

CONTRAMUSLO DE POLLO



BENEFICIOS DEL CONTRAMUSLO

- Rico en proteínas → ayuda a la formación y reparación muscular.
- Más jugoso y sabroso que la pechuga por su contenido de grasa saludable.
- Aporta hierro y zinc → esenciales para la sangre y defensas.
- Vitaminas B6 y B12 → favorecen la energía y el sistema nervioso.
- Fósforo → fortalece huesos y dientes.

GRAMAJES

-  **Grameamos de la siguiente manera:**
- 300 g – abajo → piezas más pequeñas, ideales para porciones rápidas o dietas.
- 300 – 400 g → tamaño estándar, práctico para una porción casera.
- 400 g – arriba → piezas grandes, perfectas para asados o compartir.



RECETAS FÁCILES

- Contramuslos al horno → con especias y vegetales.
- Contramuslo en salsa criolla → con tomate, cebolla y pimientos.
- Contramuslos apanados → crocantes para almuerzos rápidos.
- Contramuslos a la cerveza o vino blanco → receta gourmet.
- Guisados o estofados → perfectos para acompañar con arroz, papas, yuca y mazorca.





PERNIL DE POLLO

BENEFICIOS DEL PERNIL

- Proteína magra: ayuda a músculos y energía.
- Bajo en grasa (sin piel).
- Vitaminas B: apoyan el metabolismo y sistema nervioso.
- Minerales: hierro, zinc y fósforo.
- Jugoso y versátil en la cocina.

- **Grameamos de la siguiente manera:**

- Pernil blanco

- 370 g – abajo → piezas más pequeñas, ideales para dietas, niños o preparaciones rápidas.
- 370 – 490 g → tamaño estándar, práctico para una porción individual.
- 490 – 550 g → un poco más grande, perfecto para almuerzos completos.
- 550 – 650 g → porción robusta, muy utilizada en restaurantes.
- 650 g – arriba → piezas grandes, especiales para compartir o preparaciones familiares.

- Pernil campo

- 450 g – abajo → piezas más pequeñas, ideales para porciones ligeras.
- 450 – 600 g → tamaño estándar, práctico para almuerzos y restaurantes.
- 600 g – arriba → piezas grandes, especiales para compartir o preparaciones familiares.



GRAMAJES



RECETAS FÁCILES

- Al horno con hierbas (ajo, limón, romero).
- Estofado con verduras (zanahoria, papa, tomate).
- Arroz con pernil (tipo arroz con pollo).
- A la plancha con limón y perejil.
- Tacos mexicanos con pernil desmechado.
- Sopa nutritiva con papa, yuca y mazorca.

PAQUETE ALA SOLA

BENEFICIOS NUTRICIONALES DEL ALA



GRAMAJES

NOTA: También tenemos Ala Campo con Costillar valor por kilo

- Proteína de calidad → favorece la recuperación muscular.
- Grasa moderada → da sabor y aporta energía.
- Colágeno y gelatina → beneficiosos para articulaciones y piel.
- Vitaminas del complejo B (niacina y B6) → ayudan al metabolismo y sistema nervioso.
- Minerales (fósforo y zinc) → fortalecen huesos y defensas.
-

- 🍴 Grameamos de la siguiente manera:
- 1.5 kg – abajo → alas más pequeñas, ideales para porciones rápidas o pasabocas.
- 1.6 – 1.7 kg → tamaño estándar, práctico para recetas caseras.
- 1.7 – 1.8 kg → porción más robusta, perfecta para alitas BBQ o fritas.
- 1.8 – 1.9 kg → muy utilizadas en restaurantes y asaderos.
- 1.9 kg – arriba → alas grandes, especiales para compartir en reuniones o recetas familiares.



🔪 RECETAS FÁCILES

- Alitas BBQ → horneadas o fritas, bañadas en salsa barbacoa.
- Alitas picantes estilo búfalo → acompañadas con aderezo de queso azul.
- Alitas al ajillo → salteadas con ajo, limón y perejil.
- Alitas apanadas → crocantes, ideales para pasabocas.
- Alitas orientales → glaseadas con soya, miel y jengibre.



MUSLOS DE POLLO

BENEFICIOS NUTRICIONALES DEL MUSLO

- Proteínas de alta calidad → ayudan al desarrollo y reparación muscular.
- Hierro y zinc → fortalecen el sistema inmune y previenen la anemia.
- Vitaminas del complejo B (B6, B12, niacina) → aportan energía y benefician el sistema nervioso.
- Grasas saludables (menos que carnes rojas) → buena fuente de energía.
- Fósforo y selenio → cuidan huesos y metabolismo.

 Presentación de los Muslos de Pollo – Pollos La Floresta

A diferencia de otros cortes como las alas, en Pollos La Floresta los muslos no se gramean.

 Cada muslo se pesa y el precio se define de acuerdo al peso total.

◆ Presentación comercial:

- Bolsa con 10 muslos de pollo crudo.
- Los tamaños pueden variar: algunos más grandes, otros más pequeños o de tamaño estándar.
- Producto fresco, ideal para restaurantes, hogares y negocios de comida.



GRAMAJES



RECETAS FÁCILES

- Muslos al horno con hierbas (romero, tomillo, limón).
- Guiso de muslos con verduras (zanahoria, calabacín, tomate).
- Muslos a la plancha con ensalada fresca.
- Muslos al vapor con especias (cúrcuma, pimienta, ajo).
- Caldo o sopa ligera de muslos → nutritiva y baja en grasa.