PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo platillo, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios y requerimientos de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que te 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. Por ello, aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En esta ocasión te proponemos una alternativa rica en proteínas provenientes del pescado y el queso, con una exquisita salsa que brinda un buen aporte de carbohidratos y potasio de la papa y las tortillas, y de fibra y calcio de los nopalitos.

Con la segunda opción obtienes un buen consumo de energía, gracias a la pasta y a las verduras; el brócoli, aparte de ser rico en fibra y vitaminas B1, E, A, C y B9 –o ácido fólico–, es anticancerígeno. Además, el tocino, la crema y el queso, no sólo le dan un delicioso sabor a este platillo, también le aportan proteínas sin exceder la cantidad de grasas recomendada, para que disfrutes sanamente.

¡Buen provecho!

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

Profeco

Fotos: Armando Rodríguez, Estilismo culinario: Nelly Güereña

85. PESCADO EN SALSA DE CASCABEL

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 598 * Proteína 29 g * Grasa 26 g * Colesterol 64 mg * Fibra dietética 8 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 filetes de pescado (600 g) (cazón, bagre, bandera o cintilla)
- 100 g de queso fresco desmoronado
- ½ taza de media crema (125 ml)
- 10 chiles cascabel (50 g) desvenados, asados y remojados
- 250 g de tomate verde asado
- 3 jitomates asados (400 g)
- 3 nopales cortados en cubos (330 g)
- 4 papas (870 g) cocidas, peladas y cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo asados (4 g)
- ½ cebolla asada (100 g)
- 9 cucharadas de aceite (10 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- 360 g de tortillas

PREPARACIÓN

1. Licua los jitomates con el tomate verde, los chiles, los dientes de ajo y la cebolla hasta que la salsa se vea homogénea.
2. En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y sofríe los nopales partidos, con un poco de sal, hasta que se consuma toda la baba. Retira de la sartén y reserva.
3. En la misma sartén, calienta dos cucharadas de aceite; luego cuela la salsa de tomates y sofríela. Salpimienta al gusto y deja al fuego hasta que sazone. Agrega la crema, incorpora perfectamente y, después, añade las papas y los nopalitos. Deja a fuego bajo por 5 minutos.
4. Lava, escurre y seca el pescado. Salpimienta. En una sartén, calienta el aceite y dora los filetes por ambos lados.
5. Baña los filetes con la salsa y espolvoréalos con queso.
6. Acompaña con las tortillas calientes.

86. MACARRONES CON BRÓCOLI

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 513 * Proteína 23 g * Grasa 25 g * Colesterol 49 mg * Fibra dietética 3 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 300 g de macarrón rallado, cocido al dente
- 1 brócoli grande (700 g)
- 360 g de requesón
- 180 g de queso mozzarella rallado
- ½ cebolla morada finamente picada (100 g)
- 6 tomates cherry o 1 jitomate saladet (90 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- 100 g de tocino en trocitos
- 4 cucharadas de aceite de oliva o de cualquier otro (40 ml)
- ½ cucharadita de pimiento rojo molido
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Separa el brócoli en pequeños racimos y córtale el tallo, pélalo y córtalo en trozos pequeños. Enjuaga y cuécelo a vapor o en agua hirviendo con un poco de sal, por espacio de unos 7 minutos o hasta que el tallo se sienta ligeramente suave. Escurre.
2. Calienta dos cucharadas de aceite y fríe el tocino picado≠, acitrona la cebolla y el ajo, agrega el brócoli y saltea por unos minutos. Añade la pimienta y el pimiento rojo. Reserva.
3. Mezcla cuidadosamente el macarrón con dos cucharadas de aceite y el brócoli preparado. Aparte, mezcla los dos tipos de queso con una pizca de nuez moscada y pimienta hasta que la mezcla quede homogénea. Reserva.
4. En un refractario, coloca una capa de pasta con brócoli y cubre con la mitad del queso.
5. Repite la operación anterior y finaliza con la capa de queso.
6. Introduce al horno precalentado a una temperatura de 200 °C y hornea hasta que la capa de queso se vea ligeramente dorada.
7. Sirve de inmediato y adorna con unas rebanadas de tomate.

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