PLATILLO *sabio*

El PSP s integra, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para crear platillos agradables y nutritivos que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales; edamás de económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Si ya leíste nuestra sección Consumo Cultural de este mes, conoces la dieta de nuestros ancestros; así, estas recetas incluyen ingredientes heredados de aquellas antiguas tradiciones.

En nuestra primera opción, el sabor y los nutrientes de las tortillas y el pollo se combinan en un delicioso pastel, para dar un equilibrado aporte proteínico y de carbohidratos; que se acompaña de una salsa de chiles poblanos –que actualmente están en temporada –y tomates verdes – también conocidos como tomatillo o fresadilla. Este último ingrediente da un sabor delicioso y típico a los platillos mexicanos y es, además, una rica fuente de antioxidantes, vitamina C y minerales como calcio, fósforo y hierro.

Nuestra segunda opción también es verde, y como tal, una excelente alternativa para ovolácteo-vegetarianos o para quienes quieran moderar su consumo de carne. Se trata de una combinación de avena, huevos, frijoles, nutricionalmente muy completa, con quelites, que dan el toque a esta receta. En México, existe una variedad de más de 500 especies de estas hierbas silvestres comestibles como el berro, chaya, cenizo, trébol, alache, pápalo, hojas de nabo y verdolaga, entre otras, que ofrecen vitaminas a tu dieta, principalmente C, minerales y mucha fibra. Y son una importante fuente de calcio.

¡Que comas tan rico y sano como los tlatoanis!

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

Profeco

97. PASTEL DE POLLO ESTILO SUIZO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN
Kilocalorías 597 * Proteínas 33 g * Grasa 26 g * Colesterol 88 mg * Fibra dietética 8 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 18 tortillas de maíz (540 g)
- 1 pechuga de pollo (500 g) cocida y deshebrada
- 90 g de queso suizo o manchego, rallado
- 750 g de tomate verde
- 2 chiles poblanos (200 g) asados, pelados y en rajas
- 1 cebolla chica (150 g) (1/3 en trozo, 1/3 finamente picada y 1/3 en medias lunas)
- ½ taza de granos de elote cocidos (120 g)
- 6 rabanitos (120 g)
- 1 manojo de cilantro (110 g)
- 3 chiles verdes (18 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 taza de media crema (240 ml)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

1. Hierve los tomates verdes junto con los chiles hasta que cambien de color. Retíralos del agua y licúalos junto con la cebolla en trozo, el ajo y el cilantro, hasta que quede una salsa totalmente tersa.
2. Cuela la salsa sobre una sartén y agrega la media crema; salpimienta y deja al fuego hasta que sazone.
3. En una cucharada de mantequilla sofríe la cebolla picada, agrega las rajas y los granos de elote. Salpimienta al gusto.
4. Con la ayuda de una brocha, barniza las tortillas con un poco de aceite y pásalas por una sartén para que se sellen por ambos lados.
5. En un molde refractario, coloca una capa de tortillas, y esparce un poco de pollo, rajas y granos de elote. Después, baña con la salsa suiza verde.
6. Repite la operación hasta terminar con los ingredientes. La última capa debe ser de salsa. Espolvorea encima el queso rallado y hornea a 180 °C durante el tiempo necesario para que el queso gratine y dore ligeramente.
7. Corta el pastel en porciones iguales y sirve adornando con la cebolla en medias lunas y un rábano cortado en flor.

98. ALBÓNDIGAS DE AVENA CON QUELITES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 608 * Proteínas 25 g * Grasa 29 g * Colesterol 135 mg * Fibra dietética 6 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 2 tazas de avena en hojuelas (200 g)
- 400 g de quelites (puede ser también espinaca o acelga)
- 1 bolillo frío (70 g) remojado en ½ taza de leche
- 3 cucharadas de harina de trigo (30 g)
- 3 tazas de frijoles cocidos (180 g en crudo)
- 3 jitomates grandes (690 g) asados
- 1 cebolla chica (150 g), la mitad picada y la otra entera y asada
- 2 chiles chipotles adobados (8 g)
- 1 diente de ajo (2 g) asado
- 3 huevos (165 g) batidos
- 150 g de queso fresco rallado
- ½ taza de leche
- Aceite (110 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pica finamente los quelites o las hojas utilizadas y cuécelas a vapor con un poquito de sal. Exprímelos muy bien.
2. Tuesta la avena y licúala en seco de poco en poco. En un tazón, mezcla la avena molida con las hojas verdes, el pan remojado, los huevos, la cebolla picada y el queso (reserva una parte para adornar). Salpimienta y revuelve muy bien hasta tener una mezcla homogénea.
3. Forma las albóndigas, enharínalas y dóralas en el aceite caliente, de preferencia en fritura profunda. Escurre sobre papel absorbente.
4. Licua los jitomates con el resto de la cebolla, los chiles y el diente de ajo.
5. Sofríe la salsa utilizando solamente una cucharada de aceite, salpimienta al gusto e incorpora las albóndigas.
6. Tapa y deja a fuego bajo durante 15 minutos aproximadamente, moviendo de manera ocasional y verificando que la salsa esté caldosa para evitar que se pegue.
7. Sirve las albóndigas acompañadas con los frijoles de la olla, espolvoreados con un poco de queso.

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

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez, en **Platillo Sabio Profeco** programa de televisión en Revista del Consumidor TV y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

@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