



UDS

# Infography

Platillos mexicanos

Alumno

Brandon Trinidad Sanchez

1er cuatrimestre

Nutrición

Docente

Eduardo E. Arreola Jimenez

Materia

Inglés

Fecha

28/Nov/2024

Escuela

Universidad del Sereste

## Tacos al pastor

- Mexico city
- Pork, onion, tortillas, pineapple, cilantro
- Source of protein and fiber.



## Mole poblano

- Puebla
- Dried chilies, almonds, chocolate
- Rich in antioxidants



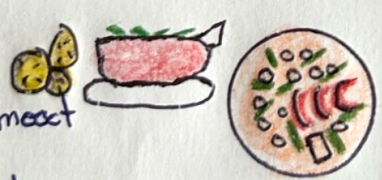
## Ceviche

- Pacific coast
- Raw fish, lime, onion, tomato, cilantro
- High in protein



## Pozole

- Guerrero
- Hominy corn, meat, lettuce, radishes.



## Tamales

- Traditional throughout Mexico
- Corn dough, meat, sauce or beans
- Source of carbohydrates



## 10 platillos tipicos

## Chiles en nogada

- Puebla
- Poblano peppers
- Picadillo
- Rich in vitamins



## Sopes

- Central and southern Mexico
- Thick tortilla, beans, meat, lettuce, cream.
- Source of carbohydrates and fiber.



## Quesadillas

- Traditional throughout Mexico
- Corn or flour tortillas, cheese
- Source of calcium



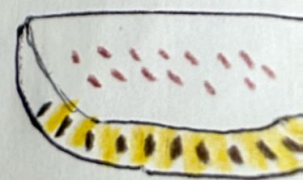
## Coxtel de camarón

- Costa del pacifico
- Cooked shrimp, tomato, onion, lime, avocado
- Rich in protein



## Tlacuques

- Oaxaca
- Tortilla, meat, cheese
- Rich in carbohydrates.



# Linkography

10 plátillos mexicanos: Plátillos mexicanos más populares. (S.F). Unilever Food solutions. [https://www.unilever Food Solutions. com.mx / tendencias / de - mexico - porra - el - mundo / platillos - mexicanos / top - platillos .html](https://www.unileverfoodsolutions.com.mx/tendencias/de-mexico-porra-el-mundo/platillos-mexicanos/top-platillos.html). (Top plátillos mexicanos más populares, S.F).

Preparación de comidas Mexicanas: Comidas mexicanas tradicionales y deliciosas. (2024, 16 septiembre) cocina fácil. [https://www.cocina facil. com.mx / recetas](https://www.cocinafacil.com.mx/recetas). (Preparación de comidas mexicanas, tradicional y deliciosas, 2024)