



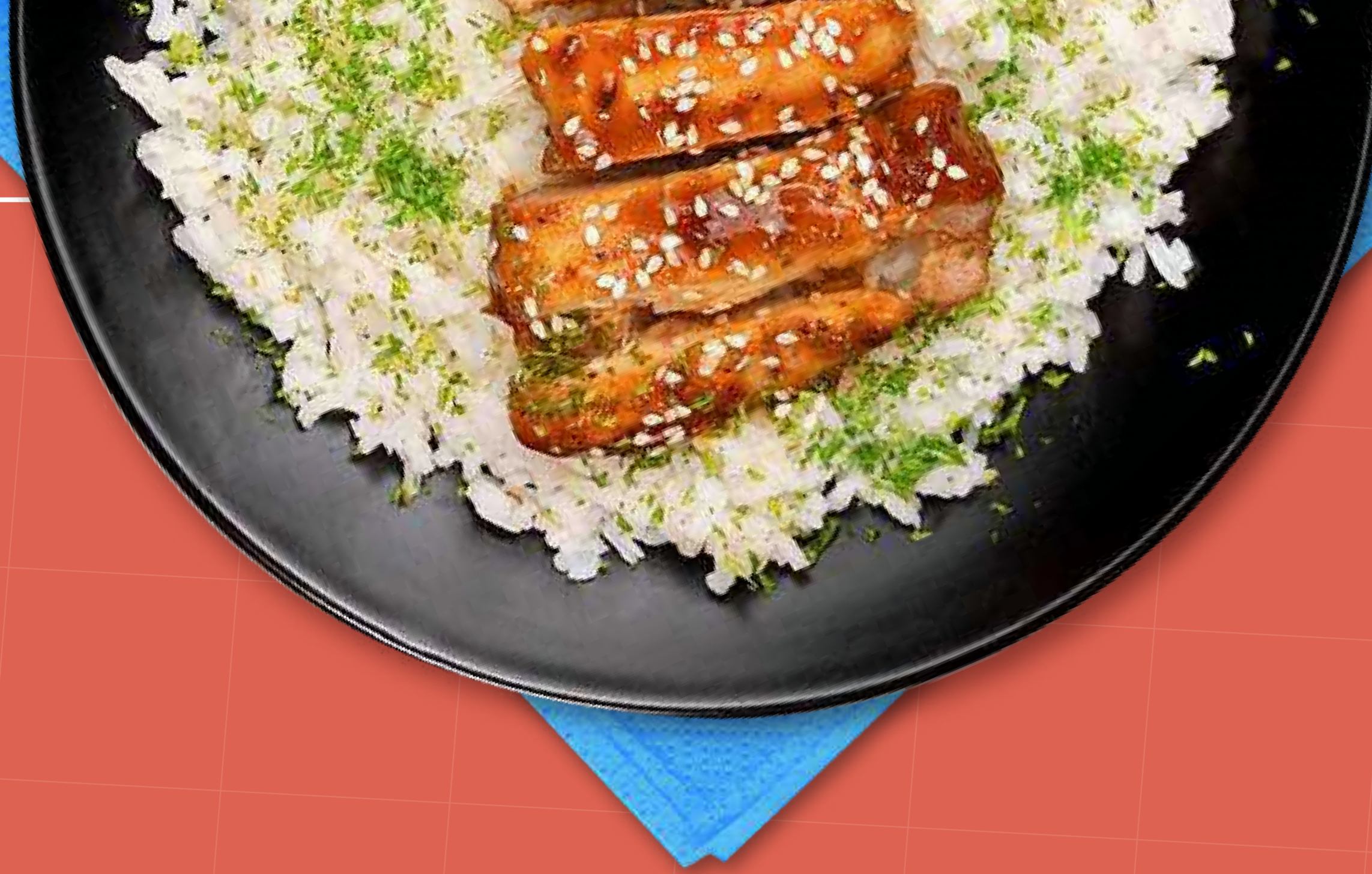
Nuestra mesa

POLLO PARA
TODOS LOS GUSTOS

con *Recetas*
Nestlé®

30 RECETAS
fáciles y deliciosas

20 CONSEJOS
de cocina



Sabemos que cocinar es uno de los mayores actos de amor que existen, donde cada comida se prepara con pasión para compartir, y es que, en cada uno de estos platos, desde Guatemala hasta Panamá, encontramos un protagonista: el pollo. Ya sea por los cientos de posibilidades que ofrece, por todo el sabor que se le puede sacar, o por las casi infinitas formas en la que lo puedes disfrutar, hemos querido rendirle un homenaje en esta edición.

EN NUESTRA MESA el papel estelar recae sobre esta carne deliciosa que está presente en muchas de nuestras comidas diarias. Por ejemplo, lo encontramos en unas pupusas salvadoreñas, o en Honduras en unas baleadas o, también, en un pollo tapado nicaragüense; en alitas asadas, guisos, sopas; con vegetales, en salsa, frito, entero; las posibilidades son casi infinitas. Por ello, **hemos recopilado 30 recetas** presentes en nuestros países para que ese pollo delicioso de todos los días ahora sea todavía más rico.

Adicional a las recetas, en esta publicación encontrarás diferentes consejos para sacarle el máximo sabor al pollo y, una guía detalla para cortar un pollo entero y aprovechar cada pieza.

Compartamos NUESTRA MESA y descubramos juntos diferentes formas de disfrutar un pollo rico y rendidor.

Equipo





Recetas Nestlé®

Querido consumidor,

Sabemos que compras pollo por muchas razones, pero sobre todo porque es **MUY VERSÁTIL Y ESTÁ LLENO DE SABOR.**

Rinde tanto que siempre preparas una infinidad de platillos, arroz con pollo, alitas asadas, guisos, sopas, en fin, **TÚ SIEMPRE TE LAS INGENIAS.**

Y te cuento que, desde hoy, disfrutar de tu pollo favorito no va a ser lo mismo,

**¡AHORA TE VA A
DAR MUCHO MÁS SABOR!**

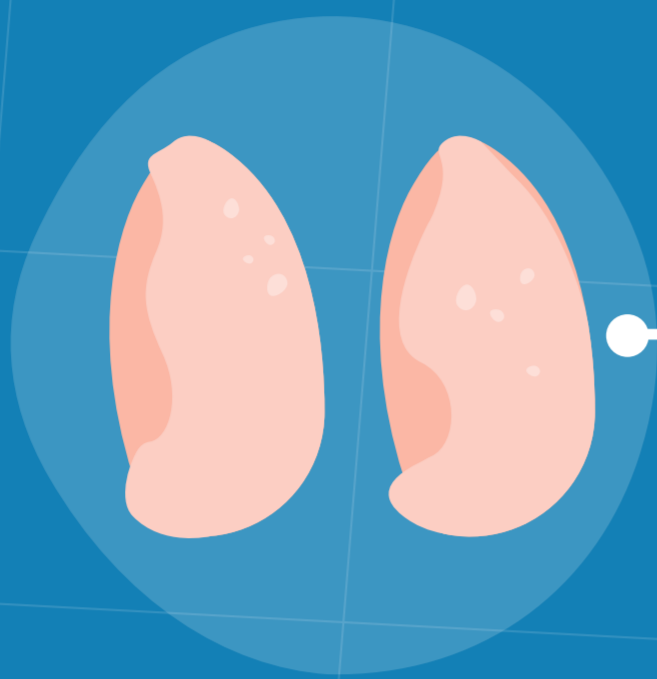
Ese pollo delicioso de todos los días ahora será más **RICO CON RECETAS NESTLÉ.**



¡Toma nota
Y EMPECEMOS!

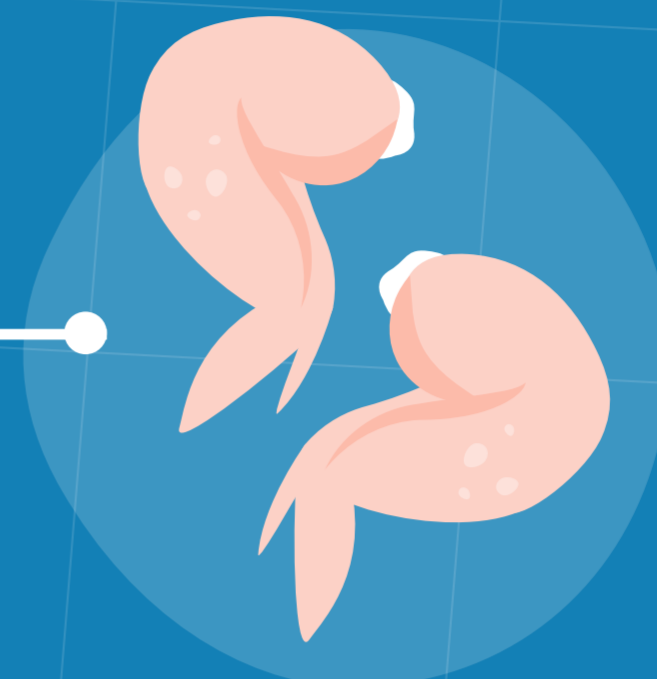
LOS CORTES DEL POLLO.

Cómo aprovecharlos al máximo



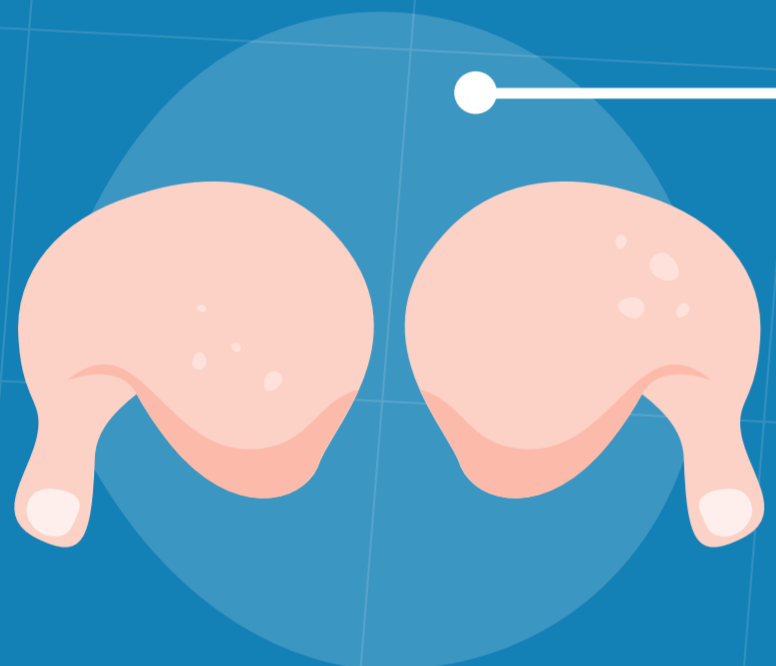
PECHUGAS

Menos grasa y más carne. Buenas para preparar guisos y ensaladas. No se recomienda usar en caldos porque hacen falta los huesos para el sabor.



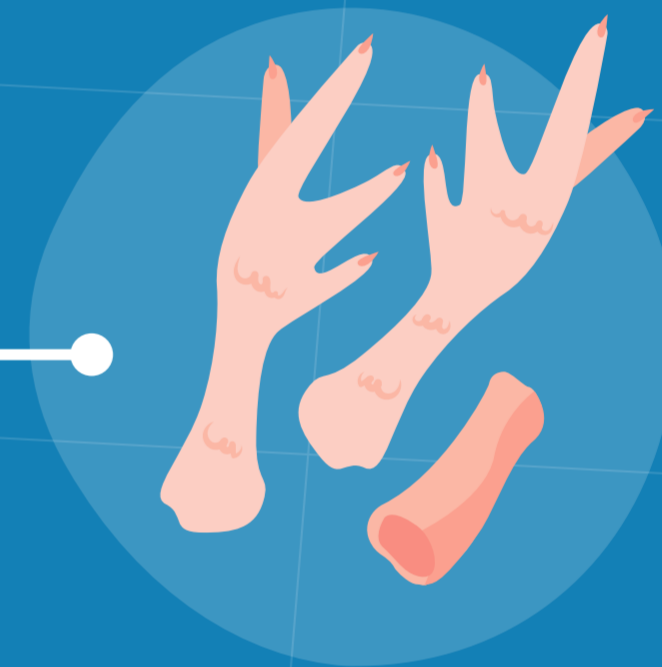
ALITAS

Económicas y versátiles. Ideales para freír y acompañar con aderezos o hacer caldos.



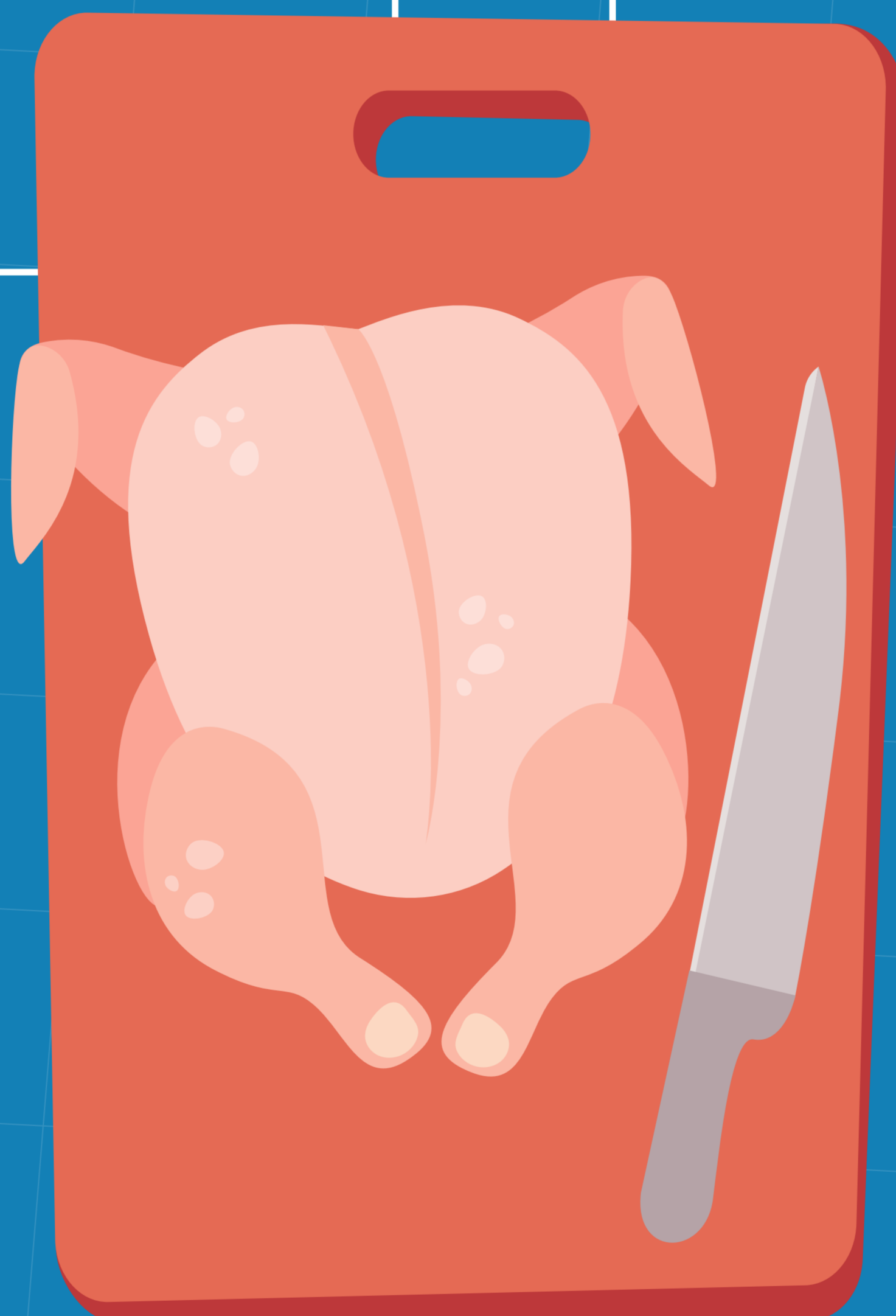
CONTRAMUSLOS

Las de más sabor. Ideales para hornear. También se pueden deshuesar y sacar un filete.



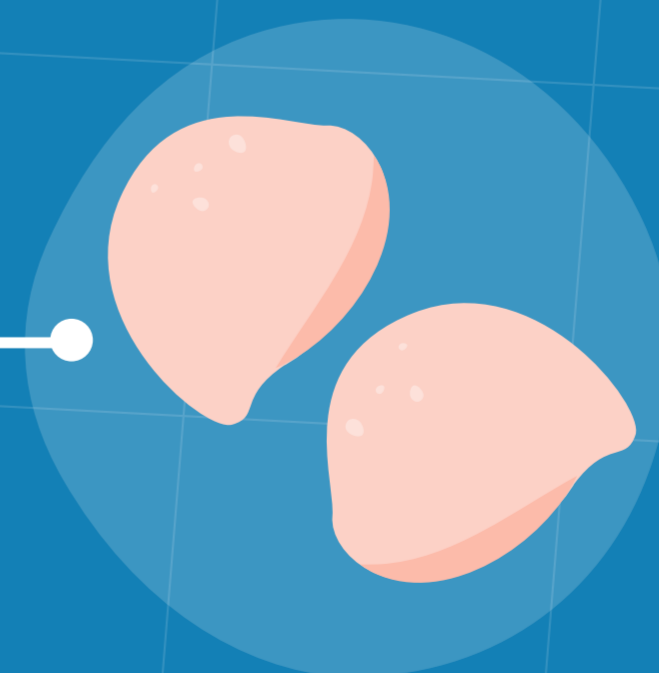
PATAS Y CUELLOS

Las de sabor más intenso. Las patas son excelentes para hacer al vapor o para preparar fondos. Los cuellos tienen poca carne pero mucho hueso, excelentes para hacer bases de salsas.



MUSLOS

Jugosas y tiernas. Es de las piezas más versátiles porque se pueden guisar, freír, asar y quedan muy bien.



ENCUENTROS

Ideales para cocciones largas. No se deshacen fácilmente. El hueso brinda mucho sabor a guisos y caldos.

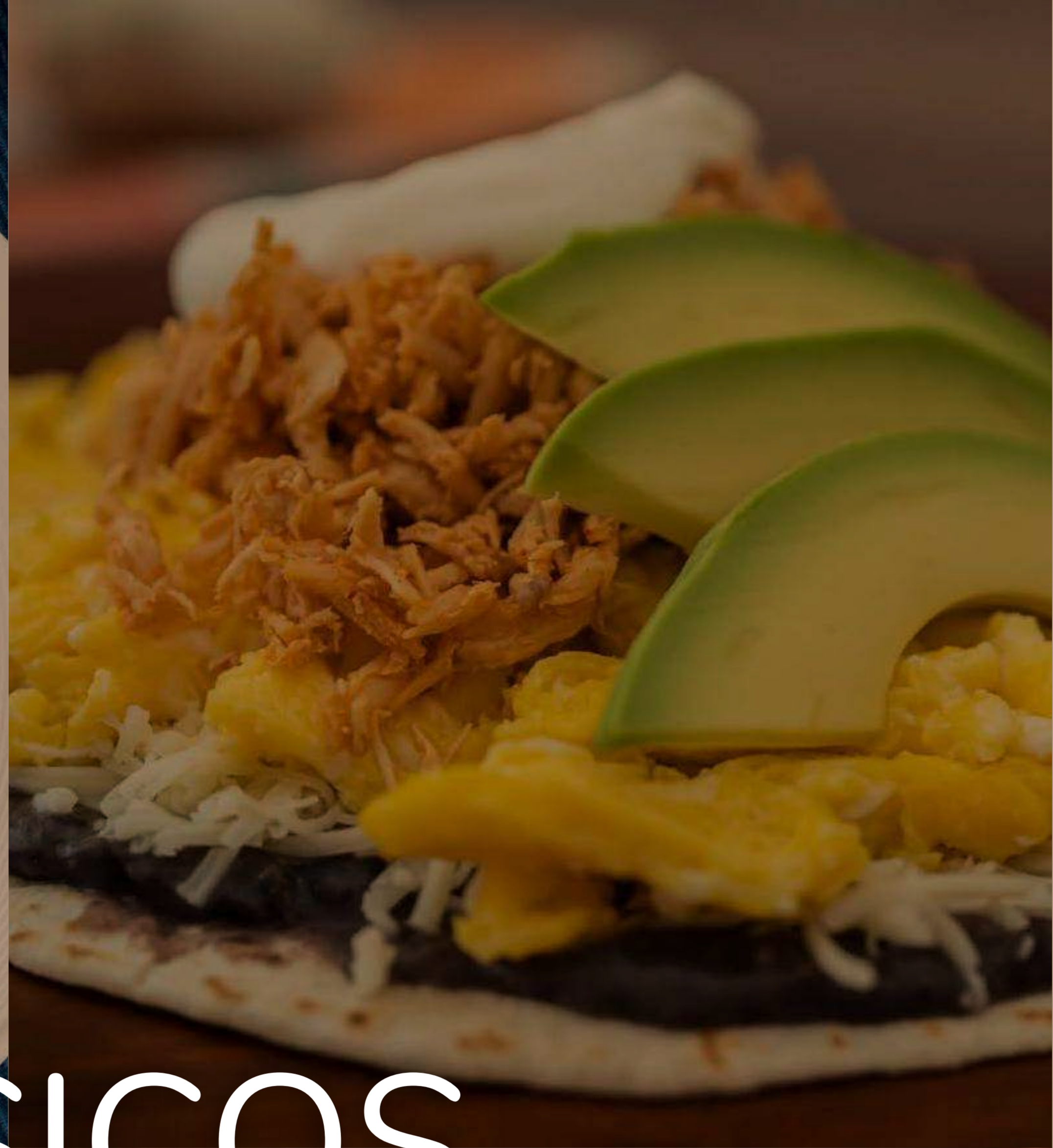
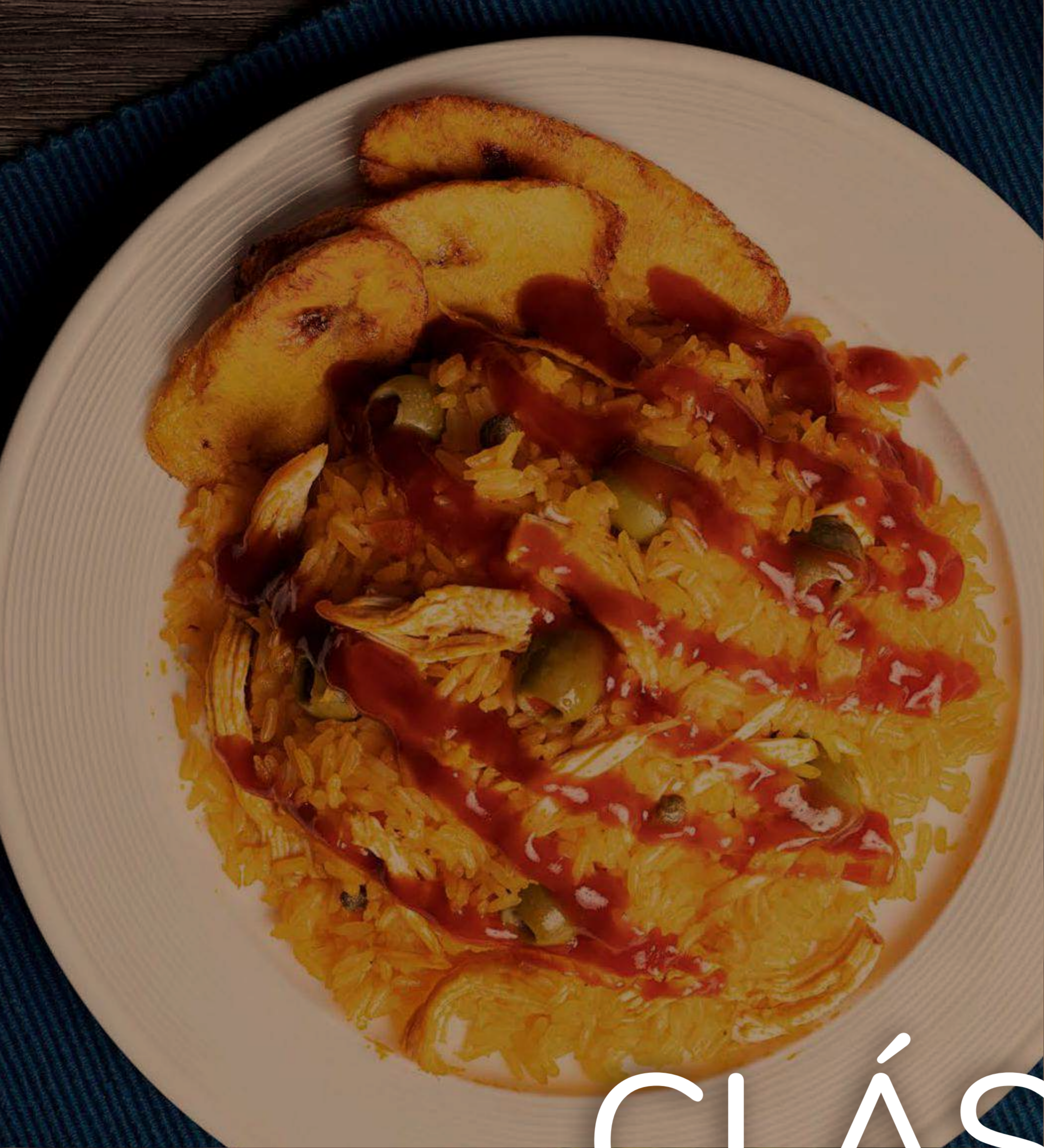
Cómo marinar **UN POLLO**

Marinar es como **pintar con sabores**, es decir, darle a un alimento ciertas características que nuestras papilas gustativas reconocen, con toques ácidos, picantes, amargos, aromáticos o dulces.

PASOS PARA MARINAR UN POLLO

- 1. BAÑAR EL POLLO:** dependiendo del tipo de marinado, adobo o macerado que tengas, puedes bañar el pollo en ese líquido o utilizar un pincel de cocina para mojarlo.
- 2. DÉJALO ACTUAR:** lo mejor es llevar tu pollo, ya sea que esté sumergido en el líquido, bañado o simplemente “pintado”, al refrigerador y dejarlo ahí por unas cuantas horas o, incluso, toda una noche.
- 3. ASEGÚRATE DE QUE TODO EL POLLO QUEDE MARINADO:** si tienes la pieza de pollo entera, es importante que después de algunas horas le des vuelta para que toda la carne se impregne del marinado.
- 4. HORA DE COCINAR:** algunos marinados son hechos especialmente para un tipo de cocción, ya sea horneado, freído, a la brasa o a la plancha, así que tenlo en cuenta. Sin embargo, todas las técnicas funcionan. Lo que jamás puedes olvidar es que el pollo, a diferencia de la carne roja, siempre debe estar bien cocinado, acá no existen los términos medios ni tres cuartos.





CLÁSICOS DE TODA LA

Vida

El pollo forma parte de muchas
comidas **CLÁSICAS E ICÓNICAS**

Por eso, aquí te mostramos una selección
de recetas tradicionales con pollo de cada país
centroamericano. Todo para que te inspires
a prepararlas en tu casa y pruebes el sabor
de nuestras similitudes.





ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 libra pechuga de pollo cortada en cubos
- 1 sobre **Consomé De Pollo MAGGI®**
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 3/4 taza pimentón rojo cortado en cubitos
- ½ taza apio cortado finamente
- ½ cebolla cortada finamente
- 2/3 taza aceitunas
- 1/8 taza alcaparras
- 1 1/2 taza arroz
- 1/8 taza cilantro cortado finamente
- 2/3 taza aceitunas
- 3 tazas agua
- 1 sobre **Gallinita Sabor y Color MAGGI®**
- 1 taza zanahorias rallada
- **Kétchup MAGGI®** para servir

¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar el pollo con el **Consomé De Pollo MAGGI®** y marinar por 5 minutos.
2. En una cacerola a fuego medio, agregar el aceite, el pollo y cocinar por 5 minutos o hasta que esté dorado.
3. Añadir el pimiento, el apio, la cebolla, las aceitunas, las alcaparras y cocinar por 5 minutos.
4. Agregar el arroz, el cilantro, el agua, el **Sabor y Color MAGGI®**, revolver y cocinar hasta que el agua se consuma.
5. Añadir la zanahoria rallada, revolver, tapar y cocinar por 5 minutos.
6. Servir con **KÉTCHUP MAGGI®** y disfrutar.



Dificultad
Intermedio



Porciones
6 personas



Preparación
35 mins



TIP CULINARIO

Sabías qué la diferencia entre el arroz con pollo panameño y el de otros países es la incorporación de las aceitunas verdes y las alcaparras.



BALEADA DE POLLO

INGREDIENTES

- Suficiente agua para cocinar
- 2 pechugas de pollo medianas
- 1 sobre de **Sabor y Color MAGGI®**
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite de oliva
- 3 huevos
- 4 tortillas de harina
- 1 aguacate maduro
- 1 taza de queso fresco
- 1 taza de frijoles refritos molidos
- 4 cucharadas de crema ácida



¡A COCINAR!

1. En una cacerola, verter y combinar con sal y pimienta al gusto. Añadir las pechugas de pollo y cocinar hasta que estén bien cocidas. Deshilachar las pechugas una vez estén frescas.
2. En un sartén a fuego medio, verter el aceite, el pollo deshilachado, el **Sabor y Color MAGGI®** y un par de cucharadas del agua en la que se cocino el pollo. Sofreír hasta que el pollo esté dorado y reservar.
3. En un tazón, batir bien los huevos. Poner un sartén a fuego medio, verter el aceite y cocinar los huevos al punto deseado. Reservar.
4. Tomar la tortilla y colocar una capa de frijoles refritos, luego una capa de queso fresco, una capa de aguacate en rodajas, una capa de pollo y finalmente el huevo revuelto. Finalizar con crema agria.
5. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
30 mins

TIP CULINARIO

Se dice que llaman baleadas porque a los frijoles en los 70's se les apodaba balas o porque a una señora que vendía tortillas con frijoles y queso, la balearon en su puesto y desde entonces comenzaron a decir vamos a comer donde "la baleada".



POLLO TAPADO

INGREDIENTES

PARA EL POLLO:

- 2 libras de piezas de pollo sin piel (muslos)
- 1 naranja agria (también puedes usar vinagre)
- 1 sobre de Sabor y Color MAGGI®
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de salsa inglesa

PARA LOS VEGETALES:

- 2 libras de papas en cubos
- 2 zanahorias en rodajas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tomates grandes en cubos
- 1 chiltoma o pimiento verde en cubos
- ½ cebolla cortada finamente
- 1 cucharadita de orégano



¡A COCINAR!

1. En un tazón, marinar el pollo con el jugo de la naranja, el Sabor y Color MAGGI®, el ajo molido, la mostaza y la salsa inglesa. Dejar reposar por 30 mins.
2. En una cacerola a fuego alto, calentar agua hasta que hierva. Añadir las papas, las zanahorias y cocinar por 10 minutos. Retirar del fuego y reservar.
3. En otra cacerola, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el tomate y la chiltoma por 2 minutos.
4. Añadir el pollo marinado, integrar bien y cocinar por 15 minutos. Añadir el orégano y seguir cocinando el pollo hasta que esté bien cocido.
5. Añadir las papas, las zanahorias e integrar. Tapar y cocinar por 5 minutos más o hasta que se forme el caldo.
6. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
30 mins

TIP CULINARIO

No existe teoría sobre su origen o nombre, pero se dice que se le conoce como pollo tapado pues se cuece tapado.



PUPUSA DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite
- ½ taza de cebolla cortada finamente
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 1 taza de frijoles sofritos
- 1 libras de pollo cocido deshilachado
- 1 cucharadita de **Sazonador 3 carnes MAGGI®**
- 1 ½ taza de agua
- 1 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de queso fresco rallado




¡A COCINAR!

1. En un sartén a fuego medio, añadir el aceite de oliva, sofreír la cebolla, el ajo por 1 minuto luego añadir los frijoles, el **Sazonador 3 carnes MAGGI®** y dejar cocinar 3 minutos, luego licuar y reservar.
2. En tazón colocar el agua, luego añadir la harina de maíz y el **Sazonador 3 carnes MAGGI®** mezclar hasta que este homogénea, dividir las masa en bolas.
3. Rellenas las bolas con el sofrito del frijol, el pollo cocido, y queso blanco luego aplastarla con las palmas de las manos.
4. En una sartén caliente cocinar las pupusas por ambos lados hasta que tomen una tonalidad dorada.
5. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
7 personas


Preparación
24 mins

TIP CULINARIO

El origen de la palabra Pupusa proviene de dos interpretaciones: Púpu que significa "volteado" y tsa que significa "relleno". Putsúua que significa "rellenar".



PEPIÁN DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 2 cucharadas de pepitoria
- 1 chile guaque cortado finamente
- 1 chile pasa cortado finamente
- 1 cebolla cortada finamente
- 4 dientes de ajo cortados finamente
- Suficiente agua para cocinar
- 1 pollo grande en piezas
- 2 sobres de **Consomé de Pollo MALHER®**
- 3 tomates cortados en cubos
- 4 papas medianas cortadas en cubos
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- Ejotes al gusto
- Cilantro al gusto




¡A COCINAR!

1. En una sartén caliente, sofreír el ajonjolí, la pepitoria, el chile guaque, el chile pasa, la cebolla y el ajo. Reservar aparte.
2. Calentar agua hasta que hierva y cocinar el pollo con el **Consomé de Pollo MALHER®** con los tomates. Al estar los tomates se retiran antes del agua y se deben pelar, también reservar el pollo en otro envase.
3. Licuar el caldillo del pollo con el sofrito y los tomates.
4. En una cacerola más grande, coloca la salsa licuada, el pollo, las papas, la zanahoria, y los ejotes. Cocinar hasta que hierva y las verduras estén suaves.
5. Al final añade más sal al gusto, cilantro y listo.
6. Acompañar con arroz o con maduro frito.


Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
45 mins

TIP CULINARIO

Es uno de los platos más antiguos del patrimonio gastronómico guatemalteco, nacido de la fusión de las culturas española y maya. También es el guiso guatemalteco más famoso.



POLLO CARIBEÑO

INGREDIENTES

- 1 libra de piezas de pollo
- 1 sobre de Sabor y Color MAGGI®
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ cebolla cortada finamente
- 2 tomates cortados en cubos
- 4 dientes de ajo cortados finamente
- 2 chiles cortados finamente
- 1 cucharada de tomillo
- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto



¡A COCINAR!

1. Limpiar el pollo y condimentar con Sabor y Color MAGGI®, salsa inglesa y jugo de limón.
2. En una sartén al fuego y añadir el azúcar y calentar hasta que comience a tomar un color caramelo. Añadir el pollo y dorar.
3. Retirar el pollo, añadir la cebolla, los tomates, el ajo y los chiles. Sofreír unos minutos.
4. Añadir el tomillo y la leche de coco. Cocinar hasta que la salsa tome cuerpo. Rectifique sal y pimienta al gusto.
5. Agregar el pollo y cocinar 10 minutos más.
6. Servir y disfrutar con arroz o plátanos.



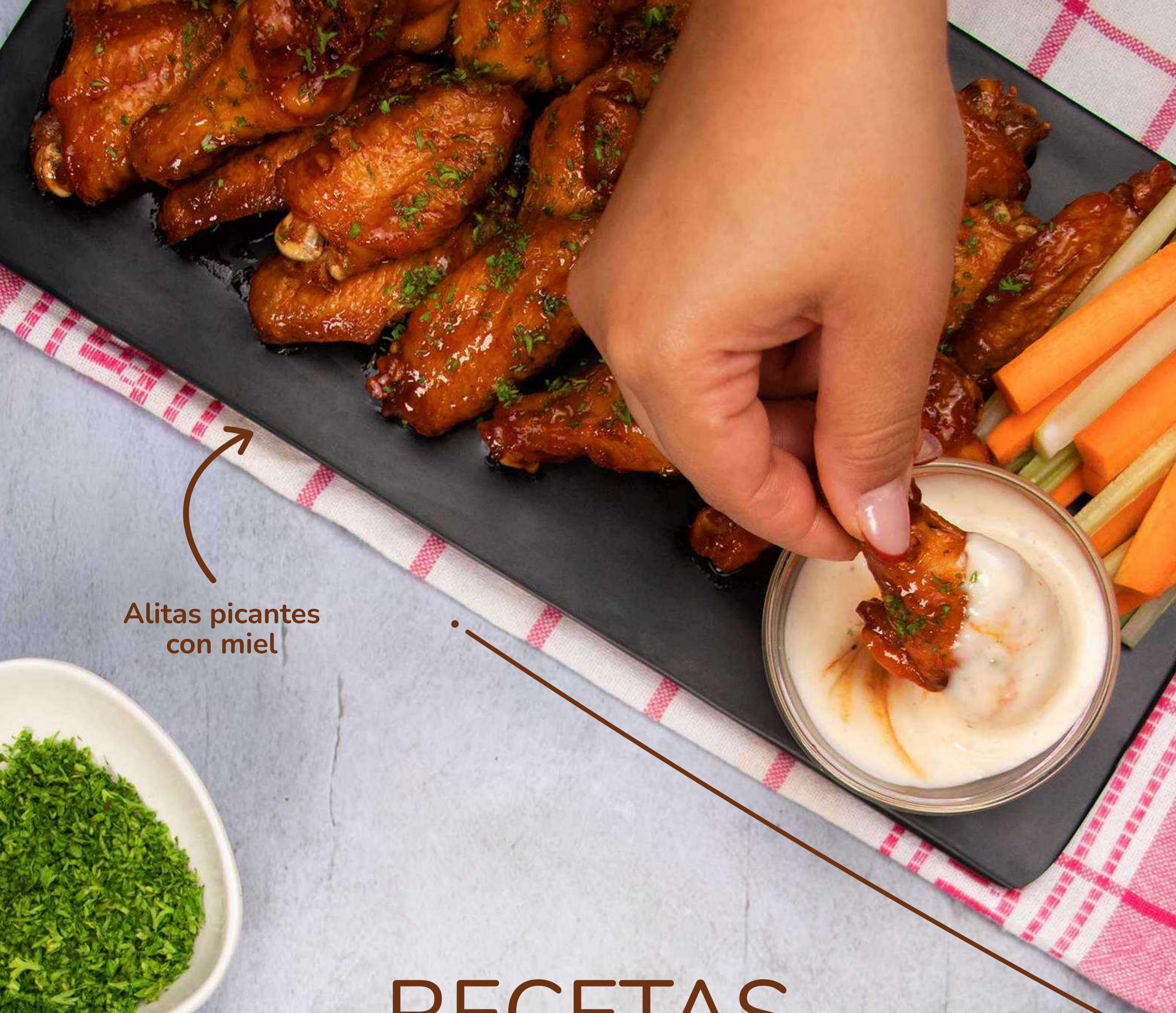
Dificultad
Intermedio



Porciones
4 personas



Preparación
60 mins



Alitas picantes
con miel



RECETAS PARA Compartir



Con Ketchup
Picante MAGGI®





VER VIDEO

ALITAS PICANTES CON MIEL

INGREDIENTES

- 2 libras de alitas de pollo limpias
- 1 sobre de Sabor y Color MAGGI®
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de Kétchup Picante MAGGI®
- ¼ taza de salsa de soja
- ¾ taza de miel de abeja




¡A COCINAR!

1. En un tazón, colocar las alitas de pollo y combinar con el Sabor y Color MAGGI®, el ajo en polvo, el aceite de oliva y dejar marinar por al menos 15 minutos.
2. En otro tazón, combinar el Kétchup Picante MAGGI®, la salsa de soja y la miel. Tapar el tazón y reservar.
3. Precalentar el horno a 180° C.
4. Colocar las alitas en una bandeja y hornear por 15 minutos.
5. Retirar la bandeja del horno, verter la salsa preparada y hornear por 20 minutos más.
6. Retirar el horno, servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
53 mins

TIP CULINARIO

Para tener alitas jugosas, primero cocínalas a baja temperatura para que el interior se cocine bien. Después sube la temperatura para que la piel se dore.



TIRAS DE POLLO CON DIP DE AJO

INGREDIENTES

- 3/4 taza de Leche Evaporada IDEAL®
- 1/4 Cucharadita de ajo picado
- 1 Cucharadita de paprika
- 1/4 Cucharadita de Sal
- 2 Huevos
- 1 taza de Corn Flakes NESTLÉ® molido
- 3 tazas de Corn Flakes NESTLÉ® troceado
- Sal y pimienta al gusto
- 3 Cucharaditas de hierbas finas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 600 Gramos de Pechuga de pollo en tiras
- 1/2 Paquete de queso crema
- Aceite en aerosol


¡A COCINAR!

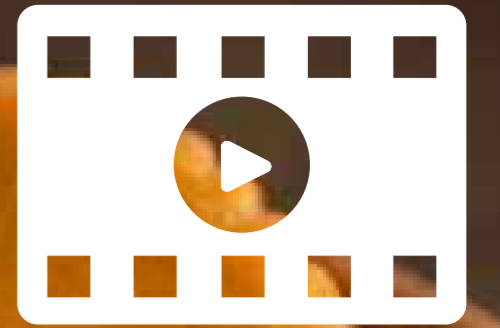
1. Horno precalentado a 180°C.
2. Para las tiras de pollo, mezcla la **Leche Evaporada IDEAL®** con el ajo, la paprika, sal y pimienta y el huevo; reserva. Aparte, mezcla el **Cereal Corn Flakes NESTLÉ®** troceado y molido con sal, pimienta y las hierbas finas.
3. Pasa las tiras de pollo por la mezcla de Leche Evaporada con huevo, empaniza con la mezcla de **Corn Flakes NESTLÉ®**, coloca las tiras de pollo en una charola con un poco de aceite en aerosol y hornea a 180 °C de 20 a 25 minutos.
4. Para el dip de chipotle, mezcla el queso crema, los chiles chipotles y la sal con cebolla. Acompaña las tiras de pollo con el dip de chipotle y ofrece.




Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
52 mins



VER VIDEO

DIP DE POLLO ROSADO

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo sin piel
- 1 sobre de **Consomé de Pollo MAGGI®**
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- ½ taza de cebolla cortada finamente
- 1 barra de queso crema a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de **Kétchup MAGGI®**
- Sal al gusto



¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar la pechuga de pollo con el **Consomé de Pollo MAGGI®**, pimienta al gusto y marinar por 5 minutos.
2. En un sartén a fuego medio, verter el aceite y sofreír los ajos y la cebolla por 1 minuto. Agregar el pollo y cocinar de 15-20 minutos o hasta que esté dorado y cocido.
3. Colocar el pollo en un tazón y dejar enfriar hasta que sea manejable. Desmenuzar el pollo con un tenedor o con las manos y reservar en el tazón.
4. En el tazón donde está el pollo, agregar el queso crema, la mayonesa, el **Kétchup MAGGI®**, sal al gusto y mezclar hasta integrar totalmente.
5. Cubrir el tazón y refrigerar por 15 minutos antes de servir.
6. Servir y disfrutar con galletas.


Dificultad
Intermedio


Porciones
12 personas


Preparación
50 mins

TIP CULINARIO

Para darle un leve toque ácido, añade pepinillos cortados finamente y 1 cucharadita del jugo de los pepinillos.



VER VIDEO



CEVICHE DE POLLO CON MANGO

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo cocida
- 2 tazas de mango maduro cortado en cubos
- 2 cucharadas de cilantro
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ taza de cebolla morada cortada finamente
- ¾ taza de Salsa BBQ MAGGI®
- 1 cucharada de azúcar

¡A COCINAR!

1. En un bowl colocar el pollo, el mango, la cebolla, el jugo de limón y dejar marinar durante 10 minutos.
2. Agregar la Salsa BBQ MAGGI® y dejar reposar por 5 minutos.
3. Servir y disfrutar.



Dificultad
Intermedio



Porciones
10 personas



Preparación
17 mins





EMPANADITAS DE POLLO

INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 3 tazas de harina
- 2 cucharaditas de sal
- 1 1/2 barra de mantequilla sin sal
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de leche fría

PARA EL POLLO:

- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de pimientos rojos
- 1/4 taza de pimientos verdes
- 1/2 taza de cebolla cortada finamente
- 3 dientes de ajo cortados finamente
- 2 pechugas pollo
- 2 sobres de **Consomé de Pollo MAGGI®**
- 1 cdta de comino
- Pimienta al gusto



¡A COCINAR!

1. Esta masa la puedes hacer en el procesador o en un tazón. Primero, combina la harina con la sal.
2. Añade la mantequilla, el huevo y procesa por 30 segundos o hasta que la masa quede grumosa. Vierte la leche fría y procesa por 30 segundos más hasta que la masa quede con una textura suave.
3. Refrigera la masa 30 minutos antes de usar.
4. Para el relleno de pollo, en un sartén calienta el aceite y sofríe los pimientos, la cebolla y el ajo. Añade el pollo, el **Consomé de Pollo MAGGI®**, el comino, la pimienta y cocina hasta que el pollo esté doradito y cocido.
5. Deshilacha el pollo, añade las aceitunas.
6. Precalentar el horno a 200 °C.
7. Ahora, divide la masa en 4, toma una de estas partes y estírala. Corta los círculos con moldes o vasos.
8. Rellena las empanadas con el pollo, solo procura no llevarla demasiado pues será difícil de cerrar.
9. Cierra las orillas con un tenedor, cúbre las con huevo batido y semillas de ajonjolí.

TIP CULINARIO

Una vez las empanadas estén formadas, puedes congelarlas hasta por 30 días en una bolsa o vasija apta para frío y hornearlas cuando gustes.



Dificultad
Intermedio



Porciones
4 personas



Preparación
30 mins



Spaghetti



RECETAS
EN MENOS DE
30 minutos 🕒



Salsa Blanca
con pollo y tocino





PASTA EN SALSA BLANCA CON POLLO Y TOCINO

INGREDIENTES

- 10 tiras de tocino
- 1 libra de filete de pechuga de pollo cortada en cubos
- 4 dientes de ajo cortados finamente
- 1 cebolla pequeña cortados finamente
- 1 taza leche
- ½ taza agua
- 1 Sobre **Delicias De Pollo a La Reina MAGGI®**
- 1 libra de pasta
- Suficiente agua para cocinar


¡A COCINAR!

1. En un sartén, cocinar el tocino hasta que esté dorado. Añadir el pollo, el ajo, la cebolla y cocinar por 7 minutos o hasta el pollo este completamente cocido.
2. Al mismo sartén, verter la leche, el agua, el sobre de **Delicias De Pollo a La Reina MAGGI®** y mezclar hasta incorporar. Cocinar por 6 minutos o hasta la salsa espese.
3. En una cacerola, calentar el agua hasta que hierva. Añadir la pasta y cocinar hasta que esté al dente. Colar la pasta y verter en un tazón.
4. Combinar la pasta cocida con la salsa blanca.
5. Servir y disfrutar.




Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
30 mins



VER VIDEO

ARROZ FRITO CON POLLO

INGREDIENTES

- ½ libra de pollo cortado en dados pequeños
- 1 sobre de Mi Sazón MAGGI®
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- ½ taza de cebolla cortada finamente
- ½ taza de zanahoria cortada en cubos
- ½ taza de pimentón cortado finamente
- ½ taza de apio cortado finamente
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 huevo batido
- Salsa de soja al gusto


¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar el pollo con Mi Sazón MAGGI® y dejar reposar por 5 minutos.
2. En una sartén a fuego alto, verter el aceite de sésamo, el pollo y sofreír por 5 minutos.
3. Añadir el jengibre, la cebolla, la zanahoria, el pimiento, el apio y cocinar por 3 minutos más.
4. En el mismo sartén, colocar los ingredientes a un lado del sartén, verter el huevo y cocinar revolviendo e integrar con los demás ingredientes.
5. Verter el arroz, la salsa de soja y cocinar por 2 minutos revolviendo constantemente.
6. Servir y disfrutar.




Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
20 mins

TIP CULINARIO

El mejor arroz frito es el que se prepara con un arroz blanco del día anterior. Si te queda arroz blanco de alguna comida, guárdalo para hacer arroz frito.



VER VIDEO

POLLO EN SALSA DE MOSTAZA DULCE

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo cortada en medallones
- 1 sobre de **Consomé de Pollo MAGGI®**
- Pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/3 taza de cebolla cortada finamente
- 1/4 taza de mostaza
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de perejil cortado finamente




¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar el pollo con el **Consomé de Pollo MAGGI®**, la pimienta y dejar marinar por 5 minutos.
2. En un sartén a fuego alto, verter el aceite y sofreír la cebolla por 1 minuto. Bajar el fuego, agregar el pollo y cocinar por 5 minutos o hasta que esté dorado.
3. Agregar la mostaza, el agua, la miel de abeja, combinar, tapar el sartén y cocinar por 7 minutos más o hasta que reduzca.
4. Apagar el fuego, agregar el perejil, revolver y dejar reposar por 3 minutos.
5. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
5 personas


Preparación
23 mins

TIP CULINARIO

Gracias a la textura pegajosa la miel, los condimentos se fijan muy bien y por la acidez de la mostaza, el pollo se mantiene tierno.



VER VIDEO



PASTA CON POLLO AL PESTO

INGREDIENTES

- ½ taza de albahaca fresca
- 1 cucharada de cebolla cortada finamente
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de pechuga de pollo cortada en dados
- 1 sobre de **Consomé de Pollo MAGGI®**
- ¾ taza de **Leche Evaporada IDEAL®**
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 4 tazas de corta cocida



¡A COCINAR!

PARA EL PESTO:


1. Licuar la albahaca, la cebolla, el ajo, el queso parmesano y el aceite de oliva hasta formar una pasta. Colocar en un tazón y reservar.

PARA EL POLLO:

2. En un tazón colocar el pollo y marinar con **Consomé de Pollo MAGGI®**, dejar reposar por 5 minutos.
3. En un sartén a fuego medio, colocar el pesto y sofreír el pollo por 8 minutos o hasta que esté dorado. Agregar la Leche Evaporada IDEAL®, el queso parmesano y cocinar hasta que reduzca.
4. Añadir la pasta, revolver, bajar el fuego, tapar el sartén y cocinar por 3 minutos más revolviendo constantemente.
5. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
23 mins



QUESADILLA DE POLLO

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo cocidas en cubos
- 1 taza de tomate en cuadritos
- 10 tortillas de trigo medianas
- 10 rebanadas de Queso Americano Nestlé® ¡Qué Rico!




¡A COCINAR!

1. Colocar cada tortilla sobre una superficie plana, rellenar con pollo, tomate, una rebanada de Queso Nestlé® ¡Qué Rico! y cerrar en forma de media luna.
2. En un sartén a fuego medio, colocar las tortillas rellenas y calentar durante 2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
3. Servir y disfrutar.


Dificultad
Fácil


Porciones
5 personas


Preparación
15 mins

TIP CULINARIO

Para evitar que las quesadillas se deshagan, asegúrate de cubrir todo el relleno con queso por encima y por abajo.

Pensando en hacer TU POLLO MÁS RICO

CONSOMÉ DE POLLO MAGGI®

Es tu aliado en la cocina, pues es muy versátil y te permite preparar una gran cantidad de platillos para deleitar a tu familia. Además, es fortificado con hierro por lo cual es un excelente beneficio para la nutrición de tu familia.



MAGGI® DELICIAS DE POLLO A LA REINA

Es una base para preparar salsa blanca. **Prepara un pollo más rico** y de forma muy sencilla, solo necesitarás 3 ingredientes.

MAGGI® SOPA DE POLLO CON FIDEOS

Es fortificada con hierro. Además, es baja en grasa y tiene trocitos de ingredientes como zanahoria, cebolla y ajo. Recuerda que puedes añadir los ingredientes que más te gusten y **disfrutar de una deliciosa sopa con sabor único.**



Si una porción es 1 plato	
Energía	188kJ
Grasa Total	0g
Grasa Saturada	0g
Azúcares totales	<1g
Sodio	768.4mg
Hierro	38%

Descubre más



MAGGI® JUGOSO AL SARTÉN

Es una hojita especial para usarse en la sartén, que está cubierta con una mezcla de hierbas y especias. Las hojas sazonadoras **te permiten cocinar sin necesidad de agregar aceite ni sal.**



MI SAZÓN MAGGI®

Puedes **condimentar tus comidas sin necesidad de agregar más sal.**

Puedes usarlo en platillos como arroces, sopas y todo tipo de guisos. Además, contiene ingredientes naturales que tú conoces: cebolla, cilantro y orégano.



SALSA DE TOMATE CON POLLO MAGGI®

Está hecha con ingredientes que tú conoces como tomates naturales y pollo. El tomate tiene licopeno, que es un antioxidante natural. Se puede utilizar en la preparación de **tus recetas favoritas para dar color y sabor.**





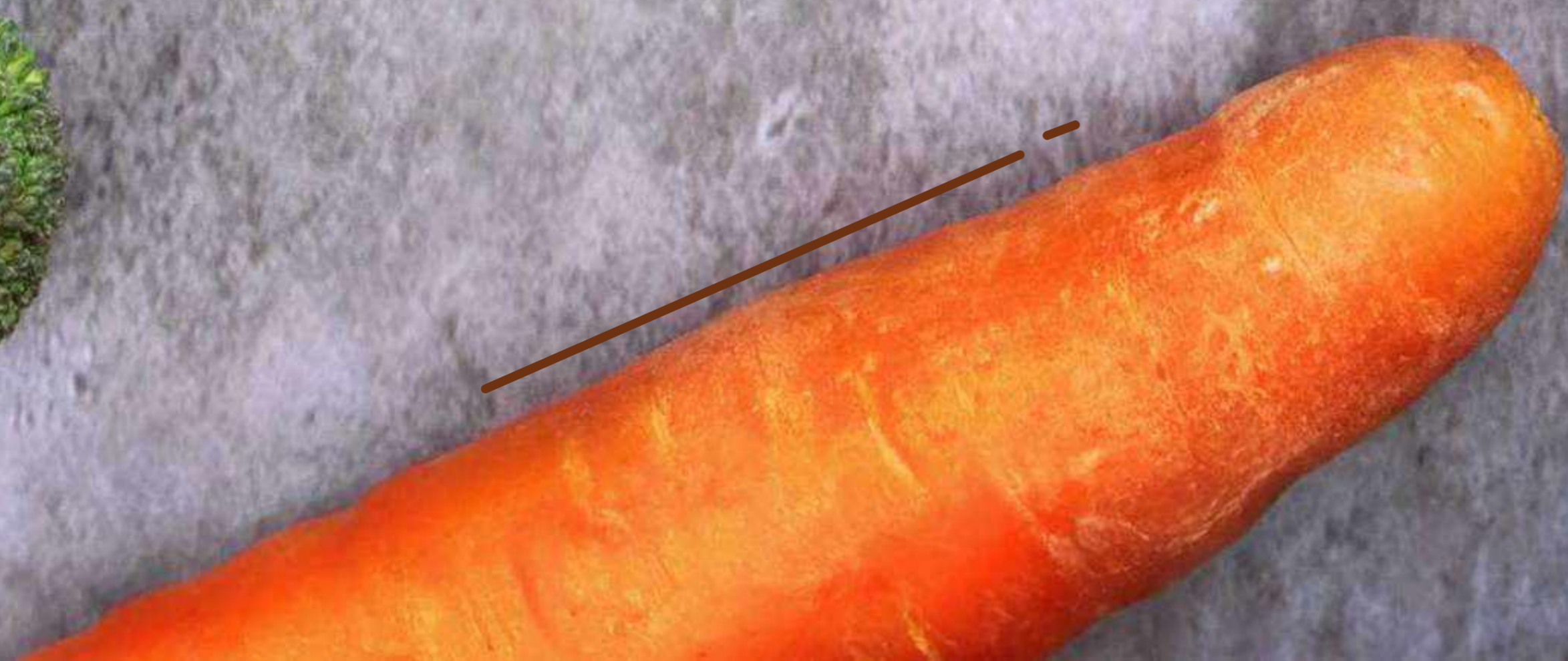
Dados de Pollo con Vegetales



RECETAS SANAS Y Balanceadas



Brócolis Frescos





DADOS DE POLLO CON VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo cortada en dados
- 1 sobre de Naturísimo MAGGI®
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 tazas de brócoli cortado
- 1 ½ taza de zanahoria cortada




¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar el pollo con Naturísimo MAGGI® y marinar por 5 minutos.
2. En una cacerola a fuego medio, colocar el aceite, el pollo y cocinar por 5 minutos.
3. Bajar el fuego, agregar el brócoli, la zanahoria, tapar la cacerola y cocinar por 10 minutos.
4. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
5 personas


Preparación
22 mins



ARROZ DE COLIFLOR CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/3 taza de cebolla cortada finamente
- 1/4 taza de apio cortado finamente
- 1/4 taza de pimentón rojo cortado en dados
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 2 tazas de pollo cocido y deshilachado
- 1 sobre de **Mi Sazón MAGGI®**
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de alcaparras
- 1 cucharada culantro cortado finamente
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente
- 3 tazas de coliflor crudo rallado



¡A COCINAR!

1. En un sartén a fuego alto, verter el aceite y sofreír la cebolla, el apio, el pimiento y el ajo hasta que esté dorado.
2. Añadir el pollo, **Mi Sazón MAGGI®** y sofreír por 5 minutos más. Agregar las zanahorias, las alcaparras, sofreír y cocinar por 3 minutos.
3. Añadir el culantro, el perejil, el coliflor rallado, revolver, bajar el fuego y cocinar por 10 minutos más.
4. Servir y disfrutar tibio.


Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
25 mins

TIP CULINARIO

Para que el arroz de coliflor quede más firme añádelo al final de todo otras verduras o proteínas.



TACO SALAD DE POLLO

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina de trigo
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 1 paquete de **Jugoso Al Sartén Pimentón MAGGI®**
- 1 aguacate maduro
- Jugo de 2 limones
- Sal al gusto
- 1 tomate mediano en cubos
- ½ cebolla cortada finamente
- 5 hojas de culantro o cilantro cortado finamente
- 1 cabeza de lechuga romana limpia
- 3 cucharadas de crema ácida
- ½ taza de frijoles negros
- ½ taza de maíz dulce cocido
- ½ taza de **Queso Mozzarella Nestlé® ¡Qué Rico!**




¡A COCINAR!

1. Colocar las tortillas dentro de tazones aptos para calor, dándole forma de canasta. Hornear o llevar a la freidora de aire por 10 minutos a 200° C. dejarlas dentro de los tazones hasta que se enfríen.
2. Colocar las pechugas dentro de las hojas de **Jugoso Al Sartén Pimentón MAGGI®** y preparar según las indicaciones del empaque.
3. En un tazón, majar el aguacate con el jugo de los 2 limones. Añadir sal al gusto e integrar. Reservar bien tapado.
4. En otro tazón, combinar el tomate, la cebolla, el culantro y el jugo de los 4 limones.
5. Para armar la ensalada, tomar la canasta de tortilla y rellenarla con una capa de lechuga, una capa de pollo, una capa de guacamole, una capa de pico de gallo, una capa de crema agria, una capa de **Queso Americano Nestlé® ¡Qué Rico!**, una capa de frijoles y una capa de maíz.
6. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
39 mins

TIP CULINARIO

Para que la base de tortilla quede crujiente, procura calentar bien la freidora de aire a máxima temperatura. esto ayudará a que quede crujiente por fuera.



VER VIDEO



LASAÑA DE BERENJENAS CON POLLO

INGREDIENTES

- 5 berenjenas grandes cortadas a lo largo
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de harina
- 2 latas de Leche Evaporada IDEAL®
- 2 tazas de agua
- 2 Cubitos de Pollo MAGGI®
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 5 tazas de pollo cocido y deshilachado
- 3 tazas de Queso Mozzarella Nestlé® ¡Qué Rico!


¡A COCINAR!

1. En un tazón, colocar el agua, la sal, las berenjenas y dejar reposar por 30 minutos.
2. En una cacerola a fuego medio, derretir la mantequilla, agregar la harina y cocinar por 5 minutos revolviendo con un batido de globo.
3. Agregar la Leche Evaporada IDEAL®, el agua y los Cubitos de Pollo MAGGI®, revolver y cocinar por 10 minutos o hasta que reduzca. Colocar en un tazón y reservar.
4. Retirar las berenjenas del tazón y escurrir el agua. En un sartén, verter el aceite y cocinar las berenjenas 1 minuto por cada lado.
5. Precalentar el horno a 200° C.
6. En un molde cuadrado, colocar una capa de salsa blanca, una capa berenjenas, una capa de pollo y una capa de Queso Mozzarella Nestlé® ¡Que Rico! Repetir hasta cubrir todo el molde y cubrir la última capa con queso.
7. Cubrir con papel aluminio y hornear a 165°C por 30 minutos, retirar el papel aluminio y hornear por 10 minutos más o hasta que el queso se gratine.
8. Servir y disfrutar.



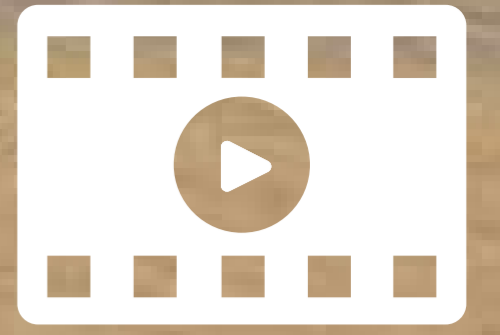

Dificultad
Intermedio


Porciones
10 personas


Preparación
105 mins

TIP CULINARIO

Para evitar que las berenjenas tengan un sabor amargo, antes de cocinarlas, córtalas en láminas, cúbrealas con sal y déjalas que suden.



VER VIDEO



ENSALADA DE POLLO Y MANDARINAS

INGREDIENTES

- 1/2 lata de Leche Evaporada IDEAL®
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1 huevo grande batido
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 1 cucharada de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto
- 6 tazas de lechuga cortada
- 1 taza de apio cortado en trocitos
- 1/2 taza de almendras en láminas
- 2 cucharadas de cebollina cortada
- 2 mandarinas grandes en gajos sin piel
- 3 tazas de pechuga de pollo cocidas y cortadas en cubos

¡A COCINAR!

PARA EL ADEREZO:

1. Colocar una cacerola a fuego bajo y agregar la **Leche Evaporada IDEAL®**, el jugo de naranja, el huevo, el azúcar, la harina y la sal y pimienta al gusto. Revolver bien hasta combinar.

2. Subir a fuego medio, revolver constantemente hasta que llegue a punto de ebullición y esté espeso, aproximadamente por 7 minutos. Retirar del fuego y reservar.

PARA LA ENSALADA:

3. En un tazón grande combinar la lechuga, el apio, las almendras, la cebollina y las mandarinas.


4. En un plato servir una (1) taza de lechuga con los vegetales, pollo al gusto encima y cubrir con el aderezo de la ensalada.

5. Servir y disfrutar.




Dificultad
Fácil


Porciones
6 personas


Preparación
15 mins

TIP CULINARIO

Otras frutas que se llevan muy bien en ensaladas son el mango, los frutos rojos en general como fresas y arándanos e incluso la piña.



Pollo a la naranja



RECETAS PARA *Sorprender*



Para la frescura



POLLO GLASEADO A LA NARANJA

INGREDIENTES

- 2 libras de filetes de encuentro
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cdta de paprika
- Pimienta al gusto
- El jugo de 1 naranja exprimida
- 1 sobre de **Mi Sazón MAGGI®**
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de maicena disuelta en ½ taza de agua



¡A COCINAR!

1. En un tazón, sazonar el pollo con el aceite de sésamo, la paprika, pimienta, el jugo de la naranja y **Mi Sazón MAGGI®**.
2. En un sartén a fuego medio, calentar el aceite de sésamo y sofreír el ajo por 1 minuto.
3. Colocar el pollo en el sartén y cocinar 7 minutos por cada lado o hasta que esté dorado y cocido. Luego, retirar el pollo del sartén y reservar el jugo del pollo.
4. Utiliza los jugos del pollo que quedaron en el sartén. Combina con el jugo de la naranja, la miel, la ralladura de naranja, y la maicena disuelta. Cocinar por 2 minutos o hasta que el glaseado este espeso.
5. Servir y acompañar con arroz.

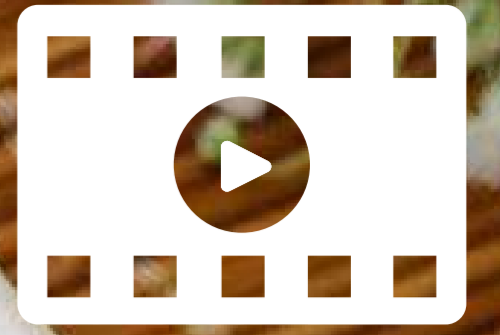

Dificultad
Intermedio


Porciones
8 personas


Preparación
24 mins

TIP CULINARIO

Usa jugo de naranjas maduras, así realzará más su sabor cítrico.



VER VIDEO

POLLO ORIENTAL CON TAMARINDO

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de contra muslo (encuentro) sin piel
- 1 tableta de **Gallinita MAGGI®**
- ¼ de cucharadita de 5 especias (hinojo, anís, canela, pimienta, clavo de olor)
- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre cortado en tiras
- ½ taza de agua
- 1/8 taza de perejil cortado finamente
- ¾ taza de pulpa de tamarindo


¡A COCINAR!

1. En un tazón combinar el pollo con la **Gallinita MAGGI®**, las 5 especias y dejar marinar por 5 minutos.
2. En un sartén a fuego medio, colocar el aceite de sésamo, el jengibre, el pollo y cocinar por 15 minutos o hasta que esté dorado, revolviendo constantemente. Bajar el fuego, añadir la pulpa de tamarindo, el agua y revolver. Tapar el sartén, bajar el fuego y dejar cocinar por 15 minutos o hasta que reduzca.
3. Cuando la salsa esté un poco espesa por la reducción, apagar el fuego, añadir el perejil y revolver.
4. Servir y disfrutar.




Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
42 mins



VER VIDEO

CURRY DE POLLO CREMOSO

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de contra muslo (encuentro) sin piel
- 1 tableta de Sabor y Color MAGGI®
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta al gusto
- ½ taza de Leche Evaporada IDEAL®
- 1/3 taza de agua al tiempo
- ½ taza de hojas de espinaca cortadas en tiras
- 2 dientes de ajo cortados en lascas
- 1 taza de papines cortados a la mitad con cáscara


¡A COCINAR!

1. En tazón combinar el pollo, el Sabor y Color MAGGI®, el curry, el aceite de oliva, la pimienta y dejar marinar por 5 minutos.
2. En un sartén a fuego previamente calentado con el aceite de oliva, colocar el pollo, los papines, el ajo y cocinar por 25 minutos a fuego bajo, con el sartén tapado, revolviendo constantemente.
3. Cuando el pollo esté dorado y las papas estén blandas, añadir la Leche Evaporada IDEAL® el agua, revolver, tapar y cocinar por 5 minutos o hasta que hierva.
4. Añadir la espinaca, revolver y retirar del fuego. Tapar el sartén y dejar reposar por 5 minutos.
5. Servir y disfrutar.




Dificultad
Intermedio


Porciones
4 personas


Preparación
42 mins

TIP CULINARIO

La palabra curry proviene del tamil "kari" que significa "salsa". Sin embargo, en el occidente se entiende por curry como una mezcla de especias.



VER VIDEO

LASAÑA DE POLLO EN SALSA BLANCA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de harina de trigo
- 2 latas de Leche Evaporada IDEAL®
- 2 tazas de agua
- 2 Cubitos de Pollo MAGGI®
- 10 hojas de pasta para lasaña pre cocida
- 5 tazas de pollo cocido y deshilachado
- 1 bloque de 454g. de Queso Mozzarella Nestlé® ¡Qué Rico!




¡A COCINAR!

1. En una cacerola a fuego medio, derretir la mantequilla, agregar la harina y cocinar por 5 minutos revolviendo con un batido de globo.
2. Agregar la Leche Evaporada IDEAL®, el agua, los Cubitos de Pollo MAGGI® y cocinar por 10 minutos o hasta que reduzca y espese.
3. Precalentar el horno a 200° C.
4. Rallar el bloque de Queso Mozzarella Nestlé® Qué Rico! Resultan aproximadamente 3 tazas.
5. En un molde cuadrado, colocar una capa de salsa blanca, una capa de pasta, una capa de salsa, una capa de pollo y una capa de Queso Mozzarella Nestlé® Qué Rico!. Repetir hasta cubrir todo el molde y cubrir la última capa con queso.
6. Cubrir con papel aluminio y hornear a 165°C por 25 minutos, retirar el papel aluminio y hornear por 10 minutos más o hasta que el queso se gratine.
7. Servir y disfrutar.



Dificultad
Desafiante


Porciones
10 personas


Preparación
68 mins

TIP CULINARIO

Acompañalo con arroz blanca o maduros fritos.



¡Más
zanahorias
por favor!



RECETAS

Rendidoras



Pollo al
horno



POLLO AL HORNO

INGREDIENTES

- 1 pollo entero pequeño
- 1 sobre de **Mi Sazón MAGGI®**
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ taza de cebolla cortada en dados grandes
- 1 taza de pimiento cortado en dados grandes
- 5 ramas de romero fresco




¡A COCINAR!

1. En un tazón, combinar el pollo con **Mi Sazón MAGGI®**, jengibre, pimienta, jugo de limón, el aceite de oliva y dejar marinar por 3 horas o toda una noche.
2. Precalentar el horno a 180° C.
3. En un molde en forma de anillo con un orificio en el centro, colocar los papines, la cebolla, los pimientos, el aceite de oliva y el romero fresco. En el orificio del centro sentar el pollo y cubrir con papel aluminio.
4. Hornear el pollo a 190° C por una hora, luego retirar el papel aluminio y dejar hornear por 15 minutos más o hasta que esté dorado.
5. Retirar el pollo del molde, cortar en piezas y con un cucharón retirar los vegetales del molde y colocar en el plato.
6. Servir y disfrutar.

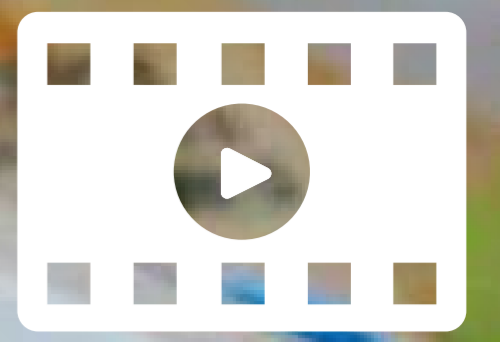

Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
120 mins

TIP CULINARIO

Para evitar que el pollo asado quede seco, puedes untarlo con mantequilla. Otro dato, es siempre precalentar el horno antes de cocinarlo.



VER VIDEO



SOPA DE FRIJOL ROJO CON POLLO

INGREDIENTES

- 8 tazas de agua
- ¾ taza de frijoles rojos/porotos crudos
- ¼ taza de cebolla cortada en cubos
- ¼ taza de pimiento rojo cortado en cubos
- 1 libra de pechuga de pollo en dados
- 1 taza de yuca cortada en bastones
- 1 taza de ñame cortado en cubos
- 1 sobre de **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®**
- ¼ taza de culantro cortado finamente


¡A COCINAR!

1. En una cacerola a fuego alto, verter el agua, los frijoles, tapar y cocinar por 45 minutos o hasta que los frijoles estén blandos. Si es necesario añadir más agua.
2. Una vez estén blandos, agregar la cebolla, el pimiento, el pollo y cocinar por 15 minutos más.
3. Añadir las 4 tazas de agua, la yuca, el ñame y cocinar por 20 minutos o hasta que estén blandas.
4. Agregar la **Sopa de Pollo con Fideos MAGGI®**, revolver y cocinar a fuego bajo por 10 minutos más. Retirar del fuego, añadir el culantro y dejar la cacerola tapada por 5 minutos.
5. Servir y disfrutar.




Dificultad
 Desafiante


Porciones
 6 personas


Preparación
 97 mins



CHOW MEIN DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 tazas de pimiento rojo cortado finamente
- 2 tazas de apio cortado en tiras
- 1 taza de zanahoria cortada en tiras
- 4 tazas de pollo cocido deshilachado o cortado en cubos
- 1 sobre de **Sazonador 3 Carnes MAGGI®**
- 8 tazas de fideos para Chow Mein cocidos




¡A COCINAR!

1. En una cacerola a fuego medio, añadir el aceite de sésamo y sofreír el pimiento, el apio y la zanahoria por 5 minutos.
2. Agregar el pollo, el **Sazonador 3 Carnes MAGGI®** y cocinar por 5 minutos más revolviendo constantemente
3. Agregar los fideos, verter la salsa soja al gusto y sofreír 1 minuto más.
4. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
8 personas


Preparación
13 mins

TIP CULINARIO

El término chow mein significa “fideos fritos”. De hecho, el término chino mein o mian significa “fideos”. En el chow mein, los fideos son la estrella del plato.



NACHOS DE CHILI DE POLLO

INGREDIENTES


- 1 cucharada de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento verde picado
- 450 gr. de porotos negros cocidos
- 1 sobre de **Pasta de Tomate MAGGI®**
- 2 taza de agua
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de chili en polvo
- 1 cdta. de orégano
- 2 sobres de **Consomé de Pollo MAGGI®**
- 2 pechugas de pollo
- ¼ taza de cilantro picado
- 12 tortillas de maíz
- Suficiente aceite para freír
- Pico de gallo
- Guacamole
- **Queso Americano Nestlé® ¡Qué Rico! Rallado**

¡A COCINAR!

1. En una cacerola sofreír el aceite, el ajo, la cebolla, el pimiento y los porotos.
2. Añadir la **Pasta de Tomate MAGGI®**, el agua, el comino, el chili, el orégano, el **Consomé de Pollo MAGGI®**, el pollo y cocinar hasta que las pechugas estén cocidas.
3. Desmenuzar el pollo y cocinar 15 minutos más. Espolvorear con cilantro.
4. Cortar las tortillas en triángulos y freír en aceite bien caliente hasta que estén doradas.
5. Servir una capa de totopos, una capa del chili de pollo, una capa de **Queso Americano Nestlé® ¡Qué Rico!**, luego el pico de gallo, el guacamole y la crema.
6. Servir y disfrutar.


Dificultad
 Intermedio


Porciones
 4 personas


Preparación
 51 mins



TIP CULINARIO

Para los totopos solo corta las tortillas de maíz para tacos en triángulos y fríelas en aceite bien caliente hasta que floten.



PASTA CON POLLO GUISADO

INGREDIENTES


- ½ libra de spaghetti cocidos al dente
- 1 libra de pechuga de pollo en cubos
- 1 cucharada aceite
- 2 dientes de ajo cortados finamente
- 1 sobre de **Salsa de Tomate Finas Hierbas MAGGI®**
- 1/4 taza de cilantro cortado finamente

¡A COCINAR!

1. En un sartén a fuego medio, colocar el aceite y sofreír el ajo hasta que esté dorado. Añadir el pollo y cocinar por 10 minutos.
2. Agregar la **Salsa de Tomate Finas Hierbas MAGGI®** y cocinar 5 minutos más. Agregar el cilantro, revolver y retirar del fuego.
3. Añadir la pasta, el cilantro e integrar bien.
4. Servir y disfrutar.


Dificultad
Intermedio


Porciones
6 personas


Preparación
120 mins





CONSEJO EDITORIAL:

Pedro Oliva, Rodrigo Carneiro,
Fátima Cedeño y Nayib Concepción

**PRODUCCIÓN, FOTOGRAFÍA
E ILUMINACIÓN:**

Mauricio Morrell, Abdhala González
y Esdras Cox.

DIRECCIÓN DE ARTE:

Shayna Torres

EDICIÓN AUDIOVISUAL:

Abdhala González, Esdras Cox,
y Sofía Lindao

PRODUCCIÓN DE RECETAS:

Julio Sarmiento, Luis Martínez
y Fátima Cedeño.

ILUSTRACIONES:

Male Arosemena