

Platillo Sabio
P R O F E C O

Chop Suey Marinero



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

Disfruta de los sabores de este platillo tan fácil de preparar, además de rico y nutritivo.

Atleta Invitada:
Adriana Jiménez
Exclavadista de Altura

Ingredientes:

- 250 g de surimi desmenuzado
- 250 g de camarones pacotilla
- 350 g de filete de pescado en cubitos
- 1 zanahoria grande, pelada y en julianas
- 1 chayote pelado y en julianas
- 150 g de champiñones limpios y en julianas
- 150 g de ejotes despuntados y en julianas
- 1 chile morrón rojo en julianas
- 1 trozo de col finamente rebanada
- 250 g de germinado de soya
- 6 cebollitas de cambray finamente rebanadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta
- Salsa de soya
- Aceite
- 1 ½ tz de arroz cocido al vapor y sin sal

Preparación:

1. Salpimenta el surimi, el camarón y el pescado y déjalos marinar durante media hora en un poco de salsa de soya.
2. En una cacerola honda calienta un poco de aceite, acitrona los ajos, la cebolla y sofríe los cubitos de pescado hasta que se vean dorados. Retira del fuego y reserva.
3. Añade un poco más de aceite a la cacerola y fríe el surimi. Retira del fuego y reserva.
4. Calienta un poco más de aceite y agrega la zanahoria, el chayote, los ejotes, el chile morrón y la col. Deja que se cuezan unos minutos.
5. Agrega el germinado de soya y los champiñones, incorpora todos los ingredientes y espera a que todo se cueza.
6. Agrega los camarones y el surimi, salpimenta y añade un poco de salsa de soya, tapa y espera a que los camarones terminen su cocción.
7. Para emplatar, sirve el chop suey caliente y coloca encima los trocitos de pescado. Acompaña con el arroz.



491 KCAL
POR PORCIÓN



\$218



6 PORCIONES



1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 6 al 9 de marzo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Adriana Jiménez

Exclavadista de altura que ahora guía a nuevas generaciones en esta disciplina.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Con la frase contundente: "Los clavados de altura me eligieron a mí" es como Adriana Jiménez nos cuenta que no tenía planes para ser clavadista de altura, pero después de tomar un descanso de diez años descubrió que podía darle otra oportunidad a su carrera eligiendo practicar esta disciplina en lugar del trampolín o plataformas más pequeñas.

Antes de hacer un clavado de 20 metros, Adriana trataba de no pensar de más y enfocarse en lo que tenía que hacer. Para la realización de clavados a alturas más bajas también entrenaba su mente y sus pensamientos: "Sabía lo que iba a decirme a mí misma, simplemente lo repetía y me tiraba, trataba de no pensar en absolutamente nada".

Si no hubiera elegido ser clavadista a Adriana le habría encantado ser bailarina profesional de ballet o algo que tuviera que ver con un escenario. "Desde niña siempre me llamó muchísimo la atención moverme, poder transmitir con mis movimientos, con mis palabras lo que se me viniera a la mente y al corazón". También le hubiera gustado salir en televisión para expresarse, dar consejos a las personas, pero sobre todo inspirarlos.



Uno de los momentos más gratificantes en su carrera fue cuando ganó la medalla de oro en la plataforma de 20 metros de la Copa del Mundo FINA de Clavados de Altura, con sede en Abu Dabi, ya que fue un resultado histórico por ser el primer logro de esta magnitud para México en su modalidad y género. Adriana nos cuenta al respecto: "Pararme en lo más alto del podio y tener esa medalla de oro en mi pecho es el recuerdo más grato porque a mí se me metió en la cabeza que yo quería ser campeona y me preparé justo para esa competencia".

Cuando entrenaba le dedicaba más o menos 5 horas a dicha actividad, al terminar atendía algunas entrevistas y otros días de la semana, si tenía cita, iba a la psicóloga o con la nutrióloga. Contaba también con un coach mental que le ayudaba a trabajar sus emociones para alcanzar sus propósitos. "Me dedicaba al 100% a los clavados, obviamente también es necesario ocupar el tiempo libre para descansar. Me gusta muchísimo dormir, reponerme y recargar energía para sentirme más fresca y poder sonreír".

Ahora que se ha retirado han cambiado muchas cosas, sin embargo, continúa realizando algunas rutinas de cuando era una atleta. Actualmente, Adriana es parte de la Comisión Estabilizadora en México y del Comité Técnico en la Federación Internacional de Natación, esto le ha permitido guiar a otras personas.

En esta nueva etapa como exclavadista transmite sus experiencias de la mejor manera para que las nuevas generaciones puedan crecer. Las guía, toca puertas por ellos, les ayuda a hacer su programa y les comparte las herramientas que utilizó cuando era clavadista de altura para que puedan administrar esa energía, sus pensamientos y se sientan convencidos de que realmente están haciendo lo que aman.

Adriana les recomienda a los lectores de la Revista del Consumidor que cuiden su salud, hagan ejercicio y lleven una dieta balanceada. "Hagan alguna actividad física, no tiene que ser de alto rendimiento, busquen algo que les guste como nadar, bailar o caminar y, si pueden, háganlo con amigos o familiares, ya que así alimentan su cuerpo, su mente y su espíritu y de esta manera se van a sentir más felices".

“Coman proteínas y vegetales, que su plato sea colorido”.

Fotografía: José Rodríguez Magos

