



Te presentamos

# 5 OPCIONES DE RECETAS

para el almuerzo

LO MEJOR... **CON \$30.000**  
CONSIGUES TODOS LOS INGREDIENTES.

**¡SON FÁCILES DE PREPARAR Y  
DELICIOSAS PARA TODA LA FAMILIA!**

# LENTEJAS DE LA ABUELA

## con muslos Friko

### INGREDIENTES

Te dejamos los ingredientes y el costo de cada producto utilizado:

1 paquete de muslos Friko <b>CÓMPRALO AQUÍ</b>	\$ 12.000
2 cucharadas de aceite vegetal	Está presente en el hogar
1 cucharadita de comino	\$ 1.140
1 cucharadita de sal de ajo	\$ 820
1 cucharada de curry en polvo	\$ 1.400
½ libra de lentejas	\$ 3.520
1 cebolla picada	\$ 1.000
1 zanahoria rallada	\$ 1.000
2 tomates maduros picados	\$ 2.000
2 cucharadas de pasta de tomate	\$ 3.580
4 dientes de ajo picados	\$ 400
4 papas picadas	\$ 2.000
4 tazas de caldo o agua	-----
Cilantro picado para servir	\$ 900
<b>TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 29.760</b>



# LENTEJAS DE LA ABUELA

## con muslos Friko

### ¡Preparación!

Desde la noche anterior remoja las lentejas y adobamos los muslos Friko con una cucharada de aceite, el comino, la sal de ajo y el curry. Reposamos todo en la nevera.

### ¡A cocinar!

En una olla grande con un poco de aceite a fuego alto cocinamos los muslos Friko. Solo queremos dorarlos, no necesitamos cocinarlos del todo. Reservamos.

En la misma olla agregamos la cebolla, la zanahoria y un poco de caldo para raspar los

sólidos que hayan quedado de la cocción del pollo. Cocinamos un par de minutos y agregamos el tomate, el ajo, la pasta de ajo y las lentejas. Revolvemos bien.

Cuando todo esté integrado añadimos las papas, el caldo y de nuevo los muslos Friko. Cocinamos a fuego alto hasta que hierva y finalmente, con tapa a fuego bajo por 20 a 30 minutos más, hasta que las lentejas estén bien cocidas.

### ¡Servimos!

Servimos bien caliente, con un poco de cilantro y limón para acompañar.



# ALBÓNDIGAS PARMESANAS de pollo

## INGREDIENTES

Te dejamos los ingredientes y el costo de cada producto utilizado:

1 paquete de filetes de pollo molido Friko <b>CÓMPRALO AQUÍ</b>	\$ 13.100
2 dientes de ajo finamente picados	\$ 600
1 cucharada de perejil fresco finamente picado	\$ 2.000
1 cucharada de albahaca fresca finamente picada	\$ 1.024
½ cebolla blanca finamente picada	\$ 1.000
1 cucharadita de paprika en polvo	\$ 1.638
1 cucharada de pasta de tomate	\$ 3.580
sal y pimienta al gusto	Está presente en el hogar
1 taza de queso mozzarella en cubos de 2 x 2 cm (queso mozzarella tajado)	\$ 6.150
1 taza de queso parmesano rallado	Usar un tipo de queso
2 cucharadas de aceite de girasol	Está presente en el hogar
½ taza de salsa napolitana para servir	

**TOTAL RECETA** \$ 29.092



# ALBÓNDIGAS PARMESANAS de pollo

## ¡Preparación!

En una sartén sofreír a fuego medio la cebolla con el ajo hasta que la cebolla se vea translúcida y un poco caramelizada, agregar la pasta de tomate y la paprika en polvo, cocinar por 2 minutos más mezclando con una espátula, finalmente incorporar la albahaca y el perejil finamente picados. Retirar del fuego y reservar para enfriar un poco.

## ¡A cocinar!

En un tazón grande verter los filetes de pollo molido Friko, adicionar la mezcla de sabor y con una cuchara de palo incorporar bien todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea. Con la ayuda de una cuchara medidora porcionar bolitas de 2 cucharadas, tomar una a una, hacer un hueco en el centro y llenar con un cubo de queso mozzarella, armar las bolitas cubriendo el queso con la mezcla de filete de pollo molido

Friko y rebozar con queso parmesano rallado.

## ¡A hornear!

Una vez armadas todas las albóndigas puedes cocinarlas en el horno a 180 grados centígrados por 15 a 20 minutos hasta que estén doradas por fuera y jugosas y bien cocidas por dentro o también puedes cocinarlas llevando a fuego alto una sartén antiadherente mediana, cuando esté caliente engrasar con un poco de aceite de girasol y verter las albóndigas para dorar primero, por un lado, voltear las albóndigas y cocinar 2 minutos para dorar por el otro lado, bajar el fuego al mínimo y tapar dejando cocinar por 5 minutos más hasta que las albóndigas estén doradas por fuera y jugosas y bien cocidas por dentro.

## ¡A disfrutar!

Retirar del fuego y disfrutar con salsa napolitana.



# ARROZ ESTILO ESPAÑOL con muslos Friko

## INGREDIENTES

Te dejamos los ingredientes y el costo de cada producto utilizado:

4 super muslos Friko <b>CÓMPRALO AQUÍ</b>	\$ 12.100
2 cucharadas de aceite de oliva	Está presente en el hogar
1 cucharadita de sal	Está presente en el hogar
½ cucharadita de paprika	\$ 1.638
½ cucharadita de comino	\$ 1.140
½ cucharadita de pimienta	\$ 2.990
1 cebolla blanca picada	\$ 1.000
2 dientes de ajo	\$ 600
4 cucharadas de pasta de tomate	\$ 3.580
1 taza de arroz	Está presente en el hogar
2 tazas de caldo de pollo	-----
1 lata de alverjas y zanahorias cocidas	\$ 3.420
Cilantro picado	\$ 900
Rodajas de limón para acompañar	\$ 2.000
<b>TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 29.368</b>



# ARROZ ESTILO ESPAÑOL con muslos Friko

## ¡Preparación!

Tomamos los muslos Friko y los llevamos a una bolsa resellable, con una cucharada de aceite de oliva, la sal, la paprika, el comino y la pimienta. Los frotamos bien, procurando que la marinada penetre debajo de la piel. Llevamos a la nevera por un par de horas.

## ¡A sofreír!

Ponemos una sartén a fuego alto con un poco de aceite vegetal. Doramos los muslos Friko por todos lados. Reservamos. Bajamos el fuego y añadimos la cebolla y cuando esté translúcida, añadimos el ajo y la pasta de tomate. Agregamos

el arroz y mezclamos todo bien. Añadimos de nuevo los muslos Friko y el caldo de pollo.

## ¡A cocinar!

Cocinamos con tapa por 20 minutos a fuego medio. Antes de servir, agregamos las arvejas y las dejamos cocinar un par de minutos con el vapor, poniendo de nuevo la tapa.

## ¡Servimos!

Servimos acompañado de cascos de limón y decoramos con cilantro picado.



# SOPA DE VERDURAS CON POLLO

## INGREDIENTES

Te dejamos los ingredientes y el costo de cada producto utilizado:

2-4 filetes de pechuga Friko <b>CÓMPRALO AQUÍ</b>	\$ 17.300
1 tomate grande picado	\$ 1.000
1 cebolla blanca picada	\$ 1.000
1 diente de ajo grande picado	\$ 600
1 zanahoria cortada en cubitos	\$ 1.000
1 cucharada de aceite vegetal	Está presente en el hogar
1 taza de calabacín cortado en cubitos	\$ 3.230
2 papas en cubos	\$ 2.000
4 tazas de agua o caldo	-----
1 ramita de perejil	\$ 1.152
1 ramita de cilantro	\$ 900
Sal y pimienta al gusto	Está presente en el hogar
<b>TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 28.182</b>



# SOPA DE VERDURAS con pollo

## ¡Preparación!

Ponemos el tomate picado, la cebolla y el ajo en la licuadora. Procesamos hasta obtener una salsa suave. Añadimos un poco de aceite a una olla, dejamos que tome temperatura y agregamos los filetes de pechuga Friko, dorándolos bien por ambos lados.

## ¡Hora de mezclar!

Una vez dorados, reservamos y agregamos en la olla la salsa de tomate, la zanahoria y el agua, dejamos cocinar por 5 minutos. Agregamos las papas en cubos y el calabacín cortado en cuadritos. Cocinamos hasta que comience a hervir.

## ¡Hora de sazonar!

Reducimos el fuego a bajo, agregamos la rama de perejil y cilantro. Cocinamos de 8 a 10 minutos hasta que todas las verduras estén cocidas. Sazonamos con sal y pimienta.

## ¡Sirve y disfruta!

Cortamos los filetes de pechuga en julianas delgadas, servimos la sopa y ponemos el pollo encima. Acompañamos con rodajas de limón, arroz, pasta o pan, ¡es una sopa muy versátil! De la proteína ya se encargó Friko.



# POLLO A LA NARANJA

## INGREDIENTES

Te dejamos los ingredientes y el costo de cada producto utilizado:

Trozos de pechuga Friko Línea Ligera <b>CÓMPRALO AQUÍ</b>	\$ 16.400
Sal y pimienta	Está presente en el hogar
Aceite vegetal	Está presente en el hogar
1 y ½ taza de jugo de naranja	\$ 3.000
1 cucharada de salsa de soya	\$ 4.041
Ralladura de una naranja	\$ 600
1 ramita de romero	\$ 1.071
¼ de cucharadita de canela	\$ 1.989
1 cucharada de panela en polvo	\$ 1.230
1 cucharadita de ají en escamas	\$ 2.690
1 naranja cortada en rodajas delgadas	\$ 600
1 cucharadita de fécula de maíz	\$ 1.269
<b>TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 32.890</b>



# POLLO A LA NARANJA



## ¡Preparación!

Sazonamos los trozos de pechuga Frico y los doramos en una sartén caliente con aceite

## ¡Hora de revolver!

Cuando estén dorados, agregamos el jugo de naranja, la salsa soya, la ralladura, la ramita de romero, la canela, la panela y el aji en escamas, revolvemos y ponemos las rodajas de naranja alrededor de los trozos de pollo. Cocinamos por 3 o 4 minutos a fuego medio.

## ¡Hora de mezclar!

Aparte en un bowl mezclamos el agua y la fécula, la agregamos a la sartén y revolvemos muy bien, y mientras espesa mezclamos de vez en cuando, retiramos la ramita de romero y la sartén del fuego.

## ¡Sirve y disfruta!

Servimos acompañando con una guarnición de vegetales y puré de papa. ¡Un rico y fácil almuerzo para sorprender!

**¡TE DAMOS UN TIP FINAL!**

¡Busca con anticipación todos los ingredientes para que sea más fácil preparar cada receta!

**¡EN**



**CONSIGUES LO MEJOR  
DEL POLLO FRIKO!**

**HAZ TUS PEDIDOS HOY**

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