

**Platillo Sabio**  
 PROFECO

# BISTEC RELLENO

*en Crema de jitomate*



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

**Cambia la forma de cocinar la carne e intégrala de manera equilibrada con vegetales.**

Atleta Invitado:  
**Alexis Esquivel**  
 Judoca



**Ingredientes:**

- 6 bisteces de res

**Relleno:**

- 6 chiles morrones rojos chicos sin semillas y cortados en juliana
- 3 calabacitas italianas cortadas en juliana

**Crema de jitomate:**

- 6 jitomates en cuartos
- ¾ de tz de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tz de agua
- 6 cucharaditas de aceite de oliva
- ¾ de tz de crema agria

**Procedimiento:**

1. Extiende un bistec y colócale encima un poco de los pimientos y las calabazas, salpimienta al gusto y enrolla apretando muy bien. Utiliza un palillo para evitar que se desbarate. Haz lo mismo con cada bistec.
2. En una sartén caliente pon un poco del aceite de oliva y coloca los rollitos. Tapa y deja cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén bien cocidos.
3. Mientras, licua los jitomates, la cebolla, los ajos y la crema agria con un poco de agua.
4. Coloca los rollitos en un plato y en la misma sartén, a fuego bajo y con un chorrillo de aceite, sofríe la crema de jitomate, mueve un poco, tapa y espera a que suelte el hervor. Salpimienta al gusto, mezcla nuevamente, tapa y espera a que se cocine, debe tener una consistencia espesa. Remueve de vez en cuando.
5. Para emplatar, sirve sobre un plato extendido crema de jitomate y sobre ella un rollito de bistec.



406 KCAL  
 POR PORCIÓN



\$204



6 PORCIONES



45 MINUTOS



Consulta de información del 11 al 17 de octubre del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Fotografía: José Luis Sandoval



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

# Alexis Esquivel

Medallista de judo en los Juegos Centroamericanos en San Salvador 2023.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Alexis inició en el judo cuando tenía siete años, en un *dojo* donde se practicaba karate, hapkido, taekwondo y, por supuesto, judo. Este último deporte era el que menos le gustaba porque le parecía que su aprendizaje era muy monótono y lento, pero comenzó a practicarlo y poco a poco encontró el amor por él.

Para este atleta, su mayor orgullo y logro es haber ganado este año una medalla en los Juegos Centroamericanos en San Salvador, pues en Barranquilla 2018 —a pesar de haber clasificado y asistido a la competencia— no pudo ir al pesaje debido a problemas de salud, por lo que no le permitieron competir. “En diciembre tuve una lesión muy fuerte, me operaron de la rodilla y me dijeron que era imposible recuperarme para competir, pero hicimos una estrategia de trabajo con mi entrenador, logramos la calificación y obtuvimos la medalla”.

Comienza su rutina a las siete de la mañana, desayuna y prepara sus cosas para la primera sesión de entrenamiento. Dependiendo de lo que tenga que realizar ese día puede tener dos o tres sesiones de entrenamiento: una a las siete de la mañana, otra a las doce del día y una más a las seis de la tarde. “Son días un poco pesados porque estoy por terminar mi carrera universitaria, lo que hace difícil compaginar mis estudios con un deporte de alto rendimiento”.



Su dieta se basa principalmente en carbohidratos con los que obtiene la energía necesaria para lograr un buen rendimiento en sus entrenamientos, también come proteínas e incorpora las verduras en sus comidas y cenas porque son importantes para la salud.

Alexis nos cuenta que el judo es un deporte de contacto donde se busca derribar al oponente, hay dos tipos de marcaciones: *wazari*, que equivale a medio punto, e *ippon* que es un punto completo y que se

marca al hacer que el contrario caiga completamente de espaldas. Si cae así, el combate se gana en ese momento y si cae de media espalda es *wazari* y el combate continúa.

De acuerdo con este judoca no es necesario ser un atleta de alto rendimiento para preocuparte por tu salud y llevar una alimentación balanceada, ya que hacer ejercicio ayuda a tener más energía y a desarrollarte mejor en lo que hagas.



**“Hagan treinta minutos de ejercicio al día, ya sea salir a caminar o ir a un gimnasio, una alimentación balanceada les dará más energía”.**

Fotografía: José Rodríguez Magos