



En La vida solo amigos incondicionales

como el POLLO en LA cocina.



NUEVAS FORMAS
DE VER EL AMOR
Y LA AMISTAD.

ALITAS FLAMEADAS

*Alguien que luche por mí
como yo por la última alita.*

Descubre en esta receta las mejores alitas flameadas, ¡vale la pena luchar por ellas!

Ingredientes

- 1 paquete de alas y bombones bbq
- ½ taza de salsa BBQ
- 1 copa de ron o whiskey
- Ají dulce y cilantro para decorar
- Croquetas de yuca y crema agria para acompañar

Preparación

¡Así de flameante!

Lleva una sartén a fuego medio-alto y calienta las alas y bombones bbq Frito ¡están precocidos! Solo debes calentarlos un poco. Cuando estén calientes, agrega un poco más de salsa BBQ y el ron o whiskey, ¡con cuidado que suben llamas! Deja que se extinga el fuego al calor medio por un par de minutos.

¡A disfrutar!

Sirve de inmediato con un poco de ají dulce y cilantro. Acompaña con deditos de yuca y crema agria.



APANADO LIGERO en airfryer

*Los besos como los muslitos
se piden dobles*

¡Tenemos la **receta perfecta para pedir doble!**

Ingredientes

- 4 Muslos sin piel - **Línea ligera Friko**
- 2 cucharadas de harina
- 2 claras de huevo
- ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de nueces o almendras trituradas
- 1 cucharada de semillas de chía
- ½ taza de queso parmesano
- ½ cucharadita de orégano
- Aceite en spray
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de ají en escamas (opcional)

Aparte mezclamos la avena, las nueces trituradas, la chía, el parmesano y el orégano.

¡Vamos bien!

Pasamos el pollo por las claras y después por la mezcla de apanar. Para una corteza mejor, hacemos dos veces el proceso. Llevamos a una freidora de aire a 180 °C (350 °F) con un toque de aceite en spray, por 15 a 20 minutos.

¡Servimos y disfrutamos!

Servimos con miel mostaza o tu salsa favorita, ¡quedan ligeros y crocantes!

Preparación

¡Primer paso!

Pasamos los muslos de pollo por harina, esto hará que el empanado se adhiera mejor. Batimos las claras de huevo.



SANDWICH TO GO FRIKO

*Yo también cuento como
antojito de pechuga*

¡Disfruta con esta receta **un antojo especial!**

Ingredientes

- 2 Chick Snack Friko
- 4 tajadas de pan
- 1 ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 4 hojas de lechuga
- 6 rodajas de tomate
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de albahaca
- Papas chips y bebidas para acompañar

Preparación

¡Empezamos!

Tostamos ligeramente las tajadas de pan en una sartén con un poco de aceite y las frotamos con un ajo. Luego, en un frasco pequeño, mezclamos la mayonesa, el limón, la mostaza y sazonomos con sal y pimienta. Los tomates, los bañamos con aceite, vinagre balsámico y albahaca. Por último, lavamos muy bien las hojas de lechuga.

¡En un solo paso!

Sacamos el pan y untamos con un poco de la mayonesa que preparamos, encima un par de hojas de lechuga, que estarán frescas y el tomate. Abrimos el Chick Snack Friko y lo sazonomos con el resto de la mayonesa. Ponemos sobre los tomates y cerramos el sandwich ¡Perfecto!



TROZOS DE PECHUGA en DIP DE QUESO Y MIEL PICANTE

*Que nunca me falte mi mejor amigo
y las tardes de Nuggets.*

¡Para una tarde de amigos, esta receta es la favorita!

Ingredientes

- 1 empaque de trozos de pechuga Frico apanados
- 1 queso camembert
- ½ cucharadita de sal
- 1 ramita de tomillo
- ¼ de taza de miel
- 1 cucharadita de ají en escamas
- 1 tostadita de baguette

Preparación

¡Comenzamos!

Freímos los trozos de pechuga apanados Frico en abundante aceite hasta que estén cocidos por dentro y crocantes por fuera.

¡El toque de sabor!

Hacemos unos cortes superficiales en la parte de arriba del queso, ubicamos en una sartén pequeña que se pueda llevar al horno, espolvoreamos con sal, ponemos el tomillo, la miel y el ají en escamas. Horneamos a 180°C durante 12 minutos hasta que el queso se derrita.

¡Armamos!

Servimos el queso caliente con los trozos de pechuga apanados crocantes y las tostaditas de baguette. Sorprende a tus amigos con esta combinación de lo crocante con la cremosidad.



PECHUGAS DE POLLO marineras

En la vida, solo amigos incondicionales como el pollo en la cocina.

¡Con esta receta te recordamos el secreto de la amistad!

Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pollo Friko
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de camarones
- ½ taza de vino blanco
- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de queso parmesano
- 1 cucharada de limón
- Pastas largas para acompañar

Preparación

¡Es hora!

Sazonamos los filetes de pechuga de pollo Friko con sal y pimienta.

En una sartén, agregamos el aceite de oliva y asamos los pollos hasta que estén cocidos por dentro y dorados por fuera.

¡Mezcla de sabores!

Retiramos los pollos y ahí mismo agregamos el ajo y los camarones, salteando hasta que estén medio cocidos. Añadimos el vino blanco y esperamos a que se evapore el alcohol. Ahora vertemos la crema de leche y el queso parmesano, dejamos cocinar por 5 minutos hasta que tome un poco de consistencia. Al final agregamos un poco de zumo de limón.

¡Emplatamos!

Es una preparación rápida que puedes hacer para una cena especial, acompañándola con pasta larga para hacerla más deliciosa.

