

Lomo de cerdo

en salsa cremosa de mostaza

OCTUBRE 2026 | PLATILLO SABIO



El platillo de esta edición reúne ingredientes que aportan sabor, textura y variedad: lomo de cerdo en salsa cremosa de mostaza. El cerdo es una proteína de buena calidad que tiene vitaminas del complejo B y minerales como zinc, fósforo y selenio.

El puré de papa rústico complementa el plato con carbohidratos, principal fuente de energía para el cuerpo. La salsa de mostaza le agrega un toque de acidez y picor punzante.

El resultado es una comida con proteína, carbohidratos y diversos nutrientes; puede acompañarse con verduras para enriquecer su aporte nutrimental.

Además de ser una opción versátil, cocinar en casa nos permite elegir ingredientes frescos y de temporada, moderar cantidades y aprovechar lo que tenemos disponible. Disfruta de una combinación de sabores en cada bocado.



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: José Luis Sandoval

Lomo de cerdo en salsa cremosa de mostaza



Ingredientes

- ▶ 5 papas blancas, sin piel, cocidas y cortadas en cuatro
- ▶ 60 g de mantequilla sin sal
- ▶ 2 tazas de leche
- ▶ 900 g de lomo de cerdo
- ▶ 6 cucharaditas de aceite
- ▶ 3 dientes de ajo pequeños finamente picados
- ▶ 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ▶ 200 ml de crema
- ▶ El jugo y la ralladura de un limón
- ▶ Sal y pimienta negra molida al gusto
- ▶ ½ taza de perejil finamente picado



Procedimiento

1. En un tazón, aplasta las papas con la mantequilla, un poco de leche, la sal y la pimienta; agrega poco a poco la leche hasta obtener la consistencia deseada.
2. Corta el lomo en medallones de 1.5 a 2 cm. Sazona con sal y pimienta.
3. En una sartén, calienta 4 cucharaditas de aceite. Dora los medallones por ambos lados hasta que estén bien sellados y cocidos; retira y reserva.
4. En la misma sartén a fuego bajo, agrega 2 cucharaditas de aceite y los dientes de ajo; deja cocinar unos minutos. Luego, incorpora la mostaza, la crema, el jugo y la ralladura de limón, mezcla y salpimenta.
5. Añade los medallones y cocina de 2 a 3 minutos.



Emplatado

Sirve dos medallones y báñalos en salsa. Acompaña con puré y decora espolvoreando perejil.



Costo promedio: \$241.⁹⁰



Porciones: 6



Tiempo de preparación: 1 h

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción de 406 g

kcal **562.1** • Grasa **33.3 g** • Proteína **36 g**
Carbohidratos **29.7 g** • Fibra **2.1 g**
Colesterol **145 mg**

Quién es Quién
en los precios

Precios levantados en la Ciudad de México y zona metropolitana del 10 al 14 de septiembre de 2026.



Para la chef Monica, la cocina ha sido una forma de descubrir el mundo y, al mismo tiempo, mantenerse cerca de sus raíces. Originaria de la Ciudad de México, creció rodeada de los sabores y enseñanzas de su madre.

Monica ha construido una trayectoria culinaria con una mirada internacional. Su pasión por la gastronomía la llevó a formarse en distintos países y a estudiar cocina contemporánea en Inglaterra.

Su propuesta gastronómica combina técnicas, ingredientes y sabores de diferentes culturas. También tiene experiencia en la enseñanza gastronómica, donde enfatiza la importancia de comer de manera consciente, utilizar alimentos de temporada y cocinar en casa.

Para esta edición, la chef comparte el platillo de lomo de cerdo en salsa cremosa de mostaza; un platillo que lleva a la mesa una combinación de sabores reconfortantes, nutritivos y de fácil preparación.



[chef.monicamannion](https://www.instagram.com/chef.monicamannion)