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 presentamos dos recetas que incluyen yogur, el cual, además de exquisito, saludable y económico, es una rica fuente de calcio y proteínas, es de fácil digestión y regenera la flora intestinal.

La primera opción es ideal para los niños, pues equilibra sabores dulces y salados al acompañar hojaldre relleno con ensalada de manzana y piña, combinación que aporta gran cantidad de energía, fibra y vitaminas de la fruta, además de proteínas en su relleno de jamón y queso, y claro, del yogur.

En la segunda receta te presentamos una deliciosa combinación de pollo con pasta que, al mezclarlos, te ofrece un significativo aporte de energía y proteínas. Además, su salsa de yogur con pimientos y cebolla es una exquisita manera de incluir verduras en tu dieta.

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

Profeco

83. OREJITAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE MANZANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 598 * Proteínas 22 g * Grasa 26 g * Colesterol 57 mg * Fibra dietética 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ½ kg de masa de hojaldre fría
- 240 g de jamón de pavo rebanado
- 240 g de queso fresco cortado en bastones
- 200 g de yogur natural descremado y endulzado
- 3 manzanas (450 g), peladas y cortadas en cuadritos
- 1 taza de piña en almíbar (250 g), cortada en cuadritos y escurrida
- ¾ de taza de malvaviscos miniatura (35 g)
- 6 hojas de lechuga lavadas y desinfectadas (opcional)
- Harina para la mesa (cantidad necesaria)
- Azúcar (opcional, cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

❶ Sobre una mesa enharinada, extiende la masa con un rodillo (sin trabajarla demasiado para que no se ablande). Empareja las orillas.

❷ Corta rectángulos (de aproximadamente cuatro veces el tamaño que se deseen las orejas). Cubre los rectángulos con el jamón y los bastones de queso fresco. Dobla la masa con el relleno a lo largo, dos veces de cada lado, y empátala hacia adentro para formar un rollo. (Envuelve con película plástica y refrigera durante 15 minutos).

❸ Corta rebanadas del rollo y aplástalas ligeramente con los dedos. Si deseas, puedes revolcarlas ligeramente en un poco de azúcar.

❹ Coloca las orejas en una charola para horno. Calienta el horno previamente y hornea a 200 °C durante los primeros 10 minutos, después baja la temperatura a 180 °C y continúa su cocción el tiempo que sea necesario (aproximadamente 30 minutos) o hasta que se vean doradas.

❺ Aparte, revuelve en un bol las manzanas con la piña, los malvaviscos y el yogur. Refrigera durante algunos minutos. Adorna la ensalada con las hojas de lechuga.

❻ Sirve las orejas acompañadas de la ensalada de manzana.

**Sigue los Tips del Chef que te presentamos en este número, para preparar esta deliciosa receta con tus niños.*

84. ESPAGUETI CON POLLO AL PIMIENTO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 531 * Proteínas 26 g * Grasa 27 g * Colesterol 79 mg * Fibra dietética 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 300 g de espagueti cocido "al dente"
- 6 piezas de pollo (900 g)
- yogur natural descremado (125 ml) sin azúcar
- 3 pimientos morrón de diferente color (330 g), asados, pelados y cortados en rajas medianas
- 6 cebollas cambray rebanadas (60 g)
- 1 limón (el jugo) (30 g)
- 200 ml de vino blanco
- 1 ½ cucharadas de mostaza (15 g)
- 4 ½ cucharadas de aceite (45 ml)
- 1 ½ cucharadas de mantequilla (15 g)
- Especias:
  - Tomillo
  - Mejorana
  - Orégano
  - Una pizca de azafrán (opcional)
  - Sal y pimienta

PREPARACIÓN

❶ Mezcla el yogur con la mostaza, y añade el azafrán, jugo de limón y el vino; luego, salpimienta y bate hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.

❷ Aparte, coloca las piezas de pollo limpio y seco en un refractario y barnízalas con el aceite. Salpimienta y espolvorea encima las hierbas de olor. Después, vierte el aderezo anterior sobre las piezas de pollo.

❸ Calienta el horno a 180 °C y hornea el pollo durante 40 minutos aproximadamente.

❹ Mientras, calienta la mantequilla junto con el aceite sobrante y saltea la cebolla de cambray junto con los pimientos.

❺ Pasados los 40 minutos, mezcla y baña el pollo con su salsa de cocción. Disminuye la temperatura del horno a 160 °C y vierte encima los pimientos salteados. Hornea durante 10 minutos más y ¡listo!

❻ Sirve el espagueti y baña con el pollo horneado. Adorna con los pimientos.

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 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