

- 8.- Calienta la sartén y agrega 2 cucharadas de aceite.
- 9.- Coloca el pollo entero con la piel hacia abajo, presiónalo para que la piel esté en contacto con el fondo de la sartén.
- 10.- Tapa el pollo con papel aluminio, mételo al horno por 30 minutos.

Para la guarnición:

- 1.- Cocina las papas en agua con sal, escúrrelas y aplástalas con el cuchillo.
- 2.- Al terminar de cocinar el pollo sácalo de la sartén y resérvalo.
- 3.- Mantén las papas al fuego por 2 minutos.
- 4.- Agrega el echalote, el vino y cocina por 1 min.
- 5.- Añade el chile, perejil, mantequilla y el limón, mezcla bien.
- 6.- Incorpora las espinacas.

Sirve el pollo caliente en la sartén con la guarnición alrededor y ¡disfruta su rico sabor!

**¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

Platillo Sabio
P R O F E C O

Pollo a la Sartén



LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**



Rendimiento:

6 porciones.

Tiempo de preparación:

45 minutos.

Aporte nutrimental:

3,648 KCAL.

Costo:

\$ 140.92

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal de colima y pimienta negra recién molida.

Utensilios:

- Tijeras para cocina.
- 2 sartenes grandes.
- Papel aluminio.
- Platón grande.
- Tabla para picar.

Para la salsa:

- 1 echalote finamente picado.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile de árbol picado.
- $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco.
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de mantequilla.
- $\frac{1}{4}$ de taza de perejil picado.

Para la guarnición:

- 2 tazas de espinaca baby.
- 10 papas cambray.



PREPARACIÓN:

- 1.- Precalienta el horno a 250° C.
- 2.- Coloca el pollo entero con la pechuga hacia arriba.
- 3.- Corta ambos lados de la espalda del pollo y retira el hueso.
- 4.- Abre el pollo y límpialo perfectamente.
- 5.- Con la ayuda de un cuchillo, retira el hueso que está entre las pechugas.
- 6.- Fractura el esternón del pollo para aplanarlo.
- 7.- Salpimenta el pollo por dentro.

