

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 That'sa®



Micro Jarras



Cuchillo Serie
Universal del
Chef

PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 8 • Porción: 8 servicios

25
minutos

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 10 minutos

SOPA DE POLLO y orzo

- 2 tazas de caldo de pollo*
- 2 zanahorias peladas y en cuartos
- 2 tallos de apio, enjuagados y en cuartos
- 2 tazas de agua
- 1 taza de pasta orzo seca
- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado*
- 1½ cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta negra

1. Coloca las zanahorias y apio en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y jala la cuerda varias veces para picarlas. Transfiere la mezcla a la base de la Olla de Presión.
2. Añade el agua y la pasta orzo. Cocina cerrado 10 minutos en el microondas a una potencia alta.
3. Sácala del microondas y deja que la presión se escape naturalmente hasta que el indicador de presión baje totalmente antes de abrirla.
4. Añade el pollo desmenuzado a la sopa y sirve.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 220 Grasa total: 4g Grasa saturada: 1g Colesterol: 85mg Sodio: 590mg
Carbohidratos: 15g Fibra: 1g Azúcar: 2g Proteínas: 29g Vitamina D: 0% Calcio: 2%
Hierro: 6% Potasio: 10%

*Usa la Receta de Pollo rostizado para el pollo desmenuzado y el caldo de pollo.

fecha tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Micro Olla de
Presión



Sistema
Power Chef®

OPCIONAL



Espátula
de
Silicona



Cucharas
Medidoras



Tazas
Medidoras



Cuchillo Serie
Universal del
Chef



Micro
Jarras



Cucharón



FridgeSmart®
Mediano



Termo
Metálico

PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 4 • Porción: 1 taza



PREPARACIÓN: 10 minutos

Ensalada de pollo ORIENTAL

2 tazas cilantro fresco, picadito
Jugo de 3 limas
¼ de taza de aceite vegetal
1 cabeza de repollo morado, descorazonado y en cuartos
4 tazas de pollo cocido desmenuzado*
1 pimiento rojo rebanado
4 cebollas verdes picadas
1 cabezas de lechuga romana picada
¾ de taza de nueces de la India (cashews)

1. En el Batidor Todo-En-Uno, coloca el cilantro, jugo de lima y aceite vegetal, séllalo y agita vigorosamente hasta mezclar bien.
2. Monta el Grate Master con el cono para rebanar. Coloca el tazón debajo de la apertura de salida.
3. Coloca el repollo en la tolva y, presionando ligeramente hacia abajo con el émbolo, gira la manivela para cortar. Repite el procedimiento con el resto del repollo hasta rebanarlo completo. Transfiérela a un tazón grande.
4. Añade el resto de los ingredientes al tazón y vierte el aderezo por encima. Revuélvelo para combinarlo bien.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 740 Grasa total: 39g Grasa saturada: 7g Colesterol: 165mg Sodio: 180mg
Carbohidratos: 38g Fibra: 10g Azúcar: 16g Proteínas: 64g Vitamina D: 0% Calcio: 15%
Hierro: 45% Potasio: 43%

*Usa la Receta de Pollo rostizado para el pollo desmenuzado.

fecha tu
fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR



Rallador Grate Master®

OPCIONAL



Utensilio Zest 'N Press®



Tazas Medidoras



Tazón That'sa®



Cuchillo Serie Universal del Chef



Batidor Todo-en-Uno



FridgeSmart® Pequeño Hondo



Ensalada para llevar

PREPARACIÓN DILIGENTE DE COMIDAS

Rinde: 5 • Tamaño de la porción: 1 tazón

40
minutos

PREPARACIÓN: 15 minutos
COCCIÓN: 25 minutos

QUÍNOA potente

1½ taza de quínoa blanca, enjuagada
3 tazas de agua
12 oz/350 g de ramilletes de brócoli fresco
2½ tazas de camote o batata en cubos
½ cebolla en trocitos
15 oz/425 g de frijoles negros enlatados, escurridos
2 aguacates rebanados
¼ de taza de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

1. En la base de la Multiolla Inteligente Tupperware® añade la quínoa y agua, colócala en el microondas y cocínala por 15 minutos en alta potencia. Transfiere la quínoa al tazón.
2. Añade el brócoli a la bandeja del colador blindado, añade agua hasta la línea de llenado máxima, cúbrelo y ponlo en el microondas por 10 minutos.
3. Deja que el brócoli se enfríe unos 5 minutos y échalo en el tazón.
4. Añade el camote a la bandeja del colador blindado, añade agua hasta la línea de llenado máxima, cúbrelo y ponlo en el microondas por 10 minutos. Déjalo enfriar unos 5 minutos.
5. Para servir, usa 5 tazones, añade a cada tazón ¾ de taza de quínoa, ¾ de taza de brócoli, ½ taza de camote, 2 cdtas. de cebolla roja, ½ de taza de frijoles y las rebanadas de aguacate. Echa aceite de oliva y salpica con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 470 Grasa total: 17g Grasa saturada: 2g Colesterol: 0mg Sodio: 370mg
Carbohidratos: 68g Fibra: 12g Azúcar: 8g Proteínas: 16g Vitamina D: 0% Calcio: 10%
Hierro: 30% Potasio: 12%

fecha tu
fiesta

Tupperware®



PARA DEMOSTRAR



Multiolla Inteligente

OPCIONAL



Cuchillo Serie
Universal del
Chef



Tazas
Medidoras



Tazón Thatsa®



Pelador
Vertical



FridgeSmart®
Pequeño Hondo



Plato Dividido
Vent'N Serve®
Redondo