

Ni limón ni sal: el infalible truco para lograr un pollo jugoso, según un experto

28/04/2026



Un parrillero con muchos seguidores en redes aseguró que el verdadero secreto para evitar un pollo seco no es el limón sino la **salmuera**. En un video viral explicó paso a paso cómo ese baño previo **mantiene los jugos** y permite que **la piel termine bien crocante al salir de la parrilla o del horno**.

Según el experto, la técnica actúa por **ósmosis** y por la acción de la sal sobre las proteínas: estas se desnaturalizan en parte y así la carne **retiene más líquido** durante la cocción. “No hace que el pollo absorba más agua, pero sí que conserve la que ya tiene”, afirmó el parrillero.

El paso a paso para preparar la salmuera

Para preparar la salmuera el cálculo simple que dio fue: **un**

litro de agua por cada **tres cucharadas grandes de sal**. En esa base se pueden disolver hierbas, pimienta y ajo, o sumar líquidos como cerveza o vino para aroma. También se admite **jugo de limón** y **mostaza** si se busca sabor, **no jugosidad**.



Ni limón ni sal: el infalible truco para lograr un pollo jugoso, según un experto

La técnica exige **sumergir las piezas** en la preparación, **cubrir el recipiente** con film y llevarlo a la **heladera**. Lo recomendado es dejarlo unas **12 horas** para un efecto óptimo, en caso de apuro, “se requiere al menos de una hora para obtener resultados notorios”, aclaró el parrillero que mostró el paso a paso en redes.

Las variantes y resultados de la técnica

Antes de llevar el pollo al fuego es clave **secarlo con papel de cocina**: así se retira la humedad superficial y la piel puede dorarse y quedar crocante. El parrillero insistió en **no salar las piezas en el momento de asarlas** porque la sal ya trabajó durante la salmuera y sobra condimentar otra vez.

Según estudios y pruebas caseras, un pollo que pasó por salmuera puede retener hasta un **20% más de humedad** frente a uno sin tratamiento. Existe además el brining seco, que consiste en **frotar con sal y dejar en heladera sin agua**: favorece una piel todavía más crocante. En comentarios, usuarios sugirieron sumar un poco de azúcar para caramelizar.

El mensaje final del parrillero fue claro: la **salmuera** es la herramienta para mantener jugosidad, mientras que el limón sirve para dar acidez y sabor. “Aporta **acidez** y **suaviza** el sabor, pero no impide que quede seco”, dijo, por lo que si la meta es jugosidad conviene **reservar el ácido** para terminar y apostar al **baño salino**.

Fuente: Radio Mitre