



#### — INGREDIENTES: —

- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada y cortada en cubitos
- 2 cdas de aceite de oliva o maíz
- 800 g de filet de suprema o de muslo
- Jugo de ½ limón
- 6 tajadas de calabaza cortada en cubos
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta
- 200 cc de crema de leche light
- 4 huevos
- 6 cdas de queso rallado
- 1 paquete de tapas para empanadas
- 12 moldes individuales de 10 cm de diámetro

## TARTITAS DE POLLO Y CALABAZA

RINDE 12 porciones

### PROCEDIMIENTO:

1. Rehogar a fuego bajo la cebolla y la manzana en una sartén grande con el aceite. Cuando estén tiernas agregar el pollo cortado en cubos y dorar a fuego fuerte unos minutos revolviendo. Bajar el fuego e incorporar los cubos de calabaza, el agua, sal y pimienta. Continuar la cocción hasta que la calabaza esté tierna y el pollo cocido.
2. Colocar todo en una bandeja para que se enfríe rápido y mientras mezclar en un bol grande la crema, los huevos y el queso rallado. Enmantecar y forrar los moldes con las tapas de empanadas y distribuir el relleno de pollo.
3. Cubrir con la mezcla de crema y huevos y hornear a 180C° hasta que el relleno esté firme y la masa dorada. Dejar enfriar y envolver en papel plateado para congelarlas.



ENCONTRÁ MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB >> [www.pollolin.com](http://www.pollolin.com)

— INGREDIENTES: —

- 6 pechuguitas cortadas en cubos.
- 3 cucharadas de aceite
- 300 g de fideos coditos
- 1 zucchini
- 1 zanahoria rallada
- 200 g de granos de choclo (de lata o congelados y cocidos)
- 100 g de tomatitos cherry
- 1 cda de perejil picado
- Sal, pimienta
- 2 a 3 cdas de aceite
- Jugo de medio limón
- ½ cda de vinagre
- Para agregar a la vianda: Queso en cubitos y tostaditas

## ENSALADA DE CUBITOS DE DE POLLO, PASTA Y VEGETALES

### PROCEDIMIENTO:

- 1- Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén. Condimentar los cubos de pechuguitas y dorarlos de todos lados, reservar. Hervir la pasta en abundante agua con sal. Cuando esté cocida al dente escurrir y enfriar bajo agua fría.
- 2- Colocar en un bol, reservar. Cortar los zucchini en trozos grandes y cortar a lo largo solo la parte verde dejando el centro de semillas para un caldo o descartar. Cortar las tiras de zucchini en cubitos, poner agua a hervir, echar los zucchini y apenas cambien de color escurrir y enfriar bajo agua fría.
- 3- Agregar al bol de fideos. Incorporar la zanahoria, los granos de choclo, los zucchini, los tomatitos cortados por la mitad y el perejil picado. Mezclar y condimentar.



— INGREDIENTES: —

- 1 tacitas (de las de café) llenas de arroz grano largo
- ½ cucharada de aceite o manteca
- Sal y pimienta
- ½ zanahoria cortada en rodajitas
- ½ zucchini cortado en cubitos
- 2 supremitas rebozadas
- Opcional un gajo de limón

Aderezo:

- 2 cdas de mayonesa
- 2 cdas de yogurt natural o crema de leche light
- 1 cdita de mostaza
- Jugo de ½ limón

## PECHUGUITAS CRISPY

- CON ENSALADA DE ARROZ CON CUBITOS DE ZUCCHINI, RODAJITAS DE ZANAHORIA •

### PROCEDIMIENTO:

- 1- Calentar el aceite en una cacerolita que tenga tapa bastante hermética. Agregar el arroz, y las zanahorias, revolver y verter el agua, sal y pimienta. A mitad de cocción agregar los zucchinis y terminar de cocinar. Cuando el arroz y las verduras están cocidas enfriar todo bajo agua fría, escurrir y colocar en el recipiente en que se va a llevar (Guardarlo en la heladera).
- 2- Dorar las supremitas al horno según las indicaciones del envase, cuando estén cocidas dejarlas enfriar y colocarlas en el recipiente en que se va a llevar

**#EXTRATIP** SI ES PARA NIÑOS ES BUENO CORTARLAS PREVIAMENTE EN TIRAS O CUBITOS PARA QUE SEA MÁS FÁCIL COMER.

- 3- Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes y colocarlos en una bolsita, cerrarla bien. Para utilizar cortar una punta y rociar la ensalada

*¡Para los días de calor,  
una opción más fresca y rica!*

— INGREDIENTES: —

- ½ cda de aceite de maíz o de oliva
- ½ cebolla picada chiquito
- 1 pata muslo Pollolín
- Sal y pimienta
- 800 g de fideos tirabuzones de colores
- 1 hoja de laurel
- ¾ taza de tomates cortados en cubitos
- 100 g de queso cortado en cubitos (pategrás, fontina, dambo, etc.)

Aderezo:

- 2 a 3 cdas de mayonesa
- 1 cdita de salsa barbacoa
- Jugo de ½ naranja
- Sal y pimienta

## ENSALADA DE POLLO Y PASTA MULTICOLOR

●●●●●  
RINDE 2  
porciones

PROCEDIMIENTO:

- 1- Calentar el aceite, agregar la cebolla y 3 cucharadas de agua y rehogar a fuego bajo la cebolla hasta que esté transparente. Subir el fuego, incorporar la pata muslo, dorarla de todos lados, condimentar con sal y pimienta. Bajar el fuego y agregar 4 o 5 cucharadas de agua y tapar la sartén o cacerola para que se vaya cocinando despacio.
- 2- Darla vuelta varias veces hasta que esté cocida. Reservar el jugo de cocción con las cebollas, retirar la pata muslo y dejar entibiar, y cortarla en cubitos. Mezclarle el líquido de cocción y las cebollas y colocar en un bol grande.
- 3- Mientras se cocina la pata muslo hervir la pasta en abundante agua con sal y la hoja de laurel. Una vez cocida al dente, colocar en el bol con el pollo, agregar los tomatitos y los cubos de queso.