



Platillo Sabio

PROFECO

Estofado Cremoso de Pollo



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

Si te gusta el pollo y las aceitunas, entonces este platillo es para ti.

Atleta Invitado:
Jesús Hernández
Nadador Paralímpico



Ingredientes:

- 1 pechuga grande de pollo deshuesada y sin piel cortada en 6 porciones
- 840 g de papitas cambray, precocidas y sin cáscara
- ½ kg de jitomate, molido y colado
- 3 zanahorias sin cáscara, precocidas y en rodajas
- 1 chile morrón verde en julianas
- ½ cebolla finamente picada
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 50 g de pasitas
- 2 dientes de ajo triturados
- ½ tz de crema agria
- 4 cdas. de aceite
- 3 cdas. de mantequilla
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas gordas
- 2 tz de caldo de pollo
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una cacerola, a fuego medio, derrite la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite, agrega el pollo, salpimenta, espera a que selle y retira.
2. En la misma sartén agrega dos cucharadas de aceite y acitrona la cebolla y el ajo.
3. Incorpora el jitomate molido y cuando cambie de color agrega el pollo, el clavo, la pimienta y el caldo de pollo. Tapa y deja cocer por 20 minutos.
4. Pasado este tiempo añade las zanahorias, las papas, las aceitunas, las pasitas y, si es necesario, agrega sal e integra todos los ingredientes. Tapa y continúa cocinando por 10 minutos.
5. Al final, agrega el chile morrón y la crema, vuelve a integrar todos los ingredientes, verifica la sazón y deja al fuego hasta que las papas estén cocidas.



408 KCAL
POR PORCIÓN



\$183



6 PORCIONES



1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 8 al 12 de mayo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Jesús Hernández

Campeón paralímpico que puso el nombre de México en alto en Tokio 2020.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Ver más allá de las dificultades de la vida ha hecho de Jesús Hernández un campeón mundial. Este nadador paralímpico nos contó que literalmente empezó brincando obstáculos y banquetas, tratando de moverse en el transporte público e ingeniárselas para "adaptarse al mundo"; desarrollando toda clase de habilidades para alcanzar su autonomía debido a la poca accesibilidad de las ciudades. "Toqué puertas, rogué a los entrenadores para que me dejaran entrenar y luchar por un lugar en la selección".

Hoy Jesús puede decir con orgullo que es parte fundamental de la selección, representa a un estado, lo cual significa muchísimo para él. "Antes soñaba con portar el uniforme, ahora voy a unos juegos paralímpicos, y ganar una medalla es magnífico".

La disciplina que le inculcaron sus padres fue fundamental. Su viaje al mundo del deporte comenzó en el basquetbol y posteriormente pasó a la natación adaptada, esta última en parte como terapia física, pero después la alberca lo conquistó. Todo el proceso que ha llevado a cabo para llegar hasta donde está es una forma de demostrar que todo se puede lograr, y como él nos dice: "La vida es como el deporte, triunfas y fracasas, pero tú decides en qué momento renunciar".



Jesús Hernández ha participado en el Mundial de Paranaatión Madeira (Portugal) 2022 donde obtuvo tres medallas de oro, dos de plata y una de bronce. En Lignano (Italia) 2022 ganó la medalla de plata y en Tijuana (México) 2022, la presea de oro. Obtuvo el oro y dos bronce en los Juegos Paralímpicos Tokio 2020, donde cumplió su sueño dorado. "Competir con otros países, llevar tu bandera a lo más alto es algo increíble."

Mirar a atletas como Juan Ignacio Reyes o a María del Rosario Espinoza luchar por lo que quieren y verlos triunfar marcó la carrera de Jesús. Ahora Jesús Hernández es una inspiración para otros atletas. "Cada vez que triunfo hay personas que se motivan y piensan, si él pudo yo también puedo."

Jesús considera que México necesita un plan de desarrollo deportivo desde la escuela, ya que integrarlo desde ahí permitiría tener más y mejores deportistas y paradesportistas.

“Invito a todos los consumidores a que tengan una alimentación sana, que practiquen deporte y vivan una vida saludable”.

Fotografía: José Rodríguez Magos