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.

Para iniciar el año te proponemos dos recetas. La primera es una opción vegetariana: tortitas de calabaza. Ésta es una de las verduras bajas en sodio y con alto contenido de hierro. La proteína en este platillo proviene principalmente del huevo y del queso, y se complementa con las vitaminas, minerales y carbohidratos que proporcionan las papas y los demás vegetales. Como ves, se trata de una muy buena opción para no echar de menos la carne.

La segunda propuesta proviene del mar: en este platillo se balancean perfectamente los carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, coronando con la carne de pescado que, como sabemos, es pura proteína, con menos grasas saturadas que las otras carnes rojas. Recuerda que no todos los pescados son iguales: los hay azules (aquellas especies migratorias cuya carne presenta niveles de grasa superiores al 6%) y blancos, que contienen menos grasa, pues la carne posee un porcentaje mínimo (2% de su peso), por lo que el aporte calórico es también muy bajo, importante para los que cuidan la línea.

Profeco

Fotos: Armando Rodríguez. Estilismo culinario: Nelly Guereña.

101. TORTITAS DE CALABAZA RELLENAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 610 * Proteínas 20 g * Grasa 28 g * Colesterol 177 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 12 calabacitas redondas (criollas) chicas (1 kg)
- 300 g de queso fresco en cuadritos
- 4 huevos (220 g), separadas las claras de las yemas
- 960 g de papitas cambray, cocidas y peladas enteras
- 360 g de tortillas
- 6 cucharadas de harina (60 g)
- 3 jitomates bola (660 g) asados
- 1 trozo de cebolla (60 g) asada
- 1 rama de cilantro (5 g)
- 1 diente de ajo (2 g) asado
- Orégano (al gusto)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Despunta las calabazas y pártelas de forma horizontal. Ahuécalas retirándoles las semillas con una cuchara.
2. En una charola, colócalas sobre papel antiadherente, espolvorea sal y orégano sobre ellas y hornéalas a 180 °C durante 20 minutos, o el tiempo necesario para que se cuezan (sin que se ablanden demasiado).
3. Rellénalas con el queso y empálmalas de nuevo. Con la protección de una hoja de plástico o papel aluminio, colócalas en una prensa manual para tortillas y aplánalas ligeramente. Ya aplanadas, si es necesario puedes sujetarlas con unos trozos de palillo. Enharínalas.
4. Aparte, bate las claras a punto de turrón, agrega las yemas y 1 o 2 cucharadas de harina y sigue batiendo hasta que se logre una mezcla uniforme.
5. Reboza las tortas en el huevo batido y dóralas en fritura profunda por ambos lados; escúrrelas sobre papel absorbente, cambiando el papel cuantas veces sea necesario.
6. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y el cilantro; vierte la mezcla en una cazuela y cuando suelte el hervor añade las papitas cocidas. Salpimienta y deja hervir hasta lograr la consistencia deseada.
7. Sirve las tortas con el caldillo y las papitas. Acompaña con tortillas calientes.

102. ARROZ VERDE CON PESCADO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 460 * Proteínas 27 g * Grasa 20 g * Colesterol 70 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 2 tazas de arroz lavado y escurrido (270 g)
- 700 g de filetes de pescado cortados en trozos medianos
- 1 manojo de cilantro lavado (120 g)
- 2 zanahorias cortadas en tiras (200 g)
- 250 g de ejotes
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 1 diente de ajo finamente picado (2 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 3 cucharadas (30 g) de mantequilla
- 4½ a 5 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Licua la cebolla y el cilantro con un poco de agua. Reserva.
2. Dora ligeramente el arroz junto con el ajo. Posteriormente agrega los trozos de pescado al arroz y sofríelos.
3. Agrega la salsa colada y el agua restante que consideres suficiente. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Cuando el líquido suelte el hervor, tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo durante 25 minutos o hasta que el agua se haya consumido totalmente.
5. Aparte, cuece al vapor las zanahorias y los ejotes despuntados. Saltéalos en 3 cucharadas de mantequilla, y salpimienta.
6. Sirve el arroz acompañado de las zanahorias y los ejotes como guarnición.

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

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