

Pozole blanco



SEPTIEMBRE 2026 | PLATILLO SABIO

El pozole es uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana y no puede faltar en las celebraciones tradicionales de la Independencia de México.

La combinación de maíz y carne de cerdo o pollo contiene proteínas que ayudan al mantenimiento de los músculos, así como hierro y zinc. Además, el jitomate y la salsa de chile de árbol aportan antioxidantes y mucho sabor a este platillo tradicional.

Tiene su origen en la época prehispánica cuando se consumía durante las fiestas de la veintena de *tlacaxipehualiztli*. Con el paso del tiempo, su preparación ha cambiado según las circunstancias culturales y gustos de cada región.

Suele servirse acompañado de lechuga, rábanos y cebolla, y se sazona con jugo de limón, orégano en polvo y salsa picante o chile piquín molido.



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



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

Fotografía: José Luis Sandoval



Pozole blanco



Ingredientes

- ▶ 1 kg de maíz pozolero precocido, lavado y limpio
- ▶ 11 dientes de ajo
- ▶ 2 cebollas blancas medianas
- ▶ 3 cubos de consomé de pollo
- ▶ 9 hojas de laurel
- ▶ 1 kg de retazo de pollo
- ▶ 1 kg de carne de cerdo en trozos
- ▶ Sal de grano al gusto

Para la salsa

- ▶ 12 chiles de árbol no picantes hervidos
- ▶ 6 chiles de árbol picantes hervidos
- ▶ 2 jitomates hervidos
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ Orégano seco al gusto
- ▶ 3 cucharadas de vinagre de manzana
- ▶ Sal fina al gusto

Para acompañar

- ▶ Orégano seco al gusto
- ▶ ½ cebolla blanca picada en cubos
- ▶ Col lavada, desinfectada y finamente fileteada
- ▶ Rábanos rebanados
- ▶ Limones



Procedimiento

1. En tres ollas grandes, pon suficiente agua a hervir. En una de ellas agrega el maíz.
2. Licúa 5 dientes de ajo, una cebolla y un poco de agua. Vierte la mezcla en la olla del maíz y agrega un cubo de consomé, 3 hojas de laurel y una pizca de sal.
3. Cuece el pollo y la carne de cerdo por separado. Añade a cada olla 3 dientes de ajo, ½ cebolla, un cubo de consomé, 3 hojas de

laurel y sal. Tapa y cocina por una hora. Reserva los caldos.

4. Agrega los caldos de cerdo y pollo a la olla con el maíz, junto con la carne de cerdo. Cocina por 5 minutos más.
5. Para la salsa, licúa los chiles, los jitomates, los ajos, el orégano, el vinagre de manzana y la sal. Reserva.



Emplatado

Acompaña el pozole con orégano, salsa de chile de árbol, cebolla, col, rábanos, limón y tostadas.

Notas:

- El pozole estará listo cuando el maíz haya reventado y la carne se desmenuce con facilidad.
- Procura que el retazo de pollo y la carne de cerdo estén a temperatura ambiente antes de su cocción.
- Si notas que el agua se ha consumido, vierte más agua hirviendo y rectifica la sazón.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción de 479.5 g

kcal **537.5** • Grasa **23.5 g** • Proteína **35.2 g**

Carbohidratos **54.8 g** • Fibra **7.1 g**

Colesterol **101 mg**



Costo promedio: \$291.⁹⁷



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 2 h 30 min

Quién es Quién
en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana el 4, 5 y 18 de agosto de 2026.



María Angélica López, mejor conocida como Abue Angie, es una creadora de contenido que comparte sus conocimientos de cocina y acompaña a muchas personas, especialmente a jóvenes que comienzan a cocinar por su cuenta. Sus recetas de sopa de fideo, arroz rojo y otros platillos caseros son una guía para preparar comidas sencillas para el día a día.

Durante años trabajó en una tienda de abarrotes en un mercado de Tlalnepantla. Tras jubilarse, con el apoyo de su familia, comenzó a compartir recetas en redes sociales y nació Abue Angie Recetas, un espacio que nos recuerda a esa abuelita cariñosa que nos cuida y consiente, incluso a la distancia.

Hoy, rodeada de millones de "nietecitos", continúa compartiendo el sabor de la cocina mexicana. En esta ocasión, prepara un tradicional pozole blanco.