

¡NO LAVE EL POLLO!



Pollo rostizado con limón
Receta adentro

Mamá estará tan contenta que estoy haciendo la cena.

¡Estoy en casa!

¿Qué estás cocinando?

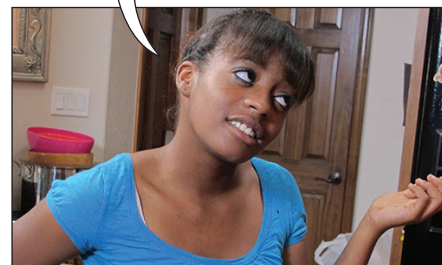
Pollo con limón al horno tan pronto como pueda lavar este pájaro.

Mija, nunca se debe lavar el pollo crudo antes de cocerlo.

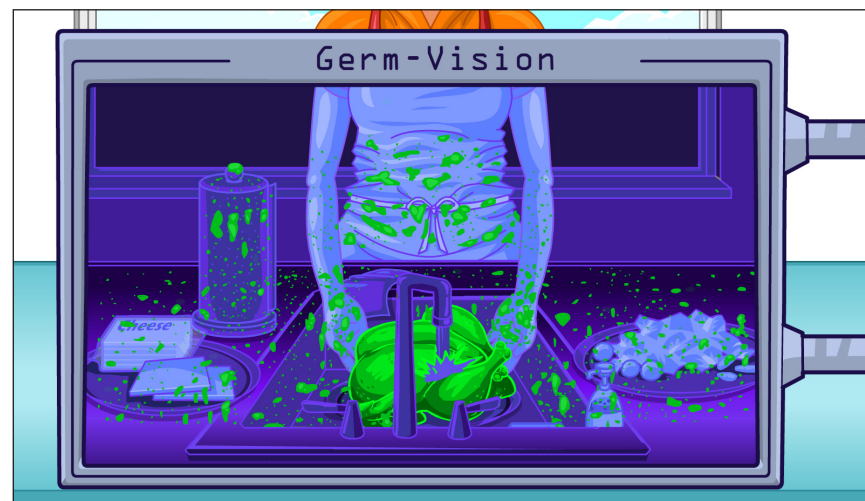
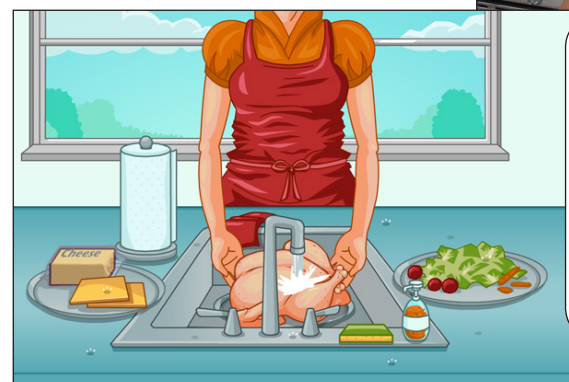


Pero el pollo crudo puede tener bacteria.

Es cierto, pero...



Si se pudieran ver los gérmenes, verías que lavar el pollo crudo simplemente hace que la bacteria salpique sobre ti, la cocina y otras comidas.





This material is based on work funded by the National Integrated Food Safety Initiative (NIFSI), United States Department of Agriculture (USDA), under Agreement No. 2009-51110-05853. Spanish translation © 2017, original © 2013, NMSU Board of Regents. Drexel University and New Mexico State University cooperating with the U.S. Department of Agriculture. Drexel University and NMSU are both equal opportunity/affirmative action employers and educators.

Pollo rostizado con limón

Sirve 10 personas
Porción 1 pieza

Ingredientes:

- 1 pollo entero-4 libras
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita pimienta
- ½ cucharadita de comino entero
- 2 dientes de ajo (rebanados finamente, o 1 cucharadita de polvo de ajo)
- 2 cucharadas de mantequilla-suave
- 2 limones enteros

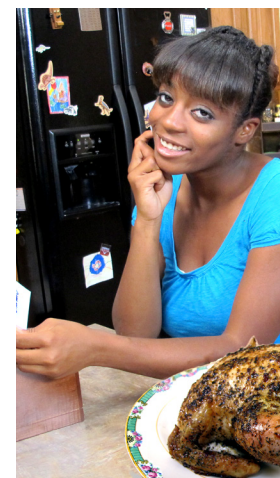


www.drexel.edu/dontwashyourchicken

Pollo rostizado con limón

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Combine sal, pimienta, ajo, y comino u otras especias.
3. Secar el pollo con toallas de papel.
4. Frote el pollo con la mantequilla ablandada, por dentro y por fuera.
5. Rocíe las especias sobre el pollo, por dentro y por fuera.
6. Menta 1 o 2 limones frescos por dentro del pollo. Estos serán descartados después de que se cosa el pollo-no comérselos.
7. Coser en el horno a 350 grado F de 60-75 minutos.



Nutrition Facts

Serving Size (89g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 220 Calories from Fat 120

% Daily Value*

Total Fat 13g **20%**

 Saturated Fat 4g **20%**

Cholesterol 80mg **26%**

Sodium 140mg **6%**

Total Carbohydrate 0g **0%**

 Dietary Fiber 0g **0%**

 Sugars 0g

Protein 24g

Vitamin A 4% Vitamin C 0%

Calcium 2% Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories: 2,000 2,500

Total Fat Less than 65g 80g

Saturated Fat Less than 20g 25g

Cholesterol Less than 300mg 300mg

Sodium Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate 300g 375g

Dietary Fiber 25g 30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

www.drexel.edu/dontwashyourchicken