

5 Agrega poco a poco el jitomate y da tiempo a que se cueza.



6 Tapa y deja cocer.



Elaboró: Vanja Martínez Ramírez. Diseño: Daniel Eduardo Wilson Oropeza. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres.

**¡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



gob.mx/profeco

Platillo Sabio
PROFECO

**Calabacitas
rancheras** ✨
con puntas de filete



CGED-DEC

Calabacitas rancheras

con puntas de filete



1700 KCAL.



\$206.35



6 A 8
PORCIONES



30 MINUTOS

- 1 kg de calabacitas picadas en cubitos
- 2 ajos rebanados en rodajas
- ½ cebolla mediana finamente picada
- 1 elote desgranado
- 1 kg de jitomate picado en cubitos
- 1 rama de epazote
- 2 chiles poblanos rebanados en rajadas
- 1 kg de puntas de res
- Sal de mesa
- Aceite

1 Añade una cucharada de aceite en una cacerola.



2 Pon a freír la carne.



3 Agrega los ajos, la sal, la cebolla, los granos de elote y déjalos cocer un poco.



4 Agrega los chiles poblanos rebanados en rajadas, las calabacitas y la ramita de epazote.

