Importancia del Consumo del Viseras

¿Por qué es importante comer viseras de pollo en la primera infancia?

las viseras de pollo son de carácter nutricional, para aportan beneficios a nuestro organismo por su contenido en proteínas, hierro, vitamina A y acido fólico, que contribuyen a la prevención de la desnutrición y enfermedades como la anemia.
es un alimento que ayuda a construir glóbulos rojos por las altas cantidades en vitamina B12, por lo tanto son fundamentales en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.



limpieza adecuada de las viseras

Remojar los hígados en agua fría durante 30 minutos y luego quitar el tejido conectivo les dará hígados limpios y listos para cocinar.



Hoy aprenderemos como almacenar los hígados de pollo en casa

Antes de guárdalos, debes, limpiarlos para que estén listos para usarse cuando los necesites, una vez que los hayas limpiados extiéndelos en una bolsa y guardalos en el congelador.





Algunas recetas con viseras

- Hígado de pollo encebollado
- Corazón de pollo guisado
- Arroz con viseras
- Mollejas salteadas o asadas, guisada
- Hígado en salsa criolla
- Pincho de corazón de pollo
- Arroz con mollejas de pollo

Receta de cómo preparar preparar un rico y delicioso arroz con mollejas de pollo en casa

- 1 taza de arroz
- 1/2 de mollejas de pollo bien limpias
- 2 diente de ajos finamente picados
- 1pimenton rojo picado en cubos
- 1 cebolla finamente picada
- 1 zanahoria en cubos pequeños o rayada
- 6 habichuela finamente picadas
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto



Preparación

1- lavamos bien las mollejas y las colocamos a hervir dentro de una olla hasta que ablanden aproximadamente 40minutos, reservamos1 taza del caldo.
2- En un sartén añadimos el aceite para sufrir la cebolla, los ajos, y el resto de verduras por 4 minutos mientras removemos constantemente
3-seguidamente
agregamos las mollejas, salteamos por 3 minutos y dejamos cocinar hasta que se evapore todo el liquido
4-Al terminar de evaporarse integraremos el arroz y la taza de caldo, mollejas, sal y dejamos cocinar hasta que se seque aproximadamente 20minutos.
listo para disfrutar de este delicioso y rico arroz con mollejas de pollo.

Elaborado por:
Esmeralda Martínez - Manipuladora de Alimentos