

La Biblia del Pollo Asado



ÍNDICE

- 1** **¿Por qué es beneficioso el Pollo?**
- 2** **Cómo reutilizar lo que sobra del pollo**
- 3** **Recetas de pollo asado por el mundo**
- 4** Pollo a la naranja exótica
- 5** Pollo sentao a la cerveza
- 6** Pollo thai picantito
- 7** Pollo tandoori

Una fuente de proteínas de alto valor biológico en la dieta mediterránea.

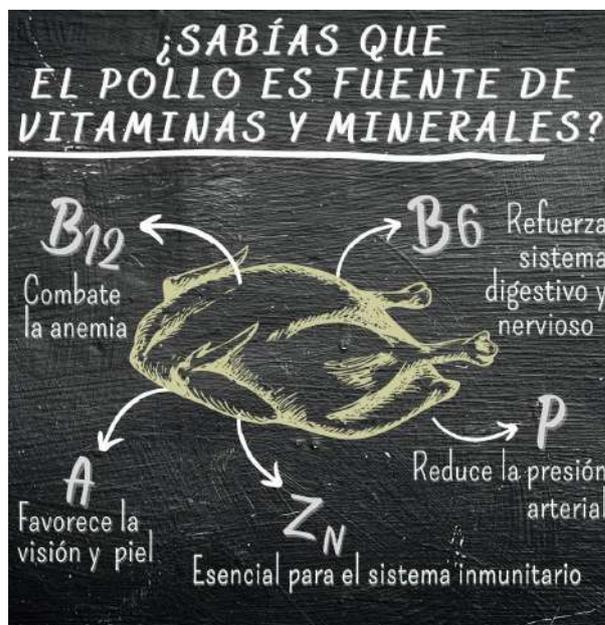
¿Por qué es beneficioso el aporte proteico del pollo?

El pollo contiene proteínas de alto valor biológico y vitaminas esenciales (B9, B3, B6 y B12).

Las **proteínas** tienen como función importante en el organismo humano formar y reparar la piel, los tejidos y los músculos. Interviene en la síntesis de enzimas y los bioquímicos esenciales que regulan la comunicación entre los órganos y las células.

El **ácido fólico** o **vitamina B9**, interviene en la formación de las células sanguíneas. Es un componente esencial para la formación de los glóbulos rojos. Un buen aporte de B9 previene la anemia.

La **vitamina B3** y **B6** interviene en los procesos de la respiración y fabricación de los tejidos. Son necesarias para la asimilación de los carbohidratos, proteínas y grasas. Por lo tanto, juegan un papel importante en la producción de energía y participan en el buen funcionamiento del sistema nervioso y del sistema digestivo.



La **vitamina B12** se halla en los alimentos de origen animal. Es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas, el cerebro y los glóbulos sanguíneos. Además, contribuye a la elaboración del ADN.

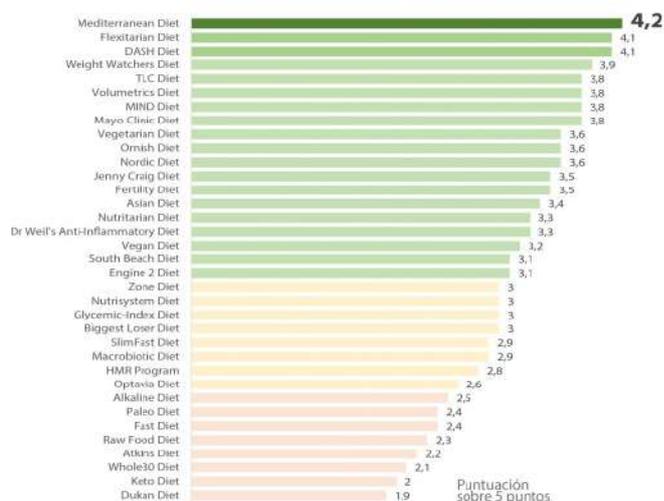
Es indispensable en el metabolismo de proteínas, interviene en la maduración de los glóbulos rojos, en el metabolismo celular y favorece la absorción del hierro.

También contribuye a reforzar el sistema nervioso, la maduración de células nerviosas y a aumentar nuestra concentración.

Estas vitaminas, junto con el **zinc**, el **fósforo** y la **vitamina A**, son la base de los nutrientes que necesitamos diariamente y nos ayudan a hacer frente a todas las actividades del día. Su presencia en la dieta, garantiza que nuestro cuerpo y mente pueda rendir al máximo.



LA DIETA MEDITERRÁNEA, LA MEJOR DEL MUNDO SEGÚN EL RANKING GLOBAL 'BEST DIETS' DE U.S. NEWS & WORLD REPORT



MEJOR DIETA PARA
UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



DIETA MÁS FÁCIL DE
SEGUIR



MEJOR DIETA PARA
PERSONAS CON
DIABETES

#ThisIsTheRealSpain

Fuente: Best Diet Ranking, U.S. News & World Report (2020)



Dieta Mediterránea manteniendo el oro en las olimpiadas mundiales de las dietas:

Si el comité olímpico de las dietas (organizaciones dedicadas a rankings y asesoramiento del consumidor) como U.S News & World Report hiciese entrega de las medallas a las mejores dietas alimentarias del mundo, en el 2020, la dieta Mediterránea revalida su primera posición sobre 35 dietas por tercer año consecutivo.

En esta valoración, realizada por un panel de 25 expertos compuesto por nutricionistas de alto nivel de diferentes países, dietistas y médicos especialistas en diabetes,

cardiología y pérdida de peso, señalan que al ser moderada en sal y alta en frutas y verduras, la dieta mediterránea reduce y previene la hipertensión.

Consigue el primer puesto no solo en el índice global, sino en otras tres de sus categorías. Así, está valorada como la mejor dieta para una alimentación saludable; como la más sencilla de seguir de forma rutinaria; la más idónea para personas con diabetes; y la que mejor incluye frutas y verduras.



¿Qué características debe de tener una alimentación saludable?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

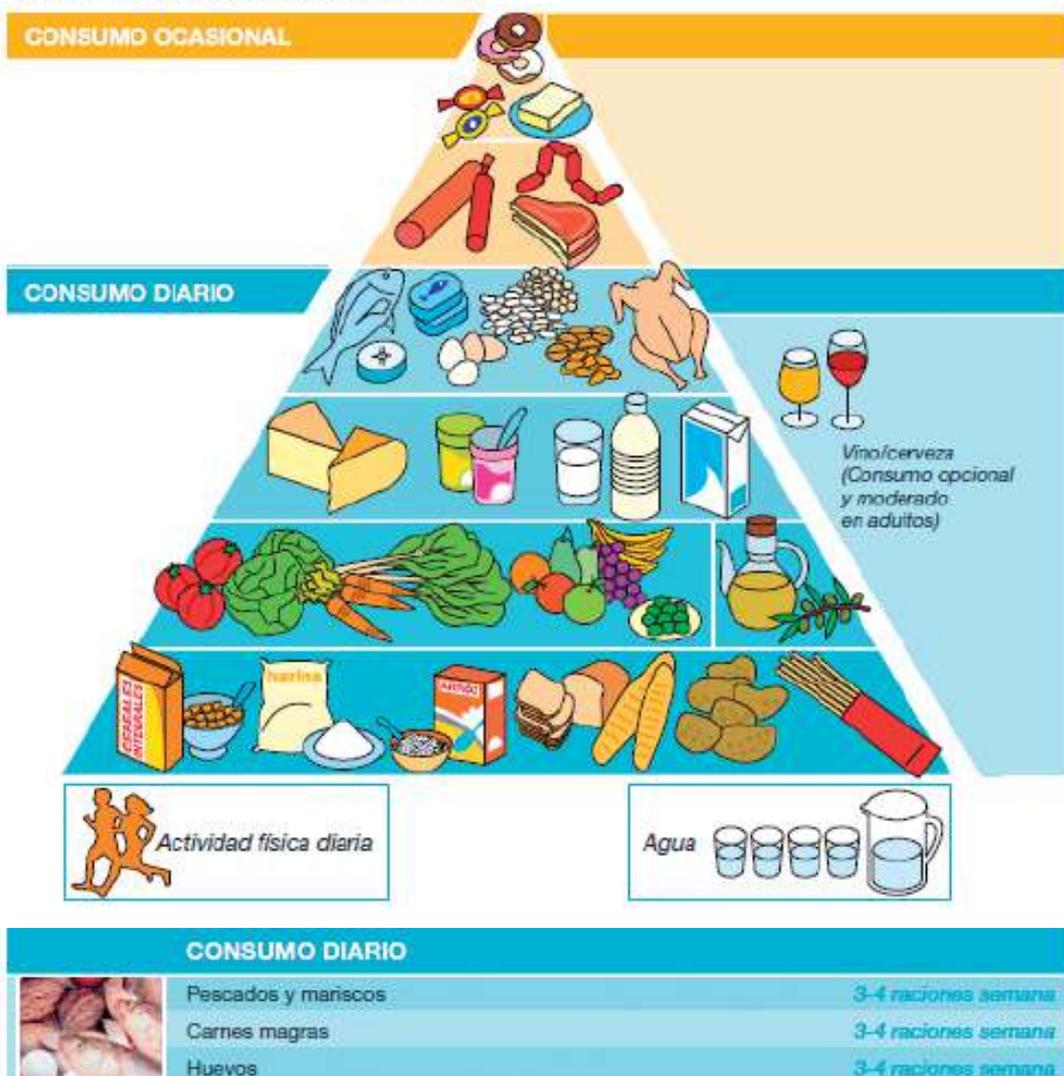
- **Tiene que ser completa**, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser equilibrada**, los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

- **Adaptada** a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- **Tiene que ser variada**, debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos, a mayor variedad, habrá también más seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios.

Recordar que no hay alimentos “buenos” ni alimentos “malos”. Hay buenos y malos hábitos alimentarios.

Con ánimo de aportar creatividad, variedad y beneficios nutricionales, te presentamos recursos y recetas para ese aporte diario 12-15% de proteínas, con carnes magras (carne de pollo y pavo) de alto valor biológico y sugerencias de guarniciones complementarias.

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Cómo reutilizar lo que sobra del pollo

El pollo asado es todo un clásico de fin de semana, tradición nacional ! Pero si hay algo que une a España es la tradición de comprar o cocinar algo de pollo extra, por si alguien se queda con hambre, pero ambos sabemos que al final se queda algo en la bandeja.

Para esos “restantes” pueden convertirse en más de un plato delicioso. Apunta estas ideas y puedes tener más de un día el almuerzo resuelto.

1. Gratinado de pollo y setas con berenjenas

Si te gustan las comidas tipo “salteados” este es ideal. Solo necesitas, berenjena en trozos, un popurrí de setas, pollo y queso para gratinar por encima. Salteas la berenjena y las setas, cuando estén hechas, las metes en una cazuela y al horno hasta que se gratine el queso.

2. Pasta con pollo, champiñones y nata.

La combinación de champiñones con el sabor del pollo asado es espectacular. Esta receta es increíble, solo necesitas guisar la pasta, si es corta mejor, y haces en una sartén los champiñones, agregándole nata de cocina, perejil y cebolla troceada. Metes el pollo y ya tienes la salsa hecha.



3. Sándwich de pollo

No solo es almorzar, también nos podemos preparar un buen sandwich de pollo, con rúcula, tomate, pepino, salsa, queso y semillas para darle el toque crunchy.



4. Ensalada especial de la alacena.

Las ensaladas son los platos preferidos para comer sano y aprovechar lo que tienes en la despensa. Haz una base de lechuga, queso, tomate y añádele el pollo y lo que quieras. De aliño te aconsejo una base de miel y limón con un poco de sésamo.

5. Croquetas

Desde luego esto es un clásico, si se te dan bien las croquetas, unas de pollo asado con ese toque de brasa y un poco de jamón ibérico en tacos, podrás tener un manjar de dioses en tu mesa.

RECETAS DE POLLO ASADO POR EL MUNDO



Pollo asado a la naranja con salvia

Plato tradicional con exotismo

El pollo a la naranja en sí es un plato muy internacional, en el que varía su receta según el país donde se prepare.

Si añadimos ciertos toques exóticos con especias como la salvia, guindilla o jengibre. Le damos un plus de sabor.



INGREDIENTES

- 4 contramuslos de pollo (2 personas)
- 1 cabeza de ajo + 2 dientes de ajo
- 2 naranjas
- 1 manojo Salvia
- 1 guindilla
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 30 ml de salsa soja
- 30 ml de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 50 ml de zumo de naranja
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto



Elaboración

1. Pelamos los dientes de ajos y los machacamos. Quitamos el tallo y pepitas a la guindilla y la picamos para reservar junto con los ajos
2. Pelamos las naranjas y las cortamos en rodajas de 1 cm de grosor.
3. Precaentamos el horno a 180° C.
4. Salpimentamos los contramuslos y colocamos en una bandeja de horno. Volcamos sobre el pollo el ajo machacado con guindilla y añadimos el jengibre fresco rallado.
5. En un cuenco echamos la salsa de soja, vinagre de arroz, azúcar moreno y el zumo de naranja y lo mezclamos bien.
6. Regamos con la mezcla el pollo y lo llevamos al horno durante 20 minutos a 180° C.
7. Incorporamos las rodajas de naranja y hojas de salvia al pollo y lo volvemos a hornear 15 minutos más a 180° C.
8. Servimos el pollo con las rodajas de naranja y su salsa.

TIP Guarnición: Acompañar con unos fideos de arroz o unas verduras salteadas.

Pollo sentado a la cerveza

Te presentamos esta receta popular en México también conocida como “pollo en el trono” y famosa en las barbacoas de EE.UU. como “pollo borracho”. Para la barbacoa se sustituye la botella por una lata de cerveza parcialmente llena, que se cocina lentamente. Con la evaporación de la cerveza el pollo tiembla, de ahí su nombre, y este bamboleo suele indicar que el pollo está listo.



INGREDIENTES

- 1 pollo entero.
- 1 botella de cerveza (la que más te guste).
- 3- 4 Patatas
- 1 cebolla
- 1 limón
- Aceite de Oliva
- Tomillo y romero
- Sal y pimienta

Elaboración

Retiramos un tercio de la botella de cerveza e introducimos en ella unos trozos de limón, tomillo y romero.

Untamos el pollo por dentro y por fuera con limón, lo regamos con aceite y salpimentamos al gusto. Es el momento de precalentar el horno a 180° C.

En una bandeja de horno, preparamos una cama de cebollas y patatas que regamos con un chorro de aceite y sal. Ponemos en el centro la cerveza y sentamos el pollo sobre la botella.

Horneamos a 200° C y calculamos el tiempo de cocción del siguiente modo: 50 minutos por kilo de pollo.

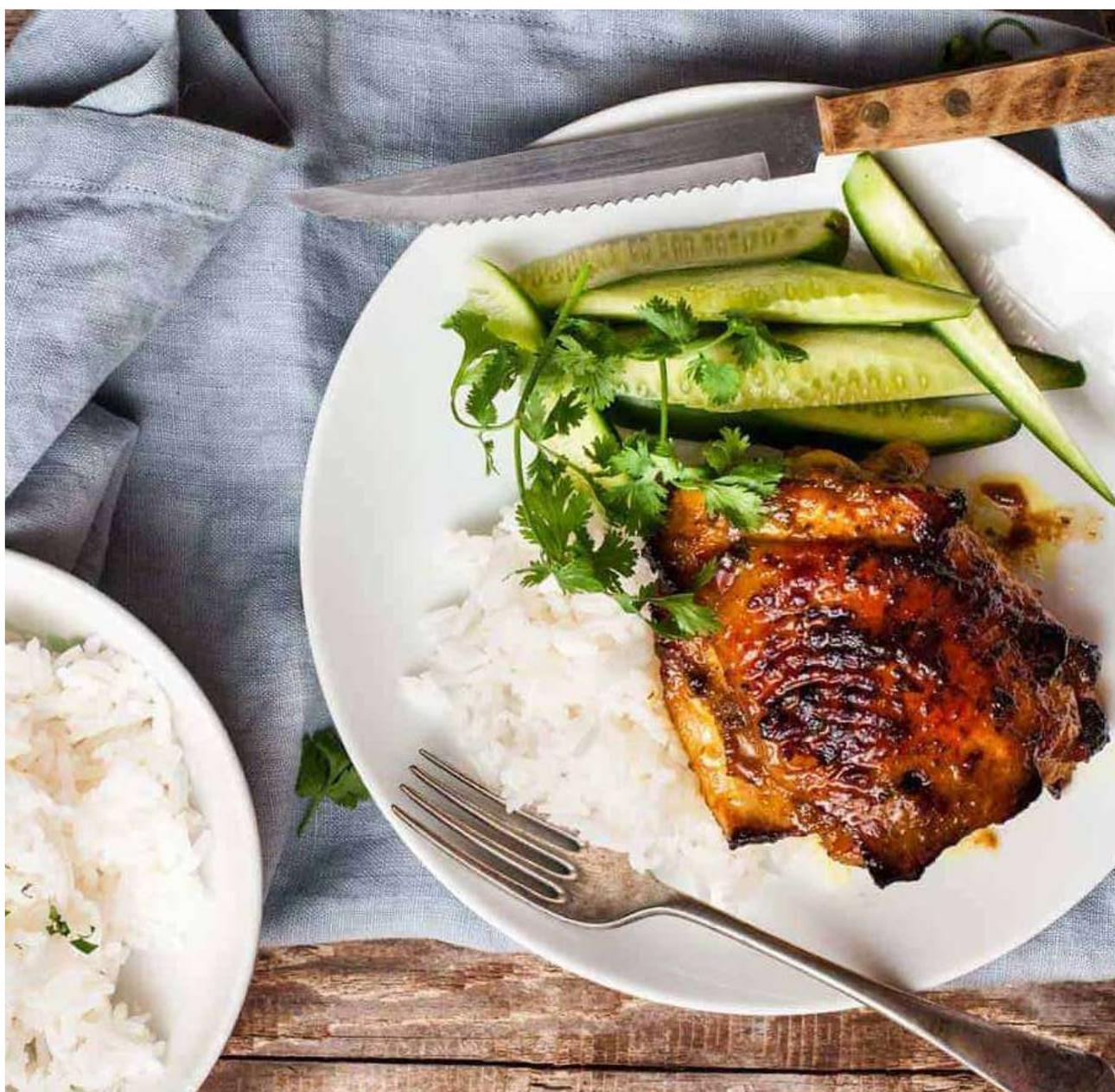
TIP Cerveza: Elige la cerveza que más te guste, rubia-negra, de lugares y sigue viajando con esta receta.



Pollo Thai con cúrcuma

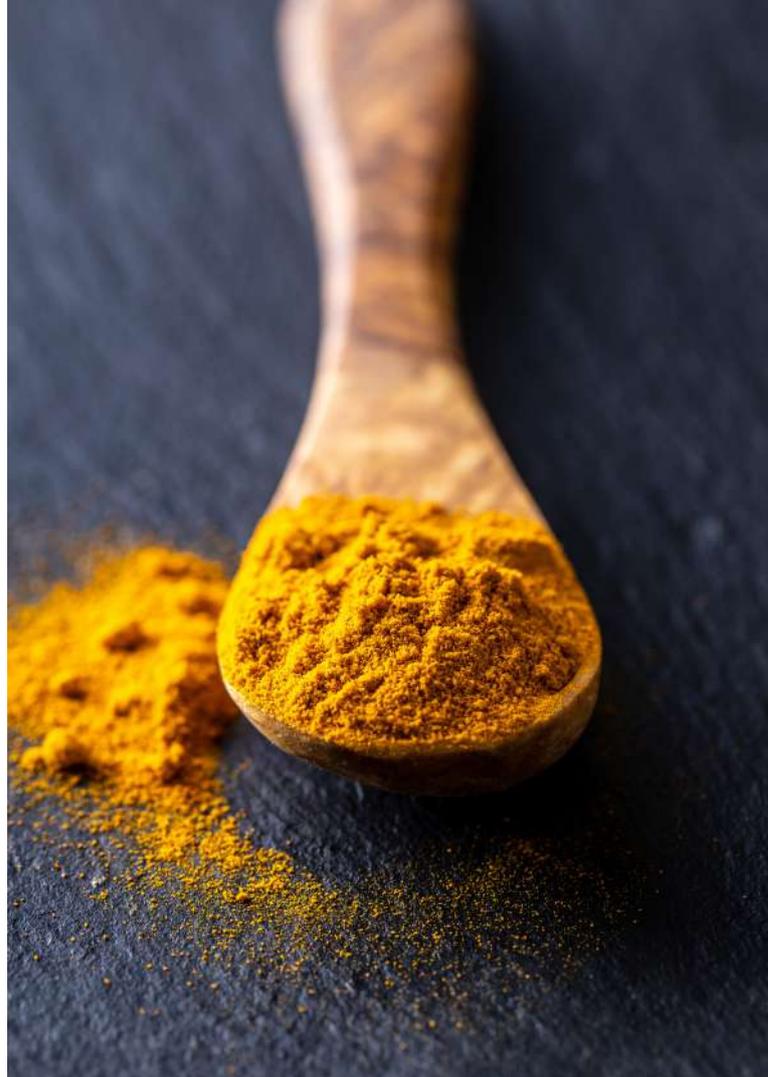
Un pollo picantito estilo Thailandés

Sabor intenso, carne jugosa y una piel crujiente y dorada. Con origen en la comunidad musulmana de Tailandia cerca de Bangkok.



INGREDIENTES

- 1 pollo entero abierto por la mitad
- 3 dientes de ajo
- Granos de pimienta, semillas de cilantro, cúrcuma, cardamomo y comino al gusto
- Salsa asiática de pescado
- 3 cucharaditas de azúcar moreno.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.



Elaboración

1. Preparamos el pollo del siguiente modo sobre la tabla de cortar: con la pechuga hacia arriba y un cuchillo afilado lo cortamos por la mitad y con unas tijeras de cocina terminamos de abrirlo por el esternón. Presionamos el pollo para aplanarlo listo para impregnarlo de su marinada.
2. Para marinar trituramos : los granos de pimienta, 3 dientes de ajo, las semillas de cilantro, el azúcar moreno, con unas gotas de salsa de pescado, una cucharada de cúrcuma, la sal, el comino y el cardamomo.
3. Cubrimos el pollo con la marinada extendiendo y masajeando el pollo para que se impregne bien la piel y lo dejamos reposar en la nevera entre 12 a 24 horas.
4. Antes de hornear, sacamos el pollo del frigorífico a temperatura ambiente durante una hora y precalentamos el horno a 180°C.
5. Colocamos el pollo con la piel hacia arriba en una fuente o bandeja, lo rociamos con aceite de oliva y lo llevamos al horno unos 40 minutos.
6. Transcurridos los 40 min subimos el horno a 230°C, seguimos barnizando la piel con el aceite de cúrcuma y gratinamos hasta que la piel esté crujiente durante 10 minutos más.

TIP Piel Dorada:

Cada 15 min barnizamos la piel con una infusión de aceite y una cucharada de cúrcuma que habremos preparado.

TIP Guarnición:

Acompañar con arroz cocido basmati.

Pollo Tandoori

El pollo tandoori es una receta que data de la época del Imperio Mongol, es muy popular en esta área así como en gran parte del este de Asia.

Marinado en una mezcla de yogurt y especias, el pollo es cocinado en un horno de barro llamado tandoor, de ahí su nombre. Respetando los ingredientes básicos te presentamos la receta para prepararlo al horno.



INGREDIENTES

- 1 Kg de muslos y pechugas de pollo
- 1 Yogur natural
- ½ cebolla.
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón.
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de jengibre picado
- 1 limón
- sal y pimienta al gusto.



Elaboración

1. Picamos los ajos y la cebolla y lo mezclamos con el yogur natural. Añadimos el pimentón, la cúrcuma, el comino, y el jengibre picado para obtener nuestra marinada.
2. Realizamos cortes en las piezas de pollo y lo rociamos con zumo de limón. Salpimentamos al gusto.
3. Embadurnamos bien el pollo en nuestra marinada, lo tapamos y llevamos al frigorífico, durante al menos 6 horas.
4. Transcurrido el maridaje, recuerda dejar reposar a temperatura ambiente el pollo durante una hora.
5. Precaentamos el horno a 220° C. Colocamos el pollo bien empapado con el marinado en una bandeja con rejilla o una fuente para horno en la parte superior durante 8-10 minutos.
6. Damos la vuelta a las piezas de pollo y horneamos durante 5-6 minutos más.
7. Bajamos la temperatura del horno a 180° C y pincelamos el pollo con mantequilla derretida o aceite de oliva. Esta vez, al devolver el pollo al horno, colocamos la bandeja o fuente a la mitad y cocinamos durante 15 minutos más, quedando bien doradito.

TIP Presentación:

Cortamos rodajas de limón y cebolla, que salteamos con un poco de aceite y limón.

TIP Guarnición:

Se acompaña perfecto con arroz basmati.



Avianza

ASOCIACIÓN INTERPROFESIONAL
ESPAÑOLA DE CARNE AVÍCOLA