

Platillo Sabio

PROFECO

JITOMATES RELLENOS



Vegetarianos



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

Fotografía: José Luis Sandoval

Atleta Invitada:
Ana López Ferrer
Halterista Olímpica



En esta ocasión Ana cocinó para la Revista del Consumidor un platillo nutritivo, rico y fácil para alimentarnos sanamente.

Ingredientes:

- 6 jitomates bola grandes, maduros pero firmes
- 200 g de trigo para tabule, remojado 30 minutos en agua caliente
- 180 g de queso panela en cubitos
- 6 piezas de pan integral árabe
- 60 g de semillas secas, fritas o asadas (girasol o pepitas)
- 12 hojas de lechuga
- 1 chile morrón verde, asado, pelado y cortado en cubitos
- ¼ de cebolla finamente picada
- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 ½ hojas de menta fresca picadas
- 6 hojas enteras de menta fresca
- Sal y pimienta
- Aceite para cocina

Procedimiento:

1. Corta los jitomates por la mitad, por la parte más ancha, retírales la pulpa y pícala.
2. Acitrona la cebolla en una sartén con aceite previamente calentado.
3. Añade el chile morrón, la pulpa de jitomate y espera a que cambien de color.
4. Apaga el fuego, agrega el trigo bien escurrido, el queso, la menta picada, salpimienta, incorpora y añade el jugo de limón.
5. En un plato prepara una cama de hojas de lechuga, coloca los jitomates y rellénalos con la preparación del chile morrón. Espolvoréales algunas semillas, hojas de menta y adorna con pan árabe ligeramente tostado y cortado en triángulos.

285 KCAL POR PORCIÓN

\$177

6 PORCIONES

40 MINUTOS

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



Consulta de información: Del 18 al 20 de abril de 2022 en la Ciudad de México y Área Metropolitana.