

Muchos platillos necesitan cocinarse con fuego y para ello es necesario encender la estufa.



- Primero, hay que asegurarse de alcanzar, si eres pequeño usa un banquito para estar más alto y poder tener todo a la mano.
- Se debe pedir ayuda a un adulto para que la encienda y lo mejor será que esté acompañando al menor todo el tiempo para evitar accidentes.
- Hay que alejar de la estufa todo lo que se pueda prender, como trapos, servilletas, envases o cubiertos de plástico.



Elaboró: Ivon Castañeda. Diseño: Daniel Wilson. Valió: Moisés Macías.



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



**GAZPACHO
DE FRUTAS**

**ENSALADA
DE PASTA
FRÍA**

CGED-DEC

GAZPACHO DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de piña
- 1 taza de pepino
- 1 taza de mango
- 1 taza de jícama
- Todo lo anterior, cortado en cubitos
- 1 ½ taza de jugo de naranja fresco
- Chamoy al gusto



PROCEDIMIENTO

- 1** En un tazón mezcla la piña, el pepino, el mango, la jícama y el jugo de naranja. Cubre y mete en el refrigerador por dos o tres horas para que se enfríe.
- 2** ¡Sírvelo frío y disfruta!
Puedes acompañar este gazpacho con chamoy y polvo tipo "Miguelito".

ENSALADA DE PASTA FRÍA



INGREDIENTES

- 200 g de pasta tipo tornillo
- 1 lata de verduras cocidas (400 g)
- 200 g de pechuga
- 2 tazas de lechuga, cortada en julianas
- Mayonesa al gusto
- Crema al gusto
- Sal fina al gusto
- 1 cucharada de sal de mar
- Chile chipotle (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla

PROCEDIMIENTO

- 1** Con ayuda de un adulto, en una olla, pon a cocer la pechuga, agrega agua, el ajo y la cebolla. Una vez cocida, deshebra el pollo.
- 2** Para preparar la pasta, pon a calentar agua en una cacerola (por cada 100 g de pasta, utiliza un litro de agua), cuando esté hirviendo, echa la sal de mar y después la pasta. Ésta tiene que estar "al dente", es decir, ni muy cocida ni cruda, en el empaque, según la marca, indica el tiempo que hay que dejarla cocer.

3 Una vez que esté lista, escúrrela y ponla en un tazón. Quita el exceso de agua a las verduras enlatadas y agrega el pollo deshebrado y la lechuga al tazón en el que tienes la pasta.

4 Añade la mayonesa y la crema al gusto, si es necesario echa sal y si te gusta el picante, ponle el juguito del chipotle y revuelve.

5 Acompaña con tostadas o galletas saladas.

¡Hay que tener precaución y disfrutar cocinar!

La estufa, el horno y los cuchillos son herramientas que nos ayudan a crear platillos deliciosos; sin embargo, son cosas que los niños no pueden usar solos. No son juguetes, así que siempre se debe pedir permiso y ayuda a algún adulto para usarlos.

- Con una mano sujetar bien lo que se va a cortar para que no se mueva de su lugar y doblar un poquito los dedos para formar una especie de escudo que evitará que se corten.
- Cuando se vaya a cortar una fruta o verdura, asegurarse de tener una tabla de cortar y un buen cuchillo. Muchos de los accidentes pasan porque los cuchillos no tienen suficiente filo y al hacer esfuerzo se resbalan o se van chuecos.
- Si lo que están cortando es redondo o de forma irregular, hacerle una base cortándole un pedazo para que quede plano y se pueda "sentar" en la tabla.