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.

En esta ocasión te damos la receta para preparar una deliciosa y nutritiva lasaña vegetariana, versión apta para quienes prefieren evitar el consumo de carne. Sus ingredientes incluyen proteínas de origen animal, como son el queso y leche, además de una acertada combinación de vegetales con nutrientes de alta calidad, entre ellos el brócoli, muy rico en vitaminas y minerales; además de semillas como las almendras, que complementan muy bien un platillo con todos los nutrientes necesarios para la comida de medio día.

El segundo de nuestros platillos sabios es un original pastel de arroz con atún, el cual se acompaña de una fresca ensalada de lechuga, pepino, col morada y jitomate. Además de energético y sabroso, te darás cuenta de que este platillo permite muchas variantes que puedes experimentar, como picar algunas verduras y mezclarlas directamente en el arroz, así como hacer capas con diferentes ingredientes. ¡Buen provecho!

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

Profeco

79. LASAÑA VEGETARIANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 530 · Proteínas: 27 g · Grasa: 28 g · Colesterol: 59 mg · Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 15 tiras de lasaña (235 g) precocidas
- 2 ½ cucharadas de harina de trigo (25 g)
- 60 g de almendras sin piel y rebanadas
- 2 ½ tazas de leche (625 ml)
- 280 g de queso manchego rallado
- 200 g de brócoli cocido, en ramitos pequeños
- 150 g de coliflor cocida, en ramitos pequeños
- 2 zanahorias medianas (220 g), cocidas y en rebanadas diagonales delgadas
- 150 g de champiñones lavados y cortados en cuartos
- ¼ pieza de cebolla (60 g), finamente picada
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

❶ En un recipiente con agua tibia remoja las tiras de lasaña durante 10 minutos para que se suavicen. Luego extiéndelas sobre una tela de cocina limpia para secarlas.

❷ En una cacerola derrite 2 ½ cucharadas de margarina a fuego medio junto con la pimienta, acitrona la cebolla sin que la margarina se queme, agrega los champiñones y saltea de 2 a 3 minutos.

❸ Añade la harina sin dejar de mover con una pala de madera, aproximadamente durante 30 segundos para que no se dore. Poco a poco agrega la leche, revolviendo constantemente para evitar que se hagan grumos.

❹ Cuando suelte el hervor y comience a espesar, agrega dos terceras partes del queso, la nuez moscada y sal al gusto. Apaga el fuego y continúa mezclando hasta que el queso se funda totalmente y la salsa adquiera una consistencia cremosa. Agrega el brócoli, la coliflor, las zanahorias y las almendras a la salsa caliente, incorporando todo con movimientos envolventes

❺ Unta un molde refractario con el resto de la margarina y coloca 5 tiras de lasaña, ligeramente sobrepuestas para cubrir bien el fondo. Vierte la mitad del preparado de las verduras. Repite el procedimiento, invirtiendo la posición de las tiras de pasta, agrega la otra mitad de las verduras y termina con una última capa de pasta, ajustando las tiras al tamaño del molde (para evitar que en el horno se resequen las orillas).

❻ La última capa se cubre con el resto del queso rallado. Tapa el molde con un pedazo de papel aluminio y hornea a una temperatura previamente caliente de 180°C durante 25 minutos aproximadamente. Los últimos 10 minutos hornea sin el papel para que el queso gratine.

80. PASTEL DE ARROZ CON ATÚN

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 505 · Proteínas: 27 g · Grasa: 29 g · Colesterol: 203 mg · Fibra dietética: 3 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 250 g de arroz blanco
- 2 latas de atún (240 g drenado)
- 200 g de queso manchego rallado
- 3 huevos (165 g), cocidos y rebanados
- 3 jitomates (450 g); 2 picados y 1 rebanado
- 1 pepino (150 g) rebanado
- 6 hojas de lechuga (120 g) troceadas
- 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
- 2 limones (60 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

❶ Cuece el arroz a vapor con un poco de sal y deja enfriar en un recipiente.

❷ En una sartén, calienta el aceite y acitrona el ajo y la cebolla, incorpora el jitomate picado y el atún desmenuzado, salpimienta y deja a fuego medio hasta que reseque. Deja enfriar.

❸ Aparte, mezcla la mayonesa con la crema y el queso manchego.

❹ Incorpora la mezcla anterior al arroz e integra con movimientos envolventes. Salpimienta al gusto.

❺ Forra el fondo de un molde de rosca con plástico y vierte en él la mitad del arroz preparado. Comprime con una cuchara. Vierte encima el atún preparado (debe quedar seco para que no escurra y manche el arroz).

❻ Vuelve a cubrir con la otra parte del arroz y nuevamente presiona con una cuchara para comprimir y que no se rompa a la hora de cortarla. Refrigera durante media hora.

❼ Voltea la rosca, sirve en porciones y acompañado de la ensalada de lechuga, pepino, col morada y jitomate, aderezada con limón, sal y pimienta. Adorna con las rebanadas de huevo cocido.

Fotos Armando Rodríguez. **Estilismo culinario** Nelly Güereña

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

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