



RECETARIO



SNACKS DELICIOSOS

TODOS LOS SABORES,  
TODOS LOS MOMENTOS

# MONTADITOS DE POLLO FRIKO

— *con guacamole*

## 5 PORCIONES INGREDIENTES:

- ▶ 1 libra de Filetes de pollo Molido estilo mexicano Friko
- ▶ 10 tortillas de maíz
- ▶ 10 lonjas de queso mozzarella
- ▶ 1 aguacate maduro
- ▶ 1 tarro de piña en cubos
- ▶ ½ cebolla finamente picada
- ▶ 1 tomate cortado en cubos
- ▶ Cilantro
- ▶ Zumo de 2 limones
- ▶ Sal y pimienta



## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Con los Filetes de pollo molido Friko, haz 10 líneas delgadas de pollo a manera de julianas y sofríe en aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. Utilizaremos 2 para cada Montadito.

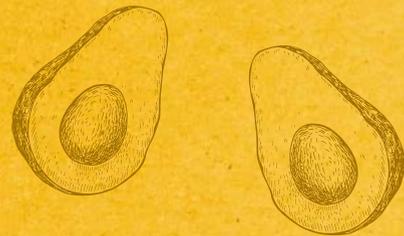
## PARA LAS TORTILLAS



Partimos las tortillas de maíz a la mitad, le ponemos a cada montadito 2 de nuestras julianas realizadas con los Filetes de pollo molido Friko y rallamos encima queso mozzarella. Ponemos los montaditos en la bandeja para horno y los llevamos a 180°C por aproximadamente 5 minutos, revisando constantemente el estado del gratinado y las tortillas.

## PARA EL GUACAMOLE

Ponemos los aguacates en un bowl y los trituramos con un tenedor. Agregamos cebolla finamente picada, cubos de tomate (sin semilla), zumo de limón y la piña salteada en cubos.



**TIP FRIKO**



La cebolla no se repica, se hace un corte vertical y después uno horizontal y se va picando.



## ¡A DISFRUTAR!

Sacamos los montaditos del horno y agregamos el guacamole. Decoramos con un poco de cilantro y a disfrutar.



# CRISPETAS — DE POLLO FRIKO — *con toque especial*

5 PORCIONES  
INGREDIENTES:

- ▶ 2 libras de Filetes de pollo
- ▶ Molido estilo thai Friko
- ▶ 1 taza de fécula de maíz
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ▶ 1 cucharadita de paprika
- ▶ 4 huevos
- ▶ 2 tazas de panko
- ▶  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de azúcar morena
- ▶  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco en polvo



## HORA DE SOFREÍR

Con los Filetes de pollo molido, creamos unas bolitas, luego las sofreímos en aceite caliente hasta que estén doradas totalmente.



## HORA DE MEZCLAR

En un bowl mezclamos la fécula de maíz con la sal, ajo en polvo y paprika. Vertemos la mezcla de especias sobre las bolitas de pollo y revolvemos para que todas queden impregnadas.



## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Quebramos los huevos en un bowl y los batimos. Tomamos el panko y le agregamos sal, ajo en polvo, paprika, azúcar morena y el orégano. Ahora pasamos las bolitas de pollo por el huevo y después por la mezcla de panko.



## ¡A DISFRUTAR!

Llevamos las bolitas a temperatura media alta hasta que estén doradas y crocantes. Pasamos por papel absorbente y servimos con miel mostaza o nuestra salsa BBQ favorita.



# DEDITOS

---

## DE POLLO FRIKO

*envueltos en tocineta*

**4 PORCIONES**  
**INGREDIENTES:**

- ▶ 2 libras de Filetes de pollo molido estilo thai Friko
- ▶ ½ taza de azúcar morena
- ▶ 1 cucharadita de pimienta molida
- ▶ ½ cucharadita de sal
- ▶ 8 tocinetas largas



**HORA DE**  
**SOFREÍR:**

Con los Filetes de pollo molido creamos unas julianas de pollo, luego las sofreímos en aceite caliente hasta que estén doradas totalmente.





## HORA DE MEZCLAR

En un bowl mezclamos el azúcar morena, la pimienta y la sal.



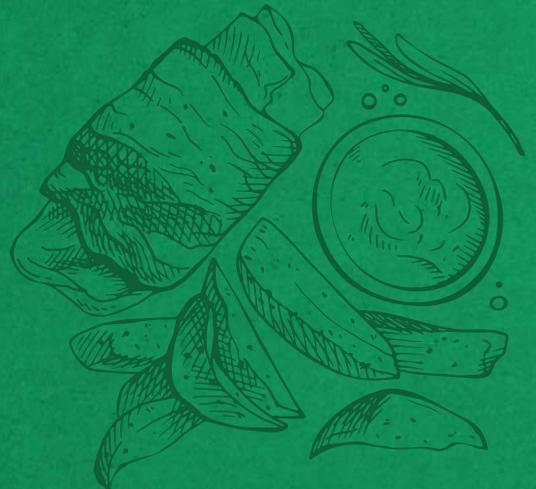
## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Pasamos las julianas de pollo por la mezcla y luego las envolvemos en la tocineta. Llevamos al horno a 160°C de 20 a 25 minutos, hasta que el pollo esté cocido y las tocinetas crocantes.



## ¡A DISFRUTAR!

Servimos y disfrutamos con todos nuestros amigos.





# PIZZA DE

# POLLO FRIKO

## *y champiñones*

4 PORCIONES  
INGREDIENTES:

- ▶ 1 libra de Trozos de pechuga de pollo Friko
- ▶ 4 masas para pizzas precocidas
- ▶ 1 taza de queso crema
- ▶ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ▶ 1 cucharadita de pimienta
- ▶ ¼ de cucharadita de sal
- ▶ 1 taza de queso mozzarella rallado
- ▶ 2 tazas de champiñones cortados en cuartos
- ▶ 1 cucharada de mantequilla
- ▶ 1 cebolla roja cortada en julianas
- ▶ 8 ramitas de tomillo



HORA DE  
MEZCLAR

Ponemos una sartén antiadherente a fuego medio, adicionamos la mantequilla, cuando esté burbujeando agregamos los trozos de pollo y dejamos que se cocinen y se doren por todos lados. Sacamos y agregamos la cebolla y los champiñones cortados en cuartos hasta que estén cocidos y dorados.



## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Ahora mezclamos el queso crema con ajo en polvo, pimienta, sal y la mitad del queso mozzarella. Para armar la pizza untamos queso crema sobre las masas de pizza precocidas, ponemos la mezcla de pollo y champiñones sobre el queso crema, que cubra casi toda la superficie de la pizza. A cada una le ponemos 2 ramitas de tomillo, espolvoreamos más queso mozzarella y llevamos al horno por 12 minutos a 200°C, hasta que el queso se derrita y dore un poco.

## ¡A DISFRUTAR!

Sacamos y servimos pizzas fáciles y deliciosas para toda la familia.



# EMPANADAS

## DE POLLO FRIKO

*y pesto*

6 PORCIONES  
INGREDIENTES:

- ▶ 2 Pechugas desmechadas en lata Friko
- ▶ 4 tortillas de harina grandes
- ▶ ½ taza de queso crema
- ▶ ½ taza de salsa pesto
- ▶ ¼ de taza de ciruelas pasas en cuadritos medianos (opcional)
- ▶ 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ▶ 1 cucharadita de pimienta



### HORA DE MEZCLAR

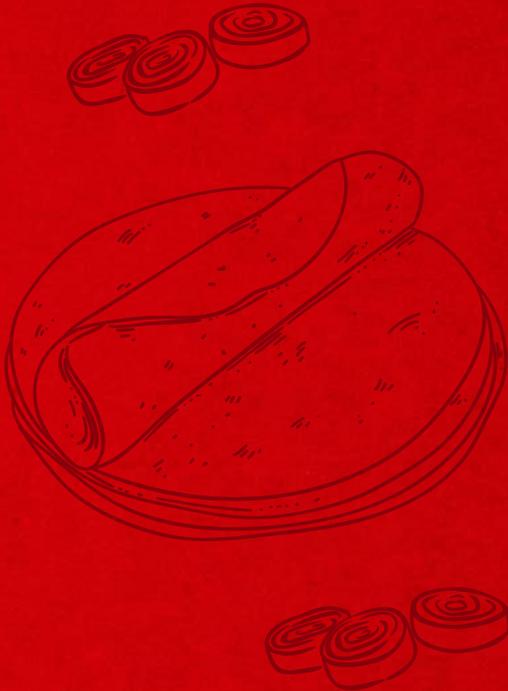
En una sartén mezclamos el queso crema con la salsa pesto a fuego bajo hasta que formen una mezcla homogénea y apagamos. Luego, adicionamos las pechugas desmechadas en lata y la pimienta. Si te gustan las ciruelas pasas puedes adicionarle, le darán un contraste de sabor interesante, pero es opcional. Una vez tengamos todo mezclado, lo dejamos enfriar.





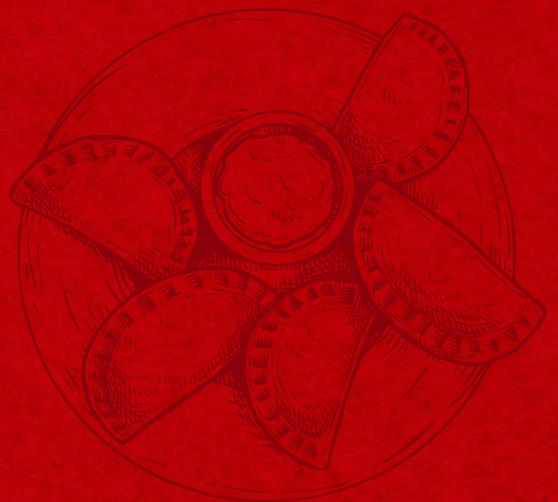
## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Cortamos la tortilla de harina en 3 láminas rectangulares. Ponemos un poco de la mezcla de pollo en una esquina de la tortilla y envolvemos formando triángulos de esquina a esquina, como si estuviéramos envolviendo bolsas para guardarlas. Repetimos el proceso hasta acabar los ingredientes.



## ¡A DISFRUTAR!

Pincelamos las empanaditas con la mantequilla derretida y las llevamos al horno precalentado a 180°C por 12 minutos, hasta que estén doradas. Sacamos, dejamos enfriar y empacamos nuestras empanaditas para una buena tarde de paseo.





# FAJITAS DE POLLO FRIKO

*al estilo mexicano*

2 PORCIONES  
INGREDIENTES:

- ▶ 3 Filetes de pechuga Friko a la parrilla
- ▶  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de comino
- ▶  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de ajo
- ▶  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano
- ▶ 1 cucharadita de sal
- ▶  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ 3 pimentones de distintos colores
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ El zumo de un limón
- ▶ 2 cucharadas de aceite vegetal
- ▶ 4 tortillas de harina



HORA DE  
MEZCLAR

En un bowl pequeño mezclamos las especias. Las esparcimos por nuestros Filetes de pechuga cubriéndolos lo mejor posible. Ponemos una sartén a fuego medio y los cocinamos de 5 a 8 minutos por cada lado con un poco de aceite vegetal.



## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Cortamos los pimentones en julianas, y la cebolla en plumas gruesas. Retiramos los Filetes del sartén y los dejamos reposar. Llevamos los vegetales al sartén y los revolvemos bien. Debemos cocinarlos cerca de 5 minutos revolviendo. Picamos los Filetes en tiras y los agregamos a la preparación. Revolvemos y agregamos el zumo de limón.



## ¡A DISFRUTAR!

Servimos y acompañamos con tortillas de maíz tibias.

Agrega aguacate, salsa picante o lo que quieras, ¡tus fajitas de pollo Friko van bien con todo!





# — MINICHUZOS —

## A LA MIEL Y MANÍ

*con chutney de mango*

6 PORCIONES  
INGREDIENTES:

- ▶ 1 paquete de Mini chuzos de contramuslo Friko
- ▶ 1/4 de taza de miel
- ▶ 3 cucharadas de maní triturado
- ▶ 1 cucharada de aceite vegetal
- ▶ 1/2 cebolla picada
- ▶ 1 mango maduro picado
- ▶ 1 cucharada de azúcar
- ▶ 2 ajíes dulces o picantes picados
- ▶ 1 diente de ajo picado
- ▶ 2 cucharadas de vinagre
- ▶ 1/2 cucharadita de sal



## HORA DE MEZCLAR



En una olla pequeña mezclamos la cebolla, el mango, el azúcar, el ajo, los ajíes, el vinagre y la sal. Cocinamos a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que la salsa esté espesa. Reservamos.



## HORA DE PREPARAR EL POLLO FRIKO

Secamos bien los Mini chuzos de contramuslo y los untamos de miel. Luego, los pasamos por el maní extendido en un plato y los llevamos a una bandeja para horno con un poco de aceite. Horneamos a 180°C por 10 minutos, les damos vuelta y dejamos que se terminen de cocinar de 10 a 15 minutos más.



## ¡A DISFRUTAR!

Sacamos los chuzos del horno y los llevamos a una bandeja. Acompañamos con el chutney de mango, y a la mesa, ¡todos querrán uno!

# WRAPS DE POLLO THAI

— *con lechuga*

## 5 PORCIONES INGREDIENTES:

- ▶ 1 Pechuga de pollo desmechada en lata Friko
- ▶ 1 paquete de lechuga tipo cogollo europeo
- ▶ 1 cebolla blanca picada
- ▶ 2 tallos de cebolla larga
- ▶ 2 cucharadas de salsa soya
- ▶ 2 cucharadas de miel
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ 1 cucharada de salsa picante (opcional)
- ▶ 1 cucharadita de jengibre rallado
- ▶ 1/4 de taza de nueces o maní
- ▶ 1 cucharada de aceite vegetal



## HORA DE MEZCLAR

En una sartén a fuego medio alto agregamos el aceite vegetal y la cebolla picada. Cuando esté transparente, le agregamos la pechuga desmechada en lata hasta que esté bien cocinada. Reservamos.





## H O R A D E L A S A L S A

En un bowl agregamos la salsa soya, la miel, el ajo y el jengibre rayado, y la salsa picante si queremos agregarla. Revolvemos hasta que todo se integre.



## H O R A D E P R E P A R A R E L P O L L O F R I K O



Agregamos la salsa a la preparación de la pechuga desmechada, y añadimos la cebolla larga picada, incluidas las hojas verdes. Cocinamos a fuego mínimo por un par de minutos para que todo se mezcle. Apagamos el fuego; y por último, agregamos las nueces. Dejamos que se enfríe un poco antes de armar.



## ¡ A D I S F R U T A R !

Abrimos bien las hojas de lechuga, que deben estar limpias y secas. Rellenamos con la mezcla de la pechuga desmechada y estamos listos para disfrutar este plato delicioso.





TODOS LOS SABORES, TODOS LOS MOMENTOS



Compra fácil y rápido en:

[www.tiendamomentosfriko.co](http://www.tiendamomentosfriko.co)