

**LA MAGIA DE LAS  
RECETAS DE POLLO:**  
Comidas saludables  
para complacer al  
crítico más exigente -  
su hijo.



**“Mamá, por favor haz  
esta comida otra vez”**

# SON LAS 5:00 PM: ¿Sabe dónde está SU cena?

Las madres con poco tiempo desean comidas deliciosas. Con un poco de planificación previa, su familia puede disfrutar cenas de gourmet mientras usted descansa al final de un largo día. El siguiente plan de comida resulta bien y requiere poco tiempo y trabajo. **Así es como funciona.** Usted prepara la receta básica. Luego simplemente la congela. Días - o semanas—más tarde, agrega condimentos o salsas para obtener sabrosas comidas en minutos. **Comer bien le da gusto a la vida y salud al cuerpo.** Y planear con anticipación le da paz y tranquilidad a las madres. ¡La receta perfecta para el éxito!

## RECETA BÁSICA: pollo asado con limón

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 50 minutos

Caliente el horno a 450°F. Frote el exterior de 2 pollos (c/u de 3 ½-4 lbs) con 2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvoree por dentro y por fuera con sal y pimienta—alrededor de ¾ cucharadita de sal y ¼ cucharadita de pimienta. Coloque 1 limón cortado en cuartos y 4 dientes de ajo grandes pelados y picados dentro de cada pollo. Ase los pollos en la misma asadera durante unos 50 minutos (170°F de temperatura interna).

Mientras se cocinan los pollos, limpie 4 papas para hornear. Perfore la piel con un tenedor. Coloque en el horno en la rejilla debajo del pollo. Cocine hasta que estén tiernas, 40 a 45 minutos. Espere 10 minutos antes de cortar el pollo. Sirva un pollo con papas asadas y una ensalada verde. **Divida y envuelva el segundo pollo en dos cantidades iguales para usar en recetas futuras. Refrigere o congele el pollo restante.** El pollo que sobre guardado en el refrigerador debe ser usado antes de tres días.

### Quesadillas de pollo y queso Cheddar

**Prep:** 20 minutos

**Cocción:** 8 minutos

**Descongele el Pollo Asado al Limón en el refrigerador antes de usar esta receta.** Calentar el horno a 450°F. Empiece con 8 tortillas de harina de trigo de 8 pulg., 1 lata de chiles verdes, unas 2 tazas de Pollo Asado al Limón, ½ taza de queso Cheddar rallado, ½ taza de salsa para tacos de frasco, 1 taza de salsa de frasco y ¼ taza de crema agria. Ponga las tortillas en una plancha de hornear. Sobre cada tortilla coloque 1 cucharada de chiles verdes y reparta ¼ tazas de pollo, queso y salsa de taco. Cubra con otra tortilla. Hornear 8 minutos hasta que estén crocantes y el queso se derrita. Retire del horno, deje reposar durante 5 minutos. Sirve 4 porciones.

### Sopa de Pollo con fideos

**Prep:** 15 minutos

**Cocción:** 5-10 minutos

**Descongele el Pollo Asado al Limón en el refrigerador antes de usar esta receta.**

En una cacerola mediana, caliente 2 latas (de 14.5 onzas cada una) de caldo de pollo y ½ taza de agua hasta que hierva. Agregue 1 diente de ajo, 1 taza de fideos al huevo finos y una taza de judías verdes (frescas o congeladas). Baje la llama y cocine por 5 minutos. Agregue 2 zanahorias ralladas y el resto del Pollo Asado al Limón desmenuzado. Cocine a fuego lento 3 a 5 minutos hasta que el pollo esté caliente. Rinde 4 porciones.