



Platillo Sabio

PROFECO

Pescado en Salsa de Cascabel



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

Prepara algo diferente, saludable y económico este mes de mayo.

Atleta Invitada:
María del Rosario Espinoza
Extaekwondoin

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 100 g de queso fresco
- ½ tz de media crema
- 10 chiles cascabel desvenados, asados y remojados
- 250 g de tomate verde asado
- 3 jitomates asados
- 3 nopales cortados en cubos
- 4 papas cocidas, peladas y cortadas en cubos
- 2 dientes de ajo asados
- ½ cebolla asada
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licúa los jitomates, los tomates verdes, los chiles, los dientes de ajo, la cebolla, la sal y la pimienta.
2. En una sartén caliente dos cucharadas de aceite y sofríe los nopales con un poco de sal hasta que se consuma toda la baba.
3. En otra sartén caliente dos cucharadas más de aceite, vacía la salsa y sofríela hasta que espese.
4. Agrega la crema y mézclala perfectamente, después añade las papas y los nopales, revuelve muy bien y cocina a fuego bajo por 5 minutos.
5. En una sartén caliente una cucharada de aceite y dora los filetes de pescado por ambos lados.
6. Para emplatar, baña los filetes con la salsa y espolvoréalos con el queso.

 356 KCAL POR PORCIÓN

 \$241

 6 PORCIONES

 1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 10 al 13 de abril del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

María del Rosario **ESPINOZA**

Triple medallista olímpica en taekwondo.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

María Espinoza inició su carrera a los 5 años en La Brecha, Sinaloa, lugar donde nació y vivió. Cuando comenzó a practicar taekwondo no imaginó, ni pasó por su mente, ser medallista olímpica. "Simplemente lo hacía como pasatiempo, por diversión y porque disfrutaba mucho esa disciplina de tanto respeto. Con el tiempo me entró la curiosidad de estar en una Selección Nacional, descubrí qué eran los Juegos Olímpicos y pensé: yo quiero estar ahí".

A los 20 años consiguió su primera medalla de oro en la categoría de +67 kg en los Juegos Olímpicos de Pekín (2008). Después vinieron otras dos medallas olímpicas, una de bronce en Londres (2012) y otra de plata en Río de Janeiro (2016). Al respecto nos cuenta: "Ser medallista olímpica es una emoción enorme, sobre todo porque alcanzas un objetivo como deportista. Ganar una medalla de oro en mis primeros Juegos Olímpicos fue un sueño hecho realidad". Para ella ese momento fue una gran experiencia y, a pesar de su juventud, quería continuar haciendo historia, así que se propuso participar en más competencias y trabajar con mucho esfuerzo para conseguir más triunfos.



Fotografía: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte México en Flickr.com

Su camino no ha sido fácil, ha estado lleno de obstáculos y retos que la hicieron más fuerte: "Salí de mi casa a los 15 años, sin nada, solo llevaba una mochila, pero estaba llena de ilusión y muchos sueños". Cuando llegó a la Selección Nacional se enfrentó a nuevos retos, pero también comenzaron a llegar oportunidades y participaciones en campeonatos del mundo. "Me enfrenté con el gran nivel que había en la Selección Nacional y con el trabajo diario para alcanzarlo. De a poco comenzaron a brindarme oportunidades y fui logrando objetivos, convencida de que todo se podía lograr con trabajo en equipo".

Para María, la base del éxito es el trabajo constante y no darse por vencida cuando se presente algún tropiezo. "Las cosas siempre llegan cuando no se quita el dedo del renglón de lo que se puede conseguir, siempre llega esa oportunidad y tenemos que enfrentar la adversidad para llegar al punto que uno quiere".

Nos cuenta que la parte más difícil de su carrera fue adaptarse al tiempo que duraban sus entrenamientos y al esfuerzo que se requería para alcanzar un objetivo por ser una atleta de alto rendimiento. "Me dolía estar lejos de casa, de mi familia, también enfrentar los resultados de cada competencia que no siempre eran como yo esperaba. Todo eso fue un aprendizaje hasta que encontré el amor a los entrenamientos y al dolor que me causaban, porque nada se logra sin esfuerzo y trabajo".

Actualmente es la entrenadora de la Selección Nacional de Parataekwondo. Su meta es que cada integrante del equipo cumpla con su objetivo de acuerdo al plan de trabajo que se tiene destinado a cada uno de ellos.



“Mantengan el equilibrio en su vida con una buena alimentación acompañada de deporte”.

Fotografía: José Rodríguez Magos