

Platillo Sabio
PROFECO

Tinga de Pollo con Verduras



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

Una forma diferente de preparar este platillo y consentir a los tuyos.

Atleta Invitada:
Mariel Hawley
Nadadora de aguas abiertas

Ingredientes:

- 200 g de pechuga cocida y desmenuzada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 tz de col finamente rebanada en tiras
- 3 calabacitas italianas cortadas en tiras
- 3 chiles chipotle
- 4 jitomates asados y pelados
- 1 diente de ajo
- 1/3 de cebolla pequeña
- Sal y pimienta
- 1 tz de agua
- 18 tostadas cevicheras
- 1/2 tz de frijoles refritos
- 1 tz de lechuga finamente picada
- 40 g de queso panela rallado
- 3/4 de tz de salsa verde con guacamole

Preparación:

1. Licua los jitomates con los chiles, la cebolla y el ajo. Si es necesario añade agua para que la salsa no quede espesa.
2. Calienta aceite en una sartén, agrega las calabacitas, la col y salpimienta. Mueve y espera a que se cuezan.
3. Agrega el pollo, mueve, incorpora la salsa de jitomate (si está espesa agrega agua y rectifica la sazón), tapa y deja cocinar por 15 minutos.
4. Para emplatar, unta las tostadas con frijoles y ponles encima tinga, lechuga, queso y salsa verde al gusto.



316 KCAL
POR PORCIÓN



\$134



6 PORCIONES



45 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información: del 16 al 20 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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



Marriel Hawley

Una nadadora de gran temple.

🕒 Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Marriel inició en la natación desde muy pequeña porque sus papás decidieron que tenía que aprender a nadar, y desde su primer contacto con el agua se enamoró de este deporte.

Ya siendo adulta comenzó a nadar en aguas abiertas, actividad que continúa realizando. Esta gran atleta ocupa el número 15 en el mundo por haber completado el reto *Oceans Seven* (Reto de los Siete Mares), que consiste en 7 cruces de larga distancia alrededor del mundo: el Canal de la Mancha, el Canal de Catalina, el Estrecho de Gibraltar, el Canal de Molokai, el Canal del Norte —el más frío de los 7—, el Estrecho de Tsugaru y el Estrecho de Cook. Para este reto se preparó durante 9 años.

Su dedicación y entusiasmo en el nado la han llevado a incursionar en labores altruistas para apoyar diferentes causas, como beneficiar con cirugías a niños de escasos recursos con labio y paladar hendido, o bien con tratamientos oncológicos para niños con cáncer, entre otras. "He querido que cada uno de estos nadados puedan, de alguna manera, generar un granito de arena para transformar la vida de otras personas".

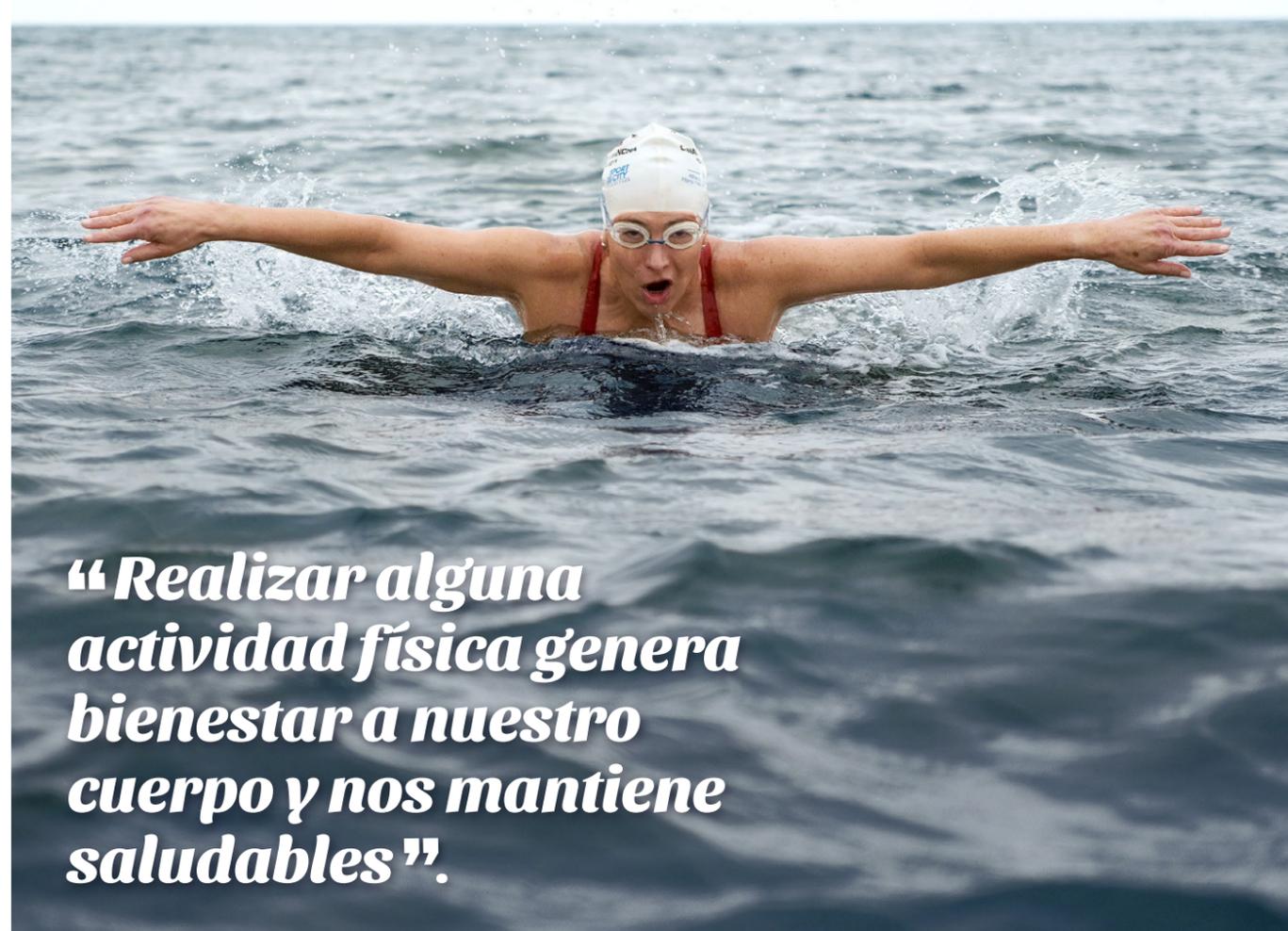


Ser nadadora de aguas abiertas requiere de mucha preparación, lo primero es entrenar con un kilometraje específico para poder recorrer largas distancias durante tantas horas. El nadador siempre va acompañado de una embarcación para apoyarlo durante el recorrido. También se debe trabajar para acoplar el cuerpo al agua fría, pues estos nadados normalmente son en lugares donde la temperatura puede estar por debajo de los 18 grados centígrados.

Para Marriel, este tipo de eventos son retos personales y no competencias para los cuales hay que prepararse de manera física y emocional, ya que pueden llegar a generar angustia, preocupación o un sentimiento de soledad en la inmensidad del mar. "Hay ocasiones en las que hay que nadar durante toda la noche, pero el saber que no estamos solos, que nos acompaña el cariño de la gente que forma parte de nuestra familia, de nuestros seres queridos y amigos, nos alienta".

Esta nadadora tiene dos récords Guinness: uno por el cruce cuádruple en relevo al Canal de la Mancha, donde fue parte del equipo Sport City México en el 2007, y otro por su cruce a nado al Estrecho de Tsugaru donde fue el mejor tiempo femenino; ambos récords continúan vigentes.

Marriel recomienda a todas las personas realizar alguna actividad física y llevar una alimentación balanceada como parte integral de su rutina diaria, ya que esto será en beneficio de su salud.



“Realizar alguna actividad física genera bienestar a nuestro cuerpo y nos mantiene saludables”.