

## LA RECETA DE HOY



### Pollo al jugo

#### Ingredientes

- Aceite vegetal
- 4 trutos de pollo sin piel
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla picada finamente
- 1 cucharada de Ajo Picado con aceite de oliva
- 1 zanahoria en láminas de 1 cm de grosor
- 1 hoja de Laurel
- 1 caldo de pollo diluido en 500 ml de agua

#### Preparación

Precalentar una olla a fuego alto. Agregar el aceite y suficientes piezas de pollo para cubrir la ba-

se de la olla. Dorar por ambos lados por 3-4 minutos el pollo, salpimentar y retirar del fuego. Repetir con todo el pollo. Bajar el fuego a medio, agregar la cebolla y cocinar por 5-8 minutos o hasta que se vuelva translúcida. Añadir el ajo y mezclar constantemente por un minuto. Agregar la zanahoria, laurel, caldo y pollo. Mezclar. Dejar que rompa hervor y reducir el fuego hasta obtener un hervor ligero. Tapar y dejar cocinar por 30 minutos. Servir caliente con arroz o papas.

## EL TIEMPO

### Concepción | Hoy

07:00/ 7°  
 12:00/ 10°  
 16:00/ 13°  
 20:00/ 11°



Lluvia

### Mañana

Min/10° | Max/13°



Lluvia

### Indice Radiación

Indice 1

Riesgo Bajo

## EMERGENCIAS

Ambulancias	<b>131</b>
Bomberos	<b>132</b>
Carabineros (emergencias)	<b>133</b>
PDI	<b>134</b>
Fonodrogas	<b>135</b>
Socorro Andino	<b>136</b>
Información Policial	<b>139</b>
Fonoacción Sernac	<b>143</b>
Fono Niños	<b>147</b>
Conaf	<b>130</b>
Violencia de género	<b>144</b>
Delitos Sexuales	<b>225657425</b>
Alcohólicos Anónimos	<b>227771010</b>

**LECTOR CHEF:** Envíanos tu receta favorita a [redaccion@hoyxhoy.cl](mailto:redaccion@hoyxhoy.cl), acompañada por una foto de la elaboración respectiva.