



Burritos de frijoles



Ingredientes

- ▶ 2 tazas de frijoles cocidos y molidos
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ ¼ de cebolla finamente picada
- ▶ 1 diente de ajo finamente picado
- ▶ 1 chile poblano asado, pelado y cortado en tiras
- ▶ ½ cucharadita de comino molido
- ▶ Sal al gusto
- ▶ 2 cucharadas de crema agria
- ▶ ¼ de queso Oaxaca
- ▶ 6 tortillas de harina o maíz



Procedimiento

1. En una sartén caliente el aceite, el ajo y la cebolla y sofríe por 2 minutos.
2. Incorpora el comino y el chile poblano, agrega los frijoles y, si están muy espesos, añade un poco de agua o caldo de frijoles y una pizca de sal.
3. Sofríe por 3 minutos, agrega la crema y mezcla. Reduce el fuego y cocina 20 minutos, moviendo ocasionalmente.

4. Calienta las tortillas, agrega los frijoles y un poco de queso Oaxaca, enrolla y cocina en un comal a temperatura media, hasta que se doren por ambos lados.

 **Costo promedio:** \$100.⁰⁶

 **Porciones:** 6

 **Tiempo de preparación:** 50 min

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

kcal **373.2** • Grasa **21.8 g** • Proteína **17.1 g** •
Carbohidratos **27.7 g** • Fibra **7.3 g** •
Colesterol **41.6 mg**



Si quieres ver esta y otras recetas, suscríbete a nuestro canal de YouTube **Profeco TV**



Prepáralo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx



Ceviche de pescado



Ingredientes

- ▶ 1 taza de jitomate en cubos
- ▶ ½ taza de cebolla morada en cubos
- ▶ 1 chile serrano picado
- ▶ 3 filetes de pescado blanco en cubitos (tilapia, huachinango o sierra)
- ▶ El jugo de 7 limones
- ▶ 2 cucharaditas de jugo sazonzador
- ▶ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ▶ 1 cucharadita de orégano seco
- ▶ ½ taza de cilantro picado
- ▶ El jugo de ½ naranja
- ▶ Sal y pimienta al gusto
- ▶ 12 tostadas de maíz
- ▶ 2 aguacates
- ▶ 3 limones



Procedimiento

1. Coloca el pescado en un tazón, cúbrelo con el jugo de limón y déjalo marinar en el refrigerador por 30 minutos.
2. Escurre ligeramente y coloca en un tazón.
3. Agrega el jitomate, la cebolla, el chile serrano y mezcla.
4. Incorpora el jugo de naranja, el jugo sazonzador, el aceite de oliva, la pimienta, el orégano, una pizca de sal y el cilantro; mezcla hasta integrar.
5. Sirve sobre tostadas, agrega aguacate, gotitas de limón y decora con cilantro.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

kcal 299 • Grasa 18 g • Proteína 14.8 g •

Carbohidratos 24.2 g • Fibra 2.3 g •

Colesterol 28 mg



Costo promedio: \$126.⁴⁹



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 45 min



Gabriela Cuevas, coordinadora del Gobierno Federal para el Mundial 2026, nos comparte recetas deliciosas y saludables porque el fútbol se vive en familia y comunidad con el orgullo y pasión que distingue al pueblo de México.



Humus



Ingredientes

- ▶ ¼ de taza de tahini
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 taza de garbanzos cocidos
- ▶ ¼ de taza de aceite de oliva
- ▶ El jugo de 2 limones
- ▶ Sal y pimienta al gusto
- ▶ 1 cucharadita de paprika
- ▶ 4 hielos
- ▶ 3 cucharadas de agua helada
- ▶ ¼ de taza de perejil picado



Costo promedio: \$32.¹⁵



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 15 min



Procedimiento

1. Licúa los garbanzos, el tahini, el aceite de oliva, el ajo, la sal, la pimienta, el jugo de limón, la paprika, el agua helada y el hielo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Vacía en un recipiente, decora con el perejil picado y acompaña con totopos o tostadas.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

kcal 211.5 • Grasa 18.6 g • Proteína 4 g •

Carbohidratos 9.1 g • Fibra 2.1 g • Colesterol 0 mg

Postre de frutos rojos



Ingredientes

- ▶ 250 g de frutos rojos (moras azules, frambuesas y fresas)
- ▶ ½ taza de yogur natural griego sin azúcar
- ▶ 2 cucharaditas de miel o jarabe de agave



Costo promedio: \$74.⁵²



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 40 min



Procedimiento

1. Mezcla los frutos rojos con el yogur y la miel hasta integrar.
2. Forma porciones en una charola con papel encerado y congela.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

kcal 46.8 • Grasa 0.6 g • Proteína 1.2 g •

Carbohidratos 9.7 g • Fibra 2 g • Colesterol 0 mg

Quién es Quién en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana el 4 y 6 de mayo de 2026.