TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Fiestas a la mesa · Navidad y Año Nuevo

12 recetas, tres menús para cuatro personas y un plan para cocinar con orden



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Pollo al limón y tomillo

4 porciones de plato principal. | 55 min orientativos

PREPARA

- 800 g de pechuga de pollo sin piel ni huesos, en 4 piezas parecidas
- 30 ml de jugo de limón
- 25 ml de aceite de oliva
- 6 g de sal
- 2 g de tomillo seco
- 2 g de ralladura de limón lavado
- 1 g de pimienta molida

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Lava el limón y prepara sus ingredientes en una zona separada del pollo crudo; no laves el pollo, para evitar salpicaduras.

2. Mezcla aceite, jugo, ralladura, tomillo, sal y pimienta. Coloca las piezas en una fuente, reparte la mezcla y deja en refrigeración mientras termina de calentarse el horno, sin reutilizar después el adobo crudo.

3. Hornea 25-35 minutos como primera referencia, según grosor; no amontones las piezas. Limpia tabla, pinzas y superficie que tocaron pollo crudo.

4. Introduce un termómetro limpio en la parte más gruesa de cada pieza: debe alcanzar 74 °C. Si no llega, continúa la cocción y vuelve a comprobar; el color del jugo no reemplaza esta medición.

5. Retira con utensilio limpio, deja reposar 5 minutos y corta sobre tabla limpia. Sirve enseguida o divide para enfriar y guardar según el plan indicado.

Alérgenos: revisa las etiquetas; no se declara libre de trazas.

Conservación: Refrigera en recipientes bajos a 4 °C o menos antes de 2 horas desde la cocción; con ambiente sobre 32 °C, antes de 1 hora. Consume dentro de 3 días como plan corto de esta edición, o congela por porciones. Recalienta las sobras que se sirvan calientes hasta 74 °C en el centro.

El limón aporta sabor y no cocina ni desinfecta el pollo crudo. El tiempo de horno se ajusta siempre con termómetro, no por tamaño aparente.