



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

Una rica combinación de ingredientes saludables.



Ingredientes:

- 450 g de hummus de garbanzo
- 120 g de queso panela en cuadritos
- 1 tz de avena molida
- 1 tz de leche descremada
- 5 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada:

- 3 tz de espinaca
- 2 tz de uvas rojas, partidas por la mitad y sin semillas
- Nueces picadas

Procedimiento:

1. En un recipiente vierte la leche, salpiméntala, mézclala y déjala reposar 5 minutos.
2. Con 2 cucharadas de hummus forma cada bolita, hazlas un hueco, agrega un cuadrito de queso panela y cierra.
3. Sumerge las bolitas en la leche por 10 minutos, después escúrrelas y pásalas por la avena molida para empanizarlas.
4. En una sartén pon el aceite, deja que se caliente a fuego bajo y fríe las bolitas. Voltéalas para que se doren por ambos lados. Retíralas y escúrreles el exceso de aceite en papel absorbente.
5. En un plato pon una cama de espinacas, uvas, las bolitas de hummus y espolvorea nueces al gusto.



308 KCAL POR PORCIÓN



\$223



6 PORCIONES



40 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 11 al 18 de septiembre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Ricardo del Real

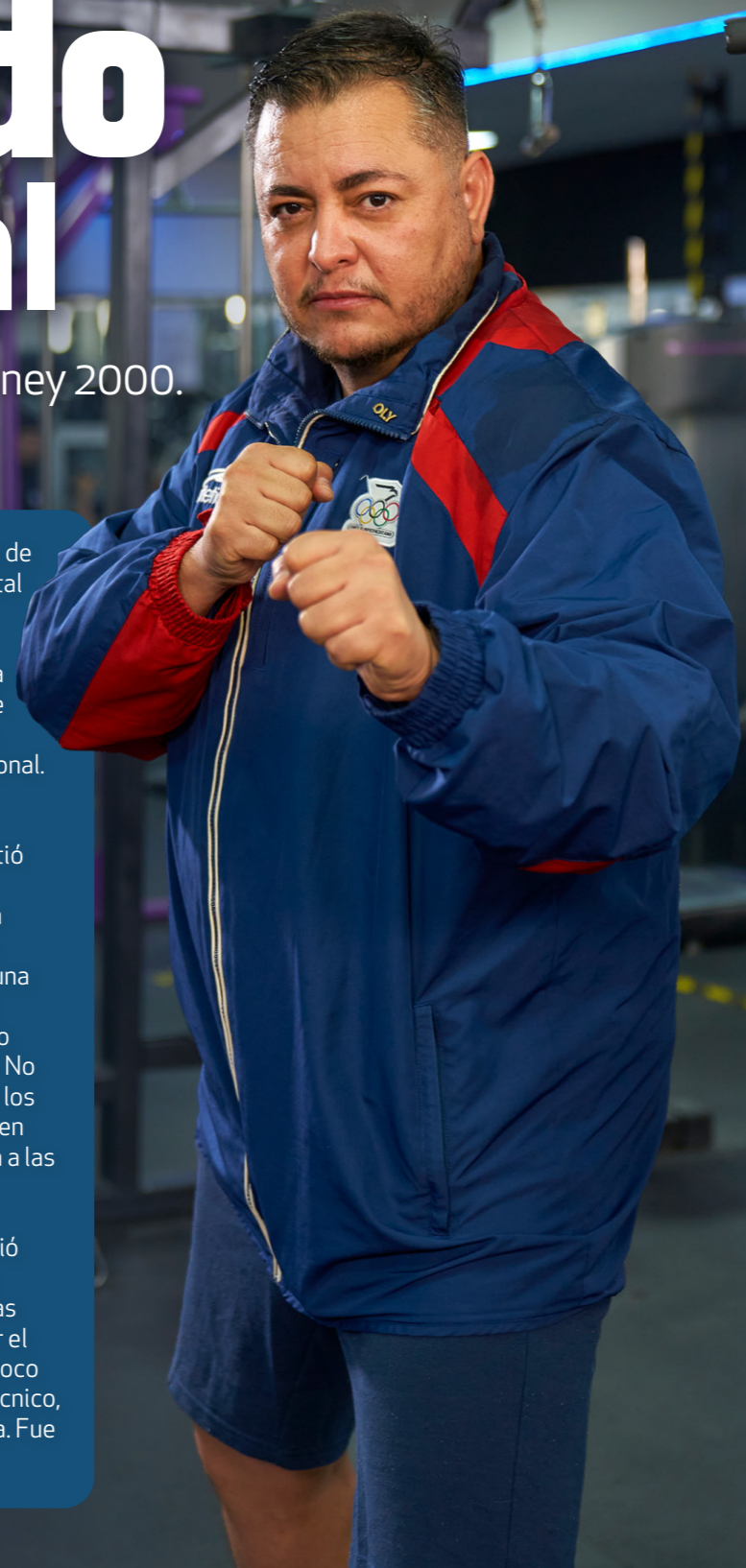
Seleccionado olímpico en Sidney 2000.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Cuando vio *Karate Kid* se enamoró totalmente de la disciplina. Tenía 9 años y aún vivía en su natal Aguascalientes, y aunque también le gustaban deportes como el basquetbol y el voleibol, el karate le encantó. Con lo que Ricardo no contaba es que lo inscribieron en taekwondo, y a partir de ahí comenzó su amor y periplo por este deporte, tanto así que estuvo 10 años en la selección nacional.

Durante ese tiempo Ricardo formó parte del equipo nacional representando a México, compitió en cinco campeonatos del mundo, en Juegos Centroamericanos, Panamericanos y también en Juegos Olímpicos. Dentro de esos campeonatos obtuvo tres medallas de bronce y una de oro en una Copa del Mundo, la primera en la historia de ese entonces, esto fue en 1997. Por esa presea de oro fue merecedor del Premio Nacional del Deporte. No hay que olvidar su notable participación durante los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, donde quedó en noveno lugar. Con todo este trabajo abrió brecha a las nuevas generaciones.

Por supuesto que para llegar a lo más alto requirió de trabajo, disciplina y amor a lo que hace. Tenía tres entrenamientos al día que eran de 6 a 8 horas diarias, "Prácticamente era despertar para hacer el entrenamiento físico, desayunar, descansar un poco para después comenzar con el entrenamiento técnico, descansar, comer y volver a trabajar en la técnica. Fue muy pesado pero valió la pena."



Actualmente, es miembro permanente en el Comité Olímpico Mexicano (COM), también es la voz para muchos grupos vulnerables en el deporte, como la comunidad de la diversidad. Es embajador del Movimiento Olímpico Mexicano y colabora para el Comité Olímpico Internacional (COI), donde imparte talleres sobre cómo enfrentar la vida laboral después del retiro.

Al igual que otros deportistas olímpicos, Ricardo fue acreedor a un pin que dice Oly, "Todos los que alguna vez fuimos olímpicos lo obtuvimos y es todo un honor y por supuesto un orgullo."

Ricardo recomienda realizar alguna actividad física, "No es necesario ser un atleta de alto rendimiento para poder hacer deporte, puedes hacerlo en familia, jugando de una manera progresiva si no estás tan acostumbrado o acostumbrada, pero ten en mente siempre ejercitarte, es algo muy sano para la mente e incluso para el humor".

“La alimentación es la base de todo, si no estás bien alimentado, no rindes igual en tu día a día”.

Fotografía: José Rodríguez Magos