

Recetas de marinados/adobos para el pollo

Uno de los consejos más sencillos que le doy a mis pacientes en asesoría es este: Cuando hagas mercado, porciona tus proteínas de una vez.

Normalmente están frescas, no congeladas, y eso te permite organizarlas mejor. Créeme, esto te va a ahorrar mucho tiempo y te ayuda a evitar improvisaciones —no solo en la cocina, también en tus decisiones alimenticias.

Además, si tienes tiempo, incluso puedes dejar algunas cocinadas.

Por ejemplo, la carne molida es una de las más versátiles: puedes prepararla con pimentón y cebolla y tenerla lista para tacos, bowls, salsa para pasta, etc.

Mientras tanto, te dejo 3 recetas fáciles de adobos/marinados para el pollo que puedes usar:



1. Pollo Mostaza y Miel

- 500 g de pechuga de pollo en cubos
 - 1 cucharada de mostaza
 - 1 cucharada de miel
 - 1 cucharada de mantequilla de vaca
 - Sal y pimienta al gusto
-



2. Pollo al Limón y Ajo

- 500 g de pechuga de pollo en cubos
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Zumo de 1 limón grande
 - Ralladura de limón
 - 4 dientes de ajo machacados
 - Orégano, sal y pimienta al gusto
-



3. Pollo Marinado con Especias

- 1 kg de pechuga de pollo entera con piel
- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de curry o solo comino
- 2 cucharaditas de ajo en polvo

En mis asesorías personalizadas, les entrego diferentes opciones de recetas según los gustos y necesidades de cada paciente. Si quieres ingresar, escribe al link de mi biografía en instagram.

@dr.robortoguanipa