

# Pollo a la Brasa

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
120 min	6	1500g

## INGREDIENTES

- 1 pollo entero (1.5 kg)
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- Sal
- Pimienta
- Papas
- Ensalada fresca
- Salsa de ají
- Mayonesa

## PREPARACIÓN

1. Limpiar y secar el pollo completamente.

2. Picar finamente el ajo y rallar el jengibre.
3. En un bol, mezclar el ajo, jengibre, comino, orégano, pimentón, sillao, vinagre y aceite.
4. Sazonar la mezcla con sal y pimienta al gusto.
5. Untar el pollo por dentro y por fuera con la mezcla de especias.
6. Dejar marinar en el refrigerador por al menos 2 horas.
7. Precalentar el horno a 200°C.
8. Colocar el pollo en una bandeja para horno.
9. Hornear por 1 hora y 30 minutos, volteando cada 30 minutos.
10. Verificar que esté dorado y cocido por completo.
11. Dejar reposar por 10 minutos antes de cortar.
12. Servir caliente con papas fritas y ensalada fresca.
13. Acompañar con salsa de ají y mayonesa.
14. Disfrutar de este plato tradicional peruano.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Pollo: Excelente fuente de proteínas magras, hierro, zinc y vitaminas B que mejoran la función muscular, previenen la anemia y refuerzan el sistema inmunológico
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Jengibre: Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico
- Comino: Rico en hierro, antioxidantes y compuestos que mejoran la digestión y tienen

## propiedades antiinflamatorias

- Orégano: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la salud cardiovascular
- Pimentón: Rico en vitamina C, betacarotenos y antioxidantes que fortalecen las defensas y mejoran la visión
- Sillao: Contiene aminoácidos esenciales y minerales que mejoran el sabor y la absorción de nutrientes
- Vinagre: Contiene ácido acético que mejora la digestión y ayuda a regular el azúcar en sangre
- Aceite: Proporciona ácidos grasos esenciales y mejora la absorción de vitaminas liposolubles

## PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de alta calidad
- Hierro para prevenir anemia
- Zinc para función inmunológica
- Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
- Minerales: potasio, magnesio, fósforo
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Bajo en carbohidratos
- Rico en aminoácidos esenciales

## QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al pollo
- Individuos con alergia al ajo
- Quienes tienen alergia al jengibre
- Personas con alergia a la soja (sillao)
- Individuos con alergia a los huevos (mayonesa)
- Quienes tienen alergia a los chiles (salsa de ají)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (los chiles pueden irritar)
- Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)
- Quienes tienen dietas bajas en sodio (sillao contiene sodio)

## RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para prevenir anemia
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor

- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>