

10 Cosas que Hacer con Pollo Cocido

El pollo entero es menos costoso que los trozos de pollo. Se puede cocinar un pollo entero en una olla eléctrica y luego desmenuzarlo para las comidas siguientes. ¡Guarde el caldo!

Agregue pollo desmenuzado cocido (al horno, guisado, o estofado) a:

1. Ensalada verde mixta
2. Quesadilla
3. Wrap multigrano con lechuga, tomate, zanahorias ralladas y un aderezo saludable
4. Vegetales salteados con espinacas (u otras verduras resistentes), cebollas, zanahorias, champiñones, jengibre y ajo; sazone con salsa de soja ligera y aceite de sésamo
5. Sopa de lentejas o chile
6. Frijoles en una envoltura de granos integrales para hacer un burrito
7. Tazón de cereales (arroz integral, quinua, cebada) con verduras
8. Condimento para tacos en rollitos de lechuga
9. Pasta con verduras y bechamel o salsa de tomate
10. Cortar uvas y apio para ensalada de pollo

Notas

- Cuando cocine pollo, sazone con sabores neutros para cocinar sobras versátiles. Por ejemplo, agregar salsa BBQ al pollo solo es bueno para comidas a la parrilla, como pizza de pollo BBQ y ensalada BBQ.
- El pollo es más fácil de triturar cuando aún está caliente.
- El pollo está completamente cocido cuando la temperatura interna en un termómetro marca 165°.

