

Consideraciones generales

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

El precio de elaboración resulta muy económico



Tiempo de elaboración



1 HORA

Aporta



611 KCAL

Rendimiento



6 PORCIONES

Elaboró: Concepción Guzmán. Revisó: Ivon Castañeda Cerdá. 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.



@Profeco



ProfecoTv



Profecooficial



revistadelconsumidormx

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



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR



gob.mx/profeco



Sopa poblana

Platillo Sabio
PROFECO

Sopa poblana

Ingredientes

- 2 elotes desgranados
- ½ kg de retazo de pollo (huacales o rabadillas)
- ¼ de cebolla en trozo
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de epazote (reserva algunas hojas grandes para decorar)
- ½ cebolla finamente picada
- 250 g de rajas de chile poblano
- 250 g de calabacitas finamente picadas
- ½ kg de flores de calabaza limpias
- Sal al gusto

Preparación

1. Pon a cocer los elotes desgranados, el pollo, los ajos, la cebolla y sal en dos litros de agua
2. Cuando esté suave la carne agrega el resto de los ingredientes
3. Deja a fuego lento 30 minutos
4. Sirve y decora con las hojas de epazote

1



2



3



4

