Salpicón de sardinas

La sardina es un pescado muy nutritivo que, al consumirse regularmente dentro de una alimentación equilibrada, puede beneficiar la salud cardiovascular. Es rica en omega-3, que ayuda a disminuir los triglicéridos y mejorar el colesterol. Aporta proteínas de buena calidad, calcio, hierro, vitamina D y B12. Su nombre tiene como origen la isla de Cerdeña (Sardegna), en Italia.

Sonora es el líder nacional en la producción de este alimento. Aunque se encuentra disponible todo el año, su temporada de mayor abundancia es de marzo a junio. Es un alimento muy versátil que puede prepararse al ajillo, a la mexicana o en pescadillas. Para esta edición, la elección fue en salpicón, ya que es una opción fresca, rica, económica y muy fácil de preparar.

Ideal para esta época de calor, ¡anímate a realizarlo!

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

Fotografía: Eduardo Rodríguez Nospango

Salpicón de sardinas

Ingredientes

- 3 latas de sardinas en aceite picante
- 2 jitomates bola firmes
- ½ manojo de cilantro lavado y desinfectado
- 1 cebolla morada
- 1 lechuga orejona lavada y desinfectada
- El jugo de 2 limones sin semilla (o 4 con semilla)
- 1 aguacate
- 1 paquete chico de tostadas de maíz horneadas
- 4 cucharadas de mayonesa con chipotle

Procedimiento

1. Rebana los jitomates en gajos y retírales las semillas.
2. Corta la cebolla morada en plumas.
3. Pica finamente el cilantro. Reserva algunas hojas enteras para decorar.
4. Corta la lechuga en rebanadas delgadas.
5. Escurre las sardinas y reserva el aceite. Retírales las espinas y desmenúzalas en trozos medianos.
6. En un tazón, coloca las sardinas, el jitomate, la lechuga, la cebolla y el cilantro. Mezcla con movimientos envolventes para integrar los ingredientes.
7. Agrega la vinagreta y mezcla nuevamente para integrar los sabores.

Vinagreta

1. En un frasco vacía el aceite de las sardinas, añade el jugo de limón, y salpimienta al gusto
2. Ciérralo bien y agítalo hasta emulsionar.

Fotografía: Eduardo Rodríguez Nospango

Para emplatar, unta las tostadas con mayonesa de chipotle y coloca encima el salpicón, gajos de aguacate, cebolla y hojas de cilantro.

Nota:

- Puedes servir el salpicón sobre una cama de lechuga o utilizar las hojas enteras para formar tacos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
por porción 238 g	
kcal	**394.4**
Grasa	**23.1 g**
Proteína	**18.8 g**
Carbohidratos	**28.8 g**
Fibra	**3.8 g**
Colesterol	**97 mg**

Costo promedio: $190

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 min

Quién es Quién en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana del 12 al 13 de febrero de 2026.

En esta ocasión, nos acompañó la chef Edna Alanís, quien cuenta con una sólida trayectoria en el mundo gastronómico. Con el objetivo de dejar un legado, decidió realizar contenido para redes sociales enfocado en enseñar recetas deliciosas, sencillas y replicables.

Edna, norteña de corazón, trata de cultivar una relación cercana con los productores locales, por ejemplo, de cabrito o tortilla nixtamalizada, ya que aportan frescura y mayor calidad en los guisos.

Además, promueve activamente el aprovechamiento total de los alimentos para evitar el desperdicio. Por esta razón, utiliza su creatividad para cocinar con lo que encuentra en su despensa y refrigerador.

La chef señala que la **Revista del Consumidor** es un termómetro sabio para que los mexicanos puedan tomar mejores decisiones de compra y de consumo.