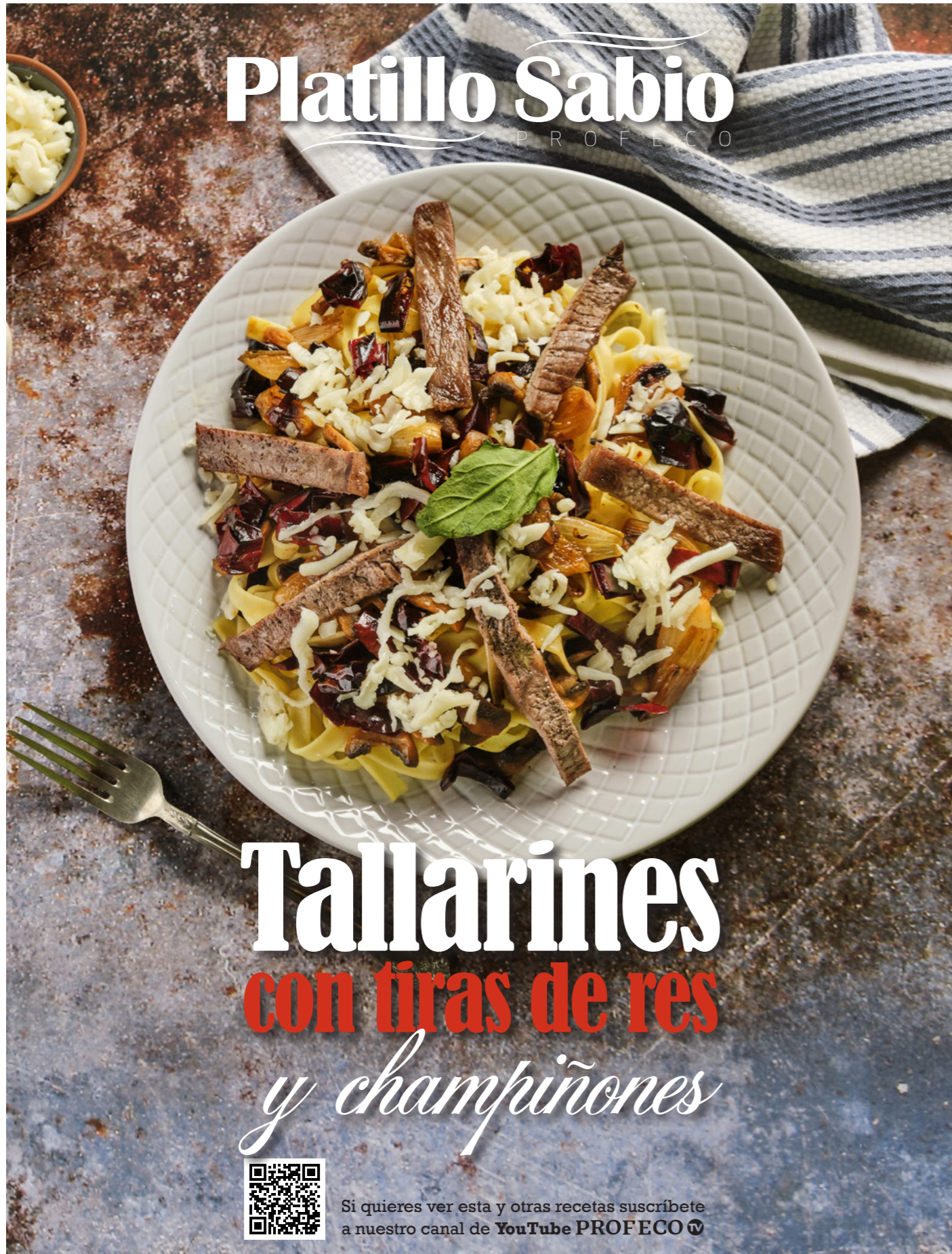


Platillo Sabio

PROFECO



Tallarines con tiras de res y champiñones



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

Atleta Invitada:
Aída Román
Arquera Olímpica

Aída cocinó para la Revista del Consumidor una opción sabrosa y nutritiva que nos recomienda hacer para alimentarnos sanamente.

Ingredientes:

- 350 g de carne para asar
- 500 g de champiñones frescos y enteros
- 1 trozo de cebolla
- 4 dientes de ajo picados
- 4 chiles guajillo grandes
- 4 hojas de epazote lavadas
- 500 g de tallarines
- 100 g de queso mozzarella rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Lava los champiñones y déjalos escurrir.
2. Pica la cebolla finamente.
3. Lava los chiles, quítales las semillas y las venas y córtalos en rodajas delgadas.
4. En una sartén caliente el aceite, sofríe el ajo, la cebolla y dora las rodajas de chile.
5. Añade los champiñones fileteados junto con las hojas de epazote. Tapa y deja cocer a fuego lento para que suelten su jugo.
6. Cuece los tallarines en agua hirviendo hasta que queden *al dente*.
7. Salpimienta la carne, ásala y córtala en tiras delgadas.
8. Escurre la pasta y sívela acompañada de los champiñones, la carne y espolvorea el queso mozzarella.



579 KCAL
POR PORCIÓN



\$306



6 PORCIONES



40 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 11 al 15 de julio del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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