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.

En la última semana de agosto comienza la temporada de chile poblano, por lo que te proponemos, como primer platillo, una sabrosa combinación que consiste en pollo, chile poblano, elote, crema y tortillas, y frijoles refritos como guarnición. Esta opción te da un saludable aporte de carbohidratos, en equilibrio con las proteínas del pollo.

Y para los amantes de los frutos del mar, nuestra segunda receta es una cacerola de calamar acompañada de una rica mezcla de verduras. Cabe mencionar que el calamar es uno de los pocos alimentos que aportan abundante yodo en forma natural, indispensable para regular nuestro metabolismo. Sin embargo, hay que considerar que es un poco alto en colesterol.

¡Disfrútalas y buen provecho!

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

Profeco

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

93. TORTA POBLANA CON POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 609 * Proteínas 31 g * Grasa 26 g * Colesterol 70 mg * Fibra dietética 6 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 18 tortillas de maíz (540 g)
- 6 chiles poblanos (600 g) asados, desvenados y en tiras
- 1 pechuga de pollo deshebrada (500 g)
- 2 tazas de frijoles refritos (480 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 1 trozo de cebolla finamente picada (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ¾ de taza de leche (180 g)
- ⅔ de taza de media crema (160 g)
- 8 cucharadas de aceite (80 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Acitrona el ajo y la cebolla en tres cucharadas de aceite. Incorpora las rajas y elotes. Salpimienta, tapa y deja al fuego durante algunos minutos.
2. En un recipiente extendido, revuelve la leche con la crema y salpimienta. Reserva.
3. Con la ayuda de una brocha, barniza las tortillas con el aceite restante. Calienta una sartén antiadherente y pasa las tortillas una a una por ambos lados (esto es para sellarlas y evitar que se rompan).
4. Pasa las tortillas por la mezcla de crema y leche y cubre el fondo de un refractario previamente engrasado.
5. Coloca una capa de pollo, luego el guiso de rajas y vuelve a empezar con una nueva capa de tortillas.
6. Continúa con los ingredientes en el mismo orden, hasta terminarlos. La última capa debe ser de rajas con elote.
7. Precalienta el horno a 200° C e introduce el molde para hornear durante 20 minutos. Sirve de inmediato y acompaña con una porción de frijoles refritos.

94. CACEROLA DE CALAMARES CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 491 * Proteínas 24 g * Grasa 12 g * Colesterol 17 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 700 g de filete de calamar
- 850 g de papas en cuarterones medianos
- 1 baguette rebanada (360 g)
- 2 jitomates bola (440 g) asados, pelados, despepitados y picados en cuadritos
- 2 zanahorias (200 g) en rebanadas o bastones (corte al gusto)
- 1 pimiento morrón (110 g) de cualquier color, asado, pelado, sin semillas y en trozos medianos
- ½ pieza de cebolla (90 g), cortar un trozo y picar el resto finamente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 3 ramas de perejil (15 g) finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g), 1 entero y otro finamente picado
- ½ taza de vino blanco (120 ml) –opcional– o 2 cucharadas de vinagre
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de pimentón
- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o el de su preferencia
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En la olla exprés cuece el calamar con un poco de sal, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel y un pedazo de cebolla durante 20 minutos aproximadamente. Escurre y deja enfriar.
2. Retira la pielecita blanca del calamar (para que no se endurezca) y córtalo en trozos pequeños.
3. En una cacerola, calienta el aceite y acitrona el resto de la cebolla y el ajo finamente picados.
4. Incorpora el jitomate y cuando éste cambie de color añade la zanahoria y las papas con un poco del caldo de cocción del calamar* o agua. Tapa y deja a fuego medio.
5. Cuando las zanahorias y papas estén casi cocidas, agrega los trocitos de calamar, el pimiento, los chícharos, el vino, el pimentón y el perejil.
6. Verifica la sazón y deja todo al fuego hasta que los vegetales estén en su punto. Sirve de inmediato y acompaña con las rebanadas de pan.

* El caldo de calamar es muy concentrado, si no te gusta el sabor tan fuerte, es preferible utilizar agua o cualquier otro tipo de caldo.

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez.
@EdgarNunezM

Para festejar el mes patrio, te obsequiamos las últimas 4 ediciones*

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