

CONSIDERACIONES GENERALES

Los Platos Sabios Profeco aprovechan ingredientes propios del país y de temporada, por lo que son más económicos, saludables y sencillos, prepáralos y disfrútenlos en familia.

Este Platillo Sabio Profeco aporta:

250 kcal



Rendimiento

4 porciones




Teléfono
del **consumidor** PROFECO
555568 8722 - 800 46887222

Horario de atención
de lunes a viernes de **9 a 19** horas,
y los fines de semana y días festivos
de **10 a 18** horas.

Oficinas Centrales
Av. José Vasconcelos 208,
Condesa, Cuauhtémoc, C.P. 06140
Ciudad de México.

 @Profeco

 ProfecoTv

 Profecooficial

 revistadelconsumidormx

Profeco

Procuraduría Federal
del Consumidor

*Pollo con salsa de ponche
y ensalada de romeritos*



Platillo Sabio
PROFECO

Pollo con salsa de ponche y ensalada de romeritos

INGREDIENTES

Para el pollo

- 4 piernas con muslo, deshuesados
- Sal al gusto

Para la salsa de ponche

- 200 g de tejocote, sin hueso y cortado en cubitos
- 200 g de guayaba, sin semillas y cortada en cubitos
- 200 g de manzana verde cortada en cubitos
- 25 g de flor de jamaica
- 5 cdas. de fécula de maíz
- 1 ramita de canela
- 50 g de piloncillo granulado
- Agua simple (la necesaria)

Para la ensalada de romeritos

- 4 tzs. de romeritos frescos y limpios
- 1 tz. de jitomates cherry cortados a la mitad
- 100 g de queso cotija desmoronado

Para la vinagreta de pino

- $\frac{3}{4}$ tz. de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ tz. de vinagre
- 1 ramita de pino, lavada y desinfectada
- 2 cdas. de miel de abeja
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

Del pollo

Agrega sal al pollo y asa en una sartén bien caliente.

De la salsa de ponche

Hierve todos los ingredientes, a excepción de la fécula de maíz, durante 15 minutos.

Agrega poco a poco la fécula disuelta en agua y deja al fuego hasta que tome la consistencia adecuada.

De la vinagreta de pino

Licúa todos los ingredientes hasta incorporar.

Para la ensalada de romeritos

Adereza los romeritos con la vinagreta de pino, mezcla con los jitomates y espolvorea con el queso cotija.

Montaje

En un plato, pon una porción de pollo, baña con la salsa de ponche y acompaña con la ensalada de romeritos.