

Platillo Sabio
P R O F E C O



Rollitos de Pollo

con arándanos



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

Una forma rica y saludable de incluir proteína de origen animal en tu dieta.

Atleta Invitada:
Renata Hernández
Kayakista Olímpica

Ingredientes:

- 1 ¼ de tz de yogur natural, batido
- 1 tz de apio finamente picado
- 360 g de pechuga de pollo cocida y deshebrada
- 1 ½ tz de arándanos deshidratados
- 2 aguacates cortados en cubitos
- 1 lechuga orejona
- 6 cdtas. de aceite de oliva
- 12 tortillas de harina integral

Procedimiento:

1. En un tazón grande coloca el yogur, el aceite de oliva y mezcla; añade el apio y mezcla de nuevo.
2. Agrega el pollo y los arándanos. Mezcla hasta integrar bien todos los ingredientes e incorpora los aguacates con cuidado para no batirlo.
3. Calienta las tortillas para que se suavicen y no se rompan al manipularlas.
4. Coloca un poco del relleno en cada tortilla y forma los rollitos.
5. Sirve sobre unas hojas de lechuga.

			
368 KCAL POR PORCIÓN	\$151	6 PORCIONES	30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 17 al 20 de julio del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram [#PlatilloSabioProfeco](#) y [@revistadelconsumidormx](#).

Renata Hernández

Kayakista Olímpica

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Renata comenzó a practicar canotaje por una hermosa casualidad, ya que en su niñez era muy delgadita y quería embarner. En ese entonces su hermano remaba y por él se enteró que un equipo necesitaba a una niña; ahí le enseñaron a remar para no caerse de la embarcación, practicó por dos semanas y después compitieron en el campeonato infantil donde ganaron con América Vega.

Al poco tiempo de dicho triunfo la invitaron a una competencia en Michoacán y fue cuando descubrió que le encantaba esta actividad. "A partir de ahí me enganché porque me encantó viajar con todo el equipo, el contacto con la naturaleza y estar rodeada de muchos amigos".

Para esta atleta no hubo ninguna otra disciplina que la enamorara e impactara tanto como el canotaje. Sin embargo, algún tiempo practicó natación pues su mamá la llevaba a clases. Nos comentó que como llegó a esta actividad por casualidad, todo se dio fácil y que conforme aumentaban los retos y se iba convirtiendo en una atleta de alto rendimiento, los retos fueron en aumento y requirió de mayor esfuerzo.

En los Juegos Olímpicos de Atlanta, 1996, Renata y su equipo, formado por Erika Durón, Sandra Rojas e Itzel Reza, fueron el primer y único grupo de mujeres en ser clasificado para representar a México en canotaje individual, doble y cuatro, al respecto comenta: "Es maravilloso participar en este evento, el folclore que se vive alrededor de los Juegos Olímpicos, la rudeza de competir con máquinas en el área y darte cuenta de que tú también lo lograste, que estás ahí porque eres parte de lo más fuerte que tiene tu país en representación es increíble".



El Comité Olímpico Internacional le entregó un pin, como a todos los atletas del mundo que han participado en Juegos Olímpicos, con las siglas OLY. Ella y otros deportistas que tengan el pin pueden usar en su nombre estas siglas como segundo apellido, y es a partir de que recibió este reconocimiento que se hace llamar Renata Hernández Oly, pues es algo muy significativo e importante para su carrera deportiva y para ella. "Una vez que eres una atleta olímpica lo serás para toda la vida".

En la actualidad sigue unida al deporte, fue entrenadora de otras disciplinas y comparte su conocimiento de todo lo que le ha dejado este deporte, además su hija practica canotaje y le hace muy feliz que continúe con su legado pues es algo que ama y siempre formará parte de su vida.

Su alimentación continúa siendo basta y balanceada, como cuando era una deportista de alto rendimiento, con la única diferencia de que cuando practicaba este deporte contaba con la ayuda de un nutriólogo para cuidar su cuerpo.

“Cuidar tu cuerpo alimentándote bien y haciendo ejercicio diario, media hora al día, es suficiente para tener una vida sana”.



Fotografía: José Rodríguez Magos