



Cuaresma en la Central de Abasto

• Es deliciosa , nutritiva y barata.

La Central de Abasto de la Ciudad de México siendo el mercado mayorista más grande del mundo con 327 hectáreas, ocho sectores especializados y una amplia variedad de productos hortofrutícolas y de abarrotes, además de múltiples servicios complementarios; se pone a la orden para que lleve a cabo sus compras para Semana Santa.

Hoy en día una de las principales preocupaciones de las amas de casa es ver la forma de ahorrar y hacer rendir su gasto familiar y más en Cuaresma, por ello la Central de Abasto de la Ciudad de México ofrece los mejores precios en productos hortofrutícolas y de la canasta básica, como son: azúcar, aceite, frijol, arroz, jitomate, cebolla, zanahoria, papa, calabacita italiana, acelga, espinacas y tomate verde entre muchos más.

Al comprar en la Central de Abasto, podemos tener la seguridad de que estamos adquiriendo productos de primera calidad, frescos y al mejor precio. Todos los productos que aquí se comercializan se venden de mayoreo y menudeo para comodidad de comerciantes y amas de casa que buscan lo mejor tanto al comprar como al consumir productos frescos.



En apoyo a la economía familiar te invitamos a que también lleves a cabo platillos sencillos y nutritivos en esta Cuaresma:





Conitos de Atún:

Ingredientes para 4 personas

- 2 pepinos
- 1 lata de atún
- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de chícharos cocidos
- 1 papa mediana picada en cuadros y cocida
- 4 aceitunas
- 2 zanahorias rayadas

Elaboración:

Se coloca el atún en un recipiente hondo para mezclarlo con la mayonesa, las papas y los chícharos para después pelar los pepinos, los cuales ya estarán partidos en dos y se les quita las semillas esto con el fin de rellenarlos y se le colocan las aceitunas partidas a la mitad para decorar.

Sobre el plato para servir pondremos la zanahoria rayada y sobre ésta se ponen los pepinos.



¡Buen provecho!



Pastel de garbanzos y atún

Ingredientes:

- 400 g. garbanzos cocidos
- 250 g. atún en aceite
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de crema de leche
- 3 huevos

Elaboración:

Triturar los garbanzos con el atún hasta obtener un puré. Mezclar este puré con la salsa de tomate y la crema de leche. Añadir los huevos y batir 2 minutos. Verter la mezcla en un molde rectangular y cocerlo en el horno al baño maría durante 40 minutos. Esperar a que este frío para desmoldarlo.

Servir acompañado de una ensalada César ó la de su preferencia.



Ensalada de Nopales

Ingredientes:

Nopales

Tomate

Cebolla rebanada

orégano

Aceite de Oliva

Vinagre

ajo picadito

Sal

Preparación:

La cebolla se corta por mitad y se rebana delgada, se deja en agua fría mientras se prepara lo siguiente. Si utilizas nopales frescos, córtalos en tiritas y cocerlos con poca agua con fuego bajo hasta que estén suaves, enjuagarlos.

Ponerlos en un trasto más grande para que sea fácil su manejo, después se pasará todo al platón de servicio. Agregar el tomate picado, y los demás ingredientes, el orégano es muy importante es también al gusto y es como una capita fina que salpique todo.

Después se revuelve y se agrega la cebolla. Cubrirlos con vinagre y un chorro de aceite de oliva al gusto.



Para la temporada de calor le invitamos a que disfrute una deliciosa:

Agua de piña al estilo de la Central de Abasto.

Ingredientes:

½ piña

1 pepino

1 limón

3 tazas de agua simple

Azúcar (al gusto)

hielo

Unas hojitas de hierbabuena



Elaboración:

Se licua con la piña y el pepino junto con el agua y se le agrega azúcar al gusto, al servirla se le ponen unas gotitas de jugo de limón, hielo y las hojitas de hierbabuena.

Disfrútela además de ser rica y gran diurético.

Cada producto mencionado antes en las recetas podrá encontrarlos en la Central de Abasto a precios bajos y de calidad.

Haga que los platillos que realice en la Cuaresma sean nutritivos y deliciosos.

Disfrute una alimentación sana, ya que en la Central de Abasto será muy barata.