



EN LAS CENAS NAVIDEÑAS... CON MOLE, CAMARÓN Y NOPALES LOS ROMERITOS SON ESPECIALES

- *Son el ingrediente principal de diversos platillos navideños*
- *Los encontrarás por kilogramo o al mayoreo*
- *En las "Noches de Plaza" también venden romeritos todo el año*



La Central de Abasto de la Ciudad de México comercializa romeritos desde un kilo hasta uno o varios bultos de esta hortaliza; por lo que en esta temporada decembrina te invitamos a que vengas a comprar todo lo necesario para preparar el delicioso y tradicional platillo de los Romeritos o Revoltijo.

Estos vegetales pertenecen a la variedad del quelite (quilitl, planta comestible verde) y es de tallos y hojas tiernas comestibles. Crece en suelos salinos como maleza en el norte y centro de México y también en Estados Unidos.

Los romeritos, también llamados romerillos y quelite salado, se asemejan a la planta aromática de romero por sus hojas alargadas, pero diferentes, porque éstos son más tiernos y carecen de aroma.

Esta hortaliza es muy común en la cocina de la Ciudad de México, principalmente en las delegaciones Milpa Alta, Tláhuac, Xochimilco, así como en los estados circunvecinos. A diferencia de los otros quelites, los romeritos no se comen crudos, ya que siempre se cuecen primero en agua, se escurren y luego se añaden para la preparación de salsas o diversos platillos.





Uno de los platillos más importantes que se preparan con este quelite es el *Revoltijo* elaborado con mole, nopalitos y tortitas de camarón, y es típico comerlo en las festividades de Navidad, Año Nuevo y Cuaresma. Además, en la Central de Abasto encontrarás todos los ingredientes para prepararlo.

Como todos los quelites, los romeritos son ricos en minerales como el calcio, hierro y potasio; además de ser sabrosos y fáciles de preparar, son muy nutritivos, ya que aportan vitaminas A, B2 y C.

En las “Noches de Plaza” también venden romeritos todo el año

Por tratarse de una venta directa del productor, se realizan también las “Noches de Plaza” en el Mercado de Flores y Hortalizas. Desde las 22:00 horas del domingo para amanecer lunes, la noche del martes para amanecer miércoles y la noche del jueves para amanecer viernes, podrás comprar romeritos al mayoreo, y los precios son aún más bajos.

A partir de esa hora llegan camiones con hortalizas y se ubican en los contornos de los andenes 1, 2 y 3, en donde podrás adquirir productos como romeritos, cilantro, pápalo, cebolla de rabo, poro, espinacas, acelgas, epazote, brócoli, rábano, betabel y verdolagas, entre otros.

