



CCIM2

COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

Pollo – una opción de proteína sana alrededor del mundo

Tiempo: 75 minutos (1 receta preparada); 95 minutos (2 recetas preparadas)

Aprenda por qué el pollo es una opción de proteína sana. Hable de las técnicas más sanas para cocinar y condimentar el pollo. Aprenda cómo en los diferentes países se prepara esta proteína de manera única.

OBJETIVOS:

Describir los beneficios nutricionales de comer pollo.

Enlistar dos consejos sanos para el pollo.

Describir las tradiciones culinarias para el pollo en otros países.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar la [Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (20 Minutos)

- Pregúntele a los participantes si han preparado un platillo de pollo con anterioridad. Si sí, ¿tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración) o ponga ambos videos como se indica en el guión.

ACTIVIDAD (20-40 Minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará ya sea la misma receta o una diferente.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta el material impreso e invite a los participantes a probar su(s) platillo(s) saludable(s). Pídale a cada participante que comparta algo que haya aprendido en la lección.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales para Pollo - una opción de proteína sana alrededor del mundo

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Cocina casera con pollo inspirada en el mundo](#)
- Video – [Quitándole la grasa al pollo](#) (disponible solamente en inglés)
- Video – [Cortando el pollo entero](#) (disponible solamente en inglés)
- Infografía – [Porciones de proteína](#)

Encuentre los siguientes materiales en esta lección

- Material impreso – [Porciones de proteína infografía](#)
- Receta – [Pollo szechuan](#)
- Receta – [Gumbo de pollo](#)
- Material impreso – [Mapa mundial - Recetas de pollo inspiradas en los sabores del mundo](#)
- Material impreso – [Recetas de pollo para una cocina casera inspirada en el mundo](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN
(Opcional si decide mostrar los videos proporcionados)

- Pechugas o filetes de pollo (sin grasa visible)
- Cuchillo puntilla
- Tijeras de cocina
- Pollo entero
- Cuchillo cocinero o deshuesador

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Para el Pollo szechuan

- Aceite en aerosol
- 1 libra de pechuga o filete de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 cucharada de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- 2 cucharaditas de harina de maíz
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 16 onzas de verduras congeladas
- ¼ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 ½ tazas de arroz integral (prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina)
- 2 cucharadas de cacahuates picados sin sal y sin aceite
- Cuchillo cocinero
- Cuchillo puntilla
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Olla (para cocinar el arroz)
- Cernidor fino o colador (para escurrir el arroz)
- Quemador eléctrico
- Sartén o wok mediano
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)

Para el Gumbo de pollo

- 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 cucharadas de harina
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates guisados sin sal añadido, sin escurrir
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio o agua
- 8 onzas de pechuga de pollo sin hueso y sin piel (sin nada de grasa visible), cortada en cuadritos
- 1 taza de okra congelada, descongelada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 1 cucharadita de salsa inglesa (la de menor sodio disponible)
- ½ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa picante Louisiana o de chile rojo picante
- Quemador eléctrico
- Sartén grande antiadherente con tapa
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo cocinero
- Cuchillo puntilla
- Cucharón
-
- Tazones (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Cucharas (para probar)

*Tanto el Pollo szechuan como el Gumbo de pollo rinden 4 porciones; favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes. **Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales e ingredientes.



DIGA:

¿Alguna vez han preparado un platillo de pollo? ¿Tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?



Los antepasados del pollo contemporáneo eran aves salvajes que vagaban por el continente asiático, pero a lo largo de miles de años, el pollo fue domesticado. Hasta principios del siglo 20, el pollo rostizado era considerado una exquisitez y se reservaba para las cenas de los domingos. Hoy en día los pollos son una fuente de carne y huevos accesible y asequible. De hecho, no es raro que la gente tenga un gallinero con unas cuantas aves en su propio patio trasero. El pollo es popular en todo el mundo como ingrediente central de todas nuestras comidas, desde la mañana hasta la noche. Esta proteína magra tiene un sabor suave que se presta para un sinnúmero de preparaciones deliciosas.

(Muestre el video: [Cocina cacera con pollo inspirada en el mundo.](#))

EL POLLO ES UNA OPCIÓN SANA



DIGA:

Cuando se trata de proteínas animales, el pollo es una opción sana. La American Heart Association recomienda elegir aves y pescado y limitar la carne roja.



En general, las carnes rojas (res, cerdo y cordero) tienen más grasas saturadas (malas) que las proteínas como pollo, pescado y vegetales. La grasa saturada puede causar que el hígado genere más colesterol de lo que normalmente produciría. También las grasas trans. Las grasas trans se encuentran en aceites tropicales (palma, nuez de palma y de coco) generalmente usados en los productos de panadería. Cuando el hígado produce ese colesterol extra, algunas personas pueden pasar de un nivel de colesterol normal a uno que no es saludable.



¿Qué es el colesterol? Es una sustancia cerosa en el cuerpo que en realidad no es "mala". De hecho, el cuerpo necesita colesterol para generar células. La cosa es

que demasiado colesterol puede causar un problema. El colesterol alto aumenta el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca o ataque cerebral. Hay dos tipos: El colesterol LDL que es malo y el HDL que es bueno. Si tienen demasiado colesterol malo, LDL, éste puede formar una placa de grasa en las arterias.

- El colesterol viene de dos fuentes.
- Su hígado produce todo el colesterol que necesita.
- El resto del colesterol en el cuerpo viene de alimentos derivados de animales, como carne, pollo y productos lácteos enteros. Este tipo de colesterol se llama colesterol dietético. Es importante que sigan un plan alimenticio sano para el corazón que incluya proteína magra como pollo para controlar sus niveles de colesterol y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y ataque cerebral.
- También es importante que se midan el colesterol para que conozcan sus niveles.

CONSEJOS PARA COMPRAR POLLO



DIGA:

Ahora hablemos de cómo comprar el pollo. Sigamos estos consejos sanos para el corazón:

- Siempre busquen las piezas de pollo más magras y con la menor cantidad de grasa visible. Para el pollo o pavo molido, revisen la etiqueta y seleccionen el que diga ser mínimo 90% o 95% magro.
- Por su puesto que el pollo o pavo sin piel y sin nada de grasa visible son la mejor opción. Si tienen piel o grasa visible, recuerden quitársela antes de cocinarlos.
- Busquen productos avícolas sin mejorar. Esto significa que tienen que leer la etiqueta, especialmente la letra pequeña. Incluso si la etiqueta dice "natural" en cualquier forma, como "100% natural" o "completamente natural", el pollo pudo haber sido inyectado con ingredientes como sal

Guión para la demostración de Pollo (continuación)

- o caldo de pollo, o ambos. Quienes procesan el pollo deben informar a los consumidores sobre las inyecciones.
- Elijan pollo o pavo en vez de pato o ganso porque estos últimos tienen más grasa. Y cuando coman pollo elijan principalmente la carne blanca.
- Para ahorrar dinero pueden comprar las piezas de pollo o pavo con piel o hueso; estas tienden a ser más baratas. Solo quítenle la piel y la grasa visible antes de cocinar.
- O, todavía mejor, compren el pollo o pavo entero y córtelo. Busquen aves que no hayan sido inyectadas con mucho sodio.

COCINA SALUDABLE CON POLLO



DIGA:

Veamos un video rápido sobre cómo quitarle la grasa al pollo. (O así es como quitarle la grasa al pollo).

(Ponga el video o muestre cómo quitar la grasa siguiendo el guión.)



Quitándole la grasa al pollo



Cuando preparen cualquier carne, asegúrense de quitarle el exceso de grasa. Pueden usar un cuchillo puntilla o unas tijeras de cocina.

(Muestre tanto el cuchillo como las tijeras. Use el cuchillo puntilla para la demostración.)



Usen el cuchillo para llegar al sitio donde está la grasa, aflójela y empujenla hacia el lado. Volteen la pechuga de pollo. Tal vez tengan que usar el cuchillo puntilla en movimiento de sierra para soltar las partes de grasa más duras. Por seguridad alimentaria, cada vez que trabajen con carne cruda (o pescado), lávense bien las manos y la tabla para picar con agua caliente y jabonosa antes de pasar al siguiente ingrediente. De hecho, se recomienda usar una tabla para picar para los productos frescos y panes y otra distinta para la carne y pescado crudo.



Ahora veamos otro video un poco más largo sobre cómo cortar adecuadamente el pollo entero en ocho piezas. (O así es como se corta adecuadamente un pollo entero en ocho piezas). Si compran el pollo entero y saben cómo cortarlo, van a ahorrar mucho dinero y tendrán una variedad de piezas para cocinar. También pueden hacer un caldo sano y rico usando los huesos del pollo.

(Ponga el video o muestre cómo cortar el pollo entero siguiendo el guión.)



Cortando el pollo entero



Vamos a cortar este pollo en ocho piezas: dos alas (**Señale las alas.**), dos muslos (**Señale los muslos.**) y dos piernas (**Señale las piernas.**). Aquí está la carne de la pechuga. (**Señale la carne de la pechuga.**) Vamos a cortar esto a la mitad para hacer dos pechugas. Antes de cortar, enjuaguen el pollo y séquenlo dando ligeros golpes con toallas de papel para que puedan agarrar bien el ave.



Primero quiten los menudos y el cuello de la cavidad. (**Quite los menudos y el cuello.**)



Los mejores cuchillos para cortar el pollo son el cuchillo cocinero o el cuchillo deshuesador. (**Sostenga el cuchillo.**) Asegúrense de que esté filoso. (**Señale el borde de la hoja del cuchillo.**)



Alas (**Muestre cómo cortar las alas siguiendo las instrucciones.**)



Comencemos con las alas. Sostengan el pollo de un ala, dejando que la gravedad separe el ala del pollo. ¿Ven dónde se conecta el ala a la pechuga? Hagan un corte suave aquí hasta que vean el hueso del ala. Después corten bajo el extremo del hueso expuesto para separar completamente el ala. Aquí está un ala. Córtente las puntas al ala porque ahí no hay mucha carne. Haremos lo mismo del otro lado.



Muslos y piernas (**Muestre cómo cortar los muslos y piernas siguiendo las instrucciones.**)

Guión para la demostración de Pollo (continuación)



DIGA:

Ahora cortaremos los muslos y las piernas. Sostengan el pollo por la pierna y corten suavemente a lo largo de la piel hasta que puedan ver dónde se conecta el muslo con la columna. A continuación, truenen el hueso del muslo para zafarlo de la articulación. Jalen y corten para quitar el muslo del pollo. Haremos lo mismo del otro lado. Para separar las piernas del muslo, corten a lo largo de la línea de grasa entre las piezas en ambos muslos.



Ahora tenemos seis piezas: dos alas, dos muslos y dos piernas. **(Muestre las piezas.)** Es momento de cortar la pechuga.



Pechuga **(Muestre cómo cortar la pechuga siguiendo las instrucciones.)**



Aquí es donde está la columna. **(Pase su dedo a lo largo de la columna.)** Corten a lo largo de la columna por los dos lados. Saquen la columna y tírenla. Ahora coloquen las pechugas con el hueso sobre la tabla para picar. Divídanlo en el centro con el cuchillo (oirán un crujido). Aquí están las dos pechugas.



El paso final es quitarle la piel a cada pieza de pollo. La mayoría de la grasa está en la piel y no queremos comernos esa grasa poco saludable. Agarren la piel y júlenla hacia atrás. Debería desprenderse fácilmente, pero un corte con el cuchillo entre la piel y la carne ayudará a que se desprenda mejor.



Técnicas y preparaciones de cocina saludable



Cuando cocinen pollo, prueben técnicas más sanas. ¡No tienen que freír para crear un sabor delicioso!

- **Salteen** el pollo en una pequeña cantidad de aceite líquido. Usen aceites de canola, maíz, cártamo, soya u oliva en lugar de grasas sólidas como mantequilla o manteca.
- **Rosticen** el pollo en el horno sin exponerlo directamente a la flama, rodeándolo con calor seco. Para rostizar

se usan temperaturas más altas que para hornear. Al rostizar aves enteras, quiten la mayor grasa posible antes de meter el ave al horno. Dejen la piel hasta que esté cocido. Quítenle la piel antes de servir.

- **Cuezan** el pollo en una pequeña cantidad de líquido **a fuego lento** y bien cubierto (en la estufa o en el horno); lo pueden dorar primero.
- **Escalfen** el pollo sumergiéndolo suavemente en un líquido a fuego lento (mantengan el líquido a fuego lento, no debe hervir). Aunque pueden usar agua, también pueden usar jugo 100 por ciento natural, té o caldo bajo en grasa y bajo en sodio para infundir el pollo y darle sabor.
- **Cocinen** pedazos pequeños de pollo en un wok o sartén grande usando una pequeña cantidad de líquido o aceite. Esta técnica culinaria se hace muy rápido y requiere movimiento constante para que no se pegue o queme.



Y finalmente aquí algunas formas sanas para sazonar el pollo sin agregarle sodio.

- **Las hierbas frescas y secas** no contienen sodio y le dan un excelente sabor al pollo. El romero, tomillo, albahaca y eneldo son buenas opciones. Como las hierbas frescas no están concentradas como sus contrapartes deshidratadas, necesitarán usar tres veces la cantidad de hierbas frescas que de hierbas secas.
- Sazonen su pollo a la perfección **frotándole hierbas**, las cuales son una alternativa rápida y saludable al exceso de sodio que se puede encontrar en muchos marinados.
- Cubran el pollo con **panko** o pan molido estilo japonés. El panko, además de ser más grueso y crujiente que el pan molido regular, tiene mucho menos sodio. Para mantener el sodio bajo es preferible usar el panko integral o simple en lugar del sazonado.

Guión para la demostración de Pollo (continuación)

EL POLLO ALREDEDOR DEL MUNDO



DIGA:

Aquí algunas formas en las que se prepara el pollo alrededor del mundo.



En América del Norte: El platillo de pollo estadounidense por excelencia es el pollo frito. Todos tienen su propia receta favorita. El pollo a la barbecue, glaseado con salsa picante y jitomatosa, es muy apreciado en todo Estados Unidos. Los canadienses hacen su propio glaseado para el pollo que contiene, por supuesto, jarabe de maple. Y no podemos olvidar el chicken and dumplings, un platillo que se hace en una misma olla y se originó en el sur de los Estados Unidos.



En México, Centroamérica y Sudamérica: Los mexicanos tienen una gran variedad de platillos con pollo, incluyendo las enchiladas suizas (enchiladas cubiertas de salsa verde y crema) y las flautas de pollo (tacos fritos rellenos de pollo). El pollo con mole tiene una infinidad de variedades. El mole está hecho de cebolla, ajo, chiles, semillas y un poco de chocolate mexicano, pero los cocineros le añaden cualquier especia que tengan a la mano. El arroz con pollo es popular tanto en Centroamérica como en Sudamérica. En Argentina, el pollo se sirve con salsa chimichurri que es una mezcla de perejil picado, cebolla, ajo, aceite de oliva, vinagre y condimentos.



En Europa: Los italianos pueden atribuirse muchos platillos con pollo, incluyendo el pollo parmigiana (empanizado con salsa de jitomate y mozzarella), el pollo cacciatore (con hongos, cebollas, jitomates y hierbas - estilo cazador) y el pollo piccata (con salsa de jugo de limón, mantequilla y alcaparras). En Grecia, los gyros de pollo son sándwiches hechos de carne rostizada y servidos con una salsa cremosa con base de yogurt, tzatziki.



En África: Doro wat es un estofado etíope de pollo que se sazona con berbere, una mezcla de especias intensas. En Angola se come pollo piri-piri. Piri-piri es la palabra en swahili para los chiles que le dan sabor al pollo.



En Asia: Kurnik es un pay de pollo ruso servido en bodas. El pollo paprikash es de Hungría y se llama así por la gran cantidad de paprika que se usa para prepararlo. El satay de pollo, servido en Indonesia y muchos países del sudeste de Asia, consiste en pollo asado en brochetas acompañado de una salsa de cacahuete.

Divida a los participantes en grupos para que practiquen hacer el pollo szechuan y/o el gumbo de pollo.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

Hoy vamos a preparar pollo szechuan y/o gumbo de pollo. Una vez que todos terminen de preparar el platillo, probaremos lo que hemos creado.

+ PORCIONES DE **PROTEÍNA** +

Nuestros cuerpos necesitan proteína para estar sanos y fuertes, pero una porción es probablemente más pequeña de lo que se imagina. Aquí se muestra la porción sana de algunas de las proteínas más comunes:



**PESCADO
NO FRITO**
3.5 onzas



CARNE MAGRA
3 onzas



**POLLO
SIN PIEL**
3 onzas



**FRIJOLE
Y LEGUMBRES**
1/2 taza de
producto cocido



HUEVO
1 huevo o
2 claras de huevo



YOGURT
(bajo en grasa o sin grasa)
6 onzas



LECHE
(baja en grasa o sin grasa)
1 taza

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción
Por porción: 455 Calorías; 1.5 g Grasa saturada; 265 mg Sodio



INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 libra de pechuga o filete de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 cucharada de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- 2 cucharaditas de harina de maíz
- 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- 16 onzas de verduras congeladas
- ¼ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 ½ tazas de arroz integral, prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina
- 2 cucharadas de cacahuates picados sin sal y sin aceite

INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en un sartén o wok mediano. En el sartén o wok mezcle el pollo, la salsa de soya, la harina de maíz, el ajo, las hojuelas de chile seco y el jengibre.
2. Cocine a fuego medio alto por 5 minutos o hasta que ya no se vea rosa. Eche las verduras y el caldo. Aumente el calor a medio. Cueza, cubierto por 20 minutos, moviendo ocasionalmente. Sirva encima del arroz. Rocíe los cacahuates.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 197 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 275 mg Sodio



INGREDIENTES

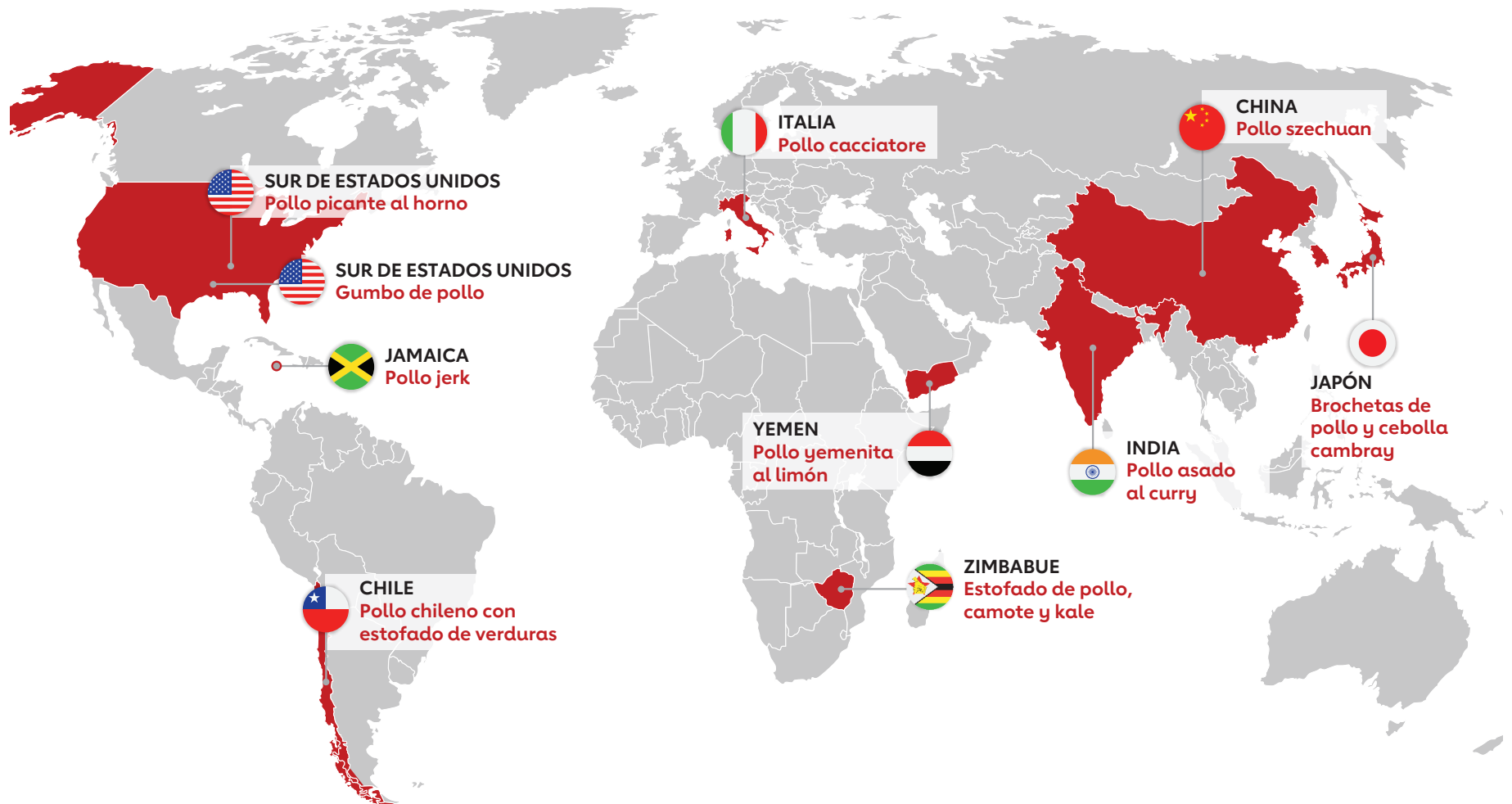
- 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 2 cucharadas de harina
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates guisados sin sal añadido, sin escurrir
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio o agua
- 8 onzas de pechuga de pollo sin hueso y sin piel (sin nada de grasa visible), cortada en cuadritos
- 1 taza de okra congelada, descongelada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 2 hojas medianas de laurel seco
- 1 cucharadita de salsa inglesa (la de menor sodio disponible)
- ½ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa picante Louisiana o de salsa roja picante

INSTRUCCIONES

1. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Eche la harina y déjela cocer 3 minutos o hasta que esté dorada, moviendo constantemente. Mezcle los jitomates con todo y su líquido, el caldo, el pollo, la okra, la cebolla, el pimiento morrón, el laurel, la salsa inglesa y el tomillo. Hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 45 minutos, o hasta que la okra esté suave, moviendo ocasionalmente. Eche la sal.
2. Saque el laurel y sirva el gumbo en los tazones. Eche la salsa picante en cada porción.

Consejo para cocinar: Si es posible, prepare el gumbo un día antes de comerlo para que los sabores se mezclen mejor.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



Recetas de pollo para una cocina casera inspirada en el mundo

- ❑ Pollo picante al horno (**Sur de Estados Unidos**)
- ❑ Pollo Jerk (**Jamaica**)
- ❑ Pollo chileno con estofado de verduras (**Chile**)
- ❑ Pollo cacciatore (**Italia**)
- ❑ Estofado de pollo, camote y kale (**Zimbabue**)
- ❑ Pollo yemenita al limón (**Yemen**)
- ❑ Pollo asado al curry (**India**)
- ❑ Brochetas de pollo y cebolla cambray (**Japón**)

Pollo picante al horno (Sur de Estados Unidos)

Rinde 4 porciones; 3 onzas de pollo por porción
Por porción: 195 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 264 mg Sodio

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- ¼ taza de buttermilk bajo en grasa
- ¼ taza de cereal molido
- ¼ taza de harina de maíz amarillo
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de mezcla de condimentos extra picosa sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de mostaza seca
- 4 pechugas de pollo sin hueso ni piel cortadas a la mitad (alrededor de 4 onzas cada una), sin nada de grasa visible

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe ligeramente una charola para hornear de 8 o 9 pulgadas con el aceite en aerosol.
2. Vierta el buttermilk en un sartén para pay o un tazón poco profundo.
3. En un plato no muy hondo mezcle los ingredientes restantes, excepto el pollo.
4. Coloque en una línea el molde para pay, el plato y el sartén para hornear. Sumerja el pollo en el buttermilk y colóquelo en la mezcla de cereal molido, volteándolo para cubrirlo todo y luego agítelo para quitar el exceso de cereal. Con la yema de sus dedos presione ligeramente el recubrimiento para que se adhiera al pollo. Colóquelo en el sartén para hornear. Rocíe ligeramente el pollo con aceite en aerosol. Hornee 30 minutos o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa y el recubrimiento esté crujiente.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Pollo jerk (Jamaica)

Rinde 4 porciones; 3 onzas de pollo por porción
Por porción: 131 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 334 mg Sodio

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo sin hueso ni piel cortadas a la mitad (alrededor de 4 onzas cada una), sin nada de grasa visible
- Aceite en aerosol

Marinado:

- 2 cucharadas de jugo de lima fresco (alrededor de 1 ½ limas medianas)
- 1 chile jalapeño mediano fresco, sin semillas ni venas, picado
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de ron o ⅛ cucharadita de extracto de ron
- 1 cucharada de aceite de canola o maíz
- 1 cebolla escalonia mediana, pelada y picada
- 2 cucharaditas de pimienta de Jamaica (de preferencia recién molida), tostada en seco
- 1 ½ a 2 cucharaditas de soya (la de menor sodio disponible)
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- ½ cucharadita de raíz de jengibre
- ¼ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- ⅛ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

1. Revuelva en una licuadora o procesador de alimentos los ingredientes del marinado por 20 - 30 segundos. Vierta en un tazón de vidrio poco profundo. Agregue el pollo, volteándolo para cubrirlo. Cubra y refrigere de 2 a 10 horas, volteándolo ocasionalmente.
2. Precaliente la parrilla a fuego medio alto.
3. Ecurra el pollo, tirando el marinado. Rocíe ligeramente ambos lados del pollo con aceite en aerosol. Ase de 6 a 8 minutos cada lado o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa.

Esta receta es adaptada y reimpresa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Pollo chileno con estofado de verduras (Chile)

Rinde 6 porciones; 3 onzas de pollo y 1 taza de mezcla de verduras por porción
Por porción: 296 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 155 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, cortada en rebanadas de una pulgada
- 12 onzas de papas rojas pequeñas, cortadas en rebanadas de una pulgada
- 1 camote grande cortado en rebanadas de 1 ½ pulgadas
- 1 pimiento rojo grande cortado en rebanadas de 1 ½ pulgadas
- 4 onzas de ejotes cortados en pedazos de 1 ½ pulgadas
- 1 taza de maíz entero congelado, descongelado
- 1 pollo de 2 ½ a 3 libras, cortado en piezas; hay que quitarle la piel, grasa visible, cuello y menudos
- 3 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ⅓ taza de harina de maíz
- 2 cucharadas de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

1. En una olla de cocción lenta de 3 a 4 ½ cuartos redonda u ovalada meta en el siguiente orden la cebolla, las papas, el camote, el pimiento, los ejotes y el maíz. Coloque el pollo sobre el maíz.
2. En un tazón grande mezcle los ingredientes restantes excepto el cilantro. Échelos a la olla de cocción lenta. Presione ligeramente el pollo para que esté parcialmente cubierto por la mezcla de caldo. Cueza, tapado, a fuego bajo de 6 a 8 horas o a fuego alto de 3 a 4 horas o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa y las cebollas estén suaves al igual que los otros vegetales.
3. Justo antes de servir rocíe el cilantro.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos reservados © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Pollo cacciatore (Italia)

Rinde 4 porciones; 1 ¼ tazas por porción
Por porción: 240 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 468 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de orégano seco, desmoronado
- 1 cucharadita de albahaca seca, desmoronada
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 4 pechugas de pollo sin hueso ni piel (alrededor de 4 onzas cada una), sin nada de grasa visible
- ¼ taza de harina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 tallos medios de apio, picados
- 2 nabos medianos cortados en tiras delgadas (solo la parte blanca)
- 4 dientes de ajo medianos picados
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubos sin sal añadido, sin escurrir
- 1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- ½ taza de vino blanco seco (regular o sin alcohol) o ½ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño revuelva el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta. Rocíe encima del pollo. Con la yema de sus dedos presione ligeramente la mezcla para que se adhiera al pollo. Coloque la harina en un plato poco hondo. Sumerja el pollo en la harina, volteándolo para cubrirlo y luego agítelo con suavidad para quitar el exceso de harina. Transfiera el pollo a un plato grande.
2. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el pollo de 2 a 3 minutos de cada lado o hasta que esté dorado. Páselo a un plato grande separado (el pollo no estará listo todavía).
3. Reduzca el calor a medio. En el mismo sartén cueza el apio y el nabo por 2 - 3 minutos o hasta que estén suaves, moviendo ocasionalmente. Eche el ajo. Cueza 1 minuto o hasta que el ajo esté fragante, moviendo constantemente. Eche los jitomates con su líquido, el caldo y el vino. Regrese el pollo al sartén, echando con una cuchara los vegetales encima del pollo.
4. Hierva a fuego medio alto. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 20 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosa en el centro.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Estofado de pollo, camote y kale (Zimbabue)

Rinde 4 porciones; 1 ½ tazas por porción
Por porción: 284 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 247 mg Sodio

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortada en piezas de ¾ de pulgada
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 3 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 camote grande, pelado y cortado en cubos de ½ pulgada
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 3 tazas de kale picada en trozos grandes, sin ningún tallo
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado o ¼ cucharadita de tomillo seco, desmoronado

INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cocine el pollo por 5 minutos, moviendo ocasionalmente. Eche la cebolla y el ajo. Cueza de 4 a 5 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo ocasionalmente.
2. Añada el caldo, el camote y el pimiento. Deje que hierva. Reduzca el fuego para que hierva a fuego lento, cubierto, por 10 minutos. Eche el kale y el tomillo para que hierva a fuego lento, parcialmente cubierto, de 8 a 10 minutos o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa y las verduras estén suaves, moviendo ocasionalmente.

Consejo para cocinar: Si prefiere que el estofado esté más espeso y menos como sopa, reduzca la cantidad de caldo de pollo a 1 ½ o 2 tazas.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos reservados © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Pollo yemenita al limón (Yemen)

Rinde 4 porciones; 3 onzas de pollo por porción
Por porción: 188 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 121 mg Sodio

INGREDIENTES

- 2 limones medianos cortados en gajos
- 1 pollo de 2 ½ a 3 libras; hay que quitarle la piel, grasa visible, cuello y menudos
- Aceite en aerosol

Pasta

- 2 cucharadas de cáscara de limón rallada
- ¼ taza de jugo de limón fresco (alrededor de 1 limón grande)
- 3 a 4 dientes de ajo, machacados o picados
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ½ cucharadita de canela molido
- ½ cucharadita de comino molido

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes de la pasta.
3. Frote los gajos de limón en la parte exterior del pollo y en su cavidad. Coloque los gajos en la cavidad. Afloje con cuidado la piel de la pechuga y las piernas insertando suavemente sus dedos entre la piel y la carne, haciendo como una bolsa para la pasta. No rompa la piel. Quite la grasa debajo de la piel. Con cuidado, esparza la pasta debajo de la piel suelta lo mejor que pueda. Usando hilo de cocina amarre las piernas juntas.
4. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla. Ponga el pollo en la olla. Rostice de 1 hora a 1 hora 15 minutos o hasta que el pollo registre 165°F en un termómetro de lectura instantánea. El pollo debe estar dorado y su jugo debe salir limpio al picar el muslo con la punta de un cuchillo afilado. Sáquelo del horno. Deje que repose, sin apretar la tapa, por 5 minutos.
5. Transfiera el pollo a un plato grande. Quite el hilo y los gajos de limón. Tire la piel antes de cortar el pollo. Para hacer el gravy, quite la grasa del líquido que se está cocinando en la olla. Vierta el líquido restante en una olla pequeña. Hierva a fuego medio alto por 5 minutos, moviendo ocasionalmente. Sirva el pollo con el gravy.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

Rinde 4 porciones; 3 onzas de pollo por porción
Por porción: 150 Calorías; 1.5 g Grasa saturada; 80 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 32 onzas de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortada en 8 piezas de 4 onzas

Marinado

- ❑ ½ de taza de yogurt natural griego sin grasa
- ❑ 1 cucharada más 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- ❑ 2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- ❑ 1 cucharadita de pasta de tomate sin sal añadido
- ❑ ½ cucharadita de curry en polvo
- ❑ ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ❑ ⅛ cucharadita de sal kosher
- ❑ ⅛ cucharadita de comino molido
- ❑ ⅛ cucharadita de clavo molido
- ❑ ⅛ cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola de vidrio grande y poco profunda mezcle los ingredientes del marinado. Agregue el pollo, volteándolo para cubrirlo. Cubra y refrigere de 2 horas a toda la noche, volteándolo dos veces mientras se marina.
2. Precaliente la parrilla a fuego medio alto. Escorra el pollo, tirando el marinado.
3. Ase el pollo por 5 - 8 minutos. Voltee el pollo. Ase de 4 a 8 minutos o hasta que la temperatura interna llegue a 165°F en un termómetro de lectura instantánea.

Derechos reservados de la receta © 2018 Aramark.



Brochetas de pollo y cebolla cambray (Japón)

Rinde 6 porciones; 2 brochetas por porción
Por porción: 146 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 397 mg Sodio

INGREDIENTES

- ❑ 1 ½ libras de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible, cortada en 24 piezas de 1 pulgada
- ❑ 1 manojo mediano de cebollas cambray (sólo la parte verde), cortadas a lo largo en 24 piezas de 1 pulgada
- ❑ Aceite en aerosol

Marinado

- ❑ ¼ taza de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- ❑ 1 ½ cucharadas de azúcar o miel
- ❑ 1 cucharadita de aceite de canola o maíz
- ❑ 1 cucharadita de raíz de jengibre pelada y picada
- ❑ 1 diente de ajo mediano, picado

INSTRUCCIONES

1. En un plato de vidrio poco profundo mezcle todos los ingredientes del marinado. Agregue el pollo y la cebolla, volteando para que se cubran. Cubra y refrigere 30 minutos, volteándolo ocasionalmente.
2. Mientras tanto remoje doce palos de madera para brocheta de 8 pulgadas en agua fría por lo menos 10 minutos para que no se carbonicen, o use palos de metal.
3. Escorra el pollo y las cebollas cambray, tirando el marinado. Alterne los cubos de pollo y de cebolla al meterlos en el palo de brocheta.
4. Precaliente la parrilla. Rocíe ligeramente una olla para la parrilla con aceite en aerosol. Coloque las brochetas en una sola capa en la olla. Ase como a 4 pulgadas del calor por 3 minutos de cada lado o hasta que el pollo ya no tenga el centro rosa.

Consejo sobre la salsa de soya: Asegúrese de ver en la etiqueta de información nutricional los miligramos de sodio por porción cuando compre la soya. Es sorprendente que muchas marcas de soya regular pueden tener menos sodio que algunas marcas que dicen ser "light".

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de AMERICAN HEART ASSOCIATION GRILL IT, BRAISE IT, BROIL IT. Derechos reservados © 2015 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Fotos de Lucy Schaeffer. Publicada por Clarkson Potter/Publishers, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
