



POLLO ROSTIZADO EN SALSA DE ARÁNDANOS CON ENSALADA DE COL

2 porciones  | 735 calorías por porción

INGREDIENTES

2	muslos de pollo congelados, con piel
1 cda.	aceite vegetal
2 dientes	ajo picado
4 oz	vinagreta de arándano
3 tazas	col rizada picada (más o menos 1 puñado)
1 pza.	limón (exprimido) o 3 cdas. de jugo de limón
2 dientes	ajo picado
3 cdas.	aceite de oliva
2 cdts.	mezcla de especias de ajo y cítricos
	queso parmesano rallado (opcional)

4 or 6 

Duplique las cantidades para obtener 4 porciones, o triplíquelas para obtener 6 porciones; en tal caso, use ollas, sartenes y tazones más grandes.



¡QUEREMOS CONOCER SU OPINIÓN!

Envíenos comentarios sobre su experiencia con el kit de comidas de Cook WA a través de www.surveymonkey.com/r/CookWA o escaneando el código QR de la izquierda.

Receta adaptada de myfoodandfamily.com y downshiftology.com.

Las especias incluidas en esta receta fueron elaboradas por SA Milligan Company, Inc. Las salsas incluidas en esta receta fueron elaboradas por Northwest Gourmet Foods. Para conocer la lista completa de ingredientes, visite agr.wa.gov/services/food-access/cookwa

Fotografías tomadas por el personal y los estudiantes de Photoland, de The Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch y Mich Beuvink.



Washington
State Department of
Agriculture

PREPARACIÓN



- Descongele el pollo en el refrigerador 1-2 días antes de preparar el platillo.
- Coloque los muslos de pollo en un contenedor profundo o bolsa con cierre hermético y cúbralos con la vinagreta de arándano.
- Tape el contenedor o selle la bolsa y deje marinar en el refrigerador durante 10 horas para que la piel del pollo absorba la salsa.
- Una vez marinado el pollo, precaliente el horno a 350 °F.
- Con un cuchillo afilado, pique finamente el ajo.

COCINE EL POLLO



- Cubra una charola para hornear con aceite vegetal y distribuya el ajo picado encima de manera uniforme.
- Coloque el pollo marinado sobre la charola para hornear con la piel hacia arriba. Hornee el pollo durante 50 minutos.
- Para obtener una piel crujiente y una carne jugosa, no voltee el pollo.

PARA HACER LA ENSALADA



- Mientras el pollo se hornea, ralle las zanahorias, quite los tallos de la col y corte las hojas en tiras delgadas.
- En una sartén pequeña a fuego medio, saltee el ajo picado sobrante en aceite de oliva durante unos 30 segundos.
- Deje enfriar el aceite infundado con ajo.



- Ponga la col y las zanahorias ralladas en un tazón grande y añada el aceite de oliva frío, el jugo de limón y la mezcla de especias de ajo y cítricos.



- Revuelva la mezcla de col con sus manos durante dos minutos o hasta que las hojas empiecen a languidecer.

PARA SERVIR

- Después de 50 minutos, saque el pollo del horno. Haga un pequeño corte en el pollo con un cuchillo para asegurarse de que esté bien cocido y que los jugos tengan un color claro. *Si los jugos se ponen rosados, hornee el pollo durante 10-15 minutos más o hasta que esté bien cocido.*
- Cuando esté bien cocido, coloque el pollo y la ensalada de col en un plato.
- Cubra la ensalada de col con queso parmesano rallado y sirva.



Cook Washington (Cook WA) proporciona ingredientes y recetas a familias necesitadas de todo el estado de Washington. Este proyecto piloto busca incrementar el acceso a la comida saludable fresca y, a su vez, enseñar a las familias nuevas formas de preparar y disfrutar deliciosos platillos en casa. Cook WA es un proyecto del Programa de Ayuda Alimentaria del Departamento de Agricultura del estado de Washington (WSDA).

Este material fue financiado por el Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Alimentos Básicos (Basic Food Program) del estado de Washington ayuda a ofrecer una dieta saludable que cumple con las Pautas Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans).

Pub 609-941-spa (N/3/22) ¿Necesita esta publicación en otro formato?
Llame a la recepción del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.

Información nutricional		
Tamaño de la porción	1 porción	
Cantidad por porción	735 calorías	
Valores diarios (%)*		
Grasas totales 62.74 g	80 %	
Grasas saturadas 11.597 g	58 %	
Grasas poliinsaturadas 15.354 g		
Grasas monoinsaturadas 25.053 g		
Colesterol 80 mg	27 %	
Sodio 604 mg	26 %	
Carbohidratos totales 29.08 g	11 %	
Fibra alimentaria 2.2 g	8 %	
Azúcares 14.62 g		
Incluye 28 g de azúcares agregados	56 %	
Proteínas 19.78 g		
Calcio 148 mg	11 %	
Hierro 1.82 mg	10 %	
Potasio 522 mg	11 %	
Vitamina A 773 mcg	86 %	
Vitamina C 133.2 mg	148 %	

* El porcentaje de valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente, en una porción de alimento, a la dieta diaria. Para el asesoramiento nutricional general, se toman como referencia 2000 calorías diarias.