PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

La primera receta que te proponemos consiste en carne de res, con papas, brócoli y granos de elote, bañados en una salsa de quelites; una combinación muy nutritiva, pues además de la proteína de la carne y el aporte energético de las papas y el maíz, el brócoli y los quelites contienen altas cantidades de vitaminas, minerales, calcio y fibra. En México contamos con más de 500 especies de quelites, por lo que podrás elegir tu hierba tierna favorita para preparar esta verde receta.

La segunda es una buena opción para los días que quieras comer equilibrado, sano y muy mexicano, prescindiendo de las carnes, pues integra deliciosamente pimientos, chiles y otras verduras ricas en vitaminas, con las proteínas del queso y los carbohidratos de las tostadas de maíz horneadas, por lo que también es baja en grasa.

¡Disfrútalas y buen provecho!

Profeco

103. BISTECES CON SALSA DE QUELITES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 610 * Proteínas 20 g * Grasa 28 g * Colesterol 177 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 600 g de bisteces de res limpios y cortados en tiritas
- 250 g de quelites* sin raíz, cocidos
- 1 taza de leche (250 ml)
- 850 g de papitas cambray cocidas con cáscara
- 1 taza de granos de elote cocido (150 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 250 g de brócoli en ramitos y cocido con sal
- 1 taza de caldo (res o pollo) o agua
- 1 diente de ajo (2 g) triturado
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 ml)
- 3 cucharadas de salsa inglesa (opcional)
- Comino en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

* Los quelites se pueden sustituir con cualquier hoja verde comestible.

PREPARACIÓN

1. Salpimienta los bisteces, agrégales el ajo triturado, tres cucharadas de aceite y la salsa inglesa, revuelve bien y deja macerar en el refrigerador durante un rato.
2. Calienta una sartén, agrega las otras tres cucharadas de aceite y vierte las tiras de carne para que se sofrían. Cuando hayan cambiado de color apaga el fuego, retira la carne y reserva.
3. Licua los quelites con su agua de cocción y reserva.
4. En la misma sartén de la carne, calienta dos cucharadas de mantequilla, añade la harina sin dejar de mover hasta que dore, agrega la leche y mezcla perfectamente hasta obtener una salsa tersa.
5. Añade los quelites licuados y mezcla perfectamente. Si es necesario, agrega un poco de agua o caldo al gusto. Incorpora el comino y salpimienta.
6. Vierte la carne en la salsa, baja el fuego, tapa y deja cocinar durante algunos minutos sólo hasta que la carne esté totalmente cocida.
7. Con tres cucharadas de mantequilla, saltea las papas partidas por la mitad, junto con los tallos de brócoli y los granos de elote. Sazona al gusto.
8. Sirve la carne con la salsa y espolvorea sobre ella los granos de elote. Acompaña con los vegetales salteados.

Fotos: Armando Rodríguez. **Estilismo culinario:** Nelly Guereña.

104. TOSTADAS JAROCHAS CON QUESO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 558 * Proteínas 29 g * Grasa 27 g * Fibra dietética 9 g * Colesterol 64 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 3 pimientos morrones verdes (300 g), desvenados y en rajas
- 3 chiles poblanos (300 g), desvenados y en rajas
- 3 chiles jalapeños (60 g), desvenados y en rajas
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 3 jitomates (360 g) picados sin cáscara ni semillas
- 450 g de queso oaxaca deshebrado
- ¼ de pieza de cebolla (60 g) en rebanadas muy finas
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- Sal al gusto
- 18 tostadas horneadas (240 g)
- 1½ taza de frijoles refritos (360 g)

PREPARACIÓN

1. En una cazuela, calienta el aceite y sofríe juntos la cebolla, el ajo y las rajas de chiles.
2. Agrega el jitomate y sazona con sal y una pizca de pimienta, clavo y comino.
3. Cuando el jitomate comience a cambiar de color, agrega los granos de elote, baja la flama y deja al fuego durante algunos minutos hasta que el guiso sazone y reseque.
4. Al momento de servir, unta los frijoles sobre las tostadas, coloca encima una porción de queso deshebrado y distribuye encima el guiso de rajas.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez, en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

@EdgarNunezM

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del Consumidor

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468