

Platillo Sabio

PROFECO



Calabacitas Rellenas



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

Un platillo completo, equilibrado y nutritivo.

Ingredientes:

- 12 calabacitas redondas sin el rabo y sin semillas
- ¼ de queso panela cortado en cubitos
- 3 zanahorias cocidas y cortadas en cubitos
- ½ tz de granos de elote previamente cocidos
- Aceite de oliva

Para el caldillo

- 6 jitomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tz de agua

Preparación:

1. Coloca las calabacitas en una cacerola con agua hirviendo y sal hasta que se suavicen. Retíralas del fuego y escúrrelas inmediatamente.
2. Muele los ingredientes para el caldillo.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una cacerola y vierte el caldillo, salpimienta al gusto, remueve, tapa y deja cocinar por 10 minutos a fuego bajo.
4. En un recipiente mezcla el queso panela, la zanahoria, los granos de elote y salpimienta.
5. Rellena cada calabacita con esta mezcla.
6. Para emplatar, sirve las calabacitas sobre el caldillo de jitomate.



319 KCAL
POR PORCIÓN



\$115



6 PORCIONES



30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval



Consulta de información del 6 al 12 de marzo del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



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

Atleta Invitada:
Melissa Rebolledo
Esgrimista



Platillo Sabio
PROFECO

Melissa Rebollo

Multimedallista en Juegos Centroamericanos y Panamericanos en esgrima.

⌚ Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Melissa llegó a la esgrima por su hermana mayor Lety, quien practicaba esa disciplina, ya que mientras esperaba entrar a su clase de gimnasia se quedaba acompañándola. Fue ahí que la entrenadora la invitó a la clase. En ese entonces le parecía muy aburrido este deporte, pero la entrenadora le pidió que fuera con ellos a una competencia. De ese día recuerda sentir la adrenalina de estar en la pista: "Todo eso me encantó, sentía que se me salía el corazón, fue algo inexplicable".

En esgrima existen tres armas: florete, espada y sable; Melissa hace florete. En esta categoría el área válida es como si fuera un chaleco, de frente y por detrás. Durante la contienda los competidores están amarrados, todo es eléctrico, y unas luces indican cuando hay un toque. Todo sucede sobre una pista de 14 metros, y si te sales del cuadro le dan un punto a tu oponente.



La esgrimista nos platica que sus logros más importantes han sido los Juegos Panamericanos, los Juegos Centroamericanos, en diferentes años, así como la medalla que obtuvo en la Copa del Mundo Juvenil en el 2014, en Belgrado. También nos cuenta que cuando hay competencias se reúne todo el equipo nacional y entrenan por la mañana (acondicionamiento físico), al mediodía (técnica) y por la tarde (combates).

Melissa invita a todas las personas a hacer alguna actividad física, como sacar a pasear al perro, si se tiene, o correr con él, así se aprovecha a las mascotas y se convive con ellas. "Y no solamente con sus animales, igual y tienen una persona muy allegada a ustedes y también le gusta el deporte o que también le hace falta moverse. Caminen y aliméntense correctamente, aprender qué sí puedo comer y qué no, o en qué cantidades, es lo único que debemos de hacer para que nuestro cuerpo funcione bien de adentro hacia fuera".



“El cuerpo está diseñado para hacer actividad. Es más fácil hacerlo con alguien que te apoye a hacerlo solo”.

Fotografía: José Rodríguez Magos