

## PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 6 • Porción: 1 taza de pollo desmenuzado

35  
minutos

PREPARACIÓN: 10 minutos  
COCCIÓN: 25 minutos

# Pollo ROSTIZADO

1 pollo tierno de 4.25 lb/1.9 kg  
4 dientes de ajo picados  
1 cda. de sal  
½ cda. de pimienta  
1 cdta. de pimentón  
3 cdas. de vinagre  
4 cdas. de aceite de oliva  
2 tazas de agua

1. En un tazón pequeño coloca el ajo, sal, pimienta, pimentón, vinagre y aceite. Mezcla todo bien.
2. Coloca el pollo sobre la tabla de corte con la pechuga hacia abajo y usando las tijeras de cocina, corta el tejido conectivo bajo la piel para separarla de la pechuga.
3. Ponle la mezcla de especias bajo la piel y continúa esparciéndola por todo el pollo hasta que esté completamente embadurnado con el sazón. Añade el resto del sazón en la cavidad.
4. Coloca el pollo con la pechuga hacia abajo en la base de la Micro Olla de Presión. Añade el agua, tapa la olla, ciérrala y métela en el microondas 25 minutos en alta potencia.
5. Verifica que la temperatura interna del pollo alcance 165° F/75° C. Saca el pollo de la Micro Olla de Presión y ponlo en la tabla de corte. Separa la carne de pollo de los huesos. Guarda el caldo para usarlo para cocinar.

\*Nota: El tiempo de cocción en el microondas puede variar según el tamaño del pollo. El pollo no debe exceder las 5 lbs /2.3 kg.

Información nutricional (por porción):  
Calorías: 770 Grasa total: 58g Grasa saturada: 16g Colesterol: 240mg Sodio: 1390mg  
Carbohidratos: 1g Fibra: 0g Azúcar: 0g Proteínas: 60g Vitamina D: 0% Calcio: 2%  
Hierro: 20% Potasio: 0%



fecha tu  
fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR



Micro Olla de Presión

OPCIONAL



Tijeras de Cocina



Cucharas Medidoras



Tazas Medidoras



Tazón Thatsa®



Micro Jarras



Cuchillo Serie Universal del Chef