

Platillo Sabio

PROFECO

Hemos avanzado paso a paso hacia una alimentación balanceada, y lo hemos hecho de la mano de algunos de nuestros atletas mexicanos. Representantes de disciplinas tan diversas como tae kwon do, clavados, tiro con arco, marcha, entre otras no menos relevantes.

Es por ello que la Revista del Consumidor te regala esta compilación de Platos Sabios con las recetas

favoritas de los deportistas invitados que durante todo el año nos han enseñado que comer sano no es sinónimo de comer insípido.

Este recetario que tienes ante ti, no solo contiene recetas de alto valor nutricional, sino que son también sencillas de preparar, con ingredientes de temporada, amables con tu bolsillo, pero sobre todo es una recopilación que te hará cocinar desde el corazón.



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



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



Tacos de pollo y verduras



Atleta invitado:
Ever Palma
Marchista Olímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- ½ pechuga grande de pollo aplanada
- 1 aguacate en rebanadas
- 18 tortillas de harina de trigo
- 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana
- 3 calabacitas cortadas en juliana
- 1 pimiento morrón cortado en juliana
- ½ manojo de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de germinado de alfalfa
- Queso crema light

Para la vinagreta

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de flores de Jamaica secas
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. Rebana la pechuga en tiras.
2. Calienta una sartén con aceite y asa las tiras de pechuga con sal y pimienta.
3. Licúa el vinagre con el aceite de oliva, las flores de Jamaica, el jugo de limón, sal y pimienta.
4. Calienta las tortillas.
5. Unta una cucharada de queso crema en cada tortilla.
6. Arma los tacos, pon primero el germinado de alfalfa, después las hojas de espinaca, las tiras de pechuga, la calabaza, la zanahoria, el pimiento y el aguacate.
7. Vierte un poco de la vinagreta en cada taco.



2678 KCAL



\$156



6 PORCIONES



20 MINUTOS



Consulta de información del 17 al 21 de enero del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Ensalada de Pescado



Atleta Invitada:
Esme Falcón
Boxeadora Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

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 ½ 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 una 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



Consulta de información del 31 de enero al 3 de febrero del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Nopales Rellenos y Entomatadas



Atleta Invitado:
Isaac Palma
Marchista Olímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 kg de jitomate
- 6 nopales grandes (previamente reposados durante 20 minutos en agua con sal)
- 18 tortillas
- Frijoles sin grasa y machacados
- Queso panela
- ½ cebolla (reservar unas rebanadas para adornar)
- 6 hojas de lechuga, lavadas y desinfectadas
- Queso rallado fresco
- Aceite
- Hojitas de epazote, lavadas y desinfectadas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Licua el jitomate con el ajo y la cebolla y vierte esa salsa en una sartén con un poco de aceite caliente.
2. Sazona con sal y pimienta y deja hervir a fuego bajo hasta que la salsa espese un poco. Reserva.
3. Abre los nopales haciéndoles un corte por la mitad, deja uno de los laterales sin cortar.
4. Úntales por dentro los frijoles y coloca una rebanada de queso panela y una hojita de epazote a cada uno. Ciérralos y barnízalos con aceite.
5. Colócalos sobre una sartén caliente y ásalos a fuego medio por ambos lados hasta que se cuezan.
6. Para hacer las entomatadas, pasa las tortillas por la salsa y dóblalas en cuatro.
7. Sirve los nopales y acompáñalos con las entomatadas sobre una hoja de lechuga, adórnalas con el queso rallado y una rebanada de cebolla.

2273 KCAL \$105 6 PORCIONES 40 MINUTOS

JITOMATES RELLENOS Vegetarianos



Atleta Invitada:
Ana López Ferrer
Halterista Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

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 triángulitos.

285 KCAL POR PORCIÓN \$177 6 PORCIONES 40 MINUTOS



Atleta Invitada:
Lenia Ruvalcaba
Judoca Parolímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

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



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



Atleta Invitada:
Dolores Hernández
Clavadista Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 kg de papas cocidas, peladas y picadas en cubitos
- ¼ de queso panela en cubitos
- 2 tazas de frijoles bayos cocidos y escurridos
- 90 g de cacahuates pelados
- 1 jitomate picado en cubitos
- 1 chile morrón verde picado en cubitos
- ½ taza de elote cocido y desgranado
- 1 trozo de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
- 6 cucharadas de crema ácida
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

1. En un tazón mezcla la crema, la mostaza y el aceite de oliva. Salpimienta al gusto.
2. Incorpora la cebolla, el jitomate, el chile morrón, el elote y mezcla todo muy bien.
3. Agrega los frijoles, las papas, el queso, el perejil y mueve cuidadosamente para evitar que las papas se rompan.
4. Al emplatar adorna con una ramita de perejil y cacahuates.



375 KCAL
POR PORCIÓN



\$136



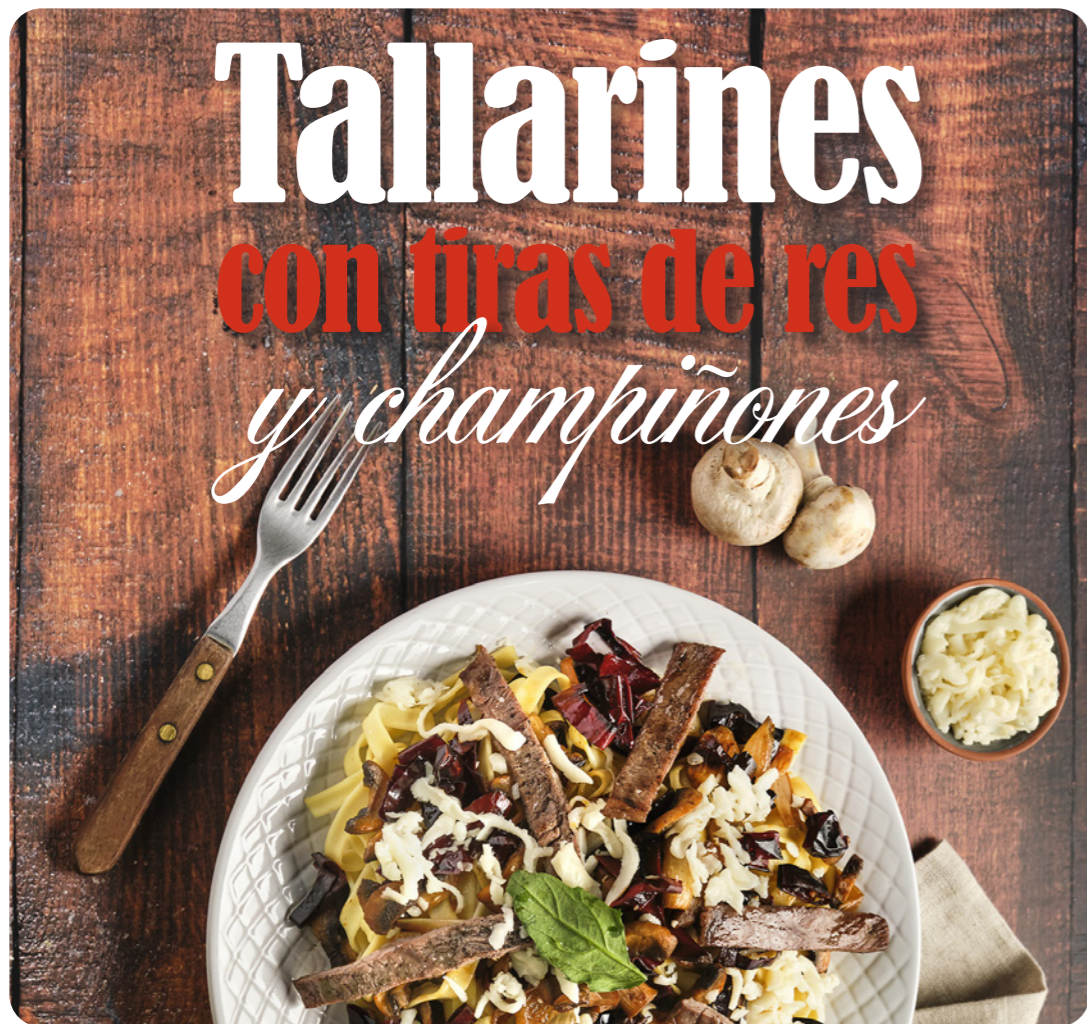
6 PORCIONES



30 MINUTOS



Consulta de información del 30 de mayo al 2 de junio del 2022/Ciudad de México y Área Metropolitana.



Tallarines con tiras de res y champiñones



Atleta Invitada:
Aída Román
Arquera Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

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. Salpimenta la carne, ácala 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



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



Caldo de albóndigas con verduras



Atleta Invitado:
Juan Diego García
Taekwondoín Paralímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 500 g de carne molida de res
- ¼ de taza de arroz blanco cocido
- 1 huevo
- 2 calabacitas cortadas en cubitos
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- 1 papa pelada y cortada en cubitos
- 2 jitomates
- 1 chile serrano
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- 2 hojas de hierbabuena
- Sal y comino al gusto
- 750 ml de agua

Procedimiento:

1. En un tazón coloca la carne molida, el arroz, el huevo y la sal, mezcla muy bien y forma las albóndigas.
2. Licúa los jitomates, el diente de ajo y la mitad del trozo de cebolla con una taza de agua.
3. En una cacerola caliente el aceite y acitrona el resto de la cebolla (picada) junto con el chile serrano partido a la mitad y sin semillas.
4. Agrega el caldillo de jitomate, las verduras, un poco de agua, las 2 hojas de hierbabuena, sazón con sal y comino al gusto y deja hervir.
5. Cuando esté hirviendo, coloca con cuidado las albóndigas, tapa y espera a que se cuezan.



172 KCAL POR PORCIÓN



\$106



6 PORCIONES



45 MINUTOS



Consulta de información del 15 al 19 de agosto del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Pescado a la Veracruzana



Atleta Invitada:
Rut Castillo
Gimnasta Rítmica Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado de temporada
- ½ kg de jitomate sin cáscara y cortado en cubos medianos
- 3 chiles güeros partidos por la mitad y sin semillas
- ½ cebolla mediana cortada en medias lunas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 plátanos machos maduros
- 18 a 24 aceitunas deshuesadas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
2. Añade el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, los chiles, el orégano, el laurel y salpimienta. Sofríe hasta que el jitomate cambie de color.
3. Agrega una taza de caldo y verifica la sazón.
4. Salpimienta los filetes y colócalos en una sartén antiadherente caliente y suficientemente engrasada. Déjalos cocer durante algunos minutos hasta que se doren ligeramente, voltéalos una sola vez y cuida que no se rompan.
5. Sirve cada filete bañado en la salsa y acompañado de los plátanos al horno.

Nota: Para hornear los plátanos córtalos de forma sesgada, úntalos por ambos lados con la mantequilla fundida y hornéalos hasta que se cuezan bien por dentro.

 293 KCAL POR PORCIÓN
  \$218
  6 PORCIONES
  1 HORA



LENTEJAS CON Arroz



Atleta Invitado:
JAHIR OCAMPO
Clavadista Olímpico





Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 2¼ de tz de lentejas
- ¾ de tz de arroz
- 1¼ l de caldo de verduras
- 1 tz de poro troceado
- ½ kg de jitomate cortado en cubitos medianos
- 1 chile morrón rojo despepitado y cortado en cubos
- 100 g de brócoli lavado y cortado en ramitos
- 12 elotitos partidos en mitades, a lo largo
- ½ tz de ejotes lavados y partidos a la mitad
- 3 dientes de ajo machacados
- Comino en polvo
- Aceite
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Remoja las lentejas durante 20 minutos en agua fría y el arroz en agua caliente.
2. En una coladera enjuaga el arroz con agua fría y escúrrelo.
3. Dora los dientes de ajo machacados y el arroz en una cacerola con aceite.
4. Añade el caldo de verduras y las lentejas escurridas.
5. Cuece a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando.
6. Añade el poro, el jitomate, el chile morrón, el brócoli, los elotitos y los ejotes. Sazona con sal, pimienta y comino.
7. Deja cocer durante 15 minutos más, hasta que las verduras y las lentejas estén suaves y se haya consumido la mayor parte del líquido.

 495 KCAL POR PORCIÓN
  \$91
  6 PORCIONES
  1 HORA