1 taza de crema de leche  
 500 g de choclo tierno  
 1 cucharada de culantro  
 2 cubos de caldo de pollo disueltos en 4 tazas de agua  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte el pollo en tiras finas y dórelo en aceite a fuego medio durante 5 minutos. **2** Agregue las cebollas, el ajo y el ají, y déjelos cocer durante 2 minutos. Retírelos de la cacerola. **3** Licue el choclo con la mitad de la leche y la crema de leche. **4** Vierta el caldo de pollo y la leche restante en la misma cacerola. **5** Deje hervir a fuego medio durante 5 minutos. **6** Incorpore el choclo licuado, deje hervir a fuego lento removiendo constantemente, agregue el pollo y la crema de leche restante, salpimiente y añada el culantro.





Porciones: 6    Tiempo de cocción: 15 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## CALDO DE POLLO

### INGREDIENTES

500 g de muslos **Mr. Pollo**  
2 cucharadas de aceite  
2 ramas de apio cortadas en cuadros  
1 cebolla perla picada  
3 litros de agua  
2 zanahorias cortadas en cuadritos  
2 papas cortada en cuadros  
1 rama de perejil cresco  
1 taza de arvejas  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Refría los muslos de pollo y la cebolla. **2** Agregue el agua caliente y deje cocinar durante 5 minutos. **3** Añada las papas, las arvejas, el apio y zanahorias. **4** Cuando las verduras estén en su punto, salpimente. **5** Sirva con el perejil picado.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## SOPA DE POLLO A LAS HIERBAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas **Mr. Pollo**
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo picado finamente
- 400 g de cualquier tipo de pasta corta de fideo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de albahaca picada finamente
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 4 tazas de agua
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos
- 2 cucharadas de perejil liso picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una cacerola dore en aceite y mantequilla el ajo. **2** Agregue el pollo y deje que tomen color. **3** Una vez dorados, añada la zanahoria y el agua. **4** Cocine por 30 minutos. **5** Agregue la albahaca, el perejil, tomillo, fideos, sazone con sal y pimienta. **6** Cocine por 10 minutos más y sirva.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 60 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SANCOCHO DE GALLINA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia** cortada en presas
- 1 rama de apio finamente picado
- 6 dientes de ajo picado
- 1 ½ cebollas blancas finamente picadas
- 10 papas cholas peladas y picadas en cubos
- 2 plátanos verdes picados
- 4 zanahorias cortadas en rebanadas
- 2 choclos tiernos cortados en trozos
- 1 rama de culantro picado
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Haga un refrito con 1 cebolla blanca, apio, zanahoria, ajo, aceite e incorpore la gallina. **2** Dórela y cuando adopte los aromas del refrito, agregue el choclo, el verde, la sal y el agua hasta pasar el nivel de la gallina. **3** Deje cocer por 50 minutos aproximadamente, a fuego lento. **4** En este punto añada las papas y la rama de culantro. **5** Compruebe la cocción de los alimentos antes de retirar del fuego. **6** Rectifique la sal y pimienta. **7** Sirva en porciones individuales.





Porciones: 12 Tiempo de cocción: 45 minutos Tiempo de preparación: 15 minutos

## CALDO DE GALLINA CON VAINITAS

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia**
- 3 cubitos de caldo de pollo **Mr. Pollo**
- 1 rama de apio picado
- 3 dientes de ajo machacado
- 2 cebollas blancas picadas
- 4 litros de agua
- 2 zanahorias picadas
- 2 cucharadas de perejil liso picado
- 1 taza de vainita cortadas en tiras
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Cocine la gallina en agua con sal. **2** Durante la cocción, retire la espuma que se forma encima.
- 2** Agregue los cubos de caldo, la mitad de las cebollas picadas, ajos, vainitas, zanahorias, apio y deje cocer a fuego medio alto. **4** Cuando esté lista la gallina, retire la piel, desmenúcela y agréguela nuevamente al caldo. **5** Salpimiente y sirva con el resto de la cebolla y perejil.





Porciones: 12 Tiempo de cocción: 45 minutos Tiempo de preparación: 15 minutos

## VICHE DE GALLINA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia**
- ¼ de taza de maní tostado licuado en agua
- ½ maduro picado
- 3 cucharas de culantro picado finamente
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla perla picada en cubitos
- 2 camotes picados
- ½ yuca picada en cubos
- 1 pizza de achiote
- 2 plátanos verdes rallados
- ½ pimiento verde picado en cubitos
- ½ taza de vainitas picadas
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** En una cacerola dore en achiote la cebolla, pimienta y ajo. **2** Incorpore la gallina cortada en presas y dórela. **3** Cuando haya adoptado el aroma del refrito; añada los 2 litros de agua que cubran la gallina.
- 4** Cocine por 30 minutos. **5** Agregue el maní, vainitas, maduro, yuca, camote, comino y deje cocer por 15 minutos. **6** Incorpore poco a poco el verde y deje hervir por 10 minutos. **7** Cuando esté listo, apague el fuego, rectifique la sal, pimienta y agregue culantro. **8** Sirva inmediatamente.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 60 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## AGUADO DE GALLINA

### INGREDIENTES

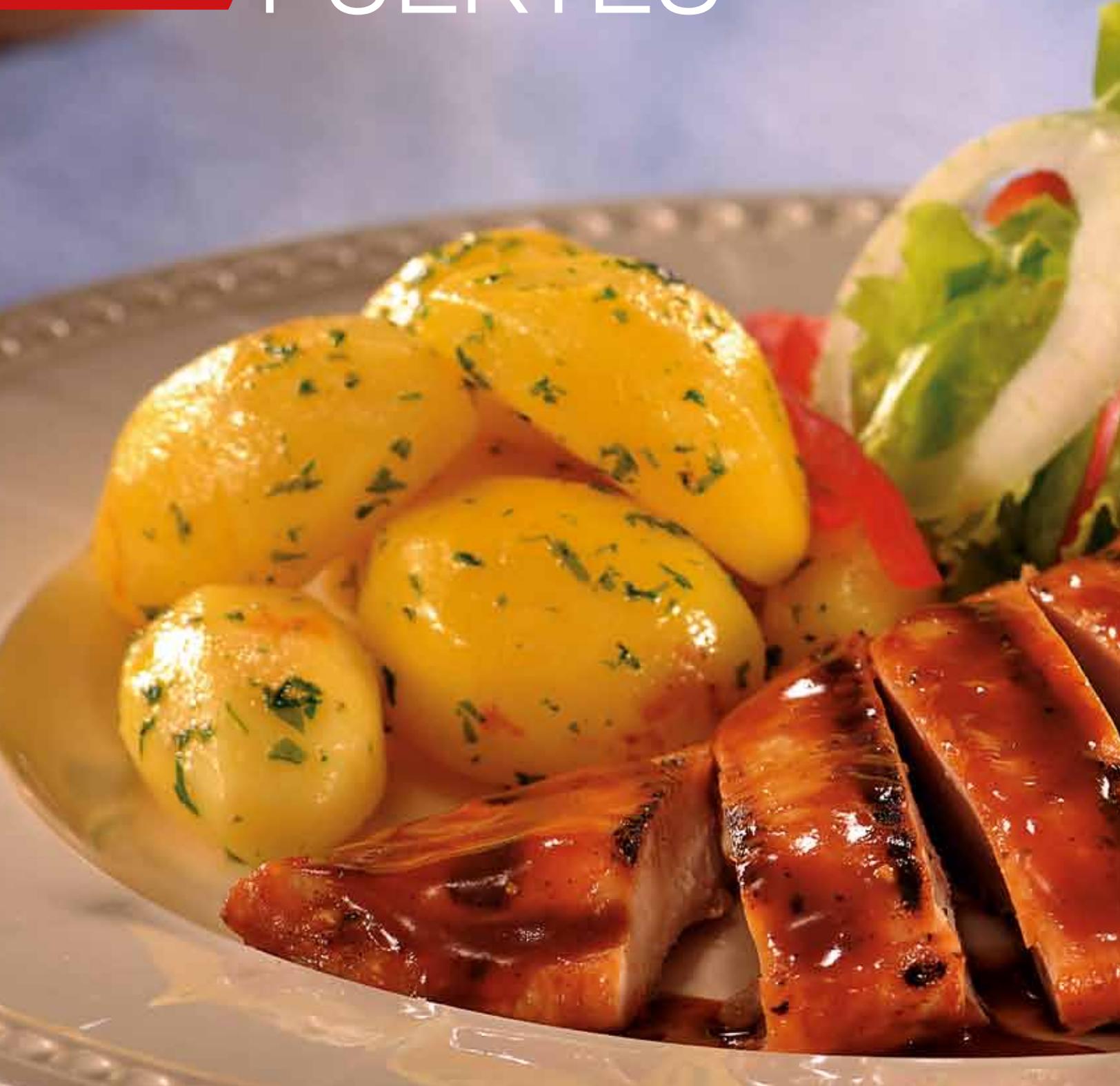
- 1 gallina **La Estancia** mediana cortada en presas
- 2 cucharadas de aceite
- ½ taza de arroz
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 1 rama de apio picada en cubitos
- 2 ramas de culantro picado
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ cebolla blanca picada
- ½ cebolla perla picada en cubitos
- 2 litros de agua
- 1 zanahoria cocida y picada en cubitos
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una cacerola, dore en aceite caliente las presas de gallina por 10 minutos. Cuando estén listas, sepárelas. **2** En la misma cacerola, haga un refrito con cebolla perla, cebolla blanca, ajo, apio y zanahoria. **3** Cuando los vegetales hayan tomado color, agregue los cubitos de caldo de pollo, arroz, agua y deje cocer a fuego lento durante 50 minutos. **4** Incorpore después la leche, sal, pimienta y culantro. **5** Deje cocer por 5 minutos más y sirva caliente.



# PLATOS FUERTES





Frito, apanado, asado, a la plancha, las opciones son infinitas para disfrutar de la sabrosa y nutritiva carne de pollo, pavo y gallina. Lúzcase con estas recetas para complacer el paladar de los amantes de la buena mesa



Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ARROZ CON POLLO A LA JARDINERA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos **Mr. Pollo**  
de 700 g cocidos y desmenuzados
- 1 cucharada de salsa china
- 2 tazas de arroz
- ¼ de taza de arveja cocinada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 4 cucharadas de apio finamente picado
- 1 taza de brócoli cocinado
- 1 cebolla perla cortada en juliana
- 1 taza de coliflor cocida
- 2 pimientos, uno rojo y otro verde  
cortados en tiras
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de zanahoria cocida y picada en cubos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Prepare el arroz en el líquido donde cocinó el pollo, cuando esté listo, reserve. **2** Mientras tanto dore en aceite caliente cebolla, ajo, pimientos, apio, el pollo, salsa china, coliflor, brócoli, zanahoria, arvejas y albahaca. **3** Al final mezcle el arroz con la preparación anterior, salpimiente y sirva caliente.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PECHUGA DE POLLO EN SALSAS CURRY

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de pechuga **Mr. Pollo** de 700 g, cortadas en tiras gruesas
- 3 cucharas de aceite de maíz
- 1 cuchara de pasta de tomate
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tomates sin piel y semillas
- 2 manzanas peladas y picadas en rodajas
- ½ cucharadita de curry
- 1 pizca de jengibre en polvo
- ½ taza de cerveza
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Sazone el pollo con sal, pimienta, curry y reserve.
- 2** En una sartén con aceite caliente dore el jengibre y ajo con cuidado de no quemar. **3** Agregue el pollo y dórelo por 4 minutos. **4** Añada la cerveza, el tomate picado en cubitos, la pasta de tomate y manzanas.
- 5** Cocine por 15 minutos a fuego lento y rectifique el sabor al final. **6** Sirva caliente, acompañado de vegetales a su elección, cocidos al vapor.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 20 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## DEDOS DE POLLO CON PURÉ

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de pechuga **Mr. Pollo** de 700 g, cortada en forma de dedos
- 1 cebolla perla finamente picada
- 4 cucharaditas de perejil liso finamente picado
- 5 cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcle aceite de oliva, jugo de limón, cebolla perla y 2 cucharaditas de perejil.
- 2 Marine los dedos de pollo en esta preparación por 20 minutos.
- 3 Retire el exceso de líquido y fría a fuego alto.
- 4 Disponga los deditos sobre un plato y decore con el perejil picado.
- 5 Sirva con puré de papas.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 40 minutos

## PECHUGAS DE POLLO COSTA Y SIERRA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pollo** de 700 g
- 6 lonjas de tocineta rebanada
- 1 taza de leche
- ½ taza de crema de leche
- 1 taza de maní tostado y pelado  
(puede reemplazar por pepas de sambo)
- 2 dientes de ajo
- 3 plátanos oritos
- 2 cucharas de mantequilla
- 2 cucharas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Abra los filetes y aplánelos, teniendo cuidado de no romperlos. **2** Marínelos por 3 horas con sal, ajo y limón. **3** Pasado ese tiempo, corte los oritos horizontalmente y envuélvalos con tocino. **4** Rellene con ellos los filetes de pechuga. **5** Amárrelos con hilo de cocina y hornee a 250°C por 20 minutos. **6** Una vez dorados, corte los hilos y retire. **7** Corte en medallones de aproximadamente 2 cm de ancho. **8** Aparte, licue el maní con la leche, la crema de leche y sal. **9** Bañe los medallones con esta salsa y hornee 10 minutos. **10** Cuando estén listos, sirva inmediatamente.





Porciones: 4    Tiempo de cocción: 30 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## PECHUGAS DE POLLO EN SALSA BBQ

### INGREDIENTES

- 4 filetes de pernil **Mr. Pollo**
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharas de salsa BBQ
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Salpimiente los filetes de pernil y fríalos a fuego lento en la mantequilla. **2** Cuando estén dorados, báñelos en la salsa BBQ. **3** Termine de cocinar los filetes y sirva.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PECHUGUITAS DE POLLO CON COCO

### INGREDIENTES

1 bandeja de pechugas **Mr. Pollo** de 700 g  
 ½ taza de leche  
 2 tazas de coco rallado  
 ½ taza de miel de abeja  
 2 cucharaditas de curry  
 ½ taza de mostaza  
 1 huevo  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** En un recipiente, mezcle el huevo y la leche. **3** En otro mezcle el coco, curry, sal y pimienta. Reserve. **4** Corte las pechugas de pollo en tiras y páselas por la mezcla de huevo y leche, luego cúbralas con coco y curry. **5** Colóquelas en una bandeja engrasada y hornéelas por 25 minutos. **6** Finalmente mezcle miel, mostaza y sirva como salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNITAS DE POLLO AL PEREJIL

### INGREDIENTES

- 8 piernitas de **Mr. Pollo**
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cucharas de perejil liso fresco y picado
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de cáscara de limón
- 4 cucharas de jugo de limón
- 1 cubito de caldo de pollo **Mr. Pollo** diluido en 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Prepare las piernas de pollo, secándolas bien y haciendo dos cortes en la parte más gruesa de cada una. **2** En una cacerola grande ponga a calentar aceite y fría las piernas alrededor de 2 minutos por cada lado, a fuego medio, hasta que se doren. **3** Incorpore el ajo, la ralladura de limón y el perejil. **4** Luego vierta en una cacerola el caldo y el zumo. **5** Baje el fuego y tape la cacerola. **6** Sazone y deje cocinar por 20 minutos hasta que las piernas estén tiernas.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNITAS A LA ITALIANA

### INGREDIENTES

2 bandejas de piernitas **Mr. Pollo** de 1.400 g  
 1 paquete de tocineta rebanada  
 2 cebollas paitañas cortadas en rodajas finas  
 6 tomates riñón cortados en rodajas finas  
 2 cucharas de azúcar  
 4 hojas de albahaca  
 1 taza de vino blanco  
 ½ taza de pasta de tomate  
 2 cucharas de salsa china  
 6 papas medianas, peladas  
 y cortadas en láminas finas  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una fuente refractaria ponga las piernitas aliñadas con 1 cucharada de la salsa china, la sal y la pimienta. **2** Cubra con las láminas de papas, las tiras de tocineta, la cebolla y los tomates. **3** Aparte, licue la pasta de tomate, el azúcar, la albahaca, la salsa china restante y el vino. **4** Vierta la salsa sobre el pollo. **5** Tape con papel aluminio y hornee a 250°C por 50 minutos. **6** Retire del horno y sirva caliente.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNITAS AL MELÓN

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas **Mr. Pollo** de 700 g
- 1 taza de crema de leche
- 100 g de nueces picadas
- 1 cebollas perlas picadas
- 2 cucharaditas de culantro picado
- 1 taza y media de melón
- 200 g de champiñones frescos y picados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de salsa china
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Hornee las piernitas de pollo con sal y pimienta por 25 minutos a 220°C. **2** Aparte ponga en una sartén una cucharada de aceite y sofría la cebolla, el culantro y los champiñones. **3** Luego añada la crema de leche y el melón cortado en trozos. **4** Agregue las piernitas y el agua, salpimiente al gusto y deje hervir a fuego lento aproximadamente 8 minutos, revolviendo continuamente. **5** Al final, agregue las nueces picadas.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 60 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO CON HIERBAS AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pollo** completo
- 1 cucharada de cebolla perla picada
- 1 cucharada de perejil liso
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Mezcle todas las hierbas picadas y la cebolla con la mantequilla. **2** Introduzca  $\frac{3}{4}$  de la mezcla por debajo de la piel del pollo y el resto páselo por encima, junto con sal y pimienta. **3** Lleve al horno precalentado a 280°C por una hora. **4** Retire del horno, haga presas y sirva con la salsa de su agrado.





Porciones: 4    Tiempo de cocción: 30 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO EN SALSA BALSÁMICA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de pechugas **Mr. Pollo** de 700 g
- 6 dientes de ajo finamente picados
- 4 cucharas de harina
- 1 cuchara de mantequilla
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de champiñones naturales cortados en cuadros
- 1 pizca de tomillo
- 2 cucharas de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte las pechugas en 4 medallones. **2** Mezcle harina, sal y pimienta. **3** Pase los medallones por esta mezcla sacudiendo el exceso. **4** Caliente en una sartén el aceite de oliva a fuego medio y dórelos por 3 minutos. **5** Agregue los champiñones y el ajo. **6** Incorpore agua, vinagre, laurel y tomillo. **7** Baje el fuego y tape la preparación para que se cocine por 10 minutos. **8** Retire el pollo y cocine los jugos durante 5 minutos. **9** Si desea, agregue una cuchara de mantequilla y retire las hojas de laurel. **10** Mezcle bien la salsa y viértala sobre el pollo.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ALITAS DE POLLO CON PIÑA Y PIMIENTOS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de alitas **Mr. Pollo** de 600 g
- 2 pimientos rojos cortados en tiras
- ½ piña cortada en trozos
- 2 cucharas de harina
- 1 cucharadita de sal de cebolla
- 1 cucharadita de jengibre natural picado
- 1 cucharada de salsa BBQ
- 4 cucharas de aceite
- 1 cucharada de salsa china
- 1 cubo de caldo diluido en 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** Mezcle la harina, la pimienta y la sal de cebolla. **3** Pase las alitas por la mezcla sacudiendo el sobrante. **4** Dórelas en una sartén a fuego medio-fuerte durante 5 minutos y escurra el exceso de grasa. **5** Sofría las cebollas y los pimientos por 5 minutos. **6** Después agregue la piña, el jengibre, el caldo de pollo y las salsas. **7** Coloque las alas en una bandeja y cúbralas con la preparación anterior. **8** Llévelas al horno sin tapar por 15 minutos o hasta que estén bien cocidas por dentro.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO CON PAPAS AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pollo** grande completo
- 2 cebollas perla cortadas en aros
- 1 cucharada de perejil liso picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de papas picadas
- 100 g de vainitas
- Sal, pimienta y páprika al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Corte el pollo en presas y sazone con sal, pimienta y páprika.
- 2** Esparza el aceite sobre el pollo y colóquelo en una bandeja junto con las cebollas, vainitas y papas.
- 3** Lleve al horno precalentado a temperatura media (180C-350F) por 45 minutos o hasta que esté tierno.
- 4** Antes de servir agregue el perejil picado.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 130 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## POLLO CON SALSA DE FRESA

### INGREDIENTES

#### 1 Mr. Pollo Hornero

2 zuquinis amarillos cortados en media lunas

2 zuquinis cortados en medias lunas

8 zanahorias orgánicas cortadas en rodajas

10 espárragos troceados

4 cucharas de mantequilla

1 cucharadita de páprika

1 ramita de tomillo

1 cucharadita de orégano seco

2 tabletas de concentrado de pollo

4 tazas de agua caliente

Sal y pimienta al gusto

### INGREDIENTES PARA LA SALSA

1 kg de fresas bien lavadas

2 tazas de consomé de pollo

2 clavos de especia

1 taza de azúcar moreno

2 cucharas de brandy (opcional)

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** En una cacerola coloque las fresas picadas muy fino con el resto de ingredientes, a excepción del licor. **2** Lleve al fuego y deje cocer por 25 minutos removiendo de vez en cuando. **3** Al final añada el licor y deje cocer por 5 minutos más. **4** Retire del fuego, deje reposar, retire los clavos y sirva.

### PREPARACIÓN

**1** Adobe el pollo con sal, pimienta y páprika. **2** Disponga las verduras formando una cama en una bandeja refractaria. **3** Agregue la ramita de tomillo, los concentrados de pollo disueltos en el agua caliente. **4** Embadurne el pollo con la mantequilla y colóquelo sobre las verduras. **5** Cubra con papel aluminio, lleve al horno precalentado a temperatura media (180C-350F) y hornee por 1 hora aproximadamente o hasta que el pollo esté tierno. **6** Retire el papel 10 minutos antes de terminar la coccon. Sirva acompañado de la salsa.





Porciones: 6    Tiempo de cocción: 30 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO PICANTE

### INGREDIENTES

1 bandeja de filetes de muslo

**Mr. Pollo** de 700 g

½ coco rallado

3 cucharadas de curry

1 taza de leche de coco

1 cucharadita de ají

Una pizca de ajo en polvo  
o machacado

Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte los muslos en dados de 2 cm. **2** Caliente a fuego medio el aceite en una cacerola. **3** Fría el pollo hasta que se dore. **4** Luego mezcle en la sartén la leche de coco, el curry, el ají, ajo, la sal y la pimienta. **5** Sin quitar del fuego, remueva la mezcla por 3 minutos, sin dejar que hierva. **6** Ponga de nuevo el pollo en la sartén con la mezcla y cocine por 5 minutos más o hasta que esté tierno. **7** Sirva con coco rallado sobre la preparación.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## SECO DE MUSLOS DE POLLO

### INGREDIENTES

- 2 bandejas de muslos **Mr. Pollo**
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cebolla paitaña picada en cuadritos
- 1 rama de culantro
- ½ pimiento verde picado en cuadritos
- 3 tomates riñón pelados y picados
- 2 cucharas de panela molida
- 1 cuchara de pasta de tomate
- 2 cucharas de aceite
- 1 taza de cerveza
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Fría los muslos de pollo en el aceite junto con el ajo, la cebolla y el pimiento.
- 2** Agregue el tomate y la pasta de tomate, incorpore la panela y la cerveza.
- 3** Deje cocinar por 25 minutos.
- 4** Cuando esté listo esparza sobre los muslos el culantro finamente picado.
- 5** Sirva con arroz y maduros fritos.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## BROCHETAS DE POLLO CON MANÍ PICANTE

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de pechuga  
**Mr. Pollo** de 700 g
- 1 cucharita de ají
- 1 pizca de ajo
- 1 cucharita de aceite
- 1 cucharita de vinagre
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla perla finamente picada
- 1 cebolla paiteña cortada  
en cuadrados medianos
- 3 cucharas de culantro picado
- 4 pimientos: 2 rojos y 2 verdes  
cortados en cuadros medianos
- 1 cucharita de azúcar
- ½ taza de pasta de maní
- 6 cucharas de leche de coco
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte las pechugas en dados de 2 cm y forme las brochetas ensartando el pollo, alternando con pimientos, cebolla paiteña y reserve. **2** En un recipiente mezcle vinagre, 3 cucharas de cilantro, 2 dientes de ajo, sal y pimienta. **3** Cubra las brochetas con esta mezcla y deje marinar por 2 horas.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** En una cazuela, coloque el aceite y sofría la cebolla perla, ajo, comino. **2** Luego incorpore la pasta de maní, ají, leche de coco y azúcar. **3** Ase las brochetas en la parrilla o en la plancha hasta que estén bien cocidas. **4** Sirva calientes acompañadas de la salsa de maní.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## CANELONES CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga
- Mr. Pollo** de 700 g
- 1 paquete de tocineta ahumada picada en cubos pequeños
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 cebollas perla picadas en cubos pequeños
- 1 cucharadita de perejil liso finamente picado
- 1 kg. de canelones
- ½ taza de mantequilla
- 2 hojas de laurel
- ¼ de taza de vino blanco
- 2 ramas de tomillo
- 100 ml de aceite de oliva
- 2 tazas de salsa bechamel o salsa blanca
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** En una sartén desgrase el tocino y en la misma grasa dore la cebolla, el ajo, el pollo, el laurel, el tomillo, el perejil y salpimiente. **2** Añada el vino y deje reducir. **3** Mezcle una taza de salsa bechamel con la mitad del queso rallado y junte con la mezcla anterior. **4** Rellene los canelones, cúbralos con la salsa restante de bechamel y el queso rallado restante. **5** Hornéelos por 25 minutos. **6** Sirva caliente.





Porciones: 6 Tiempo de cocción: 25 minutos Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO TAILANDÉS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de muslos
- Mr. Pollo** de 700 g
- 1 limón
- 1 taza de jugo de mandarina
- 2 manzanas criollas picadas en dados
- 1 taza de melón picado en cubos
- 2 plátanos seda cortados en rodajas
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 8 rodajas de piña en conserva
- ½ taza de harina sin leudante
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén coloque el azúcar y lleve al fuego hasta que tome un color acaramelado. **2** Añada la piña entera y deje cocer por 3 minutos. **3** Coloque en un recipiente aparte el pollo cortado en cubos y espolvoree con harina, sazone con sal y pimienta. **4** En una sartén, con un chorrito de aceite, dore el pollo por todos sus lados. **5** Luego incorpore el resto de ingredientes, incluyendo las frutas. **6** Deje cocer a fuego medio por 2 ó 3 minutos. **7** Sirva acompañado de las rodajas de piña.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PECHUGAS DE POLLO CON ESPINACA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pollo** de 700 g
- 4 lonjas de jamón **Mr. Pollo** picadas en cubos
- ¼ de taza de crema de leche
- 2 tazas de espinaca cocida y picada
- 1 pizca de nuez moscada
- 3 cucharadas de queso gruyere rallado
- 1 taza de queso ricotta
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 220°C. **2** En un recipiente mezcle las espinacas, jamón, queso ricotta, sal y reserve. **3** Aparte salpimiente los filetes, aplánelos con un maso. **4** Extiéndalos y rellene con la preparación anterior. **5** Enrolle en papel aluminio para mantener la forma. **6** Coloque los rollos en un molde. **7** Hornee durante 20 minutos. **8** Mientras tanto para la salsa, coloque en una olla a fuego bajo la crema de leche, nuez moscada y queso gruyere durante 2 minutos. **9** Para servir, rebane el pollo suavemente para que no se salga el relleno y cubra con la salsa.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO CON MENESTRA DE DOS GRANOS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas
- Mr. Pollo** de 700 g
- 100 g de tocineta ahumada picada en cubitos
- ½ taza de fréjol blanco remojado
- ½ cebolla paitaña finamente picada
- 1 cucharada de perejil crespo
- ½ pimienta roja finamente picado
- 1 tomate riñón sin piel y sin semilla
- 2 cucharas de aceite con achiote
- ½ taza de fréjol rojo remojado
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine los dos tipos de fréjol por separado, con abundante agua y sin sal. **2** En una cacerola, coloque el aceite con achiote y dore la tocineta, cebolla, pimienta, tomate picado en cubitos, perejil y pasta de tomate. **3** Agregue este refrito en cada una de las ollas de fréjol y deje cocer hasta que estén tiernos y espese la preparación. **4** Sazone con sal, pimienta, comino y mezcle las dos menestras. **5** Salpimiente las piernitas, colóquelas en una bandeja y hornéelas a 220°C por 40 minutos. **6** En un plato coloque las piernitas y la menestra. **7** Acompañe con arroz amarillo y sirva.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 35 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNITAS CROCANTES HORNEADAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas de **Mr. Pollo** de 700 g
- ½ taza de harina
- ½ taza de margarina
- ½ cucharadita de curry
- 2 cucharas de páprika
- 1 cuchara de tomillo seco
- ½ taza de hojuelas de maíz trituradas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Precaliente el horno a 200°C. **2** Derrita la margarina y ponga en una tazón. **3** Mezcle en una fuente por separado todos los ingredientes secos. **4** Cubra las presas de pollo con esta mezcla y luego con la margarina. **5** Coloque las presas con la piel hacia abajo sobre una bandeja para hornear por 20 minutos. **6** Luego déles la vuelta y hornee por 15 minutos más o hasta que las presas estén tiernas.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 120 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENCHILADAS DE POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga
- Mr. Pollo** de 700 g
- ½ taza de crema de leche
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ½ cebolla perla
- 3 tomates riñón pelados y sin semilla
- 12 tortillas de maíz
- 3 cucharas de pasta de tomate
- 1 taza de agua
- 4 chiles jalapeños encurtidos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Licue el tomate, cebolla, ajo y chiles hasta formar un puré. **2** Sofríalo en una sartén, agregue pasta de tomate, agua y salpimiento. **3** Deje espesar, añada la crema de leche y reserve. **4** Precaliente el horno a 180°C. **5** Fría ligeramente las tortillas una a una, deje escurrir sobre papel el exceso de aceite. **6** Enrolle en forma de tacos las tortillas con el pollo desmenuzado y la mitad de la salsa. **7** Coloque en un recipiente refractario, una al lado de la otra. **8** Cubra con el resto de la salsa y el queso rallado. **9** Hornee durante 10 minutos y sirva calientes.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 60 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO CON SALSAS DE UVAS

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pollo** Hornero
- 1 cubito de pollo diluido en 2 tazas de agua
- 2 taza de uvas verdes y rojas peladas
- 1 cuchara de azúcar
- ½ taza de mantequilla derretida
- ¼ de taza de albahaca finamente picada finamente
- ¾ de taza de vino blanco
- 2 ramas de tomillo
- ½ cebolla Paiteña picado en cubitos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Dore la mitad de las cebollas con la mitad de la mantequilla. **2** Agregue el caldo de pollo y cocine a fuego alto hasta que se reduzca a la mitad. **3** Unte el pollo con el resto de mantequilla, sal, pimienta, tomillo y colóquelo en una bandeja. **4** Hornéelo a 200°C por 45 minutos. **5** Bañe con el caldo preparado cada 15 minutos. **6** Mientras tanto para la salsa, dore en una cacerola el resto de cebolla y agregue el vino, incorpore uvas y azúcar. **7** Deje reducir por 7 minutos a fuego bajo. **8** Cuando el pollo esté listo, retire los líquidos que se acumulan en la fuente y agréguelos a la salsa. **9** Antes de servir, incorpore hojas de albahaca a la salsa y sirva con el pollo horneado.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 50 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNITAS DE POLLO AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas
- Mr. Pollo** de 700 g
- 2 cucharas de salsa inglesa
- 1 cubito de caldo de pollo diluido en 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de páprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 paquete de puré de papas
- 1/2 taza de col de Bruselas cocidas
- 2 tazas de tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En un tazón mezcle el caldo de pollo, salsa inglesa, páprika y pimienta negra. **2** Marine las piernitas por 30 minutos y hornéelas a 200 C. **3** Mientras tanto, prepare el puré de papas según las instrucciones del empaque. **4** Cuando est n listas las piernitas, sirva con vegetales y puré de papas.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 25 minutos

## POLLO AGRIDULCE

### INGREDIENTES

1 bandeja de filetes de muslo

**Mr. Pollo** de 700 g

½ taza de vinagre

½ taza de salsa de tomate

1 taza de brócoli

2 dientes de ajo picados

2 cucharas de maicena

3 cucharas de azúcar

½ taza de agua

½ cebolla paitaña picada  
en cubos

2 pimientos: 1 rojo y 1 verde  
picado en cubos

1 taza de vino blanco

Sal pimienta negra

### PREPARACIÓN

**1** Para preparar la salsa mezcle en un tazón vinagre, salsa de tomate, azúcar, maicena, agua y reserve.

**2** Corte los muslos en cuatro pedazos. **3** Salpimiente y en una sartén caliente dore el pollo y agregue la cebolla, los pimientos, el ajo y el brócoli. **4** Termine incorporando la salsa y el vino hasta que se cocine bien y espese. **5** Si es necesario puede añadir un poco de agua para que la salsa no quede tan espesa.





Porciones: 6    Tiempo de cocción: 15 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## PASTEL DE POLLO CON FIDEOS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos de pollo
- Mr. Pollo** de 800 g
- 5 huevos
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 2 tazas de pasta corta cocinados
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1 cuchara de culantro picado fino
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Diluya los cubos de caldo en 4 tazas de agua y cocine el pollo.
- 2** Desmenúcelo y guarde el caldo.
- 3** En un tazón bata los huevos con sal y pimienta.
- 4** Añada el pimiento rojo, el pollo, el culantro y el fideo.
- 5** En una sartén con aceite a fuego lento, cocine la tortilla de lado y lado hasta que el centro esté listo.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PASTEL DE POLLO Y YUCA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de mulos **Mr. Pollo**  
de 800 g
- 3 huevos
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 1 taza de arveja cocida
- ½ kg de yuca pelada y  
sin corazón
- 1 zanahoria picada en cubos
- 1 cuchara de aceite con achiote
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** Aparte, cocine la yuca hasta que esté lo suficientemente blanda para hacer puré. **3** Drene y machaque con un poco de aceite con achiote. **4** Agregue los huevos, sal y amase. **5** Diluya los cubos de caldo en agua. En este caldo cocine el pollo, desmenuce y refría con ajo, cebolla, zanahorias y arvejas. **6** En un molde engrasado coloque una base de yuca, siga con el pollo y cubra con más yuca. **7** Hornee hasta que la capa de yuca se haga dura, retire del molde y corte.





Porciones: 5 | Tiempo de cocción: 35 minutos | Tiempo de preparación: 5 minutos

## MENESTRA CON POLLO FRITO

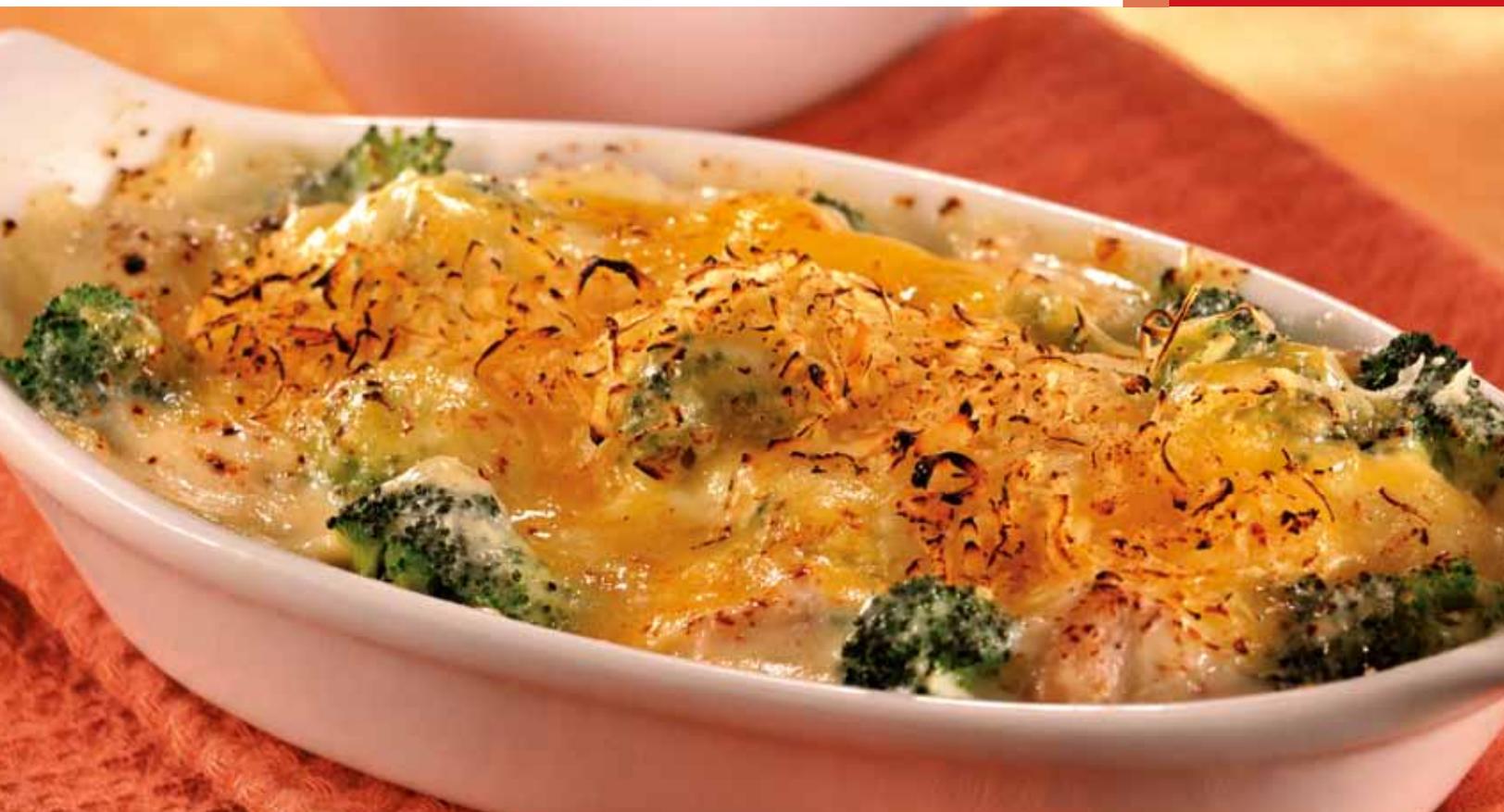
### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas de pollo
- Mr. Pollo** de 800 g
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 lata de fréjol rojo ó 425 g de fréjol cocinado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pizca de pimienta negra al gusto
- 1 cebolla paiteña picada
- 2 tomates riñón pelados, sin semillas y picados
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Condimente el pollo con sal, pimienta, comino y fría en una sartén hasta que se dore bien la piel. Termine su cocción al horno. **2** Para preparar la menestra refría tomate, ajo y cebollas. **3** Añada la lata de fréjol sin drenar, deje que se cocine. **4** Rectifique sal, pimienta y sirva acompañado de patacones y arroz.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO GRATINADO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de muslos
- Mr. Pollo** picados en cubos
- 1 cubito de concentrado de pollo
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de brócoli
- 1 cuchara de queso parmesano rallado
- 2 cucharas de mantequilla
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 tazas de leche
- ¼ de taza de crema de leche
- 2 cucharas de harina
- ¼ de taza de queso cheddar rallado
- ¼ de taza de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Prepare un caldo con el agua y el concentrado y cocine el pollo en él. **2** Cocine al vapor el brócoli y reserve. **3** Para preparar la salsa blanca, lleve al fuego una sartén con la mantequilla y la harina. **4** Deje que se dore por 3 minutos, removiendo continuamente. **5** Añada poco a poco la leche tibia. **6** Cocine hasta que espese removiendo con un batidor de mano para que no se formen grumos. **7** Salpimiente, agregue nuez moscada y deje cocer por 3 minutos más. **8** En un molde enmantequillado o, en 6 moldes individuales, acomode el pollo cortado en cubos y el brócoli. **9** Báñelos con la salsa blanca y la crema de leche y cúbralos con los quesos. **10** Lleve al horno precalentado a temperatura alta (200°C-400°F) para que se gratinen. **11** Sirva caliente.





Porciones: 6    Tiempo de cocción: 45 minutos    Tiempo de preparación: 20 minutos

## LASAÑA DE POLLO

### INGREDIENTES

- 1.000 g de pechuga de pollo
- Mr. Pollo** cocida
- 1 caja de pasta precocida para lasaña
- 2 tomates riñón muy maduros, troceados sin piel y sin semillas
- 2 cucharas de pasta de tomate
- 2 cucharas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 2 tazas de salsa bechamel
- ½ taza de cebolla perla picada muy fino
- 1 taza de champiñones cortados en láminas
- 1 cuchara de aceite de oliva
- 2 cucharas de mantequilla
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Lleve una sartén al fuego con el aceite y la mantequilla. **2** Rehogue la cebolla hasta que esté transparente. **3** Incorpore el tomate, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, remueva y deje cocer por 10 minutos. **4** En otra sartén saltee los champiñones con un chorrito de aceite por 2 minutos. **5** Añádalos a la preparación anterior junto con el pollo desmenuzado, salpimiente y deje cocer por 5 minutos más. **6** Retire del fuego. Reserve. **7** Engrase un pirex, disponga una capa de fideos, seguido de una capa de la preparación del pollo, una de salsa bechamel, seguido de una de queso. **8** Repita la operación una vez más y termine con el queso. **9** Rocíe con orégano y bañe con salsa de tomate. Lleve el molde al horno precalentado a temperatura media (180°C o 350°F). **10** Deje hornear por 20 minutos o hasta que esté dorado. **11** Sirva muy caliente.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 15 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO CON VEGETALES Y TAMARINDO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslos
- Mr. Pollo** picados en cubos
- 2 cucharas de aceite
- 3 cucharas de salsa china
- 2 ramas de nabo chino cortado en tiras
- 3 cucharas de mostaza
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de maicena para espesar
- 2 cebollas paitañas picadas en cubos
- 2 pimientos rojos picados en cubos
- 2 pimientos verdes picados en cubos
- 2 cucharas de pulpa de tamarindo
- 1 cucharada de azúcar morena
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Para preparar la salsa de tamarindo, diluya la pulpa en 2 tazas de agua. **2** Lleve a ebullición, espese con maicena y reserve. **3** Aliñe el pollo con mostaza y salsa china. **4** Saltee los vegetales con aceite y reserve. **5** En la misma sartén dore el pollo, agregue los vegetales, la salsa de tamarindo y cocine a fuego lento. **6** Incorpore el azúcar y rectifique la sazón. **7** Sirva caliente.





Porciones: 6    Tiempo de cocción: 15 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## POLLO TERIYAKI

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de muslo
- Mr. Pollo** de 700 g
- 2 ½ cucharas de ajonjolí blanco
- 2 cucharas de salsa teriyaki
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharada de mantequilla para sellar
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ taza de jugo de maracuyá
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** Salpimiente los filetes por ambos lados y adóbelos con azúcar morena y 1 cucharada de salsa teriyaki. **3** Selle los filetes en una sartén con mantequilla. **4** Llévelos al horno a fuego medio durante 10 o 15 minutos, bañándolos cada 5 minutos con un poco de la salsa.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** En una olla coloque el jugo de maracuyá, la azúcar morena y salsa teriyaki. **2** Lleve a fuego medio y mezcle bien hasta que todo se disuelva. **3** Agregue el ajonjolí, canela y pimienta. **4** Reduzca la salsa a fuego bajo. **5** Sirva muy caliente.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## POLLO AL VINO

### INGREDIENTES

- 1 pollo **Mr. Pollo** mediano
- 1 taza de vino
- 1 cucharada de ajos picados
- 100 g de arvejas tiernas cocidas
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 1 cebolla picada en cuadritos
- ½ taza de caldo de pollo
- 200 g de aceitunas
- Pasas al gusto
- Aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén de fondo grueso caliente el aceite y fría la cebolla, los ajos y el comino hasta que empiecen a dorarse. **2** Añada el pollo cortado en presas y aliñado con sal y pimienta, dore por ambos lados. **3** Luego agregue el vino y el caldo de pollo y deje que sude por 5 minutos. **4** Añada las arvejas, la zanahoria, las aceitunas y las pasas. **5** Tape, baje el fuego y cocine por 15 minutos. **6** Sirva acompañado de arroz.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 20 minutos | Tiempo de preparación: 25 minutos

## PECHUGAS DE POLLO APANADAS

### INGREDIENTES

2 pechugas de pollo **Mr. Pollo**  
1 huevo  
1 taza de miga de pan  
60 g de mantequilla  
4 cucharas de caldo de pollo  
4 lonchas de queso mozzarella  
4 lonchas de jamón  
Harina  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Parta por la mitad las pechugas y aplánelas con un mazo. **2** Sazónelas con sal y pimienta. **3** Páselas por harina, luego el huevo batido y por último la miga del pan. **4** En una sartén ponga la mantequilla, añada las pechugas y dórelas por los dos lados. **5** Sáquelas en un pyrex y sobre cada pechuga ponga una loncha de jamón y una loncha de queso. **6** Lleve al horno precalentado a 350 °C hasta que el queso empiece a derretirse. **7** Para servir vierta sobre las pechugas el caldo de la cocción que quedó en la sartén.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 50 minutos

## PECHUGAS ESPECIALES

### INGREDIENTES

2 pechugas de pollo **Mr. Pollo**  
 1 tallo de apio finamente picado  
 ½ taza de cebolla finamente picada  
 1 zanahoria rallada  
 1 zucchini pelados y picados  
 50 g de tocino ahumado  
 20 g de hongos secos  
 2 tomates pelados y picados  
 1 hoja de laurel  
 60 g de queso pategras o mozzarella picado en cuadraditos  
 2 cucharas de aceite  
 1 copa de coñac (opcional)  
 Sal, pimienta y pimentón al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En un tazón lleno de agua ponga los hongos a remojar. **2** Corte por la mitad las pechugas, aplánelas con un mazo. **3** Condimentelas con sal, pimienta y pimentón. **4** Lleve una sartén al fuego con el aceite y fría las pechugas por ambos lados. **5** Si desea añada la copita de coñac y cuando el licor se haya evaporado ponga las pechugas en una fuente. **6** En el mismo sartén coloque el tocino, la cebolla, el apio, la zanahoria, el zucchini, la hoja de laurel y sofría durante diez minutos. **7** Añada los hongos secos previamente escurridos y los tomates. **8** Mezcle todo y añada sal si es necesario. **9** Incorpore el queso y divida esta preparación en 4 porciones. **10** Tenga listo cuatro rectángulos de papel aluminio. **11** Ponga las pechugas en cada papel, sobre éstas la preparación de hortalizas y cierre el papel aluminio. **12** Coloque esta preparación en una fuente refractaria y lleve al horno precalentado a 220 °C y deje que se cocinen por 20 minutos. **13** Sirva retirando el papel.





Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 15 minutos | Tiempo de preparación: 40 minutos

## ALITAS DE POLLO CON ACEITUNAS

### INGREDIENTES

16 alitas de pollo **Mr. Pollo**  
300 g de tomates pelados y picados  
1 pimiento rojo picado  
1 cebolla finamente picada  
1 diente de ajo picado  
150 g de aceitunas deshuesadas y cortadas en rodajas  
½ cucharadita de orégano  
Perejil fresco picado al gusto  
Aceite de oliva  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén de fondo grueso caliente el aceite y añade las alitas sazonadas con sal. **2** Fríalas hasta que estén doraditas. **3** Retírelas y en la misma grasa, a fuego bajo, añade la cebolla y el ajo hasta que empiecen a dorarse. **4** Incorpore los tomates y el orégano. **5** Rectifique la sal e incorpore las alitas y las aceitunas. **6** Mezcle todo, tape y deje que se cocine por 25 minutos. **7** Sirva caliente espolvoreado con el perejil.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PAELLA DE POLLO

### INGREDIENTES

600 g de arroz  
 ½ pollo **Mr. Pollo** troceado  
 2 corazones de alcachofas cocidas  
 2 pimientos rojos picados en bastones  
 2 tomates maduros  
 1 diente de ajo  
 Perejil, romero, tomillo al gusto  
 Azafrán  
 1 taza de aceite de oliva  
 ½ limón  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Fría el pollo con aceite. **2** Cuando esté listo, póngalo a hervir con 8 vasos de agua por ½ hora. **3** Sofría las alcachofas, el pimiento y separe, **4** Por otro lado, en la paellera sofría el tomate y el ajo, añada el arroz y revuelva. **4** Incorpore el pollo, 6 tazas del caldo de pollo, el sofrito de las alcachofas y pimientos, el jugo de limón, pimienta, perejil, tomillo, romero, sal y la hebra de azafrán picada. **5** Cocine 10 minutos a fuego alto, luego baje a fuego medio hasta que el arroz esté cocinado. **6** Deje reposar 5 minutos y sirva.





Porciones: 4    Tiempo de cocción: 20 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## PECHUGA DE POLLO RELLENA

### INGREDIENTES

4 pechugas de pollo **Mr. Pollo**  
 1 taza de queso crema  
 1/2 taza de jamón serrano picado  
 1 taza de champiñones  
 1 taza de azúcar  
 2 tazas de pera picada  
 2 cucharadas de cebolla perla picada  
 en cuadrados  
 1 taza de mantequilla  
 1/2 taza de vino blanco  
 2 clavos de olor  
 2 pimentas dulces  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Saltee la cebolla perla en aceite de oliva. **2** Agregue los champiñones y el jamón serrano. **3** Mezcle todo con el queso crema. **4** Rectifique el sabor con sal y pimienta. **5** Abra las pechugas, salpimente y rellene. **6** Dore en una sartén caliente con aceite de oliva y termine la cocción en el horno a temperatura alta.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** En una sartén, saltee las peras en la mantequilla, cuando estén doradas agregue el azúcar, glasee e incorpore el vino blanco, la pimienta dulce y el clavo de olor. **2** Reduzca hasta que tome punto. **3** Para servir, corte la pechuga y báñela con la salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PAVO EN SALSAS DE TAXO

### INGREDIENTES

1 bandeja de filete de pechuga  
**Mr. Pavo** de 800 g  
 8 rebanadas de jamón de pavo  
 8 rebanadas de  
 jamón de espalda  
 2 tazas de espinaca cocida  
 1 1/2 taza de vino blanco  
 2 tazas de jugo de taxo  
 1/4 de taza de vinagre  
 de manzana  
 1 taza de crema de leche  
 1 taza de azúcar  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Abra la pechuga, sazone con sal y pimienta.  
**2** Coloque el jamón de pavo, el jamón de espalda, la espinaca y enrolle. **3** Selle en una sartén caliente con aceite de oliva. **4** Coloque en una lata de horno y hornee con el vino blanco por 45 minutos a temperatura alta.

### PARA LA SALSAS

**1** Reduzca el vinagre con el vino. **2** Agregue el jugo de taxo, el azúcar y la crema de leche, cocine hasta que tome punto. **3** Corte el pavo en rodajas y sirva con la salsa.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 35 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## CORDON BLUE DE PAVO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 6 lonjas de jamón de pechuga de pavo
- 6 rebanadas de queso cheddar
- 2 cucharas de mantequilla
- 2 hojas de albahaca
- Sal, pimienta y páprika al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Salpimiente los filetes y cúbralos con una funda plástica. **2** Golpéelos hasta aplanarlos. En el centro coloque jamón, albahaca y queso. **3** Enrolle cada filete y asegúrelos con palillos. Dore los rollos en mantequilla, sazone con páprika y hornéelos por 30 minutos. **4** Cuando estén listos córtelos en rodajas y utilice el jugo de la cocción como salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PAVO EN SALSAS DE YOGUR

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 1 cucharada de vinagre
- 1 taza de yogur natural
- 1 lechuga romana
- ½ taza de tomates cherry
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso gruyere rallado
- Sal, pimienta y orégano al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Sazone los filetes con sal, pimienta y orégano.
- 2** Dórelos en una sartén de teflón con aceite por 5 minutos.
- 3** Hornee a 200°C por 25 minutos.
- 4** Para preparar la salsa mezcle yogur, vinagre, mostaza, sal y pimienta.
- 5** Corte los filetes horneados en lonjas y colóquelas en un plato con lechuga y tomate.
- 6** Báñelos con la salsa y espolvoree queso rallado.





Porciones: 15 | Tiempo de cocción: 70 minutos | Tiempo de preparación: 30 minutos más 2 horas de maceración

## PECHUGA DE PAVO RELLENA

### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo
- Mr. Pavo** de 3,5 kg
- 6 hojas de acelga fresca
- 200 g de jamón de pierna
- 10 lonchas de queso holandés
- 2 tazas de vino blanco
- 2 tazas de caldo de pollo bien sazonado
- 1 cucharadita de orégano
- ¼ de taza de cebolla perla rallada
- 2 ajos machacados y picados muy fino
- 4 cucharas de aceite de oliva
- 1 rama de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte los tallos de las hojas de acelga. **2** Páselos por agua hirviendo y luego por agua helada. **3** Retire el exceso de agua y reserve. **4** Haga una marinada con el vino, el ajo, la cebolla, el orégano, el tomillo, sal, pimienta y reserve. **5** Retire cuidadosamente la pechuga del hueso y abra con un cuchillo muy fino. **6** Extienda sin estropear la carne. **7** Sumerja la pechuga en la marinada, tape y deje reposar en la nevera por 2 horas. **8** Extienda una lámina de papel film sobre su mesa de trabajo. **9** Disponga sobre ésta la pechuga completamente extendida. **10** Despliegue las hojas de acelga sobre la pechuga, luego las lonchas de queso y las lonchas de jamón. **11** Con la ayuda del papel film enrolle cuidadosamente, apretando para compactarlo. **12** Ate con hilo de cocina formando un cilindro. **13** Caliente una asadera o sartén, con un chorrito de aceite y dore el rollo por todos sus lados para sellar sus jugos. **14** Disponga el rollo en una bandeja de horno junto con el caldo y la marinada. **15** Cubra con una lámina de papel aluminio y lleve al horno precalentado a temperatura media (180°C o 350°F) y deje hornear por 45 minutos. **16** Retire el rollo de la bandeja y deje reposar por 10 minutos. **17** Corte en rebanadas y sirva. **18** Si desea puede utilizar el caldo de la cocción para preparar una salsa. **19** Lleve al fuego y deje hervir hasta que se reduzca.





Porciones: 4    Tiempo de cocción: 40 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## PIERNA DE PAVO CON VERDURAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernitas **Mr. Pavo**
- 1 cebolla perla picada en cubos
- 1 cebolla paiteña picada en cubos
- 1 pimiento rojo picado en cubos
- 1 pimiento verde picado en cubos
- 1 cucharadita de páprika
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharas de salsa china
- 1 taza de caldo concentrado de pollo
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Salpimiente las piernitas de pavo. **2** Agregue la salsa china, el aceite y la páprika. **3** Acomode las piernitas en una bandeja sobre los pimientos, las cebollas y el caldo. **4** Hornee por 35 minutos y sirva.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 50 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## ROLLO DE PAVO CON TOCINO Y NUECES

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 1 paquete de tocineta ahumada
- ½ taza de nueces picadas
- ½ kg de espinacas
- ½ taza de vino blanco
- 2 ramas de tomillo
- 1 zanahoria
- 10 rebanadas de pan sin corteza
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Pique la tocineta en cuadritos. Dórela en una sartén y reserve. **2** Quite el tallo de la espinaca y cocine a fuego medio por 2 minutos. **3** Escorra y pique la espinaca cocinada. **4** Cocine la zanahoria y corte en bastones. **5** Abra el filete hasta que quede de 1 cm de grosor. **6** Lleve una olla a fuego medio, mezcle la espinaca, el tocino, las nueces, el tomillo, el vino y el pan. **7** Mueva hasta que el pan se integre bien al resto de ingredientes. **8** Salpimiente el filete y cúbralo con la mezcla que hizo y las zanahorias. **9** Enróllelo y amárrelo con hilo de cocina. **10** Dore en una sartén hasta que tome buen color y lleve al horno precalentado a 200°C por aproximadamente 40 minutos. **11** Cuando salga del horno deje reposar al pavo por lo menos 5 minutos y corte en medallones.





Porciones: 15 | Tiempo de cocción: 120 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PECHUGA DE PAVO A LA NARANJA

### INGREDIENTES

- 1 pechuga **Mr. Pavo** de 3500 g
- 2 cucharas de maicena
- 1 taza de azúcar
- ¼ de taza de brandy
- 1 taza de vino blanco
- 2 ramas de tomillo
- ¼ de taza de vinagre
- 4 tazas de jugo de naranja
- ¼ de taza de cáscara de naranja rallada
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Sazone la pechuga de pavo con sal, pimienta y hornéela durante 2 horas a 350°C. **2** Rocíe la pechuga con la mitad del jugo de naranja mientras se esté horneando. **3** Hierva el resto del jugo con la cáscara de la naranja, brandy, vino, vinagre, tomillo y el azúcar, por 30 minutos. **4** Sazone al gusto. **5** Para espesar la salsa diluya la maicena en un poco de agua e incorpórela a la preparación. **6** Sirva con el pavo.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ENROLLADO DE PAVO CON SALCHICHAS

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo **Mr. Pavo** de 1000 g
- 1 paquete de salchichas
- ½ taza de crema de leche
- 1 cebolla perla picada
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento verde picado
- 2 cucharas de mostaza
- 2 cucharas de aceite
- ½ taza de agua
- 2 cucharas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** En una sartén de teflón, haga un refrito con la mitad del aceite, pimientos, cebolla y salsa inglesa.
- 2** Agregue las salchichas y deje cocer por 5 minutos.
- 3** Con un cuchillo abra los filetes. **4** Aplánelos, rellénelos con la mezcla anterior, enrolle y sujete con palillos. **5** Salpimiente y dórelos en una sartén con el resto del aceite por seis minutos. **6** Lleve al horno precalentado a 220°C por 25 minutos. **7** Para preparar la salsa, agregue el agua en la sartén donde doró el enrollado de pavo y remueva por dos minutos.
- 8** Incorpore la crema de leche, mostaza, deje dar un hervor y salpimiente. **9** Sirva los medallones de pavo con la salsa.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## FILETE DE PAVO CON ALBAHACA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 3 cucharas de aceite de girasol
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas blancas
- 2 tazas de espinaca sin venas y tallos
- 1 taza de albahaca
- ¾ de taza de queso ricotta
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En una sartén grande dore el filete previamente salpimentado con dos cucharas de aceite de girasol, 2 minutos por cada lado. **2** Coloque sobre una bandeja para hornear una cucharada de aceite de girasol, la cebolla y los filetes. **3** Hornee por 45 minutos a 220°C. **4** Licue el aceite de oliva, el ajo, la espinaca, la albahaca, el queso ricotta, sal y pimienta. **5** Sirva esta salsa sobre la pechuga cortada en rodajas.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## ROLLITOS DE PAVO CON FETA

### INGREDIENTES

- 600 g de filete de pechuga de pavo **Mr. Pavo**
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 taza de queso feta desmenuzado
- 1 diente de ajo picado muy fino
- ¼ de taza de cebolla perla picada en dados finos
- 1 taza de tomates cherry enteros
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de alcaparras
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** En un bol mezcle el queso feta y las alcaparras. **2** Corte la pechuga en filetes y aplánelos cuidadosamente, salpimiente y rellene con la mezcla de queso y alcaparras. **3** Enrolle y asegure con palillos. **4** Caliente al fuego una asadera o sartén con un chorrito de aceite y dore los rollitos por todos sus lados.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** Saltee el ajo, la cebolla y los tomates junto con el aceite de oliva. **2** Deje sudar y al final agregue el vinagre balsámico. **3** Rectifique la sal y pimienta. **4** Sirva los rollos con la salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SALPICÓN DE PAVO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo **Mr. Pavo**
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla blanca picada
- ½ cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cebolla paiteña cortada en cubitos
- 1 cucharada de perejil liso picado
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 2 pimientos verdes cortados en cubitos
- 3 tomates riñón pelados,  
picados y sin semilla
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Corte el pavo en tiras de 3 cm de ancho. **2** Fríalas por seis minutos y agregue la cebolla paiteña y los pimientos. **3** Añada la sal, albahaca, el orégano, el tomillo, el ajo en polvo, la pimienta y los tomates. **4** Reduzca la temperatura y cueza a fuego lento por 25 minutos. **5** Incorpore la cebolla blanca y el perejil bien picado. **6** Cueza a fuego lento por 5 minutos más.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PAVO SALTEADO AL AJO Y SOYA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo
- Mr. Pavo** de 1000 g
- 5 dientes de ajo picado
- 1 cebolla blanca cortada en aros
- 1 cebolla paiteña cortada en tiras gruesas
- 1 pimiento amarillo cortado en aros
- 1 pimiento rojo cortado en aros
- 1 pimiento verde cortado en aros
- 2 cucharas de aceite de oliva
- Salsa de soya a gusto
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Deje marinar por 1 hora los muslos de pavo cortados en dados en la salsa de soya y ajo. **2** Escurra el marinado y reserve. **3** En una sartén de teflón con aceite de oliva, coloque los muslos de pavo y dórelos por cuatro minutos. **4** Agregue los vegetales y el marinado que reservó. **5** Cocine a fuego medio durante 15 minutos. **6** Cuando estén listos sirva.





Porciones: 15 | Tiempo de cocción: 70 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE FRAMBUESA

### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo **Mr. Pavo** de 3500 g
- 2 tazas de vino blanco
- 1 cucharadita de sal de cebolla
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

### INGREDIENTES PARA LA SALSA

- 600 g de frambuesas
- 1 ramita de canela
- 1 taza de azúcar morena
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 taza de oporto

### PREPARACIÓN

**1** Salpimiente la pechuga, sazone con la cebolla, el ajo en polvo y embadúrnela con la mantequilla. **2** Disponga la pechuga en una bandeja de horno, llévela al horno precalentado a temperatura media (180° C - 350°F) y deje hornear por 45 minutos.

**3** Para comprobar su cocción introduzca un pincho en la parte más ancha de la pechuga, el jugo que suelte debe ser muy transparente.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** Lleve al fuego en una cacerola las frambuesas con la canela, el azúcar y el jugo de naranja. **2** Deje cocer por 15 minutos removiendo continuamente. **3** Incorpore el oporto y deje cocer por 10 minutos más. **4** Salpimiente a gusto. **5** Sirva la pechuga con la salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## PAVO CON SALSA AROMATIZADA DE MENTA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 2 cucharas de aceite
- 1 cubito de caldo de pollo **Mr. Pollo**
- ½ taza de yogurt natural
- 3 dientes de ajo picado finamente
- 1 cucharadita de menta
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de jengibre natural rallado
- ½ cucharada de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Marine los filetes de pechuga con vino blanco, la mitad del ajo y pimienta, por una noche.
- 2** Dore el pavo, una vez crocante; incorpore el jugo de la marinada más el caldo de pollo.
- 3** Deje reducir el líquido a fuego medio y rectifique la sal. Para preparar la salsa, licue yogurt, mayonesa, jengibre, el resto del ajo, sal y pimienta, hasta obtener una salsa espesa.
- 4** Agregue la menta picada y sirva rodajas de pavo con esta salsa.





Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## PINCHOS DE PAVO GLASEADOS CON MANGO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de muslo de pavo **Mr. Pavo** cortada en cubos
- 2 cucharas de ajo finamente picado
- ½ taza de vino blanco
- 1 cuchara de jengibre fresco picado finamente
- 2 mangos cortados en cubos
- 1 cuchara de miel de abeja
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Precaliente el horno a 180°C. **2** En una brocheta de bambú alterne un cubo de pavo con uno de mango.
- 3** Salpimiente, coloque en una bandeja de horno y separe. **4** En una olla refría el ajo y el jengibre.
- 5** Añada el vino blanco y deje reducir. **6** Incorpore el mango licuado, la miel de abeja y deje espesar.
- 7** Termine la cocción de las brochetas en el horno pintando con la mezcla de mango y repitiendo cada 5 minutos. **8** Sirva sobre una cama de arroz con verduras.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 30 minutos    Tiempo de preparación: 10 minutos

## MEDALLONES DE PAVO CON TOCINO A LA MOSTAZA

### INGREDIENTES

1 bandeja de filetes de  
pechuga **Mr. Pavo** de 1000g  
3 cucharas de mostaza  
¼ de taza de vino blanco  
½ taza de crema de leche  
3 cucharas de mostaza en grano  
1 paquete de tocineta ahumada  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** Aplane los filetes de pechuga hasta que esté todo del mismo ancho. **3** Salpimiente de lado y lado y enrolle. **4** Separe las tiras de tocino y envuelva el rollo de pechuga con las tiras hasta que todo esté cubierto. **5** Con la ayuda de papel aluminio dé forma de embutido, apretando bien al envolver. **6** Cocine en el horno por 20 minutos, retire el papel aluminio y deje dorar por 10 minutos más. **7** Saque del horno y corte en forma de medallones. **8** Para preparar a salsa, haga hervir el vino, añada las mostazas y deje reducir. **9** Baje el fuego e incorpore la crema de leche. **10** Rectifique sal y pimienta y sirva con los medallones.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## RISOTTO PRIMAVERA CON PAVO

### INGREDIENTES

½ bandeja de filetes de muslo **Mr. Pavo**  
picados en cubos  
3 tazas de arroz risotto  
2 cubitos de caldo de pollo  
diluido en 4 tazas de agua  
2 tazas de brócoli cocido  
½ taza de queso parmesano  
½ taza de arveja cocida  
1 cucharada de ajo picado  
1 cebolla perla picada  
2 cucharas de mantequilla  
½ taza de vino blanco  
½ taza de zanahoria picada  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Mantenga el caldo de pollo caliente. **2** En una sartén profunda dore con el aceite de oliva el pavo junto con las cebollas y el ajo. **3** Agregue el arroz y remueva hasta que cambie de color, añada las zanahorias, incorpore el vino blanco y deje reducir. **4** Cuando el arroz absorba el vino incorpore el caldo poco a poco, siempre dejando que el arroz absorba todo el caldo anterior. **5** Siga así hasta que el arroz esté cremoso y cocido. **6** Agregue el brócoli y las arvejas, mezcle y al final añada la mantequilla y el queso parmesano.





Porciones: 2    Tiempo de cocción: 30 minutos    Tiempo de preparación: 20 minutos

## PIERNAS DE PAVO ROMERO Y MOSTAZA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de piernas de pavo **Mr. Pavo**
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 2 cucharas de mostaza **Gustadina**
- 1 cucharadita de páprika
- 2 ramitas de romero fresco picado
- 1 ramita de tomillo picado
- 3 cucharas de mantequilla
- 3 cucharas de miel
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a temperatura media (180  C - 350 F) **2** Prepare una pasta con la mantequilla, sal, pimienta, el romero y el tomillo. **3** Desgarre la piel de las piernas hacia la parte más delgada sin lastimarlas. **4** Embadurne con la pasta de mantequilla, cubra nuevamente con la piel y sujete los extremos con palillos. **5** En un bol mezcle el vinagre, la miel, el aceite, la páprika, la mostaza, sal y pimienta. **6** Disponga las piernas en una bandeja y b nelas con la preparación anterior, cubra con papel aluminio y lleve al horno. **7** Deje cocer por 30 minutos bañando de vez en cuando con el jugo que resulta de la cocción. **8** 10 minutos antes de terminar la cocción retire el papel y deje dorar. Sirva caliente.





Porciones: 24 | Tiempo de cocción: 215 minutos | Tiempo de preparación: 25 minutos

## PAVO ASADO RELLENO

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pavo** grande de aproximadamente 10 kg
- ½ funda de trocitos de carne de chanco
- ½ taza de ciruelas pasas sin semillas y en trocitos
- 9 dientes de ajo picados
- 1 cebolla perla
- 4 cebollas paitañas picadas en cubos
- 5 manzanas Ana picadas en cubos
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de jerez
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 cucharas de pasta de tomate
- 20 aceitunas rellenas picadas en rodajas
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 3 huevos medianos cocidos y picados
- ½ taza de jugo de naranja
- 10 tajadas de pan remojados en leche
- 2 cubitos de caldo de pollo **Mr. Pollo**
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Seque el pavo con papel toalla. **2** Licue la cebolla perla y 5 dientes de ajo en el jugo de naranja. **3** Unte el pavo por dentro y por fuera con el líquido. **4** Agregue el vino, la sal la pimienta e inyéctelos al pavo. **5** Marine al pavo por 12 horas. **6** Aparte, prepare un consomé con un cubito de caldo de pollo en medio litro de agua. **7** Mezcle con la mantequilla y unte sobre el pavo. Espolvoree el tomillo. **8** Caliente el horno a 175°C y hornee el pavo con el relleno hasta que el medidor de temperatura salte.

### PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

**1** Prepare el caldo de pollo en un litro de agua y cocine en él, el cerdo y los menudos del pavo hasta que queden suaves. **2** Muela la carne y deje aparte. **3** En una sartén coloque el aceite, sofría la cebolla y los 4 ajos restantes machacados. **4** Añada la pasta de tomate y el jerez. **5** Incorpore la carne molida, las aceitunas, los huevos, las manzanas, las ciruelas y el pan. **6** Mezcle, rellene y hornee el pavo.





Porciones: 24 | Tiempo de cocción: 180 minutos | Tiempo de preparación: 45 minutos más 12 horas de maceración

## PAVO CON VERDURAS AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 pavo de 10 kg **Mr. Pavo**
- 2 pimientos rojos picados en dados
- 2 pimientos verdes picados en dados
- 4 tallos de apio cortado en medias lunas
- 2 zuquinis cortados en medias lunas
- 2 zanahorias amarillas cortadas en dados
- 1 cebolla perla picada en dados
- 500 g de papas pequeñas  
cortadas por la mitad
- 2 ramitas de tomillo
- 3 dientes de ajo
- ¼ de taza de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 4 tazas de vino blanco
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal, pimienta y orégano al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Lave y seque el pavo, inyéctelo con 2 tazas de vino especialmente en la pechuga, muslos y piernas.
- 2** Coloque en el vaso de la licuadora el resto del vino, la mitad de la cebolla, el ajo, el orégano, el vinagre, sal, pimienta y licue. **3** Bañe con esta preparación el pavo. **4** Tape y deje marinar en la refrigeradora por 12 horas. **5** En una pavera disponga una cama con las verduras, coloque el caldo, la hoja de laurel, el tomillo y sobre ésta cama el pavo. **6** Cúbralo con papel aluminio. **7** Lleve al horno precalentado a temperatura alta (200°C - 400°F) y hornee por 30 minutos. **8** Baje la temperatura a media (180°C - 350°F) y deje cocer por 2 horas o cuando el indicador de cocción salte e indique que el pavo está listo. **9** Retire el papel para dorarlo. **10** Si desea sirva el pavo acompañado de verduras. Cuele el caldo y con este prepare una salsa, lleve al fuego y reduzca añadiéndole una cuchara de maicena y dejando cocer por 10 minutos.





Porciones: 25 | Tiempo de cocción: 160 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## PAVO NAVIDEÑO EN SALSA DE HONGOS

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pavo** grande de aproximadamente 10 kg
- 2 tazas de crema de leche
- ½ taza de nueces picadas
- 1 taza de cebolla perla picada en finos cuadritos
- 1 taza de hongos secos remojados en agua
- 4 cucharas de mantequilla
- 2 tazas de vino tinto
- 3 ramas de tomillo
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 cubito de caldo de pollo **Mr. Pollo**
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Sazone el pavo y agregue las nueces, 2 ramas de tomillo y el aceite. **2** Hornee tapado hasta que el medidor de temperatura salte y deje dorar por 5 minutos más.

### PREPARACIÓN PARA LA SALSA

**1** Con la mantequilla, dore la cebolla y los hongos secos por 10 minutos. **2** Agregue el vino y cocine por 10 minutos. **3** Añada el caldo y cocine por 15 minutos más. Al final agregue la crema de leche, 1 rama de tomillo y sazone. **4** Cocine por 10 minutos más. **5** Sirva el pavo con la salsa.



Porciones: 25 | Tiempo de cocción: 170 minutos | Tiempo de preparación: 30 minutos

## PAVO RELLENO DE NOCHE BUENA

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pavo** grande, aproximadamente 10 kg
- ½ funda de trocitos de cerdo
- 2 cebollas perla picadas en cuadritos
- ½ atado de perejil liso picado
- 2 pimientos rojos picados en cuadritos
- 10 manzanas verdes o rojas, partidas en cuatro
- ½ taza de pan molido
- 1 taza de azúcar
- 5 clavos de olor
- ½ taza de vino blanco
- 4 ramas de tomillo
- ½ taza de aceitunas rellenas picadas
- 9 cucharas de aceite de oliva
- 3 huevos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Sazone el pavo con sal, pimienta al gusto, clavo de olor. **2** Forme una cama con las manzanas, agregue el azúcar, 2 ramas de tomillo y 4 cucharas de aceite de oliva.

### PRAPARACIÓN PARA EL RELLENO

**1** Dore la cebolla y los pimientos en las 5 cucharas de aceite de oliva restante. **3** Muela la carne de cerdo. **4** En un tazón mezcle el refrito de cebolla y pimiento, la carne de cerdo, los huevos, 2 ramas de tomillo, las aceitunas, el perejil, el pan molido y vino. **5** Sazone con sal y pimienta a su gusto y rellene el pavo. **6** Hornee hasta que el medidor de temperatura salte.





Porciones: 24 | Tiempo de cocción: 150 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## PAVO A LA MIEL Y ESPECIAS

### INGREDIENTES

- 1 **Mr. Pavo** grande,  
aproximadamente 10 kg
- 2 cucharas de vinagre
- 2 cucharas de pimienta dulce molida
- 1 taza de miel de abeja líquida
- 2 cucharas de canela en polvo
- 2 cucharas de clavo de olor molido
- 1 cuchara de anís molido
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Precaliente el horno a 180°C. **2** Mezcle la miel con el vinagre y el resto de ingredientes, excepto la sal y pimienta. Reserve. **3** Coloque el pavo en la bandeja en la que va a hornearlo, salpimiente y hornéelo tapado por 4 horas. **4** La última media hora destápelo y bañe con la preparación de la miel hasta que se dore.





Porciones: 10 Tiempo de cocción: 90 minutos Tiempo de preparación: 10 minutos

## TALLARÍN SALTEADO CON GALLINA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia**
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña mediana
- 2 tallos de apio
- 1 cucharadita de orégano
- 1 ramita de tomillo
- 1 pimiento rojo picado en bastones
- 1 pimiento verde picado en bastones
- 1 pimiento amarillo picado en bastones
- 1 cebolla perla picada en juliana gruesa
- 2 cucharas de cebollino picado fino
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de maicena
- 800 g de espagueti
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Ponga a cocinar en una olla de presión la gallina junto con los ajos, la cebolla, el apio, el orégano y la ramita de tomillo, hasta que esté tierna.
- 2** Destape la olla, salpimiente y deje cocer por 10 minutos más.
- 3** Retire la gallina, deje reposar y desmenuce.
- 4** Cuele el caldo, reserve dos tazas y regrese el resto del caldo al fuego, si es necesario agregue la suficiente cantidad de agua para cocer la pasta en este caldo hasta que esté al dente.
- 5** Escorra y reserve.
- 6** En una sartén profunda, caliente la mantequilla, el aceite y saltee los pimientos junto con las cebollas hasta que estén transparentes.
- 7** Añada la gallina desmenuzada, salpimiente.
- 8** Incorpore el caldo reservado en el cual debe disolver la maicena, remueva y deje cocer por 5 minutos.
- 9** Sirva la pasta acompañada de la gallina.





Porciones: 12 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## FRICASÉ DE GALLINA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia** mediana
- 1 taza de harina
- 6 dientes de ajo enteros
- 2 cebollas perlas cortadas en tiras
- 2 cucharas de mantequilla
- ½ taza de vino blanco
- 2 tazas de champiñones naturales laminados
- Sal, pimienta y tomillo al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte en presas la gallina y sazone con sal, pimienta y tomillo. **2** Caliente la mantequilla en una sartén a fuego fuerte. **3** Dore los ajos enteros, añada las cebollas y sofríalas. **4** Cuando las cebollas estén transparentes, incorpore los trozos de gallina y dórelos. **5** Cubra todo con agua y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente, hasta que la gallina esté tierna. **6** Unos minutos antes de retirar la gallina del caldo, en una sartén aparte, saltee los champiñones con mantequilla hasta que estén suaves. **7** Añada la harina y remueva constantemente. **8** Añada vino blanco y crema de leche. **9** Cuando espese agregue esta preparación al caldo de gallina, deje espesar e incorpore la gallina nuevamente al caldo. **10** Sirva acompañado de papas.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SECO DE GALLINA CRIOLLO

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia**
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 5 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharas de azúcar morena
- 1 taza de cerveza
- 1 libra de choclo tierno desgranado y cocido
- 1 ½ cebolla paiteña finamente cortada
- 4 ramas de culantro
- 1 rama de perejil liso
- 2 pimientos rojos picados en cuadritos
- 5 tomates riñón pelados y picados en cuadritos
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte en presas y dore muy bien la gallina. Reserve. **2** En un poco de su grasa, fría el ajo, la cebolla y el pimiento. **3** Agregue la gallina previamente frita. **4** Mueva toda esta preparación, añada el tomate, el choclo, el culantro, el perejil y el azúcar morena. **5** Cuando esté a medio cocer, vierta la cerveza. **6** Deje cocer por 40 minutos a fuego lento. **7** Rectifique la sazón y sirva.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## CAZUELA DE GALLINA CON TOCINO

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia** mediana
- 3 cucharas de aceite de girasol
- 1 cubito de caldo de Pollo **Mr. Pollo**
- 6 tazas de agua caliente
- 3 ajos machacados
- 1 cebolla blanca picada finamente
- 4 zanahorias cocidas y picadas en tiras
- ¼ de taza de harina
- 1 rama de romero
- ½ pimiento rojo cortado en tiras finas
- 8 lonjas de tocineta ahumada y rebananas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Separe en presas la gallina. **2** Salpimiente y enharine. **3** Dórelas en aceite caliente por 10 minutos.
- 4** En la misma sartén incorpore la tocineta, ajo, cebolla blanca, pimiento, zanahoria y cocine por 5 minutos. **5** Agregue el agua, el concentrado de pollo y deje cocer a fuego medio por 20 minutos. **6** Al final, añada romero, salpimiente, tape y cocine 25 minutos más. **7** Cuando esté lista, sirva caliente.





Porciones: 8    Tiempo de cocción: 180 minutos    Tiempo de preparación: 15 minutos

## ARROZ CON GALLINA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia** mediana
- 8 tazas de manteca de cerdo
- 1 taza de choclo dulce
- 1 taza de zucchini picados en cuadrados
- 1 taza de pimientos rojos picados en cuadrados
- 1 taza de cebolla paiteña picada en cuadrados
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de salsa de soya
- 1 taza de salsa china
- 5 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1** Corte la gallina en cuartos. **2** Coloque la manteca de cerdo en una olla y introduzca la gallina, tape y deje cocinar a temperatura baja por 3 horas. **3** Escorra y desmenuce. **4** En una sartén caliente saltee todas las verduras. **5** Agregue la gallina desmenuzada. **6** Incorpore la salsa china y la salsa de soya. **7** Agregue el arroz y mezcle bien. **8** Rectifique el sabor con sal y pimienta. **9** Sirva caliente.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 45 minutos | Tiempo de preparación: 20 minutos

## GALLINA AL TOMATE

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia** mediana
- 3 cucharas de aceite de girasol
- 2 cubitos de caldo de pollo disueltos  
en 4 tazas de agua
- ½ frasco de pasta de tomate
- ½ taza de apio picado
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de cebolla blanca picada
- ½ cebolla perla finamente picada
- 4 plátanos verdes picados  
en pedazos medianos
- 1 zanahoria picada en cuadritos
- 1 cucharadita de culantro
- 4 tazas de tomate picado
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte la gallina en 10 piezas y dórela en aceite durante 10 minutos. **2** Agregue ajo, cebolla perla, apio, zanahoria y cocine 10 minutos más. **3** Añada el tomate y la pasta de tomate. **4** Cocine por 10 minutos. **5** Agregue el verde y el caldo de gallina. **6** Cocine por 45 minutos a fuego bajo. **6** Rectifique la sazón con sal y pimienta. Sirva caliente.





Porciones: 10 | Tiempo de cocción: 60 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## GALLINA A LA CATALANA

### INGREDIENTES

- 1 gallina **La Estancia**
- ¼ de taza de aceite de Girasol
- 100 g de tocineta ahumada
- ½ taza de vino blanco
- 1 berenjena
- 100 g de pan de agua
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo picados
- 1 rama de tomillo
- ½ cebolla paitaña picada en tiras
- 2 pimientos rojos
- 2 tomates riñón
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Dore en el aceite la berenjena cortada en trozos y sazonada, junto con los pimientos partidos longitudinalmente. **2** Trocee la gallina en 10 pedazos y dórela en una cacerola, junto con la tocineta. **3** Añade la cebolla y cuando se haya dorado, agregue los tomates picados, los pimientos, las berenjenas, ajo y el vino. Salpimiente. **4** Deje cocer todo a fuego lento durante una hora.





Porciones: 6 | Tiempo de cocción: 30 minutos | Tiempo de preparación: 25 minutos

## AJÍ DE GALLINA

### INGREDIENTES

- ½ gallina **La Estancia**  
previamente sancochadas y deshilachadas
- 3 tazas de caldo
- 6 papas amarillas sancochadas
- Ají licuado (al gusto)
- ½ taza de aceite
- 1 taza de cebolla picada  
en cuadritos
- Nueces trituradas
- 10 panes de molde sin corteza
- 1 taza de vino blanco
- 1 tarro de leche evaporada
- Pan de miga sin corteza
- Nueces
- 2 huevos duros y aceitunas  
cortados en rodajas
- Ajo, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Ponga en una sartén el aceite a calentar y haga un refrito con la cebolla, ajo, sal, pimienta y el ají. **2** Remoje el pan en la leche evaporada y luego licue con el refrito. **3** En una olla ponga esta preparación, añada la gallina, el caldo y rectifique la sazón. **4** Deje que hierva. **5** Luego añada el vino y las nueces trituradas. **6** Deje que dé un último hervor y sirva inmediatamente sobre las papas cocinadas. **7** Decore con los huevos duros y las aceitunas. **8** Sirva acompañado de arroz.



# SÁNDUCHEs





Deje volar su imaginación y prepare estas prácticas, rápidas y deliciosas opciones de sánduches de pollo y pavo que puede degustar en cualquier momento del día. Seguro le encantarán...



Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 25 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SÁNDUCHE CLUB CON POLLO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filete de pechuga
- Mr. Pollo** de 700 g
- 1 paquete de tocineta rebanada
- 3 cucharaditas de mayonesa
- 5 cucharaditas de mostaza
- 2 aguacates rebanados
- 6 rebanadas de queso mozzarella
- 1 cebolla perla cortada en aros
- 2 panes baguette
- 6 hojas de lechuga crespita
- 1 tomate cortado en láminas finas
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Salpimiente los filetes y áselos a la plancha. Reserve.

**2** Fría las lonjas de tocino y deje enfriar. **3** Divida el pan por la mitad.

**4** En una tapa ponga mayonesa y en la otra mostaza.

**5** En la base del pan coloque los ingredientes en este orden: lechuga, tomate, queso, aguacate, cebolla, sal, pimienta, pollo y tocino. **6** Cubra con la tapa del pan y sirva.



Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 15 minutos

## SÁNDUCHE CHICKEN FAJITA

### INGREDIENTES

- ½ bandeja de filetes de pechuga
- Mr. Pollo** cortados en tiras
- 4 cucharas de aceite de girasol
- 1 cebolla perla picada en pluma
- 6 panes baguette delgado o pan de hot dog
- 1 pimiento rojo picado en tiras
- 1 pimiento verde picado en tiras
- 1 cucharada de salsa inglesa
- ¼ de taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Saltee el pollo con sal y pimienta. **2** Agregue las cebollas, cuando se cristalicen incorpore los pimientos y la salsa inglesa.

**3** Añada el agua y deje cocinar por 3 minutos. **4** Abra

el pan por la mitad y tuéstelo. **5** Si lo hace con pan baguette corte el pan en 4 porciones iguales, rellene con la preparación anterior y sirva.



Porciones: 2 Tiempo de cocción: 10 minutos Tiempo de preparación: 10 minutos

## SÁNDUCHE DE POLLO EN PAN PITA

### INGREDIENTES

2 filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
 2 cucharas de aceite de girasol  
 2 cucharas de mayonesa  
 2 cucharaditas de mostaza  
 4 pan pitas  
 4 champiñones naturales  
 cortados en láminas  
 4 hojas de lechuga cruesa  
 cortada en tiras finas  
 ½ tomate cortado en rodajas  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte el pollo en tiras largas. **2** Saltéelo con sal y pimienta. **3** En una sartén dore los champiñones e incorpore el pollo. **4** Mientras tanto en un recipiente pequeño, mezcle mostaza y mayonesa. **5** En una sartén o plancha, caliente el pan pita y córtelo por la mitad. **6** Unte la salsa, agregue lechuga, tomate y pollo. Sirva inmediatamente.



Porciones: 2 Tiempo de cocción: 00 minutos Tiempo de preparación: 15 minutos

## SÁNDUCHE TROPICAL

### INGREDIENTES

1 bandeja de filete de pechuga  
**Mr. Pollo** cocinada y desmenuzada  
 ¾ de frasco de aceitunas verdes  
 sin hueso picadas para decorar  
 1 paquete de jamón  
 8 huevos cocidos y picados  
 1 frasco de mayonesa  
 1 frasco de mermelada de piña  
 20 rebanadas de pan Integral  
 sin corteza, semi-tostado  
 ¼ de taza de leche  
 ½ taza de queso crema  
 1 pimienta rojo picado en cubos y frito  
 1 pepinillo picado

### PREPARACIÓN

**1** Para hacer los aderezos, divida el frasco de mayonesa en 3 recipientes. **2** Para el primer aderezo mezcle la mayonesa con la mermelada y agregue el pollo, los huevos y el pimiento. **3** El segundo, la mayonesa con el jamón y pepinillos. **4** Por último la mayonesa y el queso crema. **5** Si es necesario agregue un poco de leche para obtener una pasta manejable. **6** En cada piso de pan, ponga un aderezo y arme el sándwich. **7** Decore con las aceitunas y sirva





Porciones: 6 Tiempo de cocción: 20 minutos Tiempo de preparación: 10 minutos

## SÁNDUCHE DE POLLO CON MAYONESA

### INGREDIENTES

1 bandeja de muslos **Mr. Pollo**  
 ½ taza de mayonesa  
 1 cucharada de mostaza  
 ½ cebolla paiteña picada en tiras  
 ¼ de taza de apio picado  
 ¼ de taza de palmito picado  
 1 cucharada de perejil picado  
 12 panes de molde tostados  
 6 rebanadas de tomate  
 1 cubito de caldo de pollo **Mr. Pollo**  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Cocine los muslos en agua con el cubito de caldo.  
**2** Cuando estén listos deje enfriar y desmenuce. **3** Mezcle el resto de ingredientes, excepto el pan y el tomate. **4** Rectifique sal, pimienta y añada el pollo. **5** Para armar el sánduche, en la base acomode el tomate, sobre este la mezcla de pollo, tape y sirva.



Porciones: 8 Tiempo de cocción: 15 minutos Tiempo de preparación: 10 minutos

## SÁNDUCHE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES

1 bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pollo**  
 2 tazas de champiñones cortados en cuartos  
 8 láminas de queso mozzarella  
 ¼ de taza de vino blanco  
 1 cucharadita de ajo picado  
 2 pan baguette  
 4 cucharas de mostaza  
 4 cucharas de mayonesa  
 Tomillo al gusto  
 Albahaca al gusto  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Filetee las pechugas por la mitad, condimente con sal, pimienta, las hierbas y dore en una sartén.  
**2** Cuando estén doradas, separe y en la misma sartén saltee los champiñones con el ajo y el vino blanco. **3** Rectifique sal, pimienta, añada las hierbas y deje enfriar. **4** Para armar el sánduche, en la base del pan esparza la mostaza, añada el queso, el pollo, los champiñones. **5** En la tapa del pan esparza mayonesa, tape y sirva.



Porciones: 8 | Tiempo de cocción: 40 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## SHAWARMA DE PAVO

### INGREDIENTES

1 bandeja de filetes de muslo **Mr. Pavo**  
 1000 g cortada en tiras  
 2 cucharas de crema agria  
 1 taza de yogurt natural  
 5 hojas de lechuga cortadas a mano  
 1 tomate riñón picado en cuadritos  
 8 pan pitas  
 1 cucharada de mayonesa  
 2 cucharadita de vinagre  
 3 dientes de ajo licuado  
 con  $\frac{1}{4}$  de taza de agua  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Unte el pavo con mostaza. **2** Hornee por 40 minutos a 220°C. **3** Para la salsa, mezcle vinagre, yogurt natural, crema agria, ajo licuado, sal y pimienta hasta obtener una crema uniforme. **4** Para armar su shawarma, caliente el pan pita y luego coloque lechuga, tomate, sal, pimienta y pavo. **5** Agregue la salsa preparada y sirva.



Porciones: 4 | Tiempo de cocción: 10 minutos | Tiempo de preparación: 10 minutos

## SÁNDUCHE CLÁSICO DE PAVO

### INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$  bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pavo**  
 8 aceitunas verdes sin hueso  
 (2 por sánduche)  
 2 cucharas de mayonesa  
 $\frac{1}{2}$  queso maduro cortado en 8 rebanadas  
 4 panes de agua tipo gusanos  
 2 rebanadas de cebolla perla cortada en aros  
 1 pizca de pimentón español  
 1 rama de tomillo fresco  
 8 hojas de lechuga seda  
 8 rebanadas de tomate riñón  
 Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Sazone el pavo con sal, pimienta, tomillo y pimentón español. **2** Dórelo y una vez listo reserve. **3** Corte el pan por la mitad y en la base coloque mayonesa. **4** Luego agregue la lechuga, pavo, queso, tomate, cebolla y aceitunas. **5** Tape con el resto del pan y sirva.





Porciones: 6 Tiempo de cocción: 60 minutos Tiempo de preparación: 20 minutos

## SÁNDUCHE DE MEDALLONES DE PAVO

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pavo** de 1000 g
- 3 cucharas de mostaza
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo
- 6 hojas de lechuga crespita
- 6 rebanadas de tomate
- 6 panes de agua
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Abra la pechuga de pavo con la ayuda de un cuchillo para que esté todo del mismo ancho. **2** Salpimiente, enrolle y amarre con una piola de cocina, reserve. **3** Mientras licue el jugo de naranja, cebolla, ajo y mostaza, bañe con este preparado al pavo y hornéelo tapado por 45 minutos y destapado por 15 minutos o hasta que dore. **4** Para armar los sánduches, en la base del pan esparza mostaza. **5** Coloque la lechuga, el tomate, el perrito de pavo en rodajas y en la tapa esparza mayonesa.



Porciones: 8 Tiempo de cocción: 20 minutos Tiempo de preparación: 15 minutos

## SÁNDUCHE DE PAVO A LA PARMESANA

### INGREDIENTES

- 1 bandeja de filetes de pechuga **Mr. Pavo**
- 8 cucharas de salsa de spaghetti
- 8 rebanadas de jamón
- 8 rebanadas de queso mozzarella
- 2 cucharas de albahaca fresca picada
- 4 cucharas de queso parmesano rallado
- 2 panes baguette
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

**1** Corte la pechuga para 8 filetes pequeños. **2** Salpimientelos y dórelos en una sartén. **3** Cuando estén listos coloque encima queso mozzarella, jamón, salsa spaghetti, albahaca y el parmesano. **4** Corte los panes en 8 porciones iguales y disponga la preparación anterior sobre la base del pan. **5** Hornee hasta que el queso se derrita. **6** Tape y corte en la cantidad necesaria.











# DELICIAS CON AVES

Sorprenda y deleite a sus seres queridos con estas exquisitas recetas con carne de pollo, pavo y gallina, nutritivas y saludables, con las que puede complacer todos los gustos



**SUPERMAXI**  
el placer de comprar