

# Platillo Sabio

PROFECO



@chefnataliad Chef Natalia Delgado @chefnataliadelgado

NATALIA DELGADO

## Cocina Amigable para Todos

Reconocida chef mexicana, conferencista, maestra, celebridad televisiva y una de las voceras más importantes de nuestro país sobre el estilo de vida vegano, Natalia Delgado es licenciada en Administración de Negocios Internacionales por la Universidad Autónoma de Baja California, estado de la república que la vio nacer.

Desde muy temprana edad, Natalia descubrió su pasión y talento por la cocina, es por ello que decidió certificarse como chef profesional en Barcelona, España y más adelante estudiar una maestría en Comida y Vinos en Italia.

Con más de 16 años de experiencia, es a través de su fabulosa cocina basada en plantas que impulsa la sustentabilidad y el consumo razonado para crear conciencia acerca de la sana alimentación como base de la salud. Usa su influencia para acercar las buenas prácticas como el comercio local y el respeto de las temporadas y regiones de frutas, verduras y legumbres.

Natalia fue reconocida como la Mejor Chef Saludable en 2019 y cuenta con una medalla Star Diamond Award, por lo que se ha convertido en una de las figuras más influyentes en los últimos años compartiendo con las familias mexicanas sus recetas y consejos para lograr platillos sencillos, nutritivos y sobretodo accesibles para todos.

En esta edición de la Revista del Consumidor, la chef Natalia Delgado además de enseñarnos a preparar uno de sus bocadillos favoritos, nos comparte su receta para elaborar nuestro propio pan de caja, sin lácteos ni conservadores y por si fuera poco aprenderemos una forma diferente de comer garbanzos en *hummus*.



Sí quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO 

# Sándwich de Pan Integral con Hummus y Vegetales

## INGREDIENTES

(6 porciones)

- 12 piezas de pan integral con semillas
- 1 taza de *hummus* natural
- 6 cdas. de mostaza
- 3 aguacates maduros
- 2 tazas de hojas de espinaca
- 3 jitomates bola en rodajas
- 2 pepinos con piel en rodajas finas
- 2 tazas de germen de alfalfa
- 1 cebolla morada en rodajas finas
- 4 zanahorias ralladas
- 1 taza de col morada picado
- Rodajas de pepinillos o chiles jalapeños en vinagre al gusto

Para acompañar

- *Chips* de betabel y camote horneado

## PREPARACIÓN

1. Calienta un comal a fuego medio y coloca las piezas de pan hasta que estén ligeramente doradas.
2. Para formar el sándwich unta las dos piezas de pan con una cucharada de mostaza, de un lado unta dos cucharadas de hummus y en la otra pieza de pan, medio aguacate machacado.
3. Coloca los vegetales uno sobre el otro tratando de formar una torre, el sándwich quedará alto, se puede sujetar con papel encerado o con un palillo de madera.
4. Córtalo por la mitad y acompáñalo con los *chips* de betabel y camote.



456 KCAL.



6 PORCIONES



\$21.50



15 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

