



Platillo Sabio
P R O F E C O

Alfredo Oropeza

Viviendo en consciencia con el planeta

Alfredo Oropeza es el chef más querido entre las familias mexicanas y por supuesto uno de los de mayor reconocimiento en el ambiente gastronómico, y no es casualidad, pues tiene más de 20 años de trayectoria y una carrera impecable que lo ha consolidado como una de las voces de mayor influencia.

En entrevista con la Revista del Consumidor, Alfredo nos comparte que su gusto y ánimo por promover la comida saludable nace de la necesidad de formar parte de la solución ante un problema de obesidad y sobrepeso que aqueja a nuestro país, además de que su estilo de vida es totalmente coherente con la causa.

El chef Oropeza está convencido de que cuando uno lleva una vida saludable, sólo cosas buenas derivan de ello y que debemos entender a la comida como la mejor medicina preventiva que existe a nuestro alcance.

Es por ello que Alfredo es muy consciente de la importancia del primer eslabón en la cadena de valor en la industria de la hospitalidad que son los productores mexicanos. Los hombres y mujeres que están en el campo y que se han dedicado a preservar las tradiciones y conservar nuestros ingredientes, son ellos los héroes que han permitido que la gastronomía mexicana sea reconocida en todo el mundo.

Y justamente es a partir de esta conciencia que el chef Oropeza tiene más de 10 años trabajando en acato al mandato de la FAO una de las agencias de las Naciones Unidas, así como del Objetivo de Desarrollo Sostenible número dos, Hambre Cero.

Una de sus principales preocupaciones es la de mitigar el número de personas que no tengan acceso a comida y más importante aún, aquellas que sí tienen acceso pero su elección no es la adecuada y viven con mala nutrición y en su mayoría con problemas de sobrepeso.

Para lograrlo, aprovecha al máximo los insumos al momento de cocinar pues es una actividad que repetimos al menos tres veces al día y si cada uno tomara la decisión de cocinar sin desperdicios, el cambio que veríamos a nivel colectivo sería enorme.

El chef Alfredo Oropeza regresa al Platillo Sabio después de ocho años con un par de recetas de temporada, saludables y accesibles para todos. Junto, estamos trabajando para empoderar al consumidor y hacer consciencia de que la transformación empieza con lo que llevas a tu mesa.



@chef_oropeza
www.cheforopeza.com.mx

Sándwich abierto de sardinas

INGREDIENTES

Para la vinagreta

- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de flor de sal
- 1 cucharadita de hojuelas de chile seco

Para los sándwiches

- 3 cucharadas de hojas de cilantro lavado y desinfectado
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
- 3 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 diente de ajo frito y picado
- 4 rebanadas de pan rústico tostadas
- 3 latas de sardinas en aceite de oliva
- 2 rábanos en rodajas delgadas
- 1 pepino inglés en medias lunas delgadas

PREPARACIÓN

Para la vinagreta

Combina todos los ingredientes en un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta formar una emulsión. Reserva.

Para los sándwiches

Mezcla la mayonesa con el ajo frito y unta los panes con este aderezo. Acomoda encima dos filetes de sardinas en aceite de oliva y encima tírale rodajas de rábano, pepino y hojas de cilantro. Baña cada sándwich con una cucharada de aderezo y disfruta de inmediato.



KCAL. 1654



4 PORCIONES



\$109.87



10 MINUTOS

Tortitas de atún con cilantro y jalapeño

INGREDIENTES

Para las tortitas

- 4 latas de atún
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ¼ de taza de cilantro lavado, desinfectado y picado
- 3 chiles serranos sin semillas, ni venas y picados
- Jugo y ralladura de un limón
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 huevos
- 3 cucharadas de pan molido

Para el aderezo

- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo asado
- 1 cucharadita de adobo de chipotle
- Una pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN

Para las tortitas

Escurre muy bien las latas de atún e integra en un tazón junto con el resto de los ingredientes. Calienta el aceite en un sartén y encima tírale ¼ de taza de la mezcla para cada tortita. Presiona con una pala o espátula y dale forma. Cocina 3 minutos de cada lado o hasta que estén doradas y cocinadas al centro.

Para el aderezo

Muele todos los ingredientes en procesador de alimentos o licuadora hasta integrar. Sirve las tortitas acompañadas de esta salsa. Comparte y disfruta.

Te recomendamos que el tamaño de las tortitas sea de la palma de tu mano.



KCAL. 843.7



4 PORCIONES
(12 TORTITAS)



\$91.34



20 MINUTOS