

Platillo Sabio

PROFECO



Durante este año hemos trabajado no solo en la importancia de realizar alguna actividad física, sino también en forjar el camino hacia una buena alimentación y, lo más importante, acompañados por algunos de nuestros atletas mexicanos más destacados. Todos ellos representantes de diferentes disciplinas como maratón, clavados o judo.

El cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud debe estar en primer lugar, por ello, la Revista del Consumidor te comparte la compilación de los *Platillos Sabios*, con recetas sencillas, económicas y con productos fáciles de conseguir en el mercado. Nuestros atletas cocinaron sus platillos favoritos para enseñarnos que comer sano no significa no poder disfrutar de una rica comida.

Esperamos que disfrutes de este increíble viaje de sabores junto a esta compilación con la que no solo prepararás alimentos con un alto valor nutricional, sino que también podrás cuidar de tu presupuesto y consentirás a tus seres queridos cocinando desde el calor del hogar.



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.



Atleta Invitado:
Fernando Platas
Exclavadista Olímpico

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- ½ kg de tortillas
- 2 papas medianas cocidas, peladas y machacadas
- ½ kg de carne molida de res
- 1 cebolla chica, la mitad finamente picada y el resto fileteada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 zanahoria cocida y cortada en cubitos
- 1 betabel cocido y cortado en cubitos
- 1 trozo de col morada finamente picada
- Chiles habaneros encurtidos y rebanados
- 1 manojito de hierbas de olor frescas
- 5 cucharadas de vinagre blanco
- Aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

1. En una sartén caliente un poco de aceite y acitróna la cebolla picada y uno de los ajos.
2. Agrega la carne molida, salpimienta, baja el fuego y espera a que se cueza.
3. En otra sartén caliente otro poco de aceite y acitróna la cebolla fileteada y el otro ajo.
4. En esa misma sartén agrega la zanahoria y el betabel, tapa y deja que den un hervor.
5. Después incorpora la col morada, las hierbas de olor, el vinagre y salpimienta.
6. En la primera sartén agrega la papa a la carne e incorpora muy bien.
7. Sirve los tacos con las verduras como guarnición y chile habanero al gusto.



456 KCAL
POR PORCIÓN



\$143



6 PORCIONES



1 HORA



Consulta de información: del 21 al 25 de noviembre del 2022 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Quiso de Lentejas Especiado con Arroz



Atleta Invitada:
Viridiana Álvarez
Alpinista

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 250 g de lentejas rojas
- 1 cebollita cambray, sin el rabo y finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 jitomates pelados y cortados en cubos
- 1 l de caldo de verduras
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 1 clavo
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ yogur natural sin azúcar
- 300 g de arroz Basmati cocido

Preparación:

1. Lava y escurre las lentejas y reserva.
2. En una cacerola derrite la mantequilla, cuida que no se quemé, añade la cebollita cambray, el ajo y el jengibre y saltea, después, agrega el jitomate y deja que se cueza unos minutos.
3. Añade todas las especias y mezcla bien.
4. Incorpora las lentejas y remueve hasta integrar con las especias.
5. Pasados unos minutos agrega la mitad del caldo y deja cocer a fuego medio.
6. Remueve de vez en cuando y añade poco a poco el resto del caldo según se vaya necesitando.
7. Una vez que las lentejas estén blandas, echa el yogur natural y remueve. Debe tener una consistencia espesa.
8. Para emplatar, coloca una cama de arroz y encima las lentejas.



164 KCAL
POR PORCIÓN



\$119



6 PORCIONES



30 MINUTOS



Consulta de información: del 16 al 20 de enero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Ensalada de Quinoa con Pollo a la parrilla



Atleta Invitada:
Regina Yamín
Maratonista

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 tz de quinoa
- 1 tz o una lata de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino cortado en cubitos y sin semillas
- 1 tz de perejil finamente picado
- ½ cebolla morada cortada en cubitos
- ¼ de tz de albahaca finamente picada
- ¼ de tz de hierbabuena finamente picada
- Ralladura de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Con una brocha de cocina esparce aceite en una plancha, coloca los filetes de pechuga para asarlos y salpiméntalos.
2. En un tazón coloca la quinoa, previamente hervida en 2 tazas de agua con sal.
3. En ese mismo tazón agrega los garbanzos, el pepino, el perejil, la albahaca, la hierbabuena, la cebolla morada, la ralladura de limón y mézclalo todo.
4. Corta en cubitos las pechugas.
5. Para emplatar, coloca la ensalada y agrégale aderezo, queso parmesano y pollo al gusto.



237 KCAL
POR PORCIÓN



\$186



6 PORCIONES



1 HORA



Consulta de información: del 13 al 17 de febrero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Chop Suey Marinero



Atleta Invitada:
Adriana Jiménez
Exclavadista de Altura

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 250 g de surimi desmenuzado
- 250 g de camarones pacotilla
- 350 g de filete de pescado en cubitos
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en juliana
- 1 chayote pelado y cortado en juliana
- 150 g de champiñones limpios y cortados en juliana
- 150 g de ejotes despuntados y cortados en juliana
- 1 chile morrón rojo cortado en juliana
- 1 trozo de col finamente rebanada
- 250 g de germinado de soya
- 6 cebollitas cambray finamente rebanadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta
- Salsa de soya
- Aceite
- 1 ½ tz de arroz cocido al vapor sin sal



491 KCAL
POR PORCIÓN



\$218



6 PORCIONES



1 HORA

Preparación:

1. Salpimenta el surimi, el camarón y el pescado, y déjalos marinar durante media hora en un poco de salsa de soya.
2. En una cacerola honda caliente un poco de aceite, acitrona los ajos, la cebolla y sofríe los cubitos de pescado hasta que se vean dorados. Retira del fuego y reserva.
3. Añade un poco más de aceite a la cacerola y fríe el surimi. Retira del fuego y reserva.
4. Calienta un poco más de aceite y agrega la zanahoria, el chayote, los ejotes, el chile morrón y la col. Deja que se cuezan unos minutos.
5. Agrega el germinado de soya y los champiñones, incorpora todos los ingredientes y espera a que todo se cueza.
6. Incorpora los camarones y el surimi, salpimenta y añade un poco de salsa de soya, tapa y espera a que los camarones terminen su cocción.
7. Para emplatar, sirve el chop suey caliente y coloca encima los trocitos de pescado. Acompaña con el arroz.



Consulta de información: del 6 al 9 de marzo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Pescado en Salsa de Cascabel



Atleta Invitada:
María del Rosario Espinoza
Extatekwondoin

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 100 g de queso fresco
- ½ tz de media crema
- 10 chiles cascabel desvenados, asados y remojados
- 250 g de tomate verde asado
- 3 jitomates asados
- 3 nopales cortados en cubos
- 4 papas cocidas, peladas y cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo asados
- ½ cebolla asada
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto



356 KCAL
POR PORCIÓN



\$241



6 PORCIONES



1 HORA

Preparación:

1. Licua los jitomates, los tomates verdes, los chiles, los dientes de ajo, la cebolla, la sal y la pimienta.
2. En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y sofríe los nopales con un poco de sal hasta que se consuma toda la baba.
3. En otra sartén caliente dos cucharadas más de aceite, vacía la salsa y sofríela hasta que espese.
4. Agrega la crema y mézclala perfectamente, después añade las papas y los nopales, revuelve muy bien y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
5. En otra sartén caliente una cucharada de aceite y dora los filetes de pescado por ambos lados.
6. Para emplatar, baña los filetes con la salsa y espolvoréalos con el queso.



Consulta de información: del 10 al 13 de abril del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.





Estofado Cremoso de Pollo



Atleta Invitado:
Jesús Hernández
Nadador Paralímpico

Fotografía: José Luis Sandoval



Ensalada de Pollo



Atleta Invitada:
Fátima Rojas
Luchadora Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 pechuga grande de pollo deshuesada y sin piel cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray, precocidas y sin cáscara
- ½ kg de jitomate molido y colado
- 3 zanahorias sin cáscara, precocidas y en rodajas
- 1 chile morrón verde cortado en juliana
- ½ cebolla finamente picada
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo triturados
- ½ tz de crema agria
- 4 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tz de caldo de pollo
- Sal

Preparación:

1. En una cacerola, a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo, salpimienta, espera a que selle y retira.
2. En la misma sartén agrega dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y los ajos.
3. Incorpora el jitomate molido y cuando cambie de color agrega el pollo, el clavo, la pimienta y el caldo de pollo. Tapa y deja cocer por 20 minutos.
4. Pasado este tiempo añade las zanahorias, las papas, las aceitunas, las pasitas y, si es necesario, agrega sal e integra todos los ingredientes. Tapa y continúa cociendo por 10 minutos.
5. Al final, agrega el chile morrón y la crema, vuelve a integrar todos los ingredientes, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén cocidas.

408 KCAL POR PORCIÓN \$183 6 PORCIONES 1 HORA

Ingredientes:

- ½ lechuga romana troceada
- 3 tallos de apio cortados en cubitos
- 1 pepino cortado en cubitos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 jícama rallada
- 3 filetes de pechuga de pollo asados y cortados en tiras
- Salsa picante (Búfalo)

Para el aderezo

- 1 yogur natural sin azúcar
- 2 cucharaditas de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un tazón mezcla la lechuga, el apio, el pepino, la zanahoria y la jícama.
2. Pon una porción de la ensalada sobre un plato, encima coloca unas tiras de pollo, un poco del aderezo y la salsa picante.

243 KCAL POR PORCIÓN \$79 6 PORCIONES 30 MINUTOS



Consulta de información: del 8 al 12 de mayo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Consulta de información: del 12 al 15 de junio del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Rollitos de Pollo con arándanos



Atleta Invitada:
Renata Hernández
Kayakista Olímpica

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 1 tz ¼ de yogur natural
- 1 tz de apio finamente picado
- 360 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 ½ tz de arándanos deshidratados
- 2 aguacates cortados en cubitos
- 1 lechuga orejona
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- 12 tortillas de harina integral

Preparación:

1. En un tazón grande coloca el yogur, el aceite de oliva y mezcla; añade el apio y mezcla de nuevo.
2. Agrega el pollo y los arándanos. Mezcla hasta integrar bien todos los ingredientes e incorpora los aguacates con cuidado para no batirlos.
3. Calienta las tortillas para que se suavicen y no se rompan al manipularlas.
4. Coloca un poco del relleno en cada tortilla y forma los rollitos.
5. Para emplatar, coloca los rollitos sobre una cama de lechuga.

368 KCAL POR PORCIÓN
 \$151
 6 PORCIONES
 30 MINUTOS



Ensalada de Atún con Vinagreta de Granada



Atleta Invitado:
Daniel Aceves
Luchador Grecorromano

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- Ensalada**
- 2 latas de atún en agua, drenado
 - 1 manzana roja picada en cubos
 - 2 tz de espinaca cruda picada
 - 1 ½ tz de champiñones rebanados y cocidos
 - 1 tz de pasta tipo tornillo, cocida
 - ½ tz de granos de elote blanco cocidos

Para la vinagreta

- El jugo de 3 granadas rojas
- 1 chile habanero finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado
- Granos de granada para decorar

Preparación:

1. En un tazón integra el atún, la manzana, la espinaca, los champiñones, los granos de elote, la pasta y mezcla.
2. Para hacer la vinagreta, mezcla el jugo de granada con el chile habanero, la miel, el vinagre y el aceite de oliva. Salpimenta y reserva.
3. Para emplatar, sirve la ensalada con la vinagreta y decora con los granos de granada y las semillas de ajonjolí.

221 KCAL POR PORCIÓN
 \$134
 6 PORCIONES
 30 MINUTOS



Bolitas de Hummus



Atleta Invitado:
Ricardo del Real
Extaekwondoin

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 450 g de hummus de garbanzo
- 120 g de queso panela en cuadritos
- 1 tz de avena molida
- 1 tz de leche descremada
- 5 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

- 3 tz de espinaca
- 2 tz de uvas rojas, partidas por la mitad y sin semillas
- Nueces picadas

Preparación:

1. En un recipiente vierte la leche, salpiméntala, mézclala y déjala reposar 5 minutos.
2. Con 2 cucharadas de hummus forma cada bolita, hazles un hueco, agrega un cubito de queso panela y cierra.
3. Sumerge las bolitas en la leche por 10 minutos, después escúrrelas y pásalas por la avena molida para empanizarlas.
4. En una sartén pon el aceite, deja que se caliente a fuego bajo y fríe las bolitas. Voltéalas para que se doren por ambos lados. Retíralas y escúrreles el exceso de aceite en papel absorbente.
5. Para emplatar, pon una cama de espinacas, uvas, las bolitas de hummus y espolvorea nueces al gusto.



308 KCAL
POR PORCIÓN



\$223



6 PORCIONES



40 MINUTOS



Consulta de información: del 11 al 18 de septiembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



BISTEC RELLENO en Crema de jitomate



Atleta Invitado:
Alexis Esquivel
Judoca

Fotografía: José Luis Sandoval

Ingredientes:

- 6 bisteces de res

Relleno

- 6 chiles morrones rojos chicos sin semillas y cortados en juliana
- 3 calabacitas italianas cortadas en juliana

Crema de jitomate

- 6 jitomates en cuartos
- ¾ de tz de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tz de agua
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- ¾ de tz de crema agria



406 KCAL
POR PORCIÓN



\$204



6 PORCIONES



45 MINUTOS

Preparación:

1. Extiende un bistec y colócale encima un poco de los pimientos y las calabazas, salpimienta al gusto y enrolla apretando muy bien. Utiliza un palillo para evitar que se desbarate. Haz lo mismo con cada bistec.
2. En una sartén caliente pon un poco del aceite de oliva y coloca los rollitos. Tapa y deja cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén bien cocidos.
3. Mientras, licua los jitomates, la cebolla, los ajos y la crema agria con un poco de agua.
4. Coloca los rollitos en un plato y en la misma sartén, a fuego bajo y con un chorrito de aceite, sofríe la crema de jitomate, mueve un poco, tapa y espera a que suelte el hervor. Salpimienta al gusto, mézcla nuevamente, tapa y espera a que se cocine, debe tener una consistencia espesa. Remueve de vez en cuando.
5. Para emplatar, sirve sobre un plato extendido crema de jitomate y sobre ella un rollito de bistec.



Consulta de información: del 11 al 17 de octubre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.