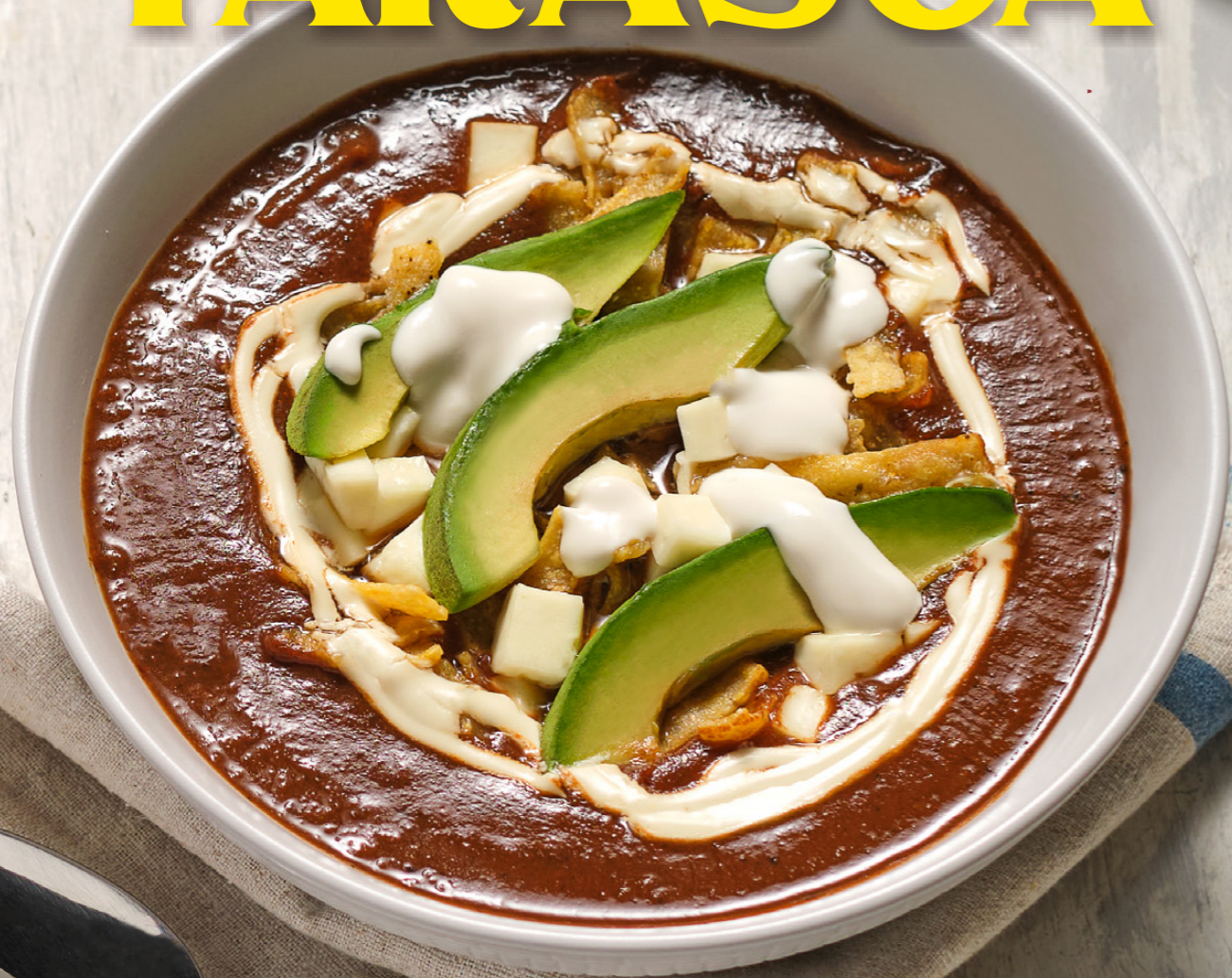


Platillo Sabio

PROFECO

Sopa TARASCA



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

Sumérgete en un festín con sabores auténticos de Michoacán.

Ingredientes:

- 3 tz de frijoles cocidos y escurridos
- 2 chiles anchos hidratados y desvenados
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla
- 6 jitomates
- 1 ½ tz de caldo de pollo
- 1 ajo
- Sal y pimienta
- 2 aguacates
- 60 g de queso panela
- 270 g de tiras de tortilla frita
- ½ tz de crema

Preparación:

1. Asa los jitomates, la cebolla y el ajo. Mientras, corta el queso panela en cubos.
2. Licua los frijoles, el jitomate, la cebolla, los chiles y el ajo junto con el caldo de pollo.
3. En una cacerola a fuego medio-bajo calienta el aceite, vierte la mezcla de los frijoles y salpimienta al gusto. Revuelve perfectamente y cocina durante 20 minutos.
4. Para emplatar, sirve la sopa en un plato hondo, coloca las tiras de tortilla y el queso. Decora con el aguacate y una cucharada de crema.



403 KCAL
POR PORCIÓN



\$85



6 PORCIONES



1 HORA

Fotografía: José Luis Sandoval

Atleta Invitada:
Laura Vaca
Nadadora Olímpica
y de aguas abiertas



Consulta de información: del 11 al 13 de diciembre 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana



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

Platillo Sabio
P.R.O.F.E.C.O.

Laura Vaca

Una nadadora olímpica y de aguas abiertas con más de 50 años de carrera.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Laura Vaca lleva toda su vida nadando, ya que inició a muy temprana edad pues su papá, Salvador Vaca Mendoza, decidió enseñarles a sus hermanos y a ella a nadar. “Disfrutaba mucho tener ese contacto con el agua. ¡Me encantaba!”, nos dice en entrevista para la *Revista del Consumidor*.

Con tan solo seis años de edad comenzó a participar en eventos de Interclubes y después en competencias nacionales, Juegos Centroamericanos, Panamericanos y Olímpicos, en los que participó a los 15 años.

Durante dos años su entrenamiento fue exhaustivo, pues eran tres al día tres veces a la semana. Se levantaba a las cuatro y media de la mañana para empezar a las cinco a. m. Se preparó un año entero para sus primeros Juegos Olímpicos, ya que su meta era llegar a la final “Y si podía llegar a obtener una medalla, pues bienvenida”.

Fue finalista en los 400 metros combinados de 4 estilos: crol, dorso, pecho y mariposa en los Juegos Olímpicos de 1968, en nuestro país, y en los 800 metros libres en Múnich 1972. En 1976 ingresó al salón de la fama de la Federación Internacional de Natación. Del año 2000 al 2022 estuvo clasificada dentro del TOP TEN Natación Masters.



Ha roto dos récords mundiales y fue acreedora de cinco primeros lugares en Fukuoka, Japón (2023) en 400 metros combinado individual y 800 metros libres en la categoría de 70 años. “Aquí no hay edad, lo importante es la actitud que se tenga ante la vida y eso es lo que más agradezco, tengo salud, trabajo y estoy aquí junto a mis seres queridos”.

Nos cuenta que estar en unos Juegos Olímpicos es la culminación de cualquier atleta de alto rendimiento, es el resultado de una carrera llena de esfuerzo, dedicación y sacrificio. “Es un orgullo representar a mi país, y a las mujeres más”.

Laura comenzó a nadar en aguas abiertas después de haber participado en Juegos Olímpicos, así como a nivel Máster en eventos como *Pan Pacific*, Juegos Latinoamericanos y Mundiales. En el 2008 conformó un equipo de 5 mujeres para hacer un relevo de cruce doble al Canal de la Mancha, de Dover (Inglaterra) a Calais (Francia) y de Calais a Dover. “Me siento muy orgullosa de esa travesía porque logramos establecer, siendo las primeras mexicanas, un nuevo récord Guinness mundial de 18 horas 59 minutos”.

Su preparación olímpica fue su base para nadar en aguas abiertas, ya que durante muchos años se educó a tener un umbral del dolor muy alto. “Se requiere de un aguante mental para poder soportar muchas horas nadando, de noche y dependiendo de elementos climáticos como el viento, la lluvia, las corrientes y los animales marinos que pudiéramos encontrarlos. Lo importante es atraer hacia ti pensamientos positivos”.

El deporte le ha traído una felicidad inmensa y una calidad de vida por la que está muy agradecida, por ello invita a las y los consumidores a practicar cualquier deporte, ya sea nadar, correr, caminar o andar en bicicleta, de manera frecuente y acompañados de una dieta balanceada.

“Hacer deporte cambia su vida, los vuelve más aguerridos, positivos y perseverantes”.

Fotografía: José Rodríguez Magos

