



# Recetas en Papel Aluminio



## Recetas en papel aluminio

El papel aluminio puede ayudarte a preparar comidas fáciles, rápidas, y saludables. Todo lo que debes hacer es cortar los ingredientes, mezclarlos con condimentos/salsa y añadirlos al papel aluminio, doblando pequeños paquetes. Luego sólo deja que se cocinen, ¡y listo!

Estos pequeños paquetes se pueden cocinar en el horno o en la parrilla. Además, esta comida requiere un mínimo de preparación y limpieza, lo que la convierte en una opción fácil para todos. Acompaña esto con  $\frac{1}{3}$  de taza de arroz integral cocido y convierte estos paquetes en tu nueva forma de comer de manera sana y balanceada.



## Receta general

¿No sabes cómo empezar?  
Sigue estos sencillos pasos:

### Paso 1

**Precalienta tu horno o parrilla a 425° F (o a la temperatura especificada en tu receta). Rocía 4 trozos de papel de aluminio con spray para cocinar. Deja todo a un lado.**

### Paso 2

**Mezcla las frutas/vegetales en un bol con los condimentos y/o las salsas. Divide esto y el pollo equitativamente entre los 4 trozos de papel aluminio.**

### Paso 3

**Dobla el papel aluminio alrededor del contenido del paquete, dejando algo de espacio para que el vapor circule.**

### Paso 4

**Coloca los paquetes en el horno o en la parrilla y cocina por 15-20 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido (165° F).**

### Paso 5

**Abre los paquetes con cuidado, dejando que el vapor salga. Sirve con  $\frac{1}{3}$  de taza de arroz integral cocido y disfruta.**

*Las instrucciones de esta receta pueden variar*

Las siguientes recetas contienen:

- Menos de 70 g de carbohidratos por porción y son adecuadas para personas que llevan una dieta consciente en cuanto al consumo de estos últimos
- Menos de 700 g de sodio por ración y son apropiadas para personas que mantienen una dieta cardiosaludable
- Menos de 700 mg de potasio y fósforo por ración y son ideales para personas con dietas que favorecen a los riñones

## Recetas en papel aluminio

 55 minutos

 4 raciones

Americana

### Pollo con piña a la parrilla

Receta adaptada de  
[www.pillsbury.com](http://www.pillsbury.com)

#### Ingredientes

---

##### Proteína

12 oz de pechuga de pollo  
deshuesada, sin piel y picada

##### Frutas y vegetales

2 tazas de piña enlatada,  
escurrida

1 pimiento picado

1 cebolla picada

##### Salsa

½ taza de salsa BBQ baja en  
sodio



#### Información nutricional

217 kcal, 22 g de CHO, 2 g de fibra, 3 g de grasa, 17 g de pro, 241 mg de Ph, 536 mg de K, 47 mg de Na

#### Instrucciones

---

1. Precalienta el horno a 375° F.
2. Coloca cuatro trozos de papel aluminio de 15x12 pulgadas en una mesa y rocíalos con spray para cocinar.
3. En un bol mediano, mezcla el pollo con la salsa BBQ. Revuelve hasta que el pollo esté completamente cubierto.
4. Divide el pollo en cuatro raciones y coloca cada una en cada hoja de papel aluminio.
5. Divide la piña, el pimiento y la cebolla y viértelos sobre el pollo en cada hoja de papel aluminio.
6. Dobra el papel aluminio alrededor del contenido del paquete, dejando algo de espacio para que el vapor circule.
7. Hornea por 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Si se hace a la parrilla, cocínalo por 10-15 minutos por cada lado hasta que esté cocido totalmente (165° F).
8. Abre los paquetes de papel aluminio con cuidado, dejando que el vapor salga.

## Recetas en papel aluminio

### Mediterránea

## Pollo al pesto con vegetales

Receta adaptada de  
[www.mincerepublic.com](http://www.mincerepublic.com)

### Ingredientes

#### Proteína

12 oz de pechuga de pollo  
deshuesada, sin piel y picada

#### Vegetales

2 pimientos rojos medianos  
picados en trozos de ½ pulgada  
½ cebolla mediana cortada en  
rodajas  
2 calabacitas medianas  
cortadas en rodajas  
1 diente de ajo picado

#### Salsa

½ taza de pesto de albahaca

#### Complementos opcionales

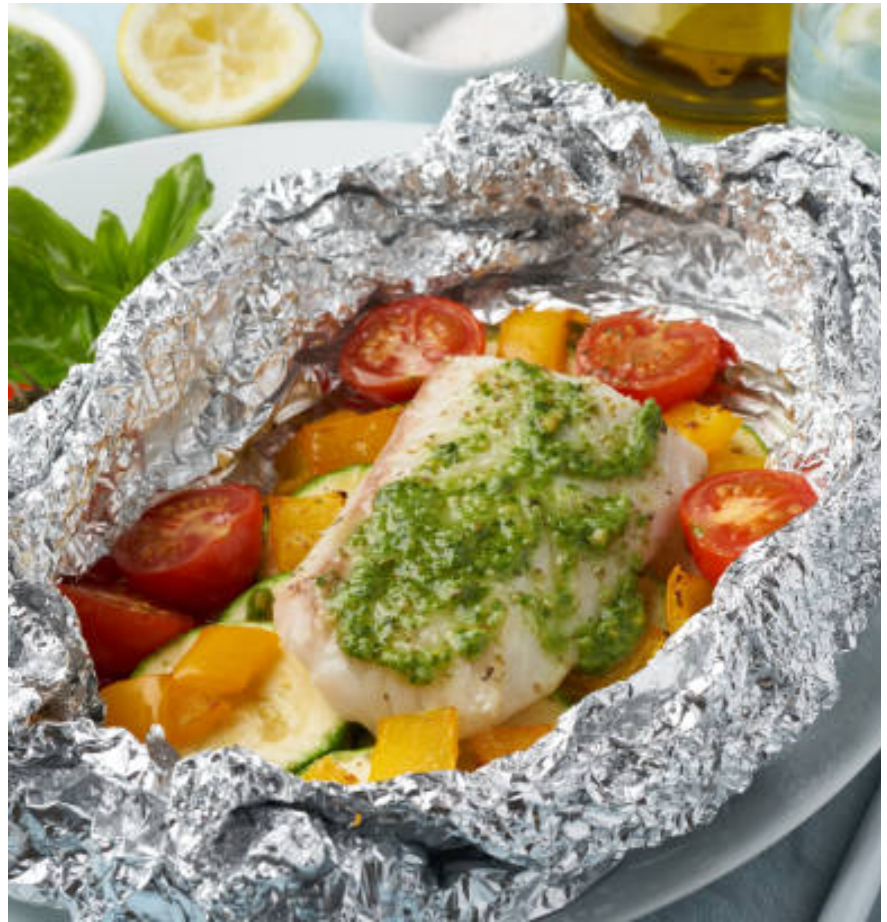
Un chorrito de jugo de limón

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 425° F o precalienta la parrilla.
2. Coloca cuatro trozos de papel aluminio de 15x12 pulgadas en la mesa y rocíalos con spray para cocinar.
3. Mezcla los vegetales y el ajo en un tazón hasta que se combinen. Divide la mezcla de vegetales y el pollo de manera uniforme entre los cuatro trozos de papel aluminio.
4. Cubre cada ración con 2 cdas. de pesto de albahaca.
5. Dobla el papel aluminio alrededor del contenido del paquete, dejando algo de espacio para que el vapor circule.
6. Hornea o asa por 15-20 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido (165° F). Si se hace a la parrilla, cocina los paquetes a fuego medio.
7. Abre los paquetes de papel aluminio con cuidado, permitiendo que el vapor salga. Si lo deseas, añade un poco de jugo de limón.

 30 minutos

 4 raciones



#### Información nutricional

433 kcal, 31 g de CHO, 4 g de fibra, 21 g de grasa,  
31 g de pro, 390 mg de Ph, 699 mg de K, 603 mg  
de Na

## Recetas en papel aluminio

**Tex-Mex**

### Pollo al estilo Tex-Mex

Receta adaptada de  
[www.bloghetti.com](http://www.bloghetti.com)

#### Ingredientes

---

##### Proteína

12 oz de pechuga de pollo  
deshuesada, sin piel y picada

##### Vegetales

2 tazas de maíz (congelado,  
descongelado)  
1 cebolla pequeña en rodajas  
1 pimiento mediano en rodajas

##### Condimentos

2 cdas. de condimento para tacos  
bajo en sodio

##### Complementos opcionales

4 cdas. de queso rallado  
(1 cda. por paquete)

#### Instrucciones

---

1. Precalienta el horno a 425° F o precalienta la parrilla.
2. Coloca cuatro trozos de papel aluminio de 15x12 pulgadas en la mesa. Rocíalos con spray para cocinar.
3. En un tazón mediano, mezcla el maíz, el pimiento y la cebolla. Divide todo de forma uniforme entre los cuatro trozos de papel aluminio.
4. Coloca el pollo encima de los vegetales. Añade el condimento para tacos bajo en sodio sobre el pollo, cubriéndolo.
5. Dobla el papel aluminio alrededor de su contenido, dejando algo de espacio para que el vapor circule.
6. Coloca los paquetes en el horno (o en la parrilla) y cocina por 15-20 minutos o hasta que el pollo esté cocido (165° F). Si es a la parrilla, cocina a fuego medio.
7. Abre los paquetes de papel aluminio con cuidado, dejando que salga el vapor. Cubre con 1 cda. de queso cada uno y sirve.



**30 minutos**



**4 raciones**



#### Información nutricional

268 kcal, 22 g de CHO, 4 g de fibra, 7 g de grasa,  
30 g de pro, 294 g de Ph, 496 g de K, 276 mg de  
Na