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.

Celebramos en grande este mes de fiestas nacionales y manjares de gran tradición con dos platillos muy mexicanos y nutritivos. El primero es un clásico absoluto de nuestra gastronomía: los chiles en nogada. Este exquisito guiso de origen poblano nos provoca satisfacción y orgullo nacional; además, es un claro ejemplo de la buena nutrición por la equilibrada combinación de sus ingredientes. Variamos ligeramente algunos aspectos de la receta tradicional para adecuarla a los principios del PSP. Fíjate: el aporte calórico no se dispara demasiado, ¡apenas 603 kilocalorías por ración!

Te proponemos también el pastel de huitlacoche, con su ligero "capeado" en las tortillas que sustituye a su fritura en aceite, lo cual reduce el aporte de grasa y otorga al platillo más sabor y riqueza proteica.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

69 CHILES EN NOGADA SABIOS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 603. Proteínas: 31 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 73 mg. Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):
- 6 chiles poblanos (570 g)
- 1 granada roja grande (300 g)
- Hojas de perejil al gusto (para adornar)

PARA EL RELLENO:
- 325 g de pulpa de res sin grasa, cocida y picada en el procesador
- 325 g de pulpa de cerdo sin grasa, cocida y picada en el procesador
- 2 jitomates (440 g) asados, pelados, sin semilla y picados
- 1 manzana (200 g) en cubitos muy pequeños
- 1 durazno (150 g) en cubitos muy pequeños
- ½ cebolla (110 g) picada
- 90 g de pasitas
- 90 g de acitrón (biznaga) en cubitos
- 2 dientes de ajo (4 g) picados
- 50 g de almendras peladas y picadas
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 100 ml de jerez
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA NOGADA:
- 100 g de nuez pelada y sin piel
- 2 rebanadas de pan blanco de caja (50 g) sin orillas y remojado en leche
- 125 ml de yogur natural semidescremado
- 4 cucharadas de media crema (40 ml)
- 2 cucharadas de jerez (20 ml)
- 1 cucharadita de azúcar (5 g)
- 1 pizca de canela en polvo

PREPARACIÓN:
1. Se abren los chiles por un costado (antes de asarlos para que piquen menos), se asan y se colocan en una bolsa de plástico hasta que se enfríen. Después, se bañan a chorro de agua para retirar la piel con facilidad. Reserva los chiles limpios en un platón.

PARA EL RELLENO:
1. Sofríe en el aceite el ajo y la cebolla. Agrega las carnes picadas y el jitomate y deja cocinar unos minutos.
2. Añade la manzana, el durazno, las almendras, las pasitas, el acitrón y el jerez y sazona con el azúcar, la sal, la pimienta, la canela y el clavo dejando cocinar otros 5 minutos.
3. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar. Mientras, prepara la nogada.

Roja granada

Esta fruta proporciona energía al organismo y es especialmente rica en fibra dietética, que ayuda al buen funcionamiento intestinal. Es irremplazable en los chiles en nogada. Una buena granada es aquella que se siente pesada, de aspecto brillante y cuya cáscara no presenta golpes ni grietas.

PARA LA NOGADA:
1. En la licuadora se vierten las nueces, la crema, el yogur y el pan remojado en leche (exprimido); se le agrega el azúcar, el jerez, una pizca de canela y se muele. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, agrega un chorrito de leche hasta obtener la consistencia deseada. Para conseguir un mejor sabor de esta salsa, refrigérala un rato antes de servirla.

ARMADO DE LOS CHILES:
1. Rellena los chiles con el picadillo frío.
2. Para servir, vierte un poco de salsa sobre el plato y forma un espejo. Acomoda en medio el chile y baña dos tercios de este con más salsa nogada (de la punta hacia el centro). Esparce los granos de la granada sobre la parte más angosta de los chiles, dejando el centro con pura salsa y la parte más ancha queda en verde.
3. Adorna el plato con hojitas de perejil picado y unos granos de granada sobre la salsa del plato al gusto (simulando los colores patrios).

Fotos: José Rodríguez

¡Gran hongo!

El huitlacoche o cuitlacoche es un hongo comestible, parásito del maíz, considerado una herencia culinaria desde épocas prehispánicas. Además de ser delicioso, aporta proteínas, minerales y propiedades nutritivas únicas. Basta con guisarlo con un poco de aceite, ajo y epazote y utilizarlo para preparar quesadillas u omelettes.

70 PASTEL DE HUITLACOCHE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 616. Proteínas: 27 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 175 mg. Fibra dietética: 8 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):
- 400 g de huitlacoche picado
- 18 tortillas (540 g)
- 2 tazas de frijoles cocidos y molidos (120 g en crudo)
- 3 jitomates grandes (660 g)
- 1/2 cebolla (110 g) finamente picada
- 3 chiles serranos (18 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 300 g de queso Oaxaca deshebrado
- 3 huevos (165 g)
- 70 ml de aceite
- Una pizca de crémor tártaro (se consigue en farmacias grandes o droguerías)

PARA LA ENSALADA:
- 6 hojas de lechuga troceada (120 g)
- 1 pepino rebanado (200 g)
- 2 limones (80 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:
1. Con dos cucharadas de aceite, acitrona la cebolla y un diente de ajo, añade el huitlacoche picado, un jitomate picado y la rama de epazote. Salpimienta, tapa y deja cocer.
2. Asa los jitomates y ajos restantes y muélelos junto con los chiles y los frijoles. Sazona la salsa con sal al gusto.
3. Bate las claras de huevo a punto de turrón, añade una pizca de crémor tártaro y al final añade las claras.
4. Calienta una sartén engrasada con una brocha, unta las tortillas con huevo batido por ambas partes y ponla en la sartén. Tapa y una vez dorada, voltéala. Prepara igual todas las tortillas.
5. Coloca 6 tortillas en un refractario previamente engrasado, esparce encima la mitad del huitlacoche, baña con una tercera parte de la salsa y distribuye un poco de queso. Repite el procedimiento.
6. Termina con una capa de tortillas, bañada con la última parte de la salsa y el queso.
7. Introduce en el horno previamente caliente a 180°C y hornea durante 25 minutos. Sirve inmediatamente acompañado de la ensalada verde.

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 **79** 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 IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibes a tiempo tu revista, llama al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468