



# ¿Qué Cocinas?

## Episodio: Bacterias

### Brochetas de Pollo al Limón y Hierbas con Dip de Yogur y Perejil

*Porciones: 2 a 4*

#### *Ingredientes*

1½ libras de pollo, cortadas en tiras de 1 pulgada de ancho  
Brochetas de bambú, remojadas en agua

#### *Para la marinada de hierbas*

4 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de orégano seco  
3 dientes de ajo finamente picados  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
½ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de chile rojo seco en hojuelas

#### *Para el dip de yogur*

1 taza de yogur natural descremado  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
Ralladura de 1 limón  
2 cucharadas de jugo de limón  
Sal y pimienta al gusto

#### *Instrucciones*

Combina los ingredientes para marinar en un recipiente grande. Agrega el pollo y cúbrelo uniformemente con la marinada. Tapa o cubre el recipiente y deja reposar en el refrigerador durante 30 minutos por lo menos. Voltea el pollo periódicamente para que todas las tiras queden bien cubiertas. Ensarta el pollo en las brochetas previamente remojadas.

Precalienta una parrilla a fuego medio alto. Cuando la parrilla esté caliente, ponle las brochetas (se debe escuchar un chisporroteo). Cocina el pollo durante 4 minutos por lado, o hasta que ya no esté rosado por dentro.

Para el dip de yogur, mezcla bien los ingredientes. Sirve las brochetas de pollo con el dip de yogur al lado. Quedan muy bien servidas sobre una cama de arúgula.



Esta receta cuenta con una gran salsa de yogur. ¿Cómo se hace el yogur?



Para preparar el yogur, se añaden a la leche cultivos especiales de bacterias vivas. Estos microorganismos (pequeñas criaturas vivientes) convierten el azúcar de la leche, o lactosa, en un ácido que le da el sabor agrio al yogur. Las bacterias en el yogur también son buenas para la salud. Entonces revise las etiquetas de yogur y obtenga el producto que contiene "cultivos activos vivos ." Para obtener más información, vea el video en [TV411.org/science/bacterias](http://TV411.org/science/bacterias).