PARA LA CEBOLLA:

- En un tazón vierte la cebolla, los chiles habaneros en rodajas, el jugo de limón y naranja, orégano y salpimienta al gusto.
- Mezcla los ingredientes y refrigera mínimo 4 horas o de preferencia toda la noche.

A LA HORA DE DISFRUTARLOS:

Sírvelos y acompáñalos con las cebollas encurtidas al gusto.

LA TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
Especialmente al que menos sabe, menos tiene y menos puede.

Oficinas Centrales:
Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: Profecomx

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Platillo Sabio
PROFECO

Panuchos.

¡Llena tu mesa de sazón y tradición con este platillo popular!

FÁCIL DE PREPARAR.

Rendimiento:
4 personas.

INGREDIENTES
PARA LOS PANUCHOS:
- 1 pechuga de pollo grande cocida y deshebrada.
- 1 kg de masa de maíz.
- 2 tazas de frijoles refritos.
- 1 cebolla morada fileteada.
- 3 chiles habaneros en rodajas.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- ½ taza de jugo de naranja.
- 1 cucharadita de orégano.
- Sal y pimienta al gusto.

Para servir:
- Lechuga fileteada.
- Y jitomate en rodajas al gusto.

PREPARACIÓN
PARA LOS PANUCHOS:
1. Amasa la masa y agrega un poco de agua si está muy seca. Haz las tortillas un poco más gruesas de lo normal, colócalas en un comal a fuego medio, voltéalas y espera hasta que se inflen.
2. Abre las tortillas por la mitad y rellena con los frijoles refritos.
3. Si lo prefieres, caliéntalas un poco más en el sartén.
4. Sirve en un plato, agrega el pollo deshebrado, la lechuga y las rodajas de jitomate.