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.

El primer platillo que te sugerimos es protagonizado por los romeritos, un ingrediente que no debe faltar en los festejos navideños en México y el cual es rico en calcio, fibra, vitaminas A y C y proteínas –como otros quelites–, que, en combinación con los camarones, la pasta de hojaldre, los nopales y el mole, te dan un aporte equilibrado de nutrientes para que festejes sintiéndote muy bien.

Tan apetecible es nuestra segunda receta que combina la proteína de la carne y el huevo, con ejotes, papas y pan molido, aportando suficientes carbohidratos. Se trata de unas riquísimas tortitas. Cabe mencionar que los ejotes son un alimento muy bajo en calorías pero altamente nutritivo, pues contiene abundante fibra, ácido fólico, vitaminas B6 y C, minerales y proteínas, y se digiere muy bien, por lo que puedes disfrutarlo a tus anchas.

¡Que tengas una Navidad saludable y muy feliz!

Profeco

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

99. ROLLO HOJALDRADO DE ROMERITOS CON MOLE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 641 * Proteínas 32 g * Grasa 30 g * Colesterol 101 mg * Fibra dietética 3 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 500 g de pasta hojaldrada
- 750 g de romeritos (limpiar, cocer sin sal y escurrir)
- 3 nopales limpios y cortados en tiras pequeñas (330 g)
- 100 g de pasta de mole comercial
- 200 g de camarón seco
- 1 huevo (55 g)
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (20 g)
- 12 hojas de lechuga desinfectada (240 g)
- 1 trozo de cebolla (50 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- Harina para espolvorear (cantidad necesaria, 30 g)
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Hierve los camarones con un trozo de cebolla y un diente de ajo. Cuando el caldo tenga buen sabor, apaga el fuego, cuela el caldo y pela los camarones. Resérvalos junto con el caldo colado.
2. En una sartén con una cucharada de aceite, vierte los nopales cortados y cuécelos moviendo constantemente hasta que eliminen todo su líquido viscoso. Resérvalos.
3. En la misma sartén, coloca la pasta de mole y diluye poco a poco con el caldo de camarón hasta lograr la consistencia deseada. Si el caldo está muy salado, añade agua en lugar de caldo, o sazona con un poco de azúcar o una tablilla de chocolate. No debe quedar muy aguado.
4. Cuando comience a espesar, agrega los romeritos, los nopales y la mitad de los camarones. Verifica la sazón y deja a fuego bajo moviendo constantemente para evitar que se pegue. Deja enfriar.
5. Sobre una mesa limpia, extiende una hoja de papel encerado, enharínalo y, sobre ella, extiende la pasta de hojaldre con un rodillo hasta formar un rectángulo de aproximadamente medio centímetro de grosor.
6. Revuelve el huevo con el queso parmesano y una pizca de pimienta; con una parte de esta mezcla y con la ayuda de una brocha, barniza la pasta extendida y coloca el relleno de romeritos en el centro, cuidando que no esté caldoso.
7. Dobla los extremos derecho e izquierdo hacia el interior y enrolla la pasta, sellando muy bien los bordes. Con un tenedor haz unas pequeñas perforaciones sobre la pasta para que el aire pueda salir y la pasta esponje de forma adecuada.
8. Forra una charola para hornear con papel aluminio, y sobre éste coloca el rollo preparado; barniza con el resto del huevo batido con queso y hornea a 225 °C (450 °F), durante 25 a 30 minutos aproximadamente, o hasta que la pasta esté cocida y dorada.
9. Rebana y sirve caliente. Adorna con las hojas de lechuga y el resto de los camarones.

100. TORTITAS DE CARNE CON EJOTES EN CALDILLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 547 * Proteínas 30 g * Grasa 28 g * Colesterol 258 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- ½ kg de carne de res (falda cocida y deshebrada)
- ½ kg de ejotes rebanados finamente y cocidos
- 4 jitomates grandes (880 g)
- 5 huevos (275 g) (separar las yemas de las claras)
- 4 papas (870 g) en cuarterones medianos y cocidos
- 1 taza de pan molido (100 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- ½ cebolla (100 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- Caldo de res (cantidad necesaria)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Crémor tártaro, una pizca (opcional)

PREPARACIÓN

1. Licua los jitomates con los ajos y la cebolla.
2. En una cazuela antiadherente, agrega dos cucharadas de aceite y sofríe la salsa colada. Agrega un poco de caldo para hacer el caldillo. Salpimienta y deja hervir a fuego bajo (tapado) durante aproximadamente cinco minutos para que sazone. Reserva.
3. Bate las claras a punto de turrón; al final, incorpora las yemas, la harina y una pizca de crémor tártaro. Integra perfectamente.
4. Incorpora la carne, los ejotes, el pan molido, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes.
5. Con la ayuda de dos cucharas, forma las tortitas y aplica fritura profunda en aceite bien caliente.
6. Escurre sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
7. Al momento de servir, calienta las tortitas en el caldillo junto con las papas.

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

Te obsequiamos las 4 ediciones anteriores* ¡Feliz Navidad!

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

* Válido en solicitudes de suscripción recibidas hasta el 15 de diciembre.
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