



**Platillo Sabio**  
P R O F E C O

# Ensalada César



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

Artista Invitado:  
**César Costa**  
Cantante, Actor y Productor

**Lo clásico nunca pasa de moda, disfruta de la mezcla de sabores de esta ensalada.**

### Ingredientes:

- 1 lechuga orejona lavada, desinfectada y troceada
- 1/3 de tz de queso parmesano
- 1 tz 1/2 de crutones

### Para el aderezo:

- 3/4 de tz de aceite de oliva
- Una yema de huevo
- El jugo de un limón
- 1 diente de ajo pequeño y machacado
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta negra en polvo
- 3 cucharadas de salsa inglesa baja en sodio

### Preparación:

1. Coloca en un tazón la yema de huevo, el diente de ajo, el jugo de limón, la mostaza, la pimienta, la salsa inglesa y bate con un batidor de globo o un tenedor.
2. Incorpora poco a poco el aceite de oliva y bate de nuevo hasta que todo esté bien integrado.
3. Mezcla la lechuga, en un tazón grande, con el aderezo, el queso y agrega crutones al gusto.

**Nota:** Puedes acompañar la ensalada con pechuga asada, sardinas o anchoas.



197 KCAL  
POR PORCIÓN



\$157



6 PORCIONES



30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 13 al 16 de noviembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

# César Costa

Cantante, actor y productor con una larga trayectoria.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El actor César Costa, recordado por su personaje en la serie *Papá soltero*, es un ícono de la televisión mexicana que ha cautivado a audiencias de todas las edades con su versatilidad y carisma inigualables.

En entrevista con la *Revista del Consumidor*, nos cuenta que el papel que más le ha gustado interpretar durante su carrera artística es ser él mismo dentro de cada una de las facetas en las que ha incursionado.

Desde sus inicios tuvo que ir aprendiendo de todo y de todos. De la radio pasó a la televisión y después al cine, forjando así una carrera sólida y diversa. "Soy buen aprendiz, aprendí a ser actor y conductor, esto fue muy divertido. Mi carrera ha tenido varias facetas, lo que me ha permitido pasarla muy bien".

Para César Costa, mantener una actitud jovial y llena de energía es parte de su carácter, pero también viene de su quehacer en la vida artística y de compartir con el público canciones, sonrisas y emociones. "Yo vivo constantemente agradecido de haberme podido dedicar a esto tantos años y haber vivido este papel de César Costa que me ha tocado interpretar".

Fotografía: José Rodríguez Magos



Hacer ejercicio y llevar una buena alimentación forman parte de su día a día desde siempre, y su esposa es la encargada de cuidar las cantidades, así como que no haya excesos ni de grasa ni de carne en las comidas. Acostumbra beber agua natural o de sabores y comer frutas y verduras, pues son muy importantes para estar sanos.

En cuanto al ejercicio, ha practicado deportes como tenis, natación, karate y tai chi. Actualmente hace ejercicios de relajamiento y estiramiento, camina o corre dos kilómetros al día para mantenerse en buenas condiciones.

El actor nos cuenta que el personaje de *Papá soltero* nació por la invitación del productor Víctor Hugo O'Farrill. César pensó en construir un personaje que se equivocaba y sabía escuchar, también decidió cómo estaría conformada esa familia disfuncional y, con la ayuda del escritor Carlos Aguilar, trabajó incluyendo elementos de la realidad, como las peleas de sus hijas. "El programa tuvo el acierto de ser flexible y tenía un contenido social muy importante: la unidad familiar".

Es miembro del Consejo Consultivo de Unicef desde hace 26 años y fue nombrado embajador hace 16 de dicha organización. Ha trabajado a favor de los niños, niñas y adolescentes mexicanos para proporcionarles estudios y una mejor alimentación. "Esta labor es una de las grandes satisfacciones que he tenido en mi carrera artística y en mi vida personal". El actor recomienda a los papás inculcar el amor por la familia y los hijos, pues es el núcleo de la sociedad.

**“LLEVEN UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y MANTENGAN BUENOS HÁBITOS, ESTOS SERÁN GRANDES COMPAÑEROS DURANTE EL RESTO DE SU VIDA”.**

