

**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](http://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 rajas
- 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 rajas, las calabacitas y la ramita de epazote.

