

CONSIDERACIONES GENERALES

Los Platillos Sabios Profeco son económicos, saludables y sencillos, prepáralos y disfrútenlos en familia.

\$ Al ser un pescado de temporada el precio de elaboración resulta muy económico.

Este Platillo Sabio Profeco aporta



2358 kcal

Tiempo de elaboración



20 minutos

Rendimiento



6 porciones

Atleta Invitada:

Esme Falcón

Boxeadora



Elaboró: Concepción Guzmán. Revisó: Ivoni Castañera Cerdá. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseño: 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



gob.mx/profeco

Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada de **Pescado**



CGED-DEC

Ensalada de Pescado

INGREDIENTES

- 250 g de filete de pescado de temporada
- 2 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 3 jitomates saladet picados
- 2 manzanas Golden peladas y picadas
- 2 chiles serranos picados
- 1 manojo de cilantro desinfectado y picado
- 1/3 de cebolla picada
- 18 tostadas de maíz horneadas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite el necesario

PARA LA VINAGRETA

- 60 ml de vinagre de jerez
- 60 ml de aceite de oliva
- 1½ cucharadas de miel de abeja

PROCEDIMIENTO

1 En una sartén caliente un poco de aceite



2 Corta el pescado en cubitos, ponlo en el sartén y salpiméntalo al gusto



3 En un tazón mezcla los frijoles con el jitomate, cebolla, chile al gusto, cilantro y la manzana



4 Prepara la vinagreta con el vinagre de jerez, el aceite de oliva y la miel



5 Agrega el pescado al tazón, vacía la vinagreta sobre la ensalada y mezcla



6 Sirve acompañada de las tostadas

