

PECHUGA

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA PECHUGA

- La pechuga de pollo y el pollo en general comparten casi los mismos beneficios porque son la misma proteína.
- ♦ La diferencia principal es que la pechuga:
- Tiene menos grasa que otras partes (como pernil, muslo o ala).
- Es la parte más magra y ligera, por eso se recomienda mucho en dietas fitness, control de peso y alimentación saludable.

🔪 Grameamos la pechuga de la siguiente manera:

- Menos de 1 kg → piezas más pequeñas, ideales para dietas, niños o preparaciones rápidas.
- 1 kg exacto → tamaño estándar, muy práctico para una porción individual o recetas balanceadas.
- Más de 1 kg → piezas grandes, especiales para almuerzos completos, preparaciones familiares o restaurantes.



GRAMAJES



RECETAS FÁCILES

- Pechuga a la plancha con limón → ligera y rápida.
- Filetes de pechuga apanados → crocantes, ideales para niños.
- Ensalada con pechuga grillada → fresca y nutritiva.
- Pechuga rellena → con espinaca, queso o jamón.
- Salteado de pechuga con verduras → estilo wok.
- Sopa ligera de pechuga desmechada → reconfortante y saludable.





POLLOS LA FLORESTA

FILETES DE POLLO

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS FILETES DE POLLO

- Alta en proteína magra → fortalece músculos y energía.
 - Baja en grasa y calorías → perfecta para dietas y control de peso.
 - Rica en vitaminas B → apoya el metabolismo y sistema nervioso.
 - Contiene fósforo y selenio → fortalece huesos y defensas.
 - De fácil digestión → ideal para niños, adultos mayores o dietas ligeras.
-
- 70 g – 200 g → presentación de 10 unidades.
 - ♦ Filetes pequeños y medianos, ideales para dietas, niños, menús ligeros o preparaciones rápidas.
 - 210 g – 400 g → presentación de 5 unidades.
 - ♦ Filetes grandes y robustos, perfectos para almuerzos completos, restaurantes o preparaciones especiales.



GRAMAJES



RECETAS FÁCILES

- A la plancha con limón → ligera y saludable.
- En salsa de champiñones → cremosa, ideal con arroz o pasta.
- Apanados → crocantes, al horno o fritos.
- Al ajillo → con ajo y un toque de limón.
- Ensalada César con pollo → fresca y práctica.
- Rellenos (queso, espinaca o jamón) → al horno.
- Teriyaki → con soya y miel, estilo oriental.
- BBQ → marinados y a la parrilla.

