

alcocinar

alcocinar
Llévatela
Relax

alco

Para todos los gustos®

ENTOMATADAS DE POLLO



LISTO EN
10
MINUTOS

PARA
4
PORCIONES

NIVEL DE
Fácil
DIFICULTAD

INGREDIENTES



- 1 paq. Milanesa de Pollo Alco®
- Tortillas de maíz 12 pzas
- 7 Jitomates
- 80 gr cebolla blanca
- 1/2 Tza agua
- 1 cda de sal
- 1 cda de aceite de oliva
- 100 gr queso panela

PREPARACIÓN

- 1 Sazona la Milanesas de Pollo Alco® con sal y pimienta y cocínalas a fuego medio. Una vez listas cortalas en cubos y reserva.
¡Es hora de hacer nuestra salsa!
- 2 Licúa los tomates con la cebolla, agua y sal. En un sartén agrega la cucharada de aceite de oliva y a sofreír la salsa de tomate por 5 minutos.
- 3 Rellena las tortillas con el pollo y bañalas con la salsa de tomate, ralla el queso panela encima y ahora sí ¡Alcomer!

alcotip

El jitomate es una de las principales fuentes de licopeno, es un potente antioxidante que ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer de próstata en hombres.



WAFLE SALADO



LISTO EN
10
MINUTOS

PARA
4
PORCIONES

NIVEL DE
Fácil
DIFICULTAD

INGREDIENTES



- 1 Pechuga Deshebrada Alco®
- 2 huevos
- 120 gr queso mozzarella.
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la Pechuga Deshebrada Alco® (ya está 100% cocida) con el huevo, el queso y agrega sal y pimienta al gusto.
- 2 Toma tu mezcla y ponla en una wafflera, dejala dorar por ambos lados y ¡Alcomer!



alcotip

Puedes agregar aguacate y pico de gallo encima para complementar tu platillo.

FAJITAS AL TERIYAKI



LISTO EN
20
MINUTOS

PARA
4
PORCIONES

NIVEL DE
Medio
DIFICULTAD

INGREDIENTES



- 1 paq. Fajitas de Pollo Alco®
 - Arroz cocido
 - Brócoli cocido.
 - Ajonjolí blanco.
 - ¼ taza de agua
- Salsa:
- 1 cda de harina de maíz
 - ¼ taza de salsa de soja
 - 1 cda de vinagre de arroz
 - 3 cdas de azúcar morena
 - ¼ cdta de jengibre en polvo

PREPARACIÓN

- 1 Para la salsa: Diluye la maicena en ¼ taza de agua fría. Échala en un sartén pequeño junto con la salsa de soja, el vinagre, el azúcar y el jengibre. Dejamos reducir la salsa a fuego medio hasta que haya espesado un poco.
- 2 Sazona tus Fajitas de Pollo Alco® con sal y pimienta por ambos lados y cocina a fuego medio en un sartén hasta que estén listas.
- 3 En un bowl mezcla las Fajitas con la salsa hasta que estén totalmente cubiertas. Sirvelas en un plato acompañadas con el arroz, el brócoli y ¡Alcomer!

alcotip

Puedes cocinar tu pollo sin aceite en el horno o una airfryer por 15 minutos a 180°C.

PASTEL AZTECA POBLANO



LISTO EN
25
MINUTOS

PARA
4
PORCIONES

NIVEL DE
DIFICULTAD
Medio

INGREDIENTES



- 1 Pechuga Deshebrada Alco®
- 4 chiles poblanos
- 1/2 cebolla
- 1 T de elote amarillo
- 12 tortillas de maíz
- 1/4 T crema reducida en grasa.
- 1/2 T caldo de pollo.
- 6 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cda de sal.
- Aceite pam
- Queso mozzarella.



alcotip

El chile poblano es un alimento rico en vitamina C un antioxidante que fortalece el sistema inmune y minerales como el potasio, que ayuda a regular la presión arterial.

PECHUGAS RELLENAS DE ESPINACAS



LISTO EN
15
MINUTOS

PARA
4
PORCIONES

NIVEL DE
Fácil
DIFICULTAD

INGREDIENTES



- 1 paq. Milanesa Alco®
- Espinacas
- Jocoque ligero
- 4 tiras de tocino
- Aceite de oliva.
- sal
- Pimienta
- Limón

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén coloca las 4 tiras de tocino hasta que doren, corta en trocitos y reserva en un recipiente.
- 2 Marina tus Pechugas de pollo **Alco**® con limón, sal y pimienta por ambos lados. Corta las Pechugas por la mitad y cocinalas a fuego medio.
- 3 Una vez cocinadas rellenaslas con el jocoque, espinacas, el tocino y ¡Alcomer!



alcotip

Que nunca falte la espinaca en tus platillos, dentro de sus múltiples nutrientes destaca el aporte de hierro mineral esencial para prevenir la anemia y vitamina K que es crucial para la coagulación sanguínea y la salud de nuestros huesos.

TOSTADAS DE POLLO AL PASTOR



LISTO EN
15
MINUTOS

PARA
5
PORCIONES

NIVEL DE
Fácil
DIFICULTAD

INGREDIENTES



- 1 paq. Milanesa de Pollo al Pastor Alco®
- Aceite de oliva
- Lechuga desinfectada
- Aguacate
- 1 Pimiento verde
- Sal al gusto
- 12 tostadas horneadas
- Queso Panela

PREPARACIÓN

- 1 Cocina tus Milanesa de Pollo al Pastor **Alco**® a fuego medio y córtala en tiras. En el mismo sartén cocina el pimiento verde también cortada en tiras.
- 2 Sirve sobre las tostadas la lechuga, la Milanesa y el pimiento. Agrega aguacate, el queso panela rallado y ¡Alcomer!

alcotip

Si no tienes tostadas puedes utilizar tortilla de maíz solo la dejas en el comal hasta que se deshidrate.

Realización:

ALCO®

Alejandra García Guzmán

Eloisa García Palacios

Ana Gabriela Martínez

Diseño e Ilustración:

Alejandra García Guzmán

Desarrollo de Recetas:

Natalia López Morales

Montaje de platillos:

Hector de la Hoya

Fotografía:

Sara Cervera

**PUBLICADO Y EDITADO POR: ALIMENTOS
CALIDAD ÓPTIMA.**

*PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN PARCIAL O
TOTAL*