

# Salsa Nectarina del Suroeste y Pollo al horno



Michigan  
**Farmers  
Market**  
ASSOCIATION

[mifma.org](http://mifma.org)



**Blue Cross  
Blue Shield  
Blue Care Network**  
of Michigan

Nonprofit corporations and independent licensees  
of the Blue Cross and Blue Shield Association

[bcbsm.com](http://bcbsm.com)

# Salsa Nectarina del Suroeste

- 6 tomates roma
  - 1/2 taza de granos de maíz (aproximadamente 1 mazorca)
  - 1/2 taza de frijoles negros, escurridos y enjuagado
  - 2 nectarinas o melocotones, picado en cubos de 1/2 pulgada
  - 4 chiles jalapeños
- 1/2 cebolla blanca
  - 1/3 taza de cilantro fresco
  - 3 dientes de ajo
  - 2 cucharaditas de comino molido
  - 1 cucharadita de sal marina
  - 2 cucharadas de jugo de limón fresco
1. Picados finamente tomates, pimientos y cebollas. Mezclar todos los ingredientes excepto el maíz, frijoles negros y nectarinas hasta que se combinen.
  2. Doblar el maíz, frijoles negros y nectarinas.
  3. Transfiera la salsa a un recipiente hermético y refrigere por un día previo a servir para dejar marinar los sabores.
  4. Servir encima de la estufa de pollo. ¡Disfrutar!
- 

# Pollo al Horno

- 4 pechugas de pollo o muslos deshuesadas y sin piel
  - 1 cucharada de aceite de oliva
  - 1 cucharadita de sal kosher
  - 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
  - 1/2 cucharadita de ajo en polvo
  - 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
  - 1 cucharada de mantequilla
1. Aplana las pechugas de pollo en una tabla para cortar con una sartén o un mazo.
  2. En un tazón pequeño, combine los condimentos. Coloque el pollo en un plato de hornear, y frote en la mezcla de condimento en ambos lados del pollo.
  3. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir pollo, y dorar durante 4 minutos en el primer lado. Voltear el pollo y agregar la mantequilla al sartén, girando mientras se derrite. Cocine por 2 minutos, luego cubra el sartén con una tapa ajustada.
  4. Baje el fuego a bajo durante unos 8-10 minutos. Retirar del fuego y descansar, tapado, durante otros 8-10 minutos. Asegúrese de que el pollo esté cocido a 165 grados Fahrenheit.
  5. Servir inmediatamente con salsa de nectarina del sudoeste. ¡Disfrutar!

**Información nutricional disponible en [AHealthierMichigan.org](http://AHealthierMichigan.org)**