



# Platillo Sabio

PROFECO

# Ensalada de Pescado



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



Esme cocinó para la Revista del Consumidor una opción rápida, rendidora y nutritiva que nos recomienda hacer para alimentarnos sanamente.

### Ingredientes:

- 250 g de pescado de temporada
- 2 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 2 manzanas Golden peladas y cortadas
- 1/3 de cebolla picada
- 3 jitomates saladet picados
- 2 chiles serranos picados
- 1 manojo de cilantro desinfectado y picado
- 18 tostadas de maíz horneadas
- Sal y pimienta al gusto

### Para la vinagreta

- 60 ml de vinagre de jerez
- 1 1/2 cucharadas de miel de abeja
- 60 ml de aceite de oliva

### Procedimiento:

1. En una sartén caliente un poco de aceite.
2. Corta el pescado en cubitos, ponlo a cocer en el sartén y salpiméntalo al gusto.
3. En un tazón mezcla los frijoles con el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro y la manzana.
4. Prepara la vinagreta con el vinagre de jerez, el aceite de oliva y la miel.
5. Agrega el pescado al tazón, vacía la vinagreta sobre la ensalada y mezcla.
6. Sirve acompañada de las tostadas.



2358 KCAL



\$127



6 PORCIONES



20 MINUTOS

Atleta Invitada:  
**Esme Falcón**  
Boxeadora

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Fotografía: José Luis Sandoval