POLLO, Paquete de consumo (entero/embolsado), CONGELADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los **pollos enteros congelados en bolsa** han sido clasificados *U.S. Grade A*. Están listos para ser cocinados.

Presentación/Rendimiento

Los pollos son para freír o rostizar, vienen enteros con cuello y menudillo en bandejas de consumo. Pesan entre 3 y 4 ½ libras sin el menudillo. Los pollos de este tamaño rinden entre 5 y 6 porciones de 3 onzas cada una.

Conservación

- Conserve el pollo congelado a 0 °F o menos hasta que lo utilice.
- Después de cocinarlo, retire la carne de los huesos y guarde el pollo que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 2 días.

Preparación

- El pollo congelado debe tratarse adecuadamente para evitar que se descomponga o que se produzcan intoxicaciones graves.
- Descongele el pollo congelado en el refrigerador, sobre una bandeja que reciba los jugos que desprenda. Coloque en el anaquel más bajo, lejos de otros alimentos. El pollo demorará 24 horas para descongelarse.
- Por motivos de sanidad, **NO** descongele el pollo a temperatura ambiente ni en agua. NO VUELVA A CONGELARLO. Cocínelo dentro de las 24 horas de haberlo descongelado.
- Después de descongelarlo, enjuáguelo bien en agua fría. Déjelo escurrir.
- Si se descongela de casualidad, cocínelo de inmediato.

Usos

- El pollo que sobre quedará estupendo en sopas rápidas, ensaladas para emparedados o platillos al horno.
- El pollo puede rostizarse (con o sin relleno), freírse en el horno, asarse, prepararse a la parrilla o cocerse a fuego lento.

(Véanse las recetas e ideas para platillos al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

Cocción

- Use un termómetro para ver que esté bien cocido: introduzca el termómetro en la parte más carnosa del muslo, sin tocar el hueso. Una temperatura interna de 180 °F indica que el pollo está listo para servirse.
- Cocine por completo el pollo; no lo cocine parcialmente un día y termine de cocinarlo al día siguiente.

Información de nutrición

- El ***pollo*** es una buena fuente de minerales tales como fósforo y potasio, así como de vitaminas tales como B6, riboflavina y niacina.
- 2 a 3 onzas de pollo equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción 3 onzas (85 g) de pollo cocido	
Cantidad por porción	
Calorías 161	Cal. de grasa 56
	% Valor diario*
Grasa total 6.2 g	**9%**
Grasa saturada 1.7 g	**8%**
Colesterol 75 mg	**25%**
Sodio 73 mg	**3%**
Carbohidratos totales 0 g	**0%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 0g	
Proteína 24 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 1%	Hierro 5%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Pollo al horno

1 pollo entero, descongelado y enjuagado
1 cda. de margarina o mantequilla
1 lata (10¾ onzas) de caldo de pollo
2 cdas. de jugo de limón amarillo

Receta cortesía de Perdue Farms

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Retire el menudillo del pollo y consérvelo para otro uso.
3. Corte el pollo a lo largo del espinazo y colóquelo sobre un molde para hornear de modo que la pechuga quede hacia arriba.
4. Embadurne el exterior con mantequilla.
5. Hornéelo sin cubrirlo por 30 minutos hasta que el pollo empiece a dorarse.
6. Vierta el caldo de pollo y el jugo de limón alrededor del pollo, bañando el pollo a medida que vaya vertiendo.
7. Continúe asando el pollo unos 45 a 60 minutos más hasta que la piel tome un color dorado oscuro y el termómetro marque 180 °F.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de pollo al horno:

Calorías	188	Colesterol	75 mg	Azúcar	2 g	Calcio	16 mg
Calorías de grasa	76	Sodio	268 mg	Proteína	25 g	Hierro	1.1 mg
Grasa total	8.5 g	Carbohidratos totales	0 g	Vitamina A	32 RE		
Grasa saturada	2.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	2 mg		

Pollo al horno para cena dominical

1 pollo descongelado, enjuagado y secado con papel toalla
1 cda. de aceite
1 paquete de 20 onzas de verduras mixtas (brócoli, coliflor y zanahorias) congeladas

1. Caliente el horno a 375 °F.
2. Retire el menudillo del pollo y consérvelo para otro uso.
3. Refriegue la piel con aceite y salpimiente el pollo por dentro y por fuera.
4. Coloque el pollo en una fuente de asar de poca profundidad. Ase el pollo de 2 a 2½ horas hasta que el termómetro marque 180 °F.
5. Faltando 30 minutos, acomode las verduras descongeladas alrededor del pollo y salpimiéntelas.

Rinde unas 6 porciones

<u>Salsa (opcional)</u>

El jugo que haya soltado el pollo en la bandeja
2 cdas. de harina
Caldo o agua según se necesite

Receta cortesía de Perdue Farms

1. Vierta el jugo de la bandeja en una taza medidora refractaria de 2 tazas de capacidad.
2. La grasa subirá a la superficie. Devuelva dos cucharadas de la grasa a la bandeja. Deseche el resto de la grasa líquida transparente pero conserve el jugo de color oscuro y coloque de lado.
3. Incorpore 2 cdas de harina en la grasa de la bandeja.
4. Cocine a fuego medio durante 1 minuto, sin dejar de revolver.
5. Al jugo de color oscuro que está en la taza, agregue suficiente caldo o agua para obtener 2 tazas de líquido.
6. Con un batidor, incorpore este líquido en la mezcla de harina en la bandeja asadora. Cocine hasta que el jugo espese, sin dejar de remover. Salpimiente.

Información de nutrición para cada porción de pollo al horno para cena dominical:							
Calorías	188	Colesterol	75 mg	Azúcar	2 g	Calcio	16 mg
Calorías de grasa	76	Sodio	268 mg	Proteína	25 g	Hierro	1.1 mg
Grasa total	8.5 g	Carbohidratos totales	0 g	Vitamina A	32 RE		
Grasa saturada	2.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	2 mg		

Las recetas que le proporciona el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.