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.

Este mes te proponemos una deliciosa y sencilla receta, que consiste en brochetas de pollo con verduras, acompañadas de pasta. Esta opción te da un importante aporte proteínico proveniente del pollo, el cual se complementa con los carbohidratos de la pasta, vitaminas y minerales, y la fibra de las verduras.

Nuestra segunda propuesta es muy mexicana, pues se trata de un pozole de camarón. Este tradicional platillo de maíz cacahuazintle aporta todas las propiedades de este cereal, del cual dependió el desarrollo de nuestra civilización, y que sigue siendo básico en la alimentación de los mexicanos. A pesar de que contiene grasa, si se compara con otros, el maíz es uno de los cereales con más fibra; además, es altamente rico en proteínas y carbohidratos. Por ser el ingrediente maravilla, es el protagonista en las mesas de los mexicanos y de muchos latinoamericanos.

¡Provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Profeco

87. BROCHETAS DE POLLO CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 532 * Proteínas 30 g * Grasa 23 g * Colesterol 58 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pechuga de pollo (600 g) cortada en cubos
- 240 g de espagueti cocido al dente
- 1 cucharada de ajonjolí (10 g), tostado
- 12 papitas cambray (480 g) semicocidas y partidas por la mitad
- 2 pimientos (350 g) de diferente color, cortados en cuadros
- 2 calabacitas italianas medianas (300 g), cortadas en rebanadas gruesas
- 12 champiñones (200 g) sin tallos y cortados por la mitad
- ½ pieza de cebolla (100 g) cortada en cuadros
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- 8 cucharadas de salsa de soya (80 ml)
- 4 cucharadas de vinagre (40 ml)
- 2 cucharadas de azúcar (20 g)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 12 a 18 palitos para brocheta

PREPARACIÓN

❶ Mezcla 8 cucharadas de aceite con el ajo, la salsa de soya, el vinagre, sal y pimienta al gusto.

❷ En un recipiente extendido, coloca el pollo y todos los vegetales cortados (con excepción de la cebolla picada y los hongos, para evitar que se rompan). Baña con la marinada anterior, mezcla cuidadosamente hasta que todos los vegetales y el pollo se impregnen de la mezcla. Tapa y deja reposar en el refrigerador de 30 minutos a dos horas.

❸ Ensarta en el palo de brocheta un trozo de cada vegetal, incluye los champiñones alternando entre cada vegetal con un pedazo de pollo. Reserva la marinada.

❹ Engrasa una plancha o parrilla y asa las brochetas, dándoles vuelta para que la cocción sea pareja. Barniza con la marinada sobrante.

❺ Si te sobran vegetales, saltéalos con la marinada sobrante y utilízalos para adornar el plato.

❻ Añade 3 cucharadas de aceite a la pasta recién cocida y salpimienta al gusto.

❼ Sirve las brochetas sobre una cama de pasta y espolvoréalas con el ajonjolí tostado.

TIPS

- Procura cortar el pollo y los vegetales más o menos del mismo tamaño que las papitas y los champiñones, para que la cocción sea de forma pareja.
- No retires las brochetas del asado hasta que el pollo esté totalmente cocido.
- Los tallos de los champiñones, así como los recortes de los otros vegetales, los puedes utilizar para preparar una sopa.
- Si los palitos para brocheta que vayas a usar son de madera, remójalos previamente en agua durante algunos minutos, para evitar que se quemen durante el asado, o bien, cubre los extremos con un pedacito de papel aluminio y retíralo antes de servir.

88. POZOLE ROJO DE CAMARÓN

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 596 * Proteínas 33 g * Grasa 18 g * Colesterol 48 mg * Fibra dietética 12 g

INGREDIENTES (8 RACIONES)

- 1¼ kg de maíz desgranado cacahuazintle precocido
- ¾ kg de camarón fresco (puede ser surimi imitación camarón)
- 200 g de camarón seco salado
- 16 tostadas (192 g)
- 2 aguacates (400 g) en trocitos
- 1½ cebolla (350 g)
- ½ pieza de lechuga (200 g) finamente rebanada
- 4 limones partidos por la mitad (120 g)
- 8 rabanitos (120 g) lavados, desinfectados y cortados en rebanadas delgadas
- Chile ancho al gusto (te recomendamos 60 g, aproximadamente 4 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- Chile guajillo al gusto (te recomendamos 30 g, aproximadamente 6 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- 1 cabeza de ajo (50 g)
- 2 cucharaditas de consomé de camarón en polvo (opcional)
- Orégano triturado, al gusto
- Una pizca de comino
- Chile piquín en polvo, al gusto
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Retira las cabezas y colas de los camarones frescos. Reserva todo y refrigera los camarones mientras preparas el pozole.
2. Coloca las cabezas y colas en una olla con 2 litros de agua, junto con los camarones secos enteros, media cebolla y media cabeza de ajo, y deja hervir hasta que el caldo tenga suficiente sabor. Reserva para que se enfríe.
3. Aparte, hierve el maíz con el ajo restante y media cebolla, en agua suficiente hasta que los granos revienten y suavicen. Una vez que empiecen a reventar, añádeles un poco de sal o consomé de camarón en polvo para sazonar. Continúa añadiendo agua cuando sea necesario para que el maíz siempre esté cubierto. Una vez cocidos, elimina el ajo y la cebolla.
4. Retira del caldo los camarones secos y quítales las cabezas y colas, sin desecharlas. Reserva los camarones.
5. Licua los chiles con su agua de remojo, el caldo de camarón con la cebolla y el ajo, y las colas y cabezas de los camarones frescos y secos, junto con una cucharadita de orégano hasta que se vea terso.
6. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe lo licuado, previamente colado. Verifica la sal, añade la pimienta y una pizca de comino, y deja al fuego hasta que sazone.
7. Vierte la salsa anterior en la olla del maíz cocido y deja hervir hasta que tenga buen sabor.
8. Al final, vierte los camarones crudos y los secos, mezcla todo y deja hervir sólo el tiempo necesario para cocer los camarones frescos (de 6 a 8 minutos).
9. Sirve muy caliente, adornado con la lechuga, los rábanos, cebolla picada, unas gotas de limón, orégano, aguacate y chile piquín al gusto. Acompaña con las tostadas. Agrega el pimentón. Tapa y deja cocer a fuego lento hasta que el agua se evapore y el arroz se haya cocido. Ahora sí, a disfrutar este platillo y ¡viva México!

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez.
@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