

Platillo Sabio Profeco

## Lentejas con queso (6 raciones)

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 385 • Proteínas 22 g • Grasa 15 g  
• Colesterol 32 mg • Fibra dietética 7 g

### Ingredientes (6 raciones)

- 360 g de lentejas limpias
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tomates rojos grandes picados
- 2 zanahorias grandes cortadas en rebanadas y cocidas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 180 g de queso cheddar rallado
- sal y pimienta al gusto

### Preparación:

- 1 Las lentejas se cuecen en 6 tazas de agua con un trozo de cebolla, un diente de ajo, el laurel y el tomillo. Una vez que estén suaves se cuelean y se reserva el caldo.
- 2 En el aceite caliente se acitronan el resto de la cebolla y un ajo finamente picados; después se agrega el tomate rojo y se guisa durante unos minutos.
- 3 Al final se incorporan las lentejas, las zanahorias, el cilantro, el queso y el caldo de cocción al gusto. Se salpimentan y se dejan sazonar a fuego bajo durante 10 minutos. Deben quedar espesa.

Foto Arturo Buitrón



Platillo Sabio Profeco

## Pasta con calamares

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 408 • Proteínas 25 g • Grasa 9 g  
• Colesterol 7 mg • Fibra dietética 2 g

### Ingredientes (6 raciones)

- 1/2 kg de filete de calamar limpio (cocido y cortado en cuadritos)
- 375 g de champiñones rebanados
- 360 g de espagueti cocido con sal y escurrido
- 2 tazas de puré de tomate rojo
- 2 cucharadas de hierbas de olor (tomillo, orégano, salvia, mejorana, romero y albahaca)
- 1/4 de taza de caldo de calamar
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 chile guajillo desvenado y cortado en aros
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 60 g de queso parmesano

### Preparación:

- 1 En el aceite de oliva caliente saltea el ajo y el chile guajillo. Añade el calamar y sofríelo.
- 2 Agrega los champiñones, baja el fuego y déjalos hasta que suelten su jugo.
- 3 Añade el puré de tomate y las hierbas de olor.
- 4 Cuando la salsa se oscurezca un poco, vierte el caldo de calamar y el perejil picado. Sazona con sal y pimienta al gusto. Deja calentar a fuego bajo hasta que la salsa espese ligeramente.
- 5 Sirve el espagueti y encima la salsa que debe estar bien caliente. Por último espolvorea el queso rallado.

Foto Arturo Buitrón



Platillo Sabio Profeco

## Ensalada de pollo (6 raciones)

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 370 • Proteínas 14 g • Grasa 21 g  
• Colesterol 45 mg • Fibra dietética 2 g

### Ingredientes (6 raciones)

- 1 manzana
- 1 limón
- 2 aguacates
- 300 g de pollo cocido y deshebrado
- 3 cucharadas de cebollín picado
- 1 tallo de apio picado
- 60 g de nueces picadas
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de hierbas finas picadas
- 12 rebanadas de pan tostado

### Preparación:

- 1 Pela, descorazona y corta en cuadritos la manzana, colócala en una ensaladera y rocíala con el jugo de limón.
- 2 Haz lo mismo con los aguacates.
- 3 Agrega el pollo, cebollín, apio, nuez y mayonesa y revuelve todos los ingredientes.
- 4 Espolvorea las hierbas finas sobre la ensalada. Refrigera.
- 5 Sirve la ensalada sobre las rebanadas de pan tostado o acompañada con galletas saladas (si vas a preparar un refrigerio escolar, es más recomendable hacer un sándwich).

Foto Arturo Buitrón



Platillo Sabio Profeco

## Manchamanteles

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 508 • Proteínas 25 g • Grasa 25 g  
• Colesterol 74 mg • Fibra dietética 5 g

### Ingredientes (6 raciones)

- 3 chiles mulatos y 3 chiles anchos asados desvenados y remojados en agua caliente
- 2 cucharadas de cacahuates sin cáscara y tostados
- 6 cucharadas de aceite
- 2 rebanadas de piña cortada en triángulos, fresca o enlatada
- 2 duraznos sin cáscara cortados
- 1 plátano macho rebanado y frito en poco aceite
- 1 perón sin cáscara en gajos
- 1 pera sin cáscara en gajos
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 taza de caldo de cocción de las carnes
- 1/2 cebolla
- 1/2 pieza de pan blanco tostado
- 3 tomates rojos asados
- 1 cucharada de azúcar
- 2 granos de pimienta
- 1 rajita de canela
- 2 clavos de olor
- 1 diente de ajo
- 1 manojito de hierbas de olor
- 400 g de pulpa de cerdo
- 3 muslos de pollo cortados por la mitad

### Preparación:

- 1 Por separado, cuece con sal y hierbas de olor la carne de cerdo y la de pollo. Cuela la carne y reserva el caldo. Corta la pulpa de cerdo en tiritas.
- 2 Licua los chiles con la cebolla, el ajo, los cacahuates, el pan tostado, la pimienta, los clavos, la canela y los tomates rojos. Cuela la salsa y sofríe en dos cucharadas de aceite caliente.
- 3 Agrega el caldo de ambas carnes hasta obtener una salsa ligera. Deja hervir a fuego bajo de 10 a 15 minutos.
- 4 Añade la carne de cerdo, la de pollo y la fruta (a excepción del plátano) y deja hervir 5 minutos más.
- 5 Al final, añade el azúcar y el vinagre. Agrega sal y pimienta al gusto y deja hervir unos minutos más, hasta que las frutas estén cocidas y la salsa tenga una consistencia espesa. Sirve de inmediato y adorna con las rebanadas de plátano macho.

Foto Arturo Buitrón

