



**7** Corta la pechuga en tiras, no muy delgadas.



**8** Para armar la ensalada, coloca los quelites, la lechuga y los jitomates cherry al fondo del plato. Agrega las tiras de pollo, el aderezo y la manzanilla.



**9** Termina poniéndole la sal al gusto.



Elaboró: Vanía Martínez Ramírez. Diseño: Daniel Wilson. Revisó: Iván Castañeda. Validó: Moisés Macías

**¡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:**

revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
**(55)5568 8722 - 800 4688722**

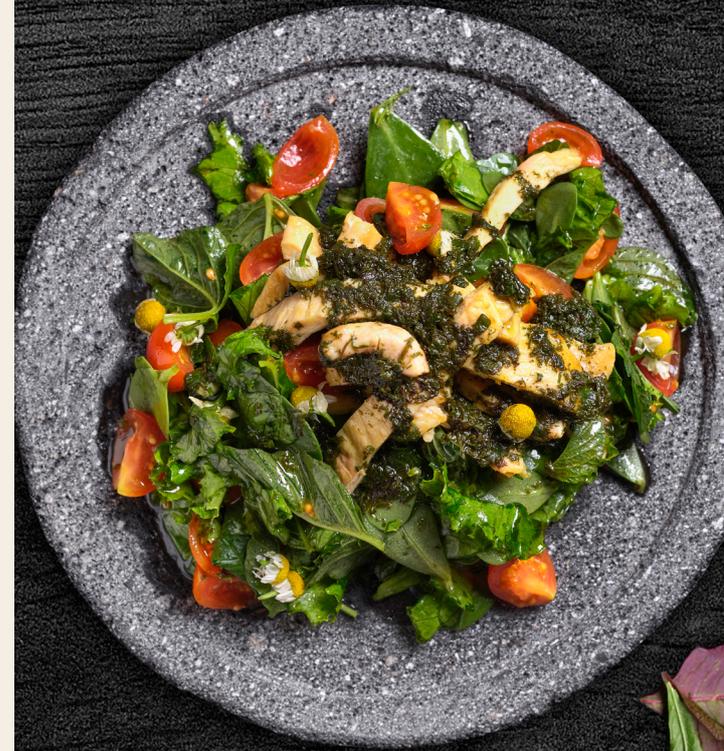


**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

**Platillo Sabio**  
P R O F E C O

**Ensalada de  
Quelites y  
Pollo**



# Ensalada de Quelites y Pollo

**Calorías:** 2,148 kcal.

**Rendimiento:** 6 porciones.

**Costo:** \$212 aprox.

**Tiempo en realizarla:** 1 hora.

## INGREDIENTES

- 6 bisteces de pechuga de pollo.
- 300 g de verdolagas.
- 200 g de quelites.
- Lechuga italiana.
- 300 g de jitomate cherry.
- Epazote criollo o morado.
- Albahaca.
- Manzanilla.
- 100 ml de aceite de oliva.
- Sal.

## PROCEDIMIENTO



**1** Deshoja los quelites, las verdolagas, la lechuga y la manzanilla.



**2** Lávalos, desinféctalos y reservalos.



**3** Deshoja el epazote, la albahaca y reservalos.



**4** En un molcajete, haz el aderezo con el epazote, la albahaca y el aceite de oliva.



**5** Lava y corta los jitomates cherry por mitades.



**6** En un sartén, pon un poco de aceite de oliva, la pechuga y cuece completamente.