

Consideraciones generales

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

**Este
Platillo Sabio
Profeco
aporta**



237 KCAL
POR PORCIÓN

**Su precio de
elaboración
resulta muy
económico**



\$186

Rendimiento



6 PORCIONES

**Tiempo de
elaboración**



1 HORA

Atleta Invitada:
**Regina
Yamín**
Maratonista



Elaboró: Concepción Guzmán. Revisó: Ivon Castañeda 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.

X: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor** PROFECO
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada de
Quinoa
con Pollo a la parrilla



Ensalada de *Quinoa* con Pollo a la parrilla



Ingredientes:

- 4 filetes de pollo
- 2 tz de quinoa
- 1 tz o una lata de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino picado en cubitos y sin semillas
- 1 tz de perejil finamente picado
- ½ cebolla morada picada en cubitos
- ¼ de tz de albahaca finamente picada
- ¼ de tz de hierbabuena finamente picada
- Ralladura de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 3 cdas. de aceite de oliva
- El jugo de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1 Con la ayuda de una brocha de cocina esparce aceite en una plancha y asa las pechugas salpimentadas a tu gusto.
- 2 En un tazón coloca la quinoa, previamente hervida en 2 tazas de agua con sal.
- 3 En ese mismo tazón agrega los garbanzos, el pepino, el perejil, la albahaca, la hierbabuena, la cebolla morada, la ralladura de limón y mézclalo todo.
- 4 Pica en cuadritos las pechugas.
- 5 Sirve la ensalada, agrégale el aderezo, el queso parmesano y pollo al gusto.