

**Platillo Sabio**  
PROFECO

# Carne Deshebrada al Poblano



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



Atleta Invitada:  
**Lenia Ruwalcaba**  
Judoca Paralímpica

**Lenia comparte su receta para preparar un platillo rico, nutritivo, fácil de hacer y de transportar.**

### Ingredientes:

- 500 g de carne (cocida y deshebrada) de res
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y en rajas
- 1 papa cocida y picada en cuadritos
- 1 cebolla cortada en tiras
- 4 jitomates
- ½ taza de crema
- 3 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

### Procedimiento:

1. Sofríe la cebolla y las rajas de poblano en el aceite caliente.
2. Añade la carne, las papas y cocina durante cinco minutos.
3. Licúa el jitomate con el ajo, cuela y agrega a la carne.
4. Sazona con sal y pimienta y deja hervir a fuego bajo 10 minutos.
5. Añade la crema, mezcla perfectamente y retira del fuego.


 **214 KCAL**  
POR PORCIÓN

 **\$140.00**

 **6 PORCIONES**

 **40 MINUTOS**

Fotografía: José Luis Sandoval

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



Consulta de información del 2 al 6 de mayo del 2022/ Ciudad de México y Área Metropolitana.