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 compartimos una agradable receta para deleitar a primera vista. Se trata de las papas gratinadas con espinacas, un platillo que conjuga la riqueza en hidratos de carbono de la papa con las vitaminas A, B9 y K que proporcionan las espinacas.

Nuestra segunda sugerencia es cerdo con chilacayotes en mole casero. Una deliciosa forma de agasajar a tus seres queridos para celebrar una ocasión especial o sólo por el gusto de estar juntos. Este platillo es rico en grasas y proteínas, nutrimentos indispensables en cantidades moderadas para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

¡Buen provecho!

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

Profeco

95. PAPAS GRATINADAS CON ESPINACAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN
Kilocalorías 553 * Proteínas 26 g * Grasa 27 g * Colesterol 83 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 papas grandes (1.620 kg)
- ½ kg de espinacas lavadas
- 350 g de queso manchego rallado
- 6 cucharadas de pan molido (60 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- Leche (1 taza-250 ml)
- 1 chile pimiento rojo (120 g) asado, pelado y en cuadritos
- 6 cucharadas de margarina (60 g)
- Nuez moscada (1 pizca)
- Hojitas de perejil para adornar
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava muy bien las papas y déjalas secar. Colócalas sobre una hoja de papel aluminio y con la ayuda de una brocha, barnízalas con la mantequilla fundida (reserva dos cucharadas para la salsa). Salpimiéntalas (enteras y sin pelar). Envuélvelas y hornéalas a 200 °C durante 45 minutos aproximadamente o hasta que cedan al tacto.
2. Corta las papas por la mitad de manera horizontal y ahuécalas dejando una capa delgada sobre la cáscara. Con la ayuda de un tenedor machaca la pulpa de papa y reserva.
3. Enrolla las hojas de espinaca y rebánalas, cuécelas a vapor durante algunos minutos.
4. Aparte, en una sartén calienta la mantequilla, y cuando se derrita, agrega la harina de golpe y mueve rápidamente durante 1 o 2 minutos. Incorpora la leche y continúa moviendo para evitar que se hagan grumos. Salpimienta y agrega una pizca de nuez moscada.
5. Incorpora las espinacas, la pulpa de papa y la mitad del queso rallado. Revuelve todo y verifica la sazón.
6. Rellena las mitades de papa con esta preparación, dejando una especie de volcán sobre ellas. Colócalas directamente sobre un refractario o charola.
7. Mezcla el pan rallado con el resto del queso y espolvoréalo por encima de las papas. Adorna con el pimiento en cuadritos y regresa al horno a 180 °C hasta que gratinen y se doren ligeramente.
8. Sirve calientes, adornadas con las hojitas de perejil. Se comen con todo y cáscara.

96. CERDO CON CHILACAYOTES EN MOLE CASERO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 603 * Proteínas 31 g * Grasa 27 g * Colesterol 74 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 570 g de pulpa de cerdo en trozos medianos
- 3 chilacayotes (360 g) cortados en gajos y cocidos a vapor
- 1 papa (220 g) cortada en cuadritos pequeños
- 1 taza de arroz (190 g) en crudo
- 1 bolillo (60 g) rebanado y tostado
- 1 tortilla (30 g) tostada en el comal
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado (20 g)
- 2 jitomates molidos (240 g)
- 1 cebolla (180 g), la mitad asada y la otra parte cruda
- 1 zanahoria (100 g) cortada en cuadritos pequeños
- 6 chiles anchos (60 g) desvenados, asados y remojados en agua caliente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 2 chiles mulatos (20 g) desvenados, asados y remojados en agua caliente
- 2 chiles pasilla (12 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 tablilla promedio de chocolate (48 g), disuelta en un poco de agua hirviendo
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 4 pimientas gordas
- 2 clavos de olor
- 1 rajita de canela
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece la carne con un pedazo de la cebolla cruda y un diente de ajo en suficiente agua con sal. Escurre y reserva el caldo.
2. Muele los chiles utilizando el agua de remojo, junto con los ajos restantes, el ajonjolí (reserva 1 cucharada para adornar), los clavos, pimientas, canela, la cebolla asada, el chocolate, el bolillo y la tortilla, hasta formar una pasta. Si no quieres que quede tan picoso, no lo licues con el agua de remojo de los chiles, sino con un poco de agua simple o caldo de cocción de la carne.
3. En tres cucharadas de aceite caliente, fríe todo lo molido, sazónalo con sal y añade el caldo restante; incorpora la carne cocida y los chilacayotes. Deja que todo dé un hervor, verifica la sazón y deja al fuego hasta que tenga la consistencia deseada.
4. Prepara el arroz a la mexicana con los ingredientes restantes (aceite, cebolla, jitomate, chícharos y papa).
5. Sirve la carne bañada con el mole y espolvorea encima el ajonjolí tostado. Acompaña con el arroz. Puedes sustituir el chilacayote con chayote.

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

*Válido en suscripciones recibidas hasta el 16 de septiembre.
No aplica para renovaciones.

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