

## Del montaje

- 1 Calienta unos trozos de betabel rostizado en un sartén con mantequilla.
- 2 Fríe en aceite unos trozos de la calabaza.
- 3 En un plato, esparce al centro puré de betabel seguido del de manzana, el betabel rostizado, la calabaza frita. Añádeles un poco de aceite de oliva y el vinagre balsámico.
- 4 Decora con el queso, las hojas verdes y la palanqueta picada. Si deseas, también ponle rodajas de rábanos y chips de manzana.
- 5 Ralla un poco de cáscara de limón (sin llegar a la parte blanca para evitar que se amargue) y espárcela sobre la ensalada.



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



### 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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [gob.mx/profeco](#)



**Platillo Sabio**  
PROFECO

**Ensalada**  
*de invierno*  
con manzana, queso fresco  
y palanqueta de cacahuete

CGED-DEC

# Ensalada de invierno

con manzana, queso fresco y palanqueta de cacahuete

## INGREDIENTES

### Para el betabel rostizado

- 1 Betabel grande, lavado y desinfectado
- Sal
- Pimienta recién molida
- Tomillo
- 1 cda. de mantequilla

### Para la calabaza de Castilla

- 300 g de calabaza de Castilla
- 1 cda. de mantequilla
- Canela
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta recién molida

### Para el puré de betabel

- 1 Betabel rostizado y cortado en trozos
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de vinagre balsámico
- 1 cda. de miel de abeja
- Sal

### Para el puré de manzana verde

- 1 manzana verde
- Agua

### Para el montaje

- Hojas de verdolaga lavadas y desinfectadas
- Berros lavados y desinfectados
- 1 Palanqueta de cacahuete
- Queso fresco
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 1 Limón

### Tiempo de elaboración



2 HORAS

### Aporte calórico



868 KCAL

### Rendimiento



8 PORCIONES

### Costo promedio



\$72.16 APROX.



## PROCEDIMIENTO

### Del betabel rostizado:

- 1 Corta las puntas de las raíces del betabel y envuélvelo en papel aluminio junto con el resto de los ingredientes.
- 2 Hornéalo a 150° C durante 1 hora 20 minutos o hasta que esté muy suave al tacto.
- 3 Cuando esté listo, déjalo enfriar, quítale la piel y córtalo en trozos pequeños.

### Del puré de betabel:

- 1 Toma un tercio de los trozos de betabel rostizado y licúalos hasta obtener un puré terso.
- 2 Fuera de la licuadora, incorpora la mostaza, el vinagre balsámico, la miel. Mezcla perfectamente y reserva.

### De la calabaza de Castilla:

- 1 Hornea la calabaza con todos los ingredientes a 150° C hasta que esté suave (no sobrecocida).
- 2 Cuando esté lista, déjala enfriar, quítale la piel y córtala en trozos pequeños.
- 3 Cuando montes la ensalada deberás freírlos en una cacerola con aceite.

### Del puré de manzana verde:

- 1 Quítale la piel, rabo y semillas a la manzana y ponla a cocer en agua con sal.
- 2 Cuando esté suave, apaga la flama.
- 3 Licúala muy bien hasta que obtengas un puré terso y reserva.