

Atleta Invitada
Rut Castillo
Gimnasta Rítmica Olímpica



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

Tiempo de preparación



1 HORA

Aporte calórico



293 KCAL POR PORCIÓN

Rendimiento



6 PORCIONES

Costo Promedio



\$218



Aprovecha los Platos Sabios Profeco, son ricos, económicos y fáciles de preparar, además contribuirán con la buena salud de toda la familia.



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

Pescado a la
Veracruzana

CGED-DEC

Pescado a la Veracruzana

INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado de temporada
- ½ kg de jitomate sin cáscara y cortado en cubos medianos
- 3 chiles güeros partidos por la mitad y sin semillas
- ½ cebolla mediana cortada en medias lunas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Aceite
- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 plátanos machos maduros
- 18 a 24 aceitunas deshuesadas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 taza de caldo de pollo o agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta



PROCEDIMIENTO

- 1** En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
- 2** Añade el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, los chiles, el orégano, el laurel y salpimienta. Sofríe hasta que el jitomate cambie de color.
- 3** Agrega una taza de caldo y verifica la sazón.
- 4** Salpimienta los filetes y colócalos en una sartén antiadherente caliente y suficientemente engrasada. Déjalos cocer durante algunos minutos hasta que se doren ligeramente, voltéalos una sola vez y cuida que no se rompan.
- 5** Sirve cada filete bañado en la salsa y acompañado de los plátanos al horno.

Nota: Para hornear los plátanos córtalos de forma sesgada, úntalos por ambos lados con la mantequilla fundida y hornéalos hasta que se cuezan bien por dentro.