

# Platillo Sabio

PROFECO

## TACOS AHOGADOS



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

Un platillo bajo en calorías, pero sobre todo rico y fácil de preparar.

Atleta Invitado:  
**Villano V Jr.**  
Luchador profesional

### Ingredientes:

#### Para los tacos

- 18 tortillas de maíz
- 3 tz de zanahoria finamente rallada
- 3 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de crema
- 60 g de queso rallado
- ½ lechuga mediana, lavada, desinfectada y cortada finamente
- 2 aguacates

#### Para la salsa

- ½ cebolla
- 2 chiles serranos
- 9 tomates verdes
- 1 ajo
- 3 ramas de cilantro
- 3 tz de agua
- Sal y pimienta

### Preparación:

1. Licua los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla y el cilantro con el agua y reserva.
2. Fríe la salsa en una cacerola con un poco de aceite, salpimienta, revuelve y déjala que hierva por 15 minutos.
3. Toma una tortilla caliente y agrégale un poco de la zanahoria, enróllala y fíjala con un palillo.
4. Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio, dora los tacos, ponlos sobre una servilleta de papel para que absorba la grasa y reserva.
5. Para emplatar, coloca tres tacos y cúbrelos generosamente con la salsa. Añade crema, queso, lechuga y aguacate.

347 KCAL POR PORCIÓN
 \$164
 6 PORCIONES
 30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 15 al 18 de enero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

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



# VILLANO VJR

Un luchador con un gran legado familiar que entrega todo en el ring.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Villano decidió ser luchador desde el momento en que vio a su papá sacar una máscara de su maleta y ponérsela. Y aunque al principio le dio mucho miedo, nos cuenta que desde los tres años comenzó a entrenar lucha olímpica, grecorromana, intercolegial y, más tarde, lucha libre profesional.

Fue en la secundaria donde, por medio de un amigo, comenzó a entrenar lucha libre profesional, y conforme sentía los golpes y el esfuerzo que hacía su cuerpo, le empezó a gustar.

En esa época se sentía atraído por el grafiti y justo por uno de sus dibujos (una silueta con la apariencia de un vampiro) surgió el trazo de su antifaz. Gracias a su hermano Rokambole empezó a luchar y por siete años se hizo llamar Kortiz. Después cambiaría al nombre que lleva ahora, alguien que nunca imaginó ser, pues conlleva una gran responsabilidad, ya que el nombre viene desde su abuelo Ray Mendoza.

Su padre le heredó este legado de vida al entregarle la máscara. "En ese momento sentí una gran emoción, mi papá vio algo en mí, algo de lo que yo no me creía capaz en ese momento, y esto fue gracias a Kortiz, sin él no hubiera pasado absolutamente nada".



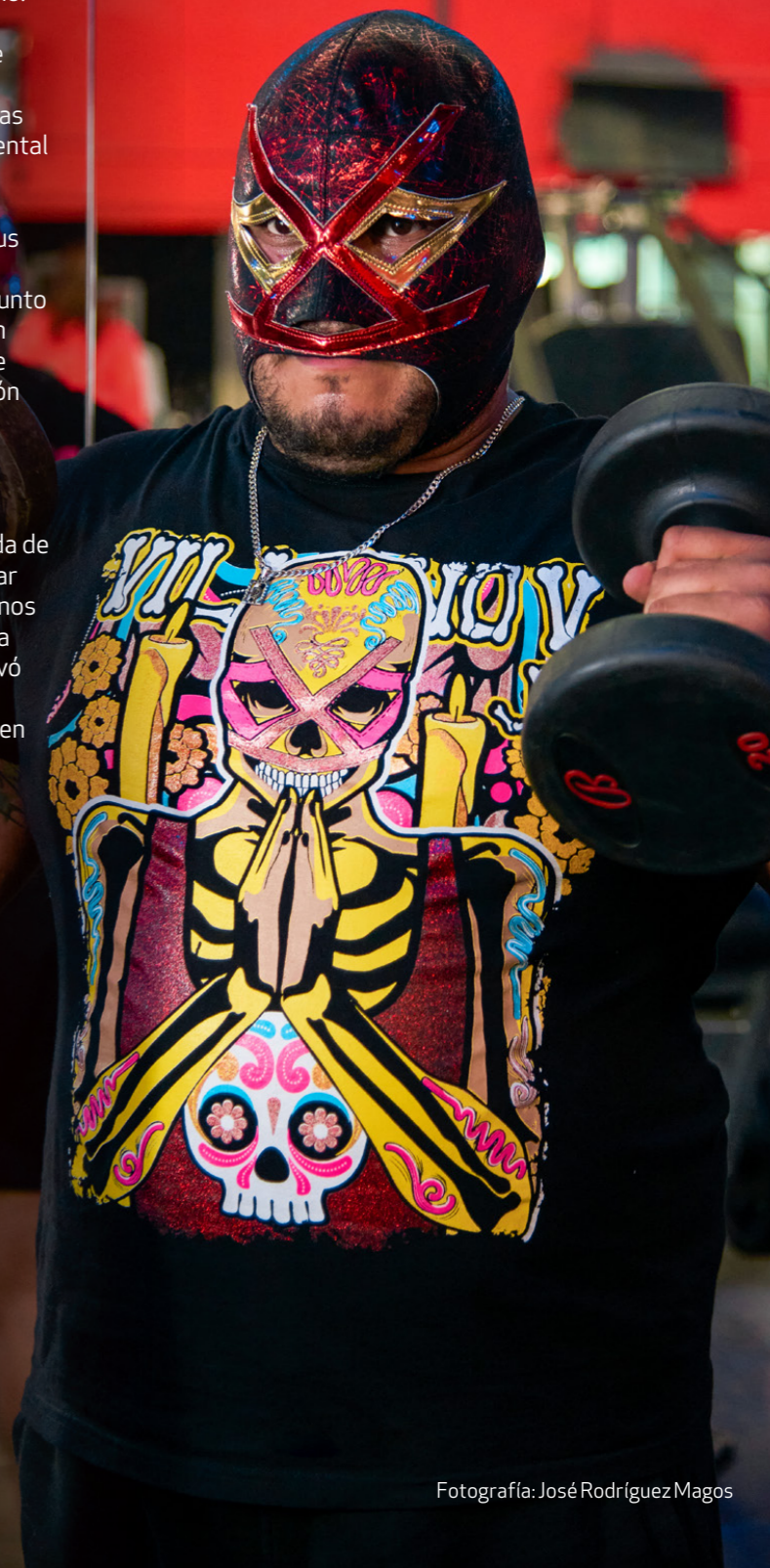
Villano IV, su tío, le enseñó a luchar, sin embargo, él tiene su propio estilo. Ser agresivo y aguerrido viene de su familia. Su rudeza ha propiciado comentarios de los cronistas de este deporte, se ha dicho que no importa si lo ponen de técnico o rudo, sigue siendo un villano.

Sus entrenamientos comienzan desde casa donde lleva una buena alimentación e hidratación. La constancia en el gimnasio, en ir al ring a practicar las maromas y cómo pararse en él, son parte fundamental de su buen desempeño.

Cuando las luchas son máscara contra cabellera sus entrenamientos son más intensos, ya que entrena hasta tres veces al día. "Tenemos que llegar a un punto en que la conciencia no sienta cansancio, ya que en la lucha de apuestas o de mano a mano se requiere de una condición física enorme y de un gran corazón para poder transmitirle a la gente tu esencia, tus conocimientos y la lucha libre profesional".

La adrenalina, la emoción y el amor a la lucha libre hacen a Villano salir al cuadrilátero, donde se olvida de todo y se entrega a su público. Además de practicar este deporte, ejerce la acupuntura. Este luchador nos cuenta que su primer acercamiento a dicha técnica terapéutica tradicional china, que por cierto lo salvó de realizarse una operación del ligamento de la clavícula, fue a los 12 años cuando su papá estaba en Japón y tuvo una lesión.

**“ES IMPORTANTE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, HIDRATARSE BIEN Y HACER MUCHO EJERCICIO”.**



Fotografía: José Rodríguez Magos