

Platillo Sabio
PROFECO

Ensalada de Quinoa con Pollo a la parrilla



Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal **PROFECO TV**

Atleta Invitada:
Regina Yamín
Maratonista

Una deliciosa y nutritiva combinación de sabores para que lleves a tu mesa.

Ingredientes:

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 tz de quinoa
- 1 tz o una lata de garbanzos cocidos
- 1 tz de pepino picado en cubitos y sin semillas
- 1 tz de perejil finamente picado
- ½ cebolla morada picada en cubitos
- ¼ de tz de albahaca finamente picada
- ¼ de tz de hierbabuena finamente picada
- La ralladura de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 3 cdas. de aceite de oliva
- El jugo de un limón amarillo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Con la ayuda de una brocha de cocina esparce aceite en una plancha y asa los filetes de pechuga salpimentados a tu gusto.
2. En un tazón coloca la quinoa, previamente hervida en 2 tazas de agua con sal.
3. En ese mismo tazón agrega los garbanzos, el pepino, el perejil, la albahaca, la hierbabuena, la cebolla morada, la ralladura de limón y mézclalo todo.
4. Pica en cuadritos los filetes de pechuga.
5. Sirve la ensalada, agrégale el aderezo, el queso parmesano y pollo al gusto.

237 KCAL POR PORCIÓN

\$186

6 PORCIONES

1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: Del 13 al 17 de febrero del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFESOR

Regina Yamín

Una maratonista excepcional para quien no hay imposibles en la vida.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Nacida en León, Guanajuato, Regina Yamín comenzó su carrera como maratonista hace veintisiete años motivada por sus amigas, ya que en ese momento se encontraba en una fuerte depresión ocasionada por la muerte de su hijo José Pablo. "Así empecé, cada día salía a correr, cada vez un poco más hasta que a los tres meses corrí mi primer maratón. A partir de ese momento mi vida cambió. Correr me ayudó a mitigar el dolor, no a olvidar a mi hijo, pero sí fue mi motivación principal, él me impulsó, por eso todos los maratones que he realizado se los dedico a él".

En el 2010 tuvo varios contratiempos, justo cuando se encontraba en lo más alto de su carrera, entre ellos, una fractura de cartílago que la hizo pasar por tres operaciones de rodilla. En su momento, el doctor pronosticó que no podría volver a correr, aun así, no perdió la esperanza de volver a correr maratones. "Todos me decían que dejara de correr, que ya había participado en cuarenta maratones, que iba terminar en una silla de ruedas, entre otras cosas. Cada vez que escuchaba que no podría regresar, lo tomaba como un reto y a los cinco años, después de mis tres operaciones y de mucha rehabilitación, de llorar muchas veces pensando que no lo iba a lograr... regresé. A partir de ahí he corrido diez maratones y soy campeona del mundo".



Fue campeona mundial en Londres 2021 en la categoría de cincuenta años, con un tiempo de dos horas cincuenta y cinco minutos. Al respecto nos dice: "Fue algo increíble, ya que venía de un proceso donde me habían dicho que jamás iba a volver a correr y ver ese logro me hizo darme cuenta de que no hay imposibles en esta vida. Hay que luchar día a día, ponernos una meta y esforzarnos por alcanzarla. Compartir este triunfo con mi familia, que estuvieron conmigo y sufrieron el proceso para llegar ahí".

La alimentación de Regina consiste en una dieta balanceada acompañada de carbohidratos y proteínas. "Los maratonistas tenemos que comer más carbohidratos porque son los que nos proporcionan glucógeno y nos dan energía".

Para esta atleta la edad no es un impedimento para comenzar a practicar algún deporte o actividad física. "La edad es solo un número, no es un pretexto para no comenzar a hacer lo que queremos; basta con fijarnos una meta, sentirnos seguros de que vamos a lograrla y luchar por nuestros objetivos".

Regina invita a los lectores de la Revista del Consumidor a tener una vida activa y a llevar una alimentación saludable. "Hagan ejercicio, pueden ser quince minutos diarios, esto les ayudará a estar más saludables y si lo acompañan de una dieta balanceada, mejor".

“Mujeres, las invito a regalarse tiempo de calidad, atrévanse a salir de la rutina, esto les ayudará tanto física como mentalmente”.

Fotografía: José Rodríguez Magos