

¡NUESTRAS MADRES SE MERECEEN LO MEJOR!

Te compartimos 4 recetas
para recordar esos
almuerzos inolvidables
en familia.

¡Haz de cada momento
algo especial y celebra
el Día de las Madres
con Frikö!



¿NO TIENES MUCHO TIEMPO Y QUIERES SORPRENDERLA?
TENEMOS LA RECETA IDEAL

ARROZ

CON

POLLO

COLOMBIANO



INGREDIENTES

- **1 Pechuga de Pollo Desmechada Friko**
- 1 zanahoria en cuadros grandes
- 2 tallos de apio en cuadros grandes
- 1 cebolla blanca en cuadros grandes
- 2 dientes de ajo aplastados
- 3 ramitas de cilantro
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 1 cucharada de sal

Para el arroz

- 5 tomates rojos finamente picados
- 2 tallos de cebolla larga
- 1 pimentón rojo finamente picado
- 4 dientes de ajo machucados
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de zanahoria en cuadros pequeños
- ½ taza de maíz tierno
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 tazas de arroz
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla grande de fondo grueso adiciona el aceite, ahí sofríe durante 5 minutos los tomates con la cebolla larga, ajo, pimentón y arroz.
- Después agrega las tazas de agua, revuelve. Añade las arvejas, la zanahoria y el maíz tierno. Cuando el agua se seque, coloca la tapa y baja el fuego. Revisa el arroz a los 10 minutos y agrega la pechuga de pollo desmechada.
- Por último, vuelve a tapar y deja cocinar hasta que se seque el arroz completamente. Sirve el arroz con pollo colombiano con papas a la francesa y un poco más de salsa de tomate.

Una receta deliciosa, tradicional y más práctica para sorprender a mamá.



¿QUÉ TAL UN ALMUERZO PARA REUNIR A
TODA LA FAMILIA Y CELEBRAR?

LENTEJAS CON FILETES DE PECHUGA A LA PARRILLA



INGREDIENTES

- Filetes de Pechuga a la Parrilla x 500g
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharada de curry en polvo
- ½ libra de lentejas
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria rallada
- 2 tomates maduros picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 4 dientes de ajo picados
- 4 papas picadas
- 4 tazas de caldo
- Cilantro picado para servir

PREPARACIÓN

- En una olla agrega la cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pasta de ajo y las lentejas. Revuelve bien. Cuando todo esté integrado añade las papas, y los Filetes de Pechuga a la Parrilla Friko cortado en cuadritos. Cocina a fuego alto hasta que hierva y finalmente, tapa a fuego bajo por 20 a 30 minutos más, hasta que las lentejas estén bien cocidas.
- Sirve bien caliente, con un poco de cilantro y limón para acompañar.
- **Tip Friko**
Desde la noche anterior coloca a remojar las lentejas.



¡LLEGÓ EL MOMENTO DE SORPRENDER
A MAMÁ CON UNA RECETA ITALIANA!



SOPA DE TOMATE CON

POLLO Y CONCHITAS

INGREDIENTES

- Pechuga de Pollo Desmechada
- Tomates maduros
- Conchitas de pasta
- Zanahoria en cubitos
- Salsa pesto
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de pollo
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Tostacos
- Sal

PREPARACIÓN

- Inicia preparando el caldo desde cero, coloca una olla con agua a fuego medio, añade sal y pimienta. Cocina los tomates en el caldo de pollo hasta que se deshagan, luego agrega sal, pimienta y revisa los sabores.
- Procesa los tomates hasta tener textura de sopa, colócalos de nuevo en la olla junto con las zanahorias y las conchitas de pasta. Por último, sirve, añade pollo, Tostacos, decora con salsa pesto, y listo, ¡a disfrutar!



PREPARA UNA

PAELLA DE POLLO CASERA



¡FÁCIL, RÁPIDA Y DELICIOSA!

INGREDIENTES

- Filetes de pechuga de pollo x 500 g
- Arroz parbolizado 500 g
- Arvejas desgranadas 200 g
- 1 pimentón
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 tomate Chonto
- 1 caldo de pollo
- Laurel
- 1 cebolla cabezona roja
- Perejil liso
- Sal
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

- Comienza cortando la pechuga de pollo en cuadros, pica la cebolla finamente y ralla el tomate. En una sartén agrega los cubos de pechuga de pollo y saltéalos con aceite, sal, pimienta hasta que queden dorados, añade ajo, tomate, cebolla, arvejas, cubre con caldo de pollo y deja reposar los sabores. Pon el arroz a dorar en la misma sartén y agrega el caldo caliente; por último, tapa con papel aluminio hasta obtener la textura deseada; decora el plato con perejil y listo.



**¡NUESTRAS MADRES
HAN SIDO LAS
CREADORAS
DE RECETAS ÚNICAS.**

Llegó el **momento de sorprenderlas** con sus almuerzos favoritos pero **con un toque secreto:**

Practicidad y sabor de Friko.

¡Haz de cada comida **un momento especial!**

COMPRA NUESTROS PRODUCTOS AQUÍ

