

POLLO ENTERO



BENEFICIOS NUTRICIONALES DEL POLLO

- Proteína magra: de alta calidad, ayuda a formar y reparar músculos.
- Bajo en grasa (sobre todo la pechuga sin piel).
- Vitaminas B3, B6 y B12: apoyan metabolismo, energía y sistema nervioso.
- Minerales: fósforo, zinc y selenio, que fortalecen huesos, defensas y actúan como antioxidantes.
- Versátil y saciante: se adapta a muchas preparaciones, llenando con menos calorías.
- 🗑️ Grameamos de la siguiente manera:
- 1.6 – abajo → pollos más pequeños, ideales para porciones ligeras o preparaciones rápidas.
- 1.6 – 1.7 kg → tamaño estándar, práctico para familias pequeñas.
- 1.7 – 1.8 kg → un poco más grande, perfecto para almuerzos completos.
- 1.8 – 1.9 kg → pollo robusto, muy usado en restaurantes y asaderos.
- 1.9 – arriba → pollos grandes, especiales para compartir o preparaciones familiares.



GRAMAJES



RECETAS FÁCILES

- Pollo al horno con hierbas → sazonado con limón, ajo y romero.
- Arroz con pollo → clásico, nutritivo y rendidor.
- Pollo a la plancha → con limón o especias, ideal para dieta.
- Estofado de pollo con verduras → papas, zanahoria, tomate y condimentos.
- Pollo en tacos o fajitas → salteado con pimientos y cebolla.
- Sopa de pollo casera → con verduras y mazorca.