



- INGREDIENTES (6 RACIONES)6 trozos de pechuga de pollo sin hueso ni piel (650 g)
- 1 cucharada de leche (10 ml)
- 390 g de pasta hojaldrada fría
- ½ kg de ejotes tiernos, cortados en tercios sesgados y cocidos
- 2 manzanas cortadas en medias lunas (340 g)
- 300 g de champiñones rebanados
- 6 cebollitas de cambray rebanadas (60 g)
- 2 chiles guajillos en arillos (18 g)
- 1 ramita de perejil finamente picado (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g) finamente picados
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 5 cucharadas de mantequilla (50 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Salpimienta el pollo y ásalo por ambos lados sobre una sartén antiadherente. Reserva.
- ② Sofríe con dos cucharadas de mantequilla el ajo, el guajillo, los champiñones y el perejil picado. Sazona al gusto y deja al fuego hasta que el líquido de los champiñones se evapore.
- Sobre una mesa enharinada extiende la pasta hojaldrada hasta que quede muy delgada. Corta seis cuadros iguales.
- Sobre un lado de cada cuadro de pasta coloca una porción de pollo y champiñones encima, cúbrelos y sella muy bien las orillas, humedeciéndolas con un poquito de agua y apretándolas con los dedos. Envuelve las seis porciones. Si te sobran recortes adorna al gusto.
- ♠ Empapela una charola para hornear y coloca en ella las pechugas envueltas. Mezcla la mostaza con la leche y barniza por encima la pasta hojaldrada.
- Refrigera hasta que la masa se vuelva a enfriar. Hornea a 200°C hasta que la pasta se vea dorada.
- Con las otras tres cucharadas de mantequilla restantes, acitrona la cebolla, agrega la manzana y los ejotes. Salpimienta y sirve el pollo envuelto caliente acompañado de esta guarnición.

78. CERDO AGRIDULCE ESTILO CHINO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 578 • Proteínas: 25 g • Grasa: 25 g • Colesterol: 153 mg • Fibra dietética: 2 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 600 g de lomo de cerdo sin grasa visible
- 1 pimiento verde cortado en trocitos medianos (120 g)
- 1/4 de pieza de cebolla cortada en trozos (80 g)
- 2 tallos de apio cortados en trocitos medianos (100 g)
- 2 tazas de brócoli en trozos (180 g)
- 3 rebanadas de piña en almíbar cortada en trocitos (390 g)
- Aceite para freir (70 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)

Para la pasta

- 10 cucharadas de harina de trigo (100 g)
- 10 cucharadas de maicena (100 g)
- 2 huevos (110 g)

- 1/2 cucharadita de levadura o royal (2.5 g)
- Sal, pimienta y pimentón al gusto
- Un poco de agua

Para la salsa agridulce

- 2 tazas de aqua
- 2 cucharadas de vinagre (20 ml)
- 2 cucharadas de maicena (20 g) diluida en un poco de agua fría
- 4 cucharadas de salsa cátsup (40 ml)
- 5 cucharadas de azúcar (50 g)
- 3 cucharadas de jugo de naranja (30 ml)
- Salsa de soya al gusto

PREPARACIÓN

• Corta la carne en dados y sazónalos con un poco de sal y pimienta.

- ② Calienta el aceite en una freidora o recipiente hondo y fríe los trozos de carne previamente capeados en la pasta (deben agregarse al aceite de uno en uno y retirarlos cuando se vean dorados). Escurre sobre papel absorbente.
- Calienta el aceite de oliva y saltea a fuego alto la cebolla, el apio, el pimiento y el brócoli. No deben reblandecerse, solo suavizarse ligeramente pero quedando crujientes
- Para preparar la salsa, pon al fuego el agua y añade el resto de los ingredientes.
- Mezcla hasta que tenga la consistencia de una salsa ligeramente espesa. Añade la mitad de la salsa a las verduras, mezcla y calienta. El resto, vacíalo en una salsera.



SUSCRÍBETE AHORA

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

MIGHS FRO POSTA. AUTORIZADO POR SEPOMEX APOP-0271



Administración Postal nám. 40, CP 06140, Mézico, DF

=

Colonia: Delegación o municipio: Estado: Telefono: Formas de pago Corres envía este cupon con gire inmediato a nombre de la Procuraduria Federal del Consumidor. Fax: envia este cupón con tus datos completos y las referencias de lu tarjeta de crédito a los telefonos 5553 0574 o 5516 6612. Teléfono: liama al 01 800 448 8722 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard. Depósito interbancario: Itama al 5516 6612 o 5212 0468, desdeel DF y zona metropolitana, o al 01 800 448 8722, larga distancia sin costo, para solicitar linea de captura, referencia y convenio.

Lienar con letra de molde

Nombre:

Direccións

formulario, selecciona el servicio y obtén lu suscripción: Delegaciones: busca en la página 76 tu delegación Protéco más cercana, visitala y suscribete.

Multipagos: entra a pagos profeco gob.mix, registrate, tilena el

Tus dates personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para La protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Públical.

Si no recibes a tiempo tu revista, escribenos a circulacion/liprofecs.gob.mx e llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5916 6412, 5516 6F39 y 5212 0468