



SALUD CON
POLLO

CARNE DE POLLO: SABOR CON PROPÓSITO

RECETAS TÍPICAS LATINOAMERICANAS
A BASE DE CARNE DE POLLO



Día Latinoamericano
de la carne de



5 DE JULIO

RECETARIO DE CELEBRACIÓN AL
DÍA LATINOAMERICANO DE LA CARNE DE POLLO 2025

CARNE DE POLLO: SABOR CON PROPÓSITO

Sabor con Propósito reúne recetas típicas de América Latina que tienen en común un ingrediente esencial: la carne de pollo.

Presente en la vida cotidiana de millones de personas, el pollo forma parte de las raíces culinarias de nuestros países y es un vínculo cultural entre distintas tradiciones.

Más que una elección popular, el pollo producido en nuestro continente representa un camino posible para unir sabor, nutrición y responsabilidad.

Con un sistema productivo cada vez más comprometido con la sostenibilidad, la avicultura latinoamericana cumple un papel clave en la seguridad alimentaria de la región.

Este recetario fue pensado para valorar lo que tenemos más cerca: comida con afecto, con historia y con propósito.



DESCUBRE SALUD CON POLLO

Salud con Pollo es una iniciativa del Instituto Latinoamericano del Pollo (ILP), vinculado a la Asociación Avícola Latinoamericana (ALA).

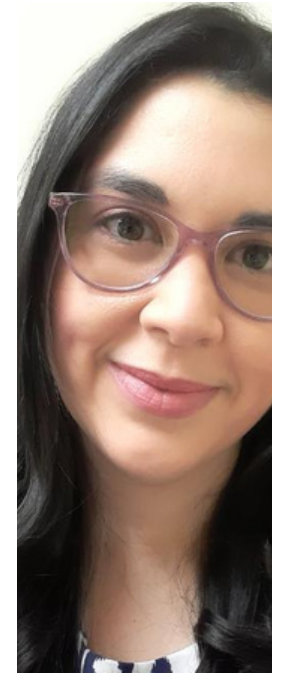
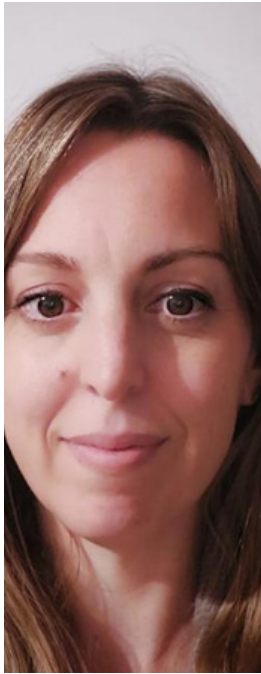
La iniciativa es mantenida por profesionales avícolas latinoamericanos y nutricionistas de diferentes países de la región, quienes forman parte de la **Red de Nutricionistas del ILP**.

Su objetivo es promover el consumo de carne de pollo a través de información basada en ciencia sobre sus propiedades.

Visita el sitio web
www.saludconPollo.com



CONOZCA LA RED DE NUTRICIONISTAS ILP



DOLORES FERNÁNDEZ PAZOS

Centro de Información Nutricional de la Carne de Pollo de Argentina (CINCAP)

SANDRA WAGES

Asociación Peruana de Avicultura (APA)

EVELING CÓRDOBA

Asociación de Avicultores de El Salvador – (AVES)

CLAUDIA ANGARITA

Federación Nacional de Avicultores de Colômbia (FENAVI)

ANGELA KIMURA

Unión Nacional de Avicultores de México (UNA)

ANABEL HERNANDEZ

Asociación Nacional de Avicultores de Panamá (ANAVIP)

ALEGRIA DÁVALOS

Corporación Nacional de Avicultores del Ecuador (CONAVE)



CONOZCA LA AVICULTURA LATINOAMERICANA

PRODUCCIÓN:

29.946 millones tons

EXPORTACIÓN:

5.712 millones tons

**AMÉRICA LATINA Y CARIBE
REPRESENTAN**

56,7% de la producción de las
Américas y
29% del Mundo

De cada **10 kilos** de carne de
pollo que se producen en el
mundo, **03** provienen de
América Latina y el Caribe



ÍNDICE

RECETA POR PAÍS PG

ARGENTINA 7

BOLÍVIA 9

BRASIL 11

CHILE 13

COLOMBIA 15

COSTA RICA 17

EL SALVADOR 19

ECUADOR 21

GUATEMALA 23

HONDURAS 25

MÉXICO 27

PANAMÁ 29

PARAGUAY 32

PERU 34

URUGUAY 36

SALUD CON
POLLO



EMPANADAS CRIOLLAS DE POLLO





Empanadas criollas de pollo

ARGENTINA

Las empanadas son uno de los platos más emblemáticos de la cocina argentina. En esta versión, el relleno de pollo se condimenta con especias y vegetales, logrando una combinación sabrosa y reconfortante – ideal como entrada, merienda o plato principal.

Ingredientes del Relleno

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 1 pimiento rojo pequeño picado
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 pizca de pimienta negra
- 300 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 3 huevos duros picados
- Sal a gusto

Ingredientes para el Armado

- 12 discos de masa para empanadas (diámetro de aprox. 12 cm)
- 1 yema de huevo para pincelar

Preparación

1. En una sartén con aceite, rehogar la cebolla, los pimientos y el ajo hasta que estén ligeramente dorados.
2. Agregar las especias: comino, pimentón, orégano, pimienta y sal. Mezclar bien.
3. Incorporar el pollo desmenuzado y cocinar unos minutos para que absorba los sabores.
4. Retirar del fuego y agregar los huevos picados. Dejar enfriar.
5. Colocar una porción del relleno en cada disco de masa.
6. Cerrar las empanadas doblando por la mitad y sellando los bordes con repulgue o con un tenedor.
7. Pincelar con yema y hornear en horno precalentado a 200 °C por 20 a 25 minutos, o hasta que estén doradas.



**SAJTA DE POLLO
BOLIVIANO**





SAJTA DE POLLO BOLIVIANO

La sajta de pollo es uno de los platos más representativos de la cocina boliviana del altiplano. Combina ingredientes típicos como el ají amarillo, el chuño (papa deshidratada) y el maní, creando un plato lleno de sabor, historia y nutrientes. Ideal para compartir en reuniones familiares o celebraciones locales.

Ingredientes

- 1 pollo entero cortado en presas
- 8 papas grandes
- 250 g de chuño (papa deshidratada), remojado desde la noche anterior
- 250 g de ají amarillo (en pasta o molido)
- 75 g de maní tostado sin sal
- ½ taza de arvejas verdes tiernas
- 2 cebollas medianas picadas finamente
- 1 tomate mediano en cubos pequeños
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta negra y comino al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Locoto picado (opcional)
- Quirquiña o cilantro fresco para decorar

Preparación paso a paso

1. Preparar el ají amarillo: Licuar el ají con un poco de agua hasta obtener una pasta espesa. Reservar.
2. Dorar el pollo: Sellar las presas en una sartén con aceite caliente hasta que estén doradas. Reservar.
3. Sofrito base: En una olla grande, sofreír la cebolla, el ajo y las arvejas con sal hasta que la cebolla esté transparente.
4. Incorporar el ají y el pollo: Añadir la pasta de ají al sofrito, cocinar unos minutos y luego agregar el pollo. Sazonar con sal, pimienta y comino. Cocinar tapado a fuego medio-bajo durante 25-30 minutos.
5. Cocinar el chuño: Hervir el chuño hasta que esté suave. Escurrir y reservar.
6. Salsa de maní: Moler el maní y cocinarlo con un poco de agua y sal hasta formar una crema espesa. Mezclar con el chuño cocido.
7. Ensalada fresca: Picar finamente la quirquiña. Cortar la cebolla y el tomate en tiras delgadas. Mezclar todo en una fuente y sazonar con sal y un chorrito de aceite.
8. Servir: En cada plato, colocar una papa cocida, una porción de chuño con maní, una presa de pollo con su salsa, y decorar con la ensalada. Si deseas, añadir locoto para un toque picante.



**GALINHADA
DE BRASIL**





GALINHADA DE BRASIL

La galinhada es uno de los platos más representativos de la cocina del interior de Brasil, especialmente popular en los estados de Goiás, Minas Gerais y Mato Grosso. Se trata de una receta rústica y reconfortante, que combina arroz con pollo bien sazonado, cocinados juntos en un mismo caldero. Es una comida completa, llena de sabor, historia y tradición, ideal para compartir en familia o en reuniones festivas.

Ingredientes:

- 1,2 kg de pollo troceado (muslos, contramuslos o pollo de campo)
- Jugo de 1 limón
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- 1 pimiento rojo o amarillo picado
- 2 tomates maduros picados
- 2 tazas de arroz blanco lavado y escurrido
- ½ taza de aceite o grasa (puede ser manteca)
- 1 cucharadita de cúrcuma (azafrán de tierra)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo pequeño de cilantro o perejil picado
- Agua caliente (aproximadamente 1 litro)

Preparación:

1. **Marinar el pollo:** Sazona los trozos de pollo con jugo de limón, sal, pimienta y la mitad del ajo picado. Deja marinar durante al menos 30 minutos (ideal: 2 horas).
2. **Dorar el pollo:** En una olla grande o caldero, calienta el aceite. Dora el pollo por tandas hasta que esté bien sellado y dorado. Reserva.
3. **Preparar el sofrito:** En la misma olla, sofríe la cebolla, el resto del ajo, el pimiento, los tomates y la cúrcuma. Cocina hasta que los vegetales estén blandos y suelten sus jugos.
4. **Incorporar el pollo:** Vuelve a colocar el pollo en la olla junto con el sofrito. Agrega agua caliente hasta cubrir el pollo. Añade la hoja de laurel. Cocina a fuego medio durante unos 25-30 minutos, hasta que el pollo esté casi tierno.
5. **Añadir el arroz:** Incorpora el arroz y ajusta la sal. Agrega más agua caliente si es necesario (el doble del volumen de arroz). Cocina a fuego medio con la olla semi tapada, hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.
6. **Finalizar:** Apaga el fuego y deja reposar la galinhada durante 5 minutos con la olla tapada. Antes de servir, espolvorea el cilantro o perejil fresco.

Sugerencias de acompañamiento:

- Vinagreta criolla
- Ají casero
- Plátano maduro frito
- Farofa (harina de yuca tostada al ajo)



**POLLO AL COGNAC
DE CHILE**





POLLO AL COGNAC DE CHILE

El Pollo al Cognac es un plato sabroso, elegante y tradicional que combina la suavidad de la crema con el toque aromático del brandy. Perfecto para ocasiones especiales, es una receta que destaca por su cremosidad y profundidad de sabor, ideal para servir con arroz blanco, papas o un buen puré.

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 presas de pollo (muslos, trutros o pechugas)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cortada en pluma
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de cognac o brandy
- 1 taza de caldo de ave
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- Sal, pimienta y perejil fresco al gusto

Preparación:

1. **Sellar el pollo:** Dorar las piezas de pollo en una mezcla de mantequilla y aceite caliente. Retirar y reservar.
2. **Sofreír los aromáticos:** En la misma sartén, sofreír la cebolla en pluma y el ajo picado hasta que estén dorados y fragantes.
3. **Agregar el cognac:** Volver a incorporar el pollo a la sartén y añadir el cognac o brandy. Si se desea, flambear con cuidado.
4. **Cocción principal:** Añadir el caldo de ave, tapar y cocinar a fuego medio por 20 a 25 minutos, hasta que el pollo esté bien tierno.
5. **Incorporar la crema:** Agregar la crema de leche y la mostaza (si se usa), mezclando bien. Cocinar por 5 a 10 minutos adicionales hasta que la salsa espese.
6. **Finalizar y servir:** Rectificar sal y pimienta. Decorar con perejil fresco picado y servir acompañado de arroz, papas cocidas o puré.



SANCOCHO DE POLLO COLOMBIANO





SANCOCHO DE POLLO COLOMBIANO

El Sancocho de Pollo es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía colombiana. Tradicional en reuniones familiares y festividades, esta sopa espesa y abundante se prepara con trozos de pollo, mazorca, plátano verde, yuca y papas, todo cocinado lentamente para extraer el máximo sabor. Es una receta reconfortante, con raíces campesinas y sabor a hogar.

Ingredientes (para 6 porciones):

- 1 pollo entero, cortado en 6 u 8 presas
- 2 cebollas cabezonas (blancas)
- 4-5 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 ramas de cebolla larga (cebolleta)
- 1 manojo de cilantro (con tallos y hojas)
- 4 plátanos verdes, pelados y partidos
- 2 libras de papa (aprox. 1 kg)
- 1 libra de yuca (aprox. 450 g)
- 3 mazorcas de maíz, partidas en trozos
- 1 cubo de caldo de gallina (opcional)
- Sal, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo y color (achiote) al gusto
- Agua suficiente para cubrir todos los ingredientes

Preparación:

1. Sazonar el pollo: Condimenta las presas de pollo con sal, ajo en polvo, cebolla en polvo, comino y color (achiote). Agrega también un poco de ajo fresco y deja marinar por al menos 1 hora (idealmente de un día para otro).
2. Preparar el caldo base: En una olla grande, coloca el pollo junto con la cebolla larga, los tallos de cilantro, los dientes de ajo y, si deseas, el cubito de caldo. Cubre con agua suficiente y cocina durante unos 20 minutos.
3. Agregar los ingredientes más duros: Incorpora las mazorcas y los plátanos verdes. Cocina durante 10 minutos más.
4. Incorporar el resto: Añade las papas y la yuca. Cocina hasta que todos los ingredientes estén blandos, aproximadamente 15 minutos adicionales.
5. Finalizar con sabor y frescura: Agrega los tomates picados, la cebolla cabeza y las hojas de cilantro. Rectifica la sal y cocina por 5 minutos más.
6. Servir: El sancocho se sirve bien caliente, acompañado de arroz blanco, aguacate y, en algunas regiones, ají casero.



**POLLO CARIBEÑO
COSTA RICA**





POLLO CARIBEÑO COSTA RICA

El Pollo Caribeño es uno de los platos más representativos de la costa atlántica de Costa Rica, especialmente de la provincia de Limón. Fiel a las raíces afrocaribeñas de la región, combina sabores intensos y aromáticos como el curry, el coco y los chiles panameños. Su salsa cremosa y especiada hace de este platillo una experiencia única, que suele acompañarse con el clásico rice and beans (arroz con frijoles en leche de coco).

Ingredientes (para 2 porciones):

- 1 pechuga de pollo deshuesada y fileteada en dos partes
- 1 tomate pelado y cortado en cubos
- 1 cebolla pequeña en julianas
- ½ chile morrón en julianas
- 1 diente de ajo picado
- 2 chiles panameños (enteros o picados, según el nivel de picante deseado)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharada de aceite de coco
- 3 cucharadas de crema de coco
- ½ taza de leche de coco
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. **Dorar el pollo:** En una sartén caliente, agrega el aceite de coco y dora las pechugas de pollo por ambos lados. Sazona con sal y pimienta, y añade el azúcar moreno para caramelizar ligeramente. Una vez doradas, retíralas del fuego y reserva.
2. **Sofreír los vegetales:** En la misma sartén, incorpora la cebolla y el chile morrón en julianas. Deja que se caramelicen ligeramente. Luego añade el tomate en cubos, el ajo picado y los chiles panameños. Cocina por unos minutos hasta que todo esté bien integrado.
3. **Agregar líquidos y especias:** Vierte la crema de coco, la leche de coco, el agua, el curry, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y deja hervir a fuego bajo por unos minutos para que se integren los sabores.
4. **Cocinar el pollo:** Vuelve a incorporar las pechugas de pollo a la sartén. Tapa y cocina a fuego bajo durante 15 a 20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y haya absorbido los sabores de la salsa.
5. **Servir:** Sirve el pollo caribeño bañado con su salsa cremosa, acompañado del tradicional rice and beans o arroz blanco con plátanos maduros.



**POLLO CON CREMA DE
LOROCO DE
EL SALVADOR**



PIOPUPUSAS DE POLLO DE EL SALVADOR



El Pollo con Crema de Loroco es una joya de la gastronomía salvadoreña. Esta receta combina la suavidad de la crema con el sabor único del loroco, una flor comestible muy utilizada en El Salvador y Guatemala. Es un plato elegante pero accesible, perfecto para almuerzos familiares o cenas especiales, con un sabor que resalta lo mejor del campo centroamericano.

Ingredientes (para 4 a 6 porciones):

- 1 pechuga de pollo grande, cortada en tiras o cubos
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de salsa inglesa (tipo Worcestershire)
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cebolla blanca, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 1 taza de loroco limpio (puede ser fresco o congelado)
- 1 taza de crema salvadoreña (o crema espesa)
- ½ taza de leche (opcional, para aligerar la crema)
- 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo (opcional)

Preparación:

1. Sazonar el pollo: En un bol, mezcla el pollo con la mostaza, la salsa inglesa, sal y pimienta. Deja marinar durante al menos 15 minutos.
2. Dorar el pollo: En una sartén grande, calienta la mantequilla o el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añade el pollo y cocina hasta que esté dorado por fuera y bien cocido por dentro (aproximadamente 10-12 minutos).
3. Agregar el loroco: Incorpora el loroco y cocina por 3-4 minutos, removiendo para que suelte su aroma sin deshacerse.
4. Incorporar la crema: Agrega la crema (y la leche si deseas una textura más ligera), junto con el consomé de pollo si se usa. Cocina a fuego bajo por unos 5 minutos, mezclando suavemente hasta que la salsa espese ligeramente.
5. Servir: Acompaña con arroz blanco, puré de papa o vegetales cocidos. También combina muy bien con tortillas de maíz recién hechas.



**ESTOFADO DE POLLO
DE ECUADOR**





ESTOFADO DE POLLO DE ECUADOR

Este plato combina tres elementos clásicos de la mesa ecuatoriana: el pollo estofado en salsa de tomate, el arroz amarillo con cúrcuma o achiote, y el choclo (maíz tierno) con vegetales. Es una preparación completa, colorida y nutritiva, ideal para el almuerzo. Refleja el equilibrio entre proteínas, carbohidratos y vegetales tan característico de la cocina casera del Ecuador.

ingredientes Para el estofado de pollo:

- 6 presas de pollo (muslos, contramuslos o pechugas troceadas)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca picada
- 1 tomate grande maduro, pelado y picado
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de agua o caldo de pollo
- 1 ramita de perejil o cilantro
- Sal, pimienta y comino al gusto

Para el arroz amarillo:

- 2 tazas de arroz
- ½ cucharadita de cúrcuma o achiote
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 4 tazas de agua

Para el acompañamiento de choclo y vegetales:

- 1 taza de choclo (maíz tierno) cocido
- 1 zanahoria cortada en cubos
- ½ taza de arvejas (guisantes)
- Sal al gusto

Preparación:

- 1.Preparar el estofado de pollo: En una olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el tomate hasta formar un refrito espeso. Añade la pasta de tomate, las presas de pollo y condimenta con sal, pimienta y comino. Agrega el agua o caldo y cocina tapado a fuego medio-bajo por 30 a 40 minutos, hasta que el pollo esté tierno y la salsa haya reducido. Finaliza con perejil o cilantro fresco.
- 2.Preparar el arroz amarillo: Lava el arroz y sofríe un diente de ajo en un poco de aceite con cúrcuma o achiote. Añade el arroz, la sal y el agua. Cocina a fuego medio hasta que el agua se absorba. Luego, tapa y cocina a fuego bajo por 10 minutos más.
- 3.Cocinar los vegetales: En una olla aparte, hierva la zanahoria y las arvejas en agua con sal hasta que estén suaves. Agrega el choclo cocido y mezcla. Escurre bien antes de servir.
- 4.Servir el plato: Coloca una porción de arroz amarillo en el plato, al lado el estofado de pollo con su salsa, y completa con los vegetales y choclo como guarnición.



POLLO EN JOCÓN DE GUATEMALA





POLLO EN JOCÓN DE GUATEMALA

El Pollo en Jocón es uno de los platos más emblemáticos de la cocina guatemalteca, especialmente de la región occidental del país. Su característica más distintiva es su salsa verde, hecha a base de tomate verde, miltomate, cilantro y especias, lo que le da un sabor fresco, ligeramente ácido y muy aromático. Es una receta con raíces indígenas mayas y sigue siendo un símbolo de identidad culinaria nacional.

Ingredientes:

- 6 presas de pollo (muslos, contramuslos o pechugas)
- Sal al gusto
- Agua suficiente para cocer el pollo
- 1 taza de miltomates (tomates verdes pequeños)
- 2 tomates verdes medianos (tomatillos)
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de cebolla verde picada (parte blanca y verde)
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 chile dulce (opcional, para dar color y aroma)
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de comino
- 1 cucharada de masa de maíz disuelta en agua (o 2 tortillas de maíz remojadas)
- Aceite vegetal para sofreír

Preparación:

1. **Cocer el pollo:** En una olla grande, hierva las presas de pollo con sal hasta que estén cocidas y tiernas. Retira del fuego, reserva el caldo y separa el pollo.
2. **Preparar la salsa verde:** Asa ligeramente los miltomates, tomates verdes, cebolla, ajo y chile (si se usa). Luego licúa todo junto con el cilantro, la cebolla verde, pimienta, comino y la masa de maíz (o tortillas remojadas) hasta obtener una salsa espesa y homogénea.
3. **Cocinar la salsa:** En una sartén grande con un poco de aceite, vierte la mezcla licuada y cocina a fuego medio, revolviendo constantemente durante unos 10 minutos. Añade un poco del caldo reservado para ajustar la consistencia.
4. **Incorporar el pollo:** Añade las presas de pollo cocido a la salsa y deja cocinar todo junto por 10 minutos más, para que el pollo absorba el sabor del jocón.
5. **Servir:** Tradicionalmente se acompaña con arroz blanco y tortillas de maíz calientes. También puede servirse con tamalitos o verduras cocidas.



SALUD CON
POLLO



POLLO GUISADO CON PAPAS HONDUREÑO



POLLO GUISADO CON PAPAS HONDUREÑO



El Pollo Guisado con Papas es uno de los platos caseros más tradicionales de Honduras. Presente en almuerzos familiares de todo el país, esta receta se caracteriza por su salsa espesa y sabrosa, el uso de especias locales como el achiote y la combinación perfecta entre el pollo tierno y las papas suaves. Se sirve generalmente con arroz blanco y acompañamientos sencillos pero llenos de sabor, como tajadas de plátano maduro o ensalada de repollo.

Ingredientes:

Para el pollo guisado:

- 6 piezas de pollo (piernas, muslos o pechuga en trozos)
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla blanca picada
- 1 chile dulce (pimiento rojo o verde) en tiras
- 2 tomates maduros picados
- ½ taza de salsa de tomate (tipo ketchup o puré natural)
- 1 cucharadita de achiote o paprika
- 1 cucharadita de comino
- 2 papas peladas y cortadas en cubos
- 1 hoja de laurel (opcional)
- Cilantro fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- ½ taza de agua o caldo de pollo

Para acompañar:

- Arroz blanco o arroz con vegetales
- Ensalada de repollo o tajadas de plátano maduro fritas
- Tortillas de maíz calientes

Preparación:

1. Sazonar el pollo: Lava bien las piezas de pollo y sazónalas con sal, pimienta, ajo y comino. Déjalas reposar unos minutos.
2. Dorar el pollo: En una olla grande, calienta el aceite y dora el pollo por todos lados hasta que tome color. Retíralo y resérvalo.
3. Preparar el sofrito: En la misma olla, sofríe la cebolla, el chile y los tomates hasta que estén suaves. Agrega el achiote y mezcla bien para soltar el color y el aroma.
4. Cocinar el guiso: Vuelve a colocar el pollo en la olla, incorpora las papas, la salsa de tomate, la hoja de laurel y el agua o caldo. Tapa y cocina a fuego medio por 25 a 30 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y las papas estén tiernas.
5. Finalizar y servir: Ajusta la sal y pimienta. Justo antes de servir, espolvorea cilantro fresco picado.



**POLLO CON MOLE
MEXICANO**



POLLO CON MOLE MEXICANO



Los Tacos de Pollo Pibil son una reinterpretación del clásico yucateco pollo pibil, tradicionalmente preparado con carne de cerdo y cocinado en horno de tierra. Esta versión con pollo mantiene los sabores profundos del achiote, el jugo de naranja agria y los chiles, resultando en una mezcla intensa, aromática y sumamente sabrosa. Servidos en tortillas de maíz con cebolla encurtida y chile habanero, estos tacos son un festín que honra la cocina del sureste mexicano.

Ingredientes para el pollo pibil:

- 1 kg de pechuga de pollo entera
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla blanca cortada en cuartos
- 5 jitomates guajillo (tomates rojos) picados en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 taza de vinagre blanco
- 5 granos de pimienta negra
- 2 clavos de olor
- 100 g de pasta de achiote
- 6 chiles guajillo secos (limpios y sin semillas)
- 1 pizca de sal

Para la cebolla encurtida:

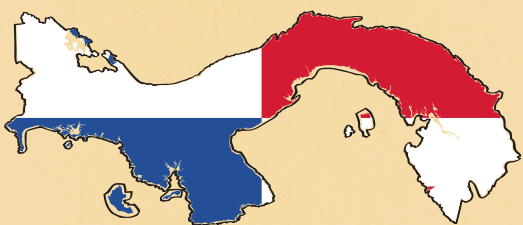
- ½ cebolla morada en julianas
- 3 chiles habaneros tatemados, sin semillas y en tiras
- Jugo de 5 limones
- 1 cucharada de sal

Para servir:

- Tortillas de maíz o de harina
- Opcional: rodajas de aguacate y hojas de cilantro fresco

Preparación:

1. Sellar el pollo: En una cacerola de al menos 3 litros, calienta el aceite y sella las pechugas de pollo enteras durante unos 15 minutos, girándolas ocasionalmente hasta dorarlas por todos lados.
2. Preparar los chiles: Limpia los chiles guajillo secos, retira las semillas y colócalos en remojo en agua caliente por 5 minutos.
3. Hacer la cebolla encurtida: En un recipiente pequeño, mezcla la cebolla morada y los chiles habaneros en julianas con el jugo de limón y una cucharada de sal. Deja marinar por 30 minutos.
4. Preparar la base de la salsa: En un sartén, sofríe la cebolla blanca, el jitomate y los ajos hasta que estén ligeramente dorados.
5. Licuar la salsa: Coloca en la licuadora los ingredientes sofritos junto con los chiles hidratados, el jugo de naranja, el vinagre blanco, la pasta de achiote, la sal, las pimientos y los clavos. Procesa hasta obtener una salsa espesa y homogénea.
6. Cocinar el pollo: Vierte la salsa sobre el pollo sellado, agrega el caldo de pollo y cocina a fuego bajo durante aproximadamente 45 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y tierno.
7. Deshebrar el pollo: Retira la olla del fuego, deja enfriar un poco y desmenuza la carne con ayuda de dos tenedores.
8. Armar los tacos: Coloca porciones del pollo pibil deshebrado en tortillas de maíz o harina, añade por encima cebolla morada y chile habanero encurtidos. Decora con hojas de cilantro y rodajas de aguacate si lo deseas.



TAMALES PANAMEÑOS



TAMALES PANAMEÑOS



Los tamales panameños son una preparación emblemática de la gastronomía del istmo. A diferencia de los tamales de otros países, los de Panamá se elaboran con maíz pilado cocido y molido, y se rellenan con pollo guisado, aceitunas, pasitas y otros ingredientes que les confieren un sabor complejo y festivo. Se envuelven en hojas de bijao y se cocinan al vapor o hervidos, siendo infaltables en celebraciones, feriados y reuniones familiares.

Ingredientes (rinde aproximadamente 20 tamales medianos):

Para la masa:

- 4 libras (2 kg) de maíz pilado
- Salsa del pollo guisado (ver preparación abajo)

Para el pollo guisado:

- 1 pollo picado en presas
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de pimentón verde picado
- 4 dientes de ajo majados
- 6 hojas de culantro fresco
- ½ taza de aceite de achiote (o aceite vegetal con achiote)
- 1 taza de pasta de tomate
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente para cubrir el pollo

Para armar los tamales:

- Refrito de cebolla y ají (cebolla picada sofrita con pimentón)
- ½ taza de aceitunas (verdes o negras)
- Pasitas (opcional)
- Hojas de bijao (pasadas por agua caliente)
- Hilo pabilo para amarrar

TAMALES PANAMEÑOS



Preparación:

1. Preparar la masa:

- Remoje el maíz pilado en agua por al menos 8 horas (o durante la noche).
- Cocine el maíz en una olla con agua caliente durante aproximadamente 3 horas, hasta que esté blando.
- Muele el maíz cocido hasta obtener una masa suave.
- Agregue parte de la salsa del pollo guisado a la masa y amase hasta que tenga una textura homogénea, húmeda y manejable.

2. Preparar el pollo guisado:

- Sazone las presas de pollo con sal y pimienta.
- En una olla, sofría el pollo junto con la cebolla, el pimentón, el ajo y el culantro. Añada la pasta de tomate y el aceite de achiote.
- Cocine por 10 minutos, luego agregue agua hasta cubrir el pollo. Tape y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.
- Reserve la salsa para mezclar con la masa.

3. Preparar los complementos:

- Aparte, prepare un refrito con cebolla y ají picados. Reserve.
- Pase las hojas de bijao por agua caliente para ablandarlas, escúrralas y deje enfriar.

4. Armar los tamales:

- Sobre cada hoja de bijao, coloque un cucharón de masa.
- En el centro, añada una pieza de pollo, una cucharadita del refrito de cebolla y ají, unas aceitunas y, si desea, pasitas.
- Cubra con más masa (medio cucharón) y envuelva formando un paquete. Amarre con hilo pabilo.
- Repita el proceso hasta acabar la masa y el relleno.

5. Cocinar los tamales:

- Coloque los tamales en una olla grande con agua hirviendo (puede usar una vaporera o colocar una rejilla en el fondo).
- Cocine por aproximadamente 1 hora. Retire, deje reposar unos minutos y sirva calientes.



**RYGUASU KA'E
DE PARAGUAY**



RYGUASU KA'E DE PARAGUAY

"Ryguasu ka'e" significa "pollo viejo" ou "pollo duro" em guarani. É uma receita tradicional das zonas rurais do Paraguai, preparada com galinha caipira (ou frango mais maduro), cozida lentamente com temperos simples até ficar extremamente macia e saborosa. É um prato de raiz camponesa, muito apreciado por seu sabor intenso e por ser símbolo da cozinha afetiva e ancestral do país.

 **Ingredientes (para 4-6 porciones):**

- 1 gallina criolla (o pollo duro), cortada en presas
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tomates maduros picados
- ½ pimiento verde picado
- 2 cucharadas de grasa de cerdo o aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente para cubrir el pollo
- Opcional: orégano, laurel o locote para dar aroma
- Acompañamiento sugerido: mandioca cocida o arroz blanco

 **Preparación:**

1. **Preparar el sofrito:** En una olla grande, calienta la grasa de cerdo (o aceite) y sofríe la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento hasta que estén bien blandos y fragantes.
2. **Agregar el pollo:** Incorpora las presas de gallina criolla al sofrito. Mezcla bien para que se impregnen de sabor. Añade sal, pimienta y hierbas aromáticas si deseas.
3. **Cocinar a fuego lento:** Vierte agua suficiente para cubrir la carne. Tapa y cocina a fuego bajo por aproximadamente 1 hora y media a 2 horas, o hasta que la carne esté bien tierna. Si es necesario, añade más agua durante la cocción.
4. **Reducir el caldo:** Una vez que la carne esté cocida, destapa y deja reducir el caldo a fuego medio hasta que se forme una salsa espesa.
5. **Servir:** Acompaña con mandioca cocida (yuca), arroz blanco o incluso sopa paraguaya como guarnición tradicional.



**ESTOFADO DE POLLO
DE PERU**



ESTOFADO DE POLLO DE PERU



El Estofado de Pollo es un plato emblemático de la cocina casera peruana. Se prepara en casi todos los hogares del país y es conocido por su sabor profundo, su salsa espesa con tomate, arvejas y zanahoria, y por ser una comida reconfortante, sencilla y llena de tradición. Se sirve generalmente con arroz blanco y, en algunas regiones, también con pan o yuca hervida.

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 presas de pollo (muslos, contramuslos o pechuga troceada)
- $\frac{1}{3}$ taza de harina
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajos pelados y picados
- 2 tomates pelados y picados
- 1 cucharada de salsa de tomate
- $\frac{1}{3}$ taza de arvejas (guisantes)
- $\frac{1}{3}$ taza de zanahorias peladas y cortadas en rodajas
- 2 papas blancas no harinosas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 taza de arroz blanco cocido (para acompañar)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Dorar el pollo: Sazona las presas de pollo con sal y pimienta. Enharínalas ligeramente y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas por fuera. Retíralas y resérvalas.
2. Hacer el sofrito: En la misma olla, sofríe la cebolla y el ajo picado hasta que estén dorados. Agrega los tomates en cubos y la salsa de tomate. Cocina unos minutos hasta que se forme una salsa espesa.
3. Incorporar el pollo y las verduras: Añade nuevamente las presas de pollo a la olla. Incorpora las arvejas y las zanahorias en rodajas. Mezcla bien y cocina a fuego lento, tapado.
4. Agregar las papas: Cuando la preparación empiece a hervir, añade las papas cortadas. Cocina todo junto hasta que las papas estén suaves y el pollo completamente cocido.
5. Servir: Acompaña con arroz blanco recién hecho. Puedes decorar con perejil picado o una rodaja de ají si deseas darle un toque más peruano.



**GUISO DE POLLO
DE URUGUAY**





GUIISO DE POLLO DE URUGUAY

El Guiso de Pollo es un plato clásico del repertorio casero uruguayo. Con ingredientes simples y nutritivos, este guiso se prepara en una sola olla y representa perfectamente la cocina de hogar: cálida, reconfortante y adaptada a los días fríos del sur del continente. Con verduras de estación y pollo tierno, es una opción económica, sabrosa y muy versátil, que puede servirse con arroz o fideos.

Ingredientes (para 4–6 porciones):

- 500 g de pollo en presas o cortado en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 morrón (pimiento rojo o verde) picado
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos pequeños
- 2 boniatos (batatas) pelados y en cubos
- 2 papas peladas y en cubos
- 300 g de zapallo (calabaza) en cubos
- ½ taza de salsa de tomate
- Condimentos al gusto (sal, pimienta, orégano, pimentón, laurel)
- Agua caliente (cantidad necesaria)
- Opcional: arroz blanco o fideos para acompañar

Preparación:

1. Preparar el sofrito: En una olla grande, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla, el ajo y el morrón hasta que estén transparentes y aromáticos.
2. Agregar el pollo y sazonar: Incorpora las presas o cubos de pollo. Añade sal, pimienta y los condimentos de tu preferencia. Cocina removiendo durante unos minutos hasta que el pollo se dore ligeramente.
3. Incorporar las verduras: Agrega las zanahorias, boniatos, papas y zapallo. Mezcla bien con el pollo.
4. Añadir líquidos y cocinar: Vierte la salsa de tomate y suficiente agua caliente para cubrir los ingredientes. Cocina a fuego medio, con la olla semi tapada, por unos 20 a 25 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y el guiso haya espesado.
5. Servir: Se puede servir solo, como guiso espeso, o acompañado de arroz blanco o fideos hervidos.

Agradecemos a los gremios que apoyaron la producción de este recetario:

- **ABPA - ASOCIACIÓN BRASILEIRA DE PROTEÍNA ANIMAL**
- **ADA - ASOCIACIÓN DOMINICANA DE AVICULTURA**
- **ANA - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE BOLIVIA**
- **ANAVI - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE GUATEMALA**
- **ANAVIH - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE HONDURAS**
- **ANAVIP - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE PANAMÁ**
- **APA - ASOCIACIÓN PERUANA DE AVICULTORES**
- **APASUR - ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AVÍCOLAS SUR (Uruguay)**
- **AVES - ASOCIACIÓN DE AVICULTORES DE EL SALVADOR**
- **AVIPAR - ASOCIACIÓN DE AVICULTORES DEL PARAGUAY**
- **CANAVI - CÁMARA NACIONAL DE AVICULTORES DE COSTA RICA**
- **CEPA - CENTRO DE EMPRESAS PROCESADORAS AVÍCOLAS**
- **CHILE CARNE - EXPORTADORES DE CARNE DE CHILE**
- **CONAVE - CORPORACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE ECUADOR**
- **CPA - CARIBBEAN POULTRY ASSOCIATION**
- **FENAVI - FEDERACIÓN NACIONAL DE AVICULTORES DE COLOMBIA**
- **UNA - UNIÓN NACIONAL DE AVICULTORES**





Descubre el portal
Salud con Pollo y
conoce más sobre
esta proteína
sabrosa,
saludable y
esencial para
América Latina

www.saludconpollo.com



Visite al sitio y las
redes sociales del
Instituto
Latinoamericano
del Pollo

www.ilp-ala.org



@institutolatinoamericanopollo



www.avicolatina.com
www.ilp-ala.org