

PASTELÓN DE PLÁTANO MACHO

Platillo Sabio
PROFECO

(6 RACIONES)

PRECIO
APROXIMADO
POR RACIÓN:

\$ 30.00



LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE
LLEVAS A TU MESA

APORTE
NUTRIMENTAL
POR RACIÓN

Kilocalorías 590
Proteínas 28 g
Grasas 24 g
Colesterol 89 mg
Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 raciones)

- 1 ½ kg de plátanos machos maduros.
- ½ kg de carne de res molida.
- 150 g de queso manchego rallado.
- 200 g de puré de tomate.
- ½ cebolla finamente picada (100 g).
- 1 zanahoria (100 g) cortada en cuadritos y cocida.
- 1 taza de chicharos cocidos (75 g).
- 1 taza de granos de elote cocidos (75 g).
- 2 dientes de ajo picados finamente (4 g).
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g).
- Leche (la necesaria).
- 2 cucharadas de aceite (20 ml).
- Sal y pimienta al gusto.

PARA LA ENSALADA

- 9 hojas de lechuga (180 g) lavadas, desinfectadas y troceadas.
- 1 jitomate (200 g) cortado en gajos.
- 1 pepino (200 g) pelado, sin semillas y cortado en medias lunas.
- Vinagre al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén caliente añade el aceite, acitrona la cebolla y el ajo. Después, incorpora la carne de res molida, salpimienta y cocina hasta que se cueza.
- 2 Añade el puré de tomate, la zanahoria, los chícharos y los granos de elote. Cocina hasta que se reseque un poco.
- 3 Hierva los plátanos hasta que se suavicen y pásalos por el prensa papas para hacer un puré.
- 4 Agrega la mantequilla fundida y la leche. Incorpora perfectamente.
- 5 Engrasa el fondo de un molde para hornear y vierte la mitad del puré de plátano, después coloca el guisado de carne, espolvorea la mitad del queso manchego, enseguida vierte la otra mitad del puré, y espolvorea el queso restante. Llévalo al horno a 180 grados.
- 6 Mientras la preparación está en el horno, en un tazón coloca la lechuga, el jitomate, el pepino y el vinagre, salpimienta la ensalada y mezcla bien los ingredientes.
- 7 Una vez que el pastelón de plátano esté dorado y el queso esté fundido, saca del horno, corta y sírvelo acompañado de la ensalada.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR