

Profeco comparte recetas saludables y económicas para botanear en el Mundial

Posted on 14 de junio de 2026 by Diario Humano



Prepara unos burritos de frijoles, un ceviche fresco, humus o un postre de frutos rojos; Profeco comparte recetas saludables y económicas para botanear en el Mundial

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Para disfrutar al máximo los partidos del Mundial de Fútbol 2026, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), a través de la edición especial de la Revista del Consumidor Mundial Social, presenta tres recetas de botanas mundialeras ideales para acompañar cada encuentro de esta justa deportiva.

La coordinadora del Gobierno Federal para el Mundial 2026, Gabriela Cuevas, compartió cuatro recetas fáciles de preparar y para que las familias disfruten de opciones deliciosas y saludables, reafirmando que el fútbol se vive en familia y comunidad con el orgullo y la pasión que distinguen al pueblo de México.

Una de estas recetas son los burritos de frijoles, que se pueden preparar en menos de una hora. Con un costo de elaboración aproximado de \$100.00 pesos, para seis porciones. Solo se requieren dos tazas de frijoles cocidos y molidos, aceite de oliva, cebolla, ajo, chile poblano, comino, sal, crema agria, queso

Oaxaca y tortillas de harina.

El ceviche de pescado también es ideal para botanear y su preparación para seis porciones tarda 45 minutos. El costo promedio de esta preparación es de \$126.49 y se puede realizar con pescado tilapia, huachinango o sierra.

Otra opción para realizar es el humus, que queda listo en 15 minutos. El costo aproximado de esta botana es de \$32.15, también rinde seis porciones y no contiene colesterol.

Aunque es una preparación sencilla y económicamente accesible, esta receta contiene tahini, que es un ingrediente fundamental en la gastronomía de Oriente Medio y el Mediterráneo, por lo que se sugiere conseguirlo con anticipación.

Finalmente, esta edición especial de la Revista del Consumidor, incluye un postre de frutos rojos que se elabora en 40 minutos, con un costo aproximado de \$74.00 pesos para seis porciones. Solo hay que mezclar los frutos rojos con el yogur natural y la miel; formar porciones en una charola con papel encerrado, congelar y disfrutar.

Las recetas completas están disponibles para su elaboración en el

link: https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/media/revistas/revista_2026_6_completo.pdf