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.

Como primera opción te presentamos un platillo que esta vez no incluye carne. Se trata de unas sabrosas tortitas de arroz y lentejas, que se acompañan de una guarnición de brócoli y coliflor. La combinación de cereales y leguminosas con vegetales representa un aporte adecuado de carbohidratos de alta calidad con minerales y vitaminas que tu familia disfrutará con agrado, tanto por su sabor como por su equilibrio nutritivo.

El siguiente plato es otra de nuestras acertadas y deliciosas opciones para consumir pescado. Incluye hierbas de olor que le dan un gusto refinado y se cocina en un estilo llamado "a la jardinera", que incluye zanahorias, chícharos y papas. Para complementar, una guarnición de arroz. Ahora sí: ¡Muy buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

73. TORTITAS DE ARROZ Y LENTEJAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: Kilocalorías: 622 • Proteínas: 28 g • Grasa: 28 g • Colesterol: 133 mg • Fibra dietética: 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES O 18 TORTITAS):

- 5 tazas de arroz blanco cocinado (240 g en crudo)
- 3 tazas de lentejas cocidas con sal y muy bien escurridas (180 g en crudo)
- 300 g de queso fresco desmoronado
- 3 huevos (165 g)
- 5 cucharadas de harina de trigo (50 g)
- 450 g de ramitos de brócoli cocidos al vapor
- 450 g de ramitos de coliflor cocidos al vapor
- 2 jitomates asados (375 g)
- 1 trozo de cebolla asada (60 g)
- 1 chile serrano (6 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- Aceite (90 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el arroz con las lentejas, el queso y los huevos previamente batidos. Salpimienta al gusto. Forma las tortitas y pásalas por la harina, sacude el exceso.
2. En una sartén, calienta el aceite y dora las tortitas por ambos lados. Escurre el exceso de aceite sobre papel absorbente.
3. Licua los jitomates, cebolla, ajo y chile para preparar la salsa. Calienta sin grasa y sazona al gusto.
4. Sirve las tortitas bañadas con la salsa y acompaña con una ensalada de brócoli y coliflor, aderezados con un poquito de vinagre, sal y pimienta.

Recomendación: utiliza suficiente aceite para una fritura profunda, así evitarás que las tortitas absorban demasiada grasa.

74. PESCADO A LA JARDINERA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: Kilocalorías: 511 • Proteínas: 29 g • Grasa: 15 g • Colesterol: 59 mg • Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):

- 6 filetes de pescado (700 g)
- 600 g de papitas cambray partidas a la mitad
- 240 g de arroz
- 3 cucharadas de harina (30 g)
- 2 zanahorias (200 g) en cubos
- 1 taza de chícharos (150 g)
- 1 trozo de cebolla (30 g)
- 2 cucharadas de perejil (10 g), finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 ramita de tomillo (3 g)
- 1 hojita de laurel (1 g)
- 2 ½ tazas de agua
- ½ taza de vino blanco (125 ml). Opcional
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una sartén extendida, lleva a ebullición el agua con el vino, laurel, tomillo, un diente de ajo, sal y pimienta. Cuando suelte el hervor introduce los filetes uno a uno y déjalos cocer a fuego medio. Retíralos de la sartén y acomódalos en un refractario.
2. En el mismo líquido de cocción cuece las papitas con todo y cáscara, las zanahorias y los chícharos. Una vez que se han cocido las verduras, cuela el caldo de cocción y resérvalo. Coloca los vegetales sobre el pescado.
3. Aparte, derrite la mantequilla, agrega la harina y cuece durante un minuto sin dejar de mover.
4. Añade el caldo colado, sazona y cocina a fuego medio hasta que espese.
5. Vierte la salsa que acabas de hacer sobre los vegetales y el pescado. Espolvorea el perejil picado y calienta en el horno al momento de servir.
6. Prepara el arroz blanco con la cebolla, un diente de ajo y 3 cucharadas de aceite.
7. Sirve el pescado bien caliente acompañado con una porción de arroz.

Sana zanahoria
Esta raíz contiene azúcares, es una fuente rica en carotenos (vitamina A) y aporta minerales como yodo y potasio.

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

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 **12** 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 IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

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

73. TORTITAS DE ARROZ Y LENTEJAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: Kilocalorías: 622 • Proteínas: 28 g • Grasa: 28 g • Colesterol: 133 mg • Fibra dietética: 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES O 18 TORTITAS):

- 5 tazas de arroz blanco cocinado (240 g en crudo)
- 3 tazas de lentejas cocidas con sal y muy bien escurridas (180 g en crudo)
- 300 g de queso fresco desmoronado
- 3 huevos (165 g)
- 5 cucharadas de harina de trigo (50 g)
- 450 g de ramitos de brócoli cocidos al vapor
- 450 g de ramitos de coliflor cocidos al vapor
- 2 jitomates asados (375 g)
- 1 trozo de cebolla asada (60 g)
- 1 chile serrano (6 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- Aceite (90 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla el arroz con las lentejas, el queso y los huevos previamente batidos. Salpimienta al gusto. Forma las tortitas y pásalas por la harina, sacude el exceso.
2. En una sartén, calienta el aceite y dora las tortitas por ambos lados. Escurre el exceso de aceite sobre papel absorbente.
3. Licua los jitomates, cebolla, ajo y chile para preparar la salsa. Calienta sin grasa y sazona al gusto.
4. Sirve las tortitas bañadas con la salsa y acompaña con una ensalada de brócoli y coliflor, aderezados con un poquito de vinagre, sal y pimienta.

Recomendación: utiliza suficiente aceite para una fritura profunda, así evitarás que las tortitas absorban demasiada grasa.

74. PESCADO A LA JARDINERA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: Kilocalorías: 511 • Proteínas: 29 g • Grasa: 15 g • Colesterol: 59 mg • Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES):

- 6 filetes de pescado (700 g)
- 600 g de papitas cambray partidas a la mitad
- 240 g de arroz
- 3 cucharadas de harina (30 g)
- 2 zanahorias (200 g) en cubos
- 1 taza de chícharos (150 g)
- 1 trozo de cebolla (30 g)
- 2 cucharadas de perejil (10 g), finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 ramita de tomillo (3 g)
- 1 hojita de laurel (1 g)
- 2 ½ tazas de agua
- ½ taza de vino blanco (125 ml). Opcional
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una sartén extendida, lleva a ebullición el agua con el vino, laurel, tomillo, un diente de ajo, sal y pimienta. Cuando suelte el hervor introduce los filetes uno a uno y déjalos cocer a fuego medio. Retíralos de la sartén y acomódalos en un refractario.
2. En el mismo líquido de cocción cuece las papitas con todo y cáscara, las zanahorias y los chícharos. Una vez que se han cocido las verduras, cuela el caldo de cocción y resérvalo. Coloca los vegetales sobre el pescado.
3. Aparte, derrite la mantequilla, agrega la harina y cuece durante un minuto sin dejar de mover.
4. Añade el caldo colado, sazona y cocina a fuego medio hasta que espese.
5. Vierte la salsa que acabas de hacer sobre los vegetales y el pescado. Espolvorea el perejil picado y calienta en el horno al momento de servir.
6. Prepara el arroz blanco con la cebolla, un diente de ajo y 3 cucharadas de aceite.
7. Sirve el pescado bien caliente acompañado con una porción de arroz.

Sana zanahoria
Esta raíz contiene azúcares, es una fuente rica en carotenos (vitamina A) y aporta minerales como yodo y potasio.

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

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 **12** 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 IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

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