



MAGAZINE

Arandas

NOVIEMBRE 2021

Ejemplar
grafis

Año 2
Número 22



***Celebramos
Navidad con
¡un auto!***

***We celebrate
Christmas with
a car!***

Chignahuapan, Puebla



TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express



Tú puedes ser el
siguiente ganador de
¡un auto!

Entra a la rifa
de Grupo Arandas y Planet Ford

Las fechas de registro son del 1 de noviembre al 6 de diciembre,
formas de registro en cualquiera de nuestras locaciones, Planet Ford
o descargando la App de Taquerías Arandas

¡PARTICIPA!





DESDE MI ESCRITORIO

La temporada de fiestas está a la vuelta de la esquina. Al voltear y mirar hacia el Día de Acción de Gracias y la Navidad, reflexionamos en todo lo que tenemos que agradecer.

Con esto en mente, el grupo de empresas Arandas quiere retribuir a la comunidad y agradecer a todos sus clientes por su apoyo en este año, además de expresarles nuestros mejores deseos para este fin de año.

Y qué mejor manera de agradecer que regalar un auto, por tercer año consecutivo. Instamos a todos nuestros clientes a que participen en esta gran promoción. Estos son los métodos:

- Descargar nuestra App
- Visitar nuestro sitio web
- Registrarse en nuestras Taquerías, Ostionería o Bakery
- Registrarse en Planet Ford-Spring

De los diez finalistas elegidos, cada uno, con una llave en mano, probará, pero solo una de ellas arrancará el vehículo.

Los invitamos a que conozcan acerca de nuestra fundación en ArandasFoundation.com y ayudar; esto les permitirá ver a nuestro orfanato y a los más de 100 maravillosos niños que cuidamos.

Les deseamos muy buena suerte a todos y...
¡Gracias por su preferencia!



FROM MY DESK

The holiday season is upon us. As we look towards Thanksgiving and Christmas, we reflex on all we have to be thankful for.

With this in mind, The Arandas Group of companies,

wants to give back to the community and say THANK YOU for the amazing year, and wish everyone the best for the holidays. What better way to say thanks, than give away a vehicle, for our third consecutive year in a row. We urge all out clients to register to win the vehicle. There are a few ways to do so.

These are the methods:

- Download our new App
- Visit our Website
- Register at any Taqueria Arandas
- Register at Ostioneria Arandas
- Register at any Arandas Bakery
- Register at Planet Ford-Spring

Of the ten winners chosen, each with a key in hand, one of those keys will start the vehicle.

In the spirit of giving, you can learn about Arandas Foundation at ArandasFoundation.com. This will let you view our orphanage, and the wonderful kids whom we enjoy nurturing every single day.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Franchises



PERMANENTE Navidad

*México tiene dos pueblos mágicos donde esta fecha es permanente:
Tlalpujahua, en Michoacán y Chignahuapan en Puebla Pág 28*



Junto con la Policía del condado, repartimos el tradicional pan de muerto de Arandas Bakery

En Familia Pág. 26



A la hora de elegir el árbol de Navidad no hay nada mejor que uno natural

Entretenimiento Pág. 21



El ponche de frutas no solo es delicioso, también te puede proporcionar vitaminas

Bienestar Pág.33

DIRECTORIO

Chief Operating Officer
Robert Clair
Rob.clair@arandasfranchises.com

Ejecutiva de cuenta
Ana Corona
Ana.corona@arandasfranchises.com

Editora General
Claudia Vieyra
cuermo@aol.com

Editora
Ángeles Gutiérrez

Diseño Editorial
Amelia González Q.

Colaboradores
María Castro, JCRG, Jennifer González, Monse Peregrino, Jesús Castillo, Sofía Erreguerena

ACERCA DE NOSOTROS

Arandas Magazine nace en 2020 con una misión: difundir información bicultural (México-Houston) orientada a la preservación de la familia, costumbres y tradiciones, narrados con jorgullo mexicano!

Contáctanos: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
Colaboración especial



La Navidad hace historia con ¡un AUTO!

*Como cada año, Grupo Arandas y Planet Ford
complacen a sus clientes con este hermoso regalo*





Christmas makes history with a car!

*As every year, Grupo Arandas and Planet Ford
please their customers with this beautiful gift*

Por Monse Peregrino

NAVIDAD, ÉPOCA DE RECIBIR Y DAR. En Arandas te damos las gracias por un año más de permitirnos estar contigo en uno de los momentos más importantes de tu día: los alimentos. Rifar un auto es para nosotros la manera de darte las gracias con hechos, porque Texas, que es más grande que muchos países como Francia, y donde muchas personas manejan más de 100 millas al día un vehículo es una bendición.

“Este año estuvimos a punto de no conseguir el auto para rifar, pues en el mundo entero hay escasez de autos nuevos, porque se quemó una planta productora de chips que surte a la tercera parte de armadoras del mundo y un auto sin esos chips no funciona. Hay cientos de coches en los almacenes de las armadoras solo esperando estas tan preciadas piezas”, comenta Rob Clair, COO de Grupo Arandas.

Pensamos en alternativas de este ya tradicional sorteo navideño, pero en el pasado hemos visto en cada sorteo el entusiasmo de los participantes, y el día de la rifa, la cara de emoción e incredulidad del ganador, sus lágrimas, su incontenible alegría!, señaló.

Narra que no se dieron por vencidos, y dijeron: “¡Tenemos que conseguirlo!, y lo conseguimos. Semanas de negociaciones con Planet Ford dieron finalmente frutos y conseguimos para ustedes, un bellissimo auto azul Ford Escape nuevecito, con la brillante tecnología Ford Co-Pilot360™”.

EL INICIO DEL SORTEO

Hacia 2019, Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostionería Arandas unieron sus fuerzas para: sortear un auto. Con nuevo COO en Arandas Franchises, Rob Clair, Doña Silvia Camarena (cofundadora de Grupo Arandas) y el mismo Rob, retoman esta iniciativa, esta vez junto a Planet Ford, quien año tras año nos provee de un magnífico vehículo último modelo para este fin.

El sorteo de diciembre de 2019, estuvo lleno de alegría. Por supuesto en Planet Ford (I-45), juegos para niños, las mascotas de Arandas, catering de Taquerías Arandas, y el nerviosismo de los diez finalistas, esperando por una camioneta Ford F150.

CHRISTMAS, A TIME OF RECEIVING AND GIVING. At Arandas, we thank you for another year of allowing us to be with you in one of the most important moments of your day: food.

Raffling a car is a way for us to thank you with facts, because Texas, which is larger than many countries like France, and where many people drive more than 100 miles a day, a car at home is very convenient.

“This year, we were on the verge of not getting the car to be raffled,” says Rob Clair (COO of the Arandas group). “The world and a car without those chips does not work. There are hundreds of cars in the warehouses of the assemblers just waiting for these precious pieces.

We are therefore thinking of alternatives to this now traditional Christmas raffle, but in the past we have seen in each raffle the enthusiasm of the participants, and on the day of the raffle the face of emotion and disbelief of the winner, his tears, his irrepressible joy!

So we didn't give up, and we said “We have to get it!” And we get it. Weeks of negotiations with Planet Ford finally paid off and we got for you a beautiful brand new blue Ford Escape with brilliant Ford Co-Pilot360™ technology”.

THE START OF THE LOTTERY

Taquerías Arandas, Arandas Bakery and Ostionería Arandas joined forces to raffle a car. With a new COO in Arandas Franchises, Rob Clair, Silvia Camarena (Co-founder of Grupo Arandas) together with Planet Ford, who year after year provides us with a magnificent car of the year.

Our December 2019 edition was full of joy, of course at Planet Ford (I-45), games for children, Arandas mascots, Taquerías Arandas catering, and the nervousness of the 10 finalists, waiting for a Ford F150 truck.

Las felices ganadoras

Dos mujeres han sido las afortunadas clientes que se han llevado una unidad recién salida de la agencia, con todos los impuestos pagados y tanque de gasolina lleno. Así que el ganador solo con su licencia de conducir vigente se lo pudo llevar rodando ese mismo día

The happy winners

Two women have been the lucky clients who have won a unit just out of the agency, with all taxes paid and a full tank of gas. So the winner only with his valid driver's license could take it rolling that same day.



DIANA GONZÁLEZ, ganadora 2019

Después del suspenso, en diciembre de 2019 tuvimos una feliz ganadora, Diana González, originaria de Coahuila, México, quien emigró a Houston hace 54 años. Aquí estudió, formó una familia de la que nacieron dos hijos.

Una mañana fue al hospital, acompañada de su esposo y como tenía un par de horas antes de la consulta, cansados y con hambre, fueron a la Taquería Arandas. Ella se comió el tradicional huarache con salsa verde, él un menudo, al final llenó su boleto, entró a la rifa y se ganó una camioneta Ford F150.

“Estuve a punto de no venir porque tenía una cita con una clienta, pero una amiga me convenció. Agradezco mucho a Arandas, Planet Ford y a Dios porque este año ha sido muy difícil y este auto nos cambió la perspectiva y nos calmó la inercia de tanto sufrimiento”.

DIANA GONZÁLEZ, winner 2019

After the suspense, in december 2019 we had a happy winner, Diana González, originally from Coahuila, Mexico, who immigrated to Houston 54 years ago. Here he studied, formed a family from which two children were born.

One morning she went to the hospital, accompanied by her husband and since she had a couple of hours before the consultation, tired and hungry, they went to the Taquería Arandas. She ate the traditional huarache with green sauce, he ate a little, in the end he filled his ticket, entered the raffle and won a Ford F150 truck.

“I was about to not come because I had a date with a client, but a friend convinced me. I am very grateful to Arandas, Planet Ford and God because this year has been very difficult and this car changed our perspective and calmed us the inertia of so much suffering”.



ERIKA VILLA, ganadora 2020

La pandemia no impidió al grupo Arandas y Planet Ford la realización del sorteo del auto. Bajo la promoción Gana con Arandas, Érika Villa fue la afortunada ganadora, en esta ocasión, de un Ford Fusion Blanco. En el evento, todos con las mascarillas bien puestas y sana distancia por la pandemia de Covid-19, un jueves 17 a las 5 de la tarde, ella sacó del gorro de Santa la llave ganadora de la unidad.

“Me registré en línea, estaba en mi trabajo y me habló una señorita de nombre Ana Corona, directora de Marketing de Grupo Arandas, anunciándome que era finalista del sorteo. Yo dudé, creí que era una llamada de fraude, pero me tomé unos minutos para escuchar con atención. La señorita me informó que me tenía que presentar en las oficinas de Ford junto con los otros finalistas. Nunca me había ganado nada, hasta dude que lo rifaran. Y aquí estoy, con un Ford Fusion nuevito. Es el mejor coche que he tenido en toda mi vida”.

ERIKA VILLA, winner 2020

The pandemic did not prevent the Arandas group and Planet Ford from holding the car raffle. Under the Gana con Arandas promotion, Érika Villa was the lucky winner, this time, of a White Ford Fusion. At the event, everyone with their masks well on and healthy distance due to the Covid-19 pandemic, on Thursday the 17th at 5 in the afternoon, she took the winning key of the unit out of Santa's hat.

“I registered online, I was at work and a young lady named Ana Corona, Grupo Arandas Marketing Director, spoke to me, announcing that she was a finalist in the draw. I hesitated, I thought it was a fraud call, but I took a few minutes to listen carefully. The lady informed me that I had to appear at the Ford offices along with the other finalists. I had never won anything, I even doubted they would raffle it. And here I am, with a brand new Ford Fusion. It's the best car I've ever owned in my life.”

Sorteo 2021

¿Quién será el suertudo@?

Hay 10 llaves,
solo UNA encenderá

iel auto!

Igual que en años anteriores, tú
puedes ganarte un FORD FUSION

Lottery 2021

Who will be the lucky one?

There are 10 keys,
only ONE will start

the car!

Like all previous years,
you can win a FORD FUSION



¿Cómo puedes participar?

***Es muy fácil, registraste
en la App y en las sucursales:***

Si eres fanático de tu teléfono, entra a la App de Arandas y encuentra el ícono del coche, llena los campos que se te piden (nombre, email, teléfono) dale click en el botón rojo y ¡listo!

Si eres cliente de Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostionería Arandas, llena tu boleto de participación en cualquiera de nuestras sucursales y deposítalo en la urna y si no la vez pregunta al personal.

También puedes registrarte en Ford Planet Spring.

**CRUZA LOS DEDOS Y
¡MUCHA SUERTE!**

How can you participate?

***It's very easy, you registered
in the App and in the locations***

It is very easy to register in the App and in the locations: If you are a fan of your phone, enter the Arandas App and find the car icon, fill in the fields that are requested (name, email, phone), click on the red button and that's it.

If you are a fan of Taquerías Arandas, Arandas Bakery and Ostionería Arandas, fill out your participation ticket at any of our locations and deposit it in the ballot box (if not, ask the staff).

Or visit Planet Ford Spring.

**CROSS YOUR FINGERS AND
GOOD LUCK!**

PATRONAS DE MÉXICO

*Este 12 de diciembre, México
y el mundo celebra a la virgen
de Guadalupe, pero todo el
años, los católicos festejan a las
madres de nuestro país*

**VIRGEN DE GUA-
DALUPE.**

Con más de 4 siglos de tradición, la patrona de América sigue siendo el símbolo de la religiosidad mexicana. En la vida de los fieles va más allá de la fe misma, es un acto de identidad nacional, sobre todo el 12 de diciembre, fecha en la que millones de creyentes profesan su culto con mayor devoción acudiendo a la Basílica a pedir ayuda o a dar gracias por algún favor recibido.

VIRGEN DE SAN JUAN DE LOS LAGOS

o Cihualpilli, una pequeña imagen de la virgen María en su advocación de la inmaculada concepción, venerada en el santuario ubicado en la cabecera de San Juan de los Lagos, en Jalisco, de la cual es patrona. Se celebra el 2 de febrero.



VIRGEN DE ZAPOCAN. Se le conoce también como la patrona de Jalisco, nuestra señora de la Expectación, virgen encinta o La Generala. Fue traída por Fray Antonio de Segovia hace más de 400 años por los franciscanos. Se le rinde culto el 12 de octubre con una gran fiesta.





VIRGEN DE JUQUILA. Fue en el siglo XVI cuando la virgen de la Purísima Concepción llegó a Juquila, Oaxaca, con tal aceptación entre los indígenas, que hoy es parte de su identidad. Su fiesta es el 8 de diciembre, día en que se unen danzas tradicionales, música y bailes típicos.



VIRGEN DEL ROSARIO. Su fiesta se celebra el 7 de octubre. Es la advocación que nos recuerda la gran importancia de dirigirnos afectuosamente a nuestra Madre a través del rezo del santo Rosario, que nos concederá cualquier gracia.



VIRGEN DE LA SALUD. Muy venerada entre los fieles católicos que buscan proteger o recobrar la salud, ante el embate que puedas enfrentar por distintas enfermedades. Su festividad se celebra cada 25 de mayo.



EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

Mi cocina es orgánica, natural y nutritiva. Siempre te sentirás bien cocinándola, porque en cada receta



incluyo un ingrediente para el alma, ese ingrediente especial para compartir con los que más quieres.

Un espacio donde cada consejo es como una carta de amor

UNA VEZ MÁS LLEGÓ LA TEMPORADA NAVI-DEÑA. Este año, ya vacunada, haré una celebración en grande, invitaré a mis parientes y a mis amigos más cercanos, con sus familias. Estoy contenta de celebrar no solo la navidad, sino la vida misma.

Cuando recibo a mucha gente, es difícil darles gusto a todos, para que todos coman, hago tres o cuatro botanas que se adaptan a muchos paladares y les pido a mis invitados, sobre todo a los que tienen un régimen especial de comida, que me compartan alguna receta.

Una botana o primer plato, que es muy versátil, ligero y nutritivo, es el jitomate relleno de atún. Mi versión de Navidad incluye pasitas, pues lo hace lucir más festivo, tiene un sabor agrisado que a los pequeños les encanta, pero, sobre todas las cosas, las pasas ayudan notablemente a la digestión y tienen muchos beneficios que apenas y conocemos. Por eso las he elegido como el ingrediente del alma.

Que estas fiestas estén llenas de amor y bendiciones. Un gran abrazo navideño.

CON AMOR

Mamá Silvia



Las pasitas, decía mi abuela, reducen el estreñimiento y hacen fuertes los huesos. Después de investigar los beneficios de las uvas, hace ya muchos años, compruebo que ella tenía toda la razón.

Las pasitas tienen una gran cantidad de dos tipos de fibra: solubles e insolubles, y eso produce que los intestinos se estimulen.

Tiene una gran cantidad de calcio, de manera que promueve unos huesos fuertes y contiene una sustancia llamada boro, que hace que el calcio se fije en los huesos.

Tienen muchos más beneficios que estos dos: cómelas con moderación y hasta bajarás de peso.



Jitomates navideños rellenos de atún y pasitas

INGREDIENTES:

Receta para 4 personas

- **4 jitomates** bola medianos, muy firmes ahuecados del centro (ver consejo)
- **1 lata** de atún en escabeche grande
- **1 cucharada** de mayonesa
- **1 pizca** de sal

INGREDIENTE DEL ALMA:

- **30** pasitas

MANERA DE HACERSE:

- En un plato vaciar la lata de atún con todo y jugo, agregar la mayonesa y sal al gusto.
- Ya que esté completamente revuelto, agregar las pasas (reservando unas cuantas para decorar).
- Sirva inmediatamente o se puede dejar en el refrigerador (de preferencia tapado) hasta cinco horas antes de servir.



CONSEJO: ¿Cómo ahuecar los jitomates?

- Rebanar muy grueso la punta del jitomate (donde no tiene la raíz), con un cuchillo filoso y con mucho cuidado. Para no romper el jitomate, cortar los bordes por dentro para desprender la pulpa. Con una cuchara, extraer la pulpa, lo más que se pueda, pero sin llegar al fondo para no agujerear.



¡Huele a pino!

El irremplazable olor de un árbol natural inundará tu casa en estas fiestas

Por Montse Peregrino

TOP 3. Uno de los mayores atractivos detrás de poner un árbol de Navidad real, es el inigualable olor.

Hay muchos beneficios para elegir un natural sobre uno artificial. Cada año se comercializan más de 20 especies. Estas son nuestras favoritas:

1. Abeto Balsam: si amas el olor a Navidad. Es el más tradicional, es muy fragante e inundará todo tu hogar con su olor. Su forma de cono y su tono de verde lo convierten en lo que la mayoría de la gente identifica como árbol de Navidad. Es muy usado para ornamentos navideños, como las coronas. Tip: mantenlo hidratado y te durará fresco toda la temporada decembrina.



2. Abeto Douglas: si amas la forma de cono. Son los más famosos en Estados Unidos, y los más caros. La mayor parte de los cultivos locales tienen este tipo de arbolitos. Su aroma no es tan intenso, pero su forma es inigualablemente perfecta. Sus ramas no son picudas, así que para adornar son muy fáciles y no te lastimarás los dedos. Consume mucha agua, así que revísala todos los días.

Tip: Para que huela más intenso rocíalo por la mañana con agua.

3. Abeto Fraser: si te encantan los adornos. Tiene las ramas muy cerradas y duras. Podrás colocar adornos tanto ligeros como pesados y sus ramas se mantendrán en su lugar. Su aroma es el de tradicional a bosque. Este árbol requiere de poca humedad para mantenerse fresco, así que con poca agua sobrevivirá intacto las fiestas navideñas.

Tip: Compra un gran surtido de adornos y luces, las necesitarás.



Las granjas definitivamente este año pueden ser una de las mejores opciones para adquirir tu arbolito. Los grandes almacenes han anunciado que no tendrán suficientes.

CONSEJOS

4 consejos que te ayudarán a conservar tu árbol fresco toda la temporada decembrina:

Aléjalo del calor directo como chimeneas o calefacción

Mantén ese recipiente con líquido; chécalo el nivel a diario.



Con un atomizador con agua, rocía las ramas superficiales, cuando las luces estén apagadas.

Colócalo en una base que pueda conservar agua

Porqué elegir uno natural

■ **Son un producto** agrícola y la elección de uno natural puede ayudar a un negocio del campo.

■ **Benefician** al medio ambiente al absorber dióxido de carbono y otros gases ambientales y emitir oxígeno.

■ **Las granjas de árboles** ayudan a preservar los espacios verdes.

■ **Después de la temporada navideña**, se pueden reciclar, convertir en abono para el jardín o utilizar como hábitat para la vida silvestre. Pueden servir como abono en el jardín. Son un recurso renovable importante.

■ **Antes de comprar** tu arbolito considera lo siguiente:

En el supermercado o en las granjas de árboles se suelen ver más chicos que en tu casa (me ha pasado decenas de veces), así que mucho ojo con el tamaño de las ramas y la altura.

**Por Amor
Por Dinero**

6PM

HERCAI
AMOR Y VENGANZA
SEGUNDA TEMPORADA

8PM

MALVERDE
EL SANTO PATRÓN

9PM

LUNES A VIERNES

UBALDO MARTÍNEZ

CRYSTAL AYALA

ALEJANDRO MENDOZA

PABLO SÁNCHEZ

NOTICIERO HOUSTON **10PM**

TRABAJANDO PARA TI

telemundohouston.com

DÍA DE MUERTOS

FIESTA. Empleados de Grupo Arandas ponen sabor al Día de Muertos con terroríficos disfraces sorprendiendo a cientos de clientes en las taquería.







Deliciosa diversión

ARANDAS BAKERY COMPARTIÓ SU TRADICIONAL PAN DE MUERTO en

el evento para la comunidad que realizó el Precint 6 de Harris County, a cargo de Siivla Treviño, Constable.



El 28 de octubre pasado, decenas de personas disfrutaron al anochecer de una celebración a bordo de sus coches decorados con "horripilantes adornos", propios de la época y se deleitaron totalmente gratis con el pan de muerto de Arandas Bakery.







EL PUEBLO DE LA NAVIDAD

*Las riquezas de México son
incalculables, como estos dos
pueblos mágicos productores
de millones de esferas*



Por **María Castro**

Se aproxima la Navidad y con ella, miles de hogares serán adornados con hermosas esferas mexicanas, elaboradas por magistrales artesanos de los pueblos mágicos de Chignahuapan, la entrada al encanto de la sierra norte del estado de Puebla; y de Tlalpujahua, en Michoacán. Las esferas son elaboradas con la técnica del vidrio soplado, consideradas una pieza de arte popular, y de las cuales se producen millones cada año en ambos municipios.

LA MAGIA DE CHIGNAHUAPAN. Este pueblo mágico es conocido por sus aguas termales, ideales para visitar en la época de frío, pero, sobre todo, por sus cientos de talleres que producen esferas de todos colores y sabores.

Al recorrer sus calles encontrarás cientos de tiendas o casas que las producen, si deseas visitar alguna de ellas,

basta acercarse a los puestos que la gente monta al exterior, o a los llamativos aparadores con que cuentan, aunque otros únicamente ostentan anuncios en sus ventanas para que los turistas pasen a comprar.

Aquí debes hacer gala de tu talento investigador, pues entre estas pequeñas casas-talleres, se encierran grandes hallazgos que no debes perderte.

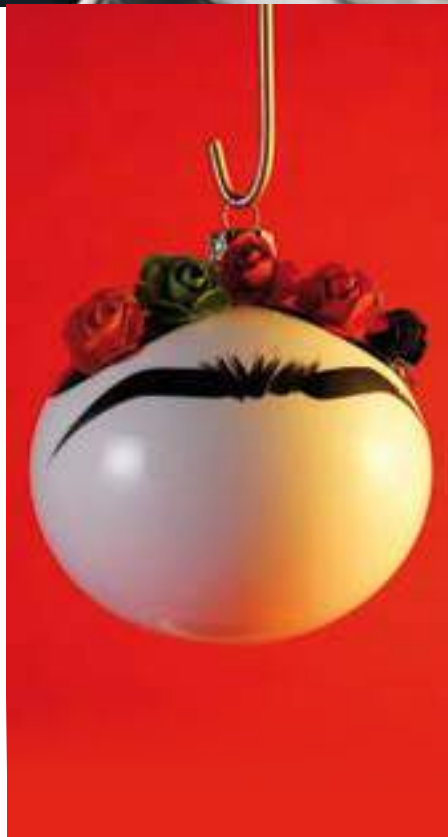
Hay quienes realizan visitas guiadas o incluso clases para decorar tus propias esferas. Entre los que más escucharás están El Castillo de la Esfera, que fabrica estos artículos navideños a gran escala o la Esfera Mágica que es más artesanal.

Ofrece recorridos con un poco de historia, para que conozcas el origen y la importancia de las esferas. En la primera quincena de diciembre celebra su tradicional desfile navideño.



MILES DE FAMILIAS trabajan todo el año para elaborar los productos que lo hacen el principal productor del país. En Chignahuapan hay más de 500 talleres dedicados a esta actividad. Mismos que cada año elaboran más de 100 millones de esferas navideñas. En este municipio, además se producen diversos artículos de barro, pan de queso, dulces típicos y jamoncillo.

TLALPUJAHUA, NO SE QUEDA ATRÁS. La fabricación de esferas de vidrio es una de las actividades que mantienen a Tlalpujahua, Michoacán, como un destino imperdible, aunque sus artesanos también se dedican a trabajar piezas hechas con popotillo, plumas, cerámica, cantera e incluso herrería. Otra gran opción para estas fechas.





¡YA ESTÁN AQUÍ!

Sabroso, sabrosito...

Roscas de Reyes
recién horneadas
para ti



Pedidos online a través de uber eats, grubhub
o door dash o acude a la sucursal de tu preferencia

8 beneficios del ponche de frutas



Por María Castro

*Esta deliciosa bebida
de temporada, sirve
para mucho más que
para darnos calor*

CON EL FIN DE AÑO LLEGAN LAS BAJAS TEMPERATURAS, las fiestas y esas ricas frutas propias de la temporada.

Millones de personas disfrutan de las posadas y las fiestas

En los hogares mexicanos, no pueden faltar los aromas navideños: pavo, romeritos, bacalao y, por supuesto

Una deliciosa mezcla de ingredientes como tejocote, manzana, guayaba, tamarindo, caña, hojas de té de naranjo, canela y quizá un poco de jamaica, hacen una bebida llena de sabor.

La variedad de frutos con los que se prepara el ponche le aportan una gran cantidad de nutrientes y de vitaminas, la primera de ellas, calor para enfrentar el entumecimiento que el frío provoca en esta época del año; sin contar con otros beneficios que nos trae al organismo.

El ponche que saboreamos hoy es el resultado de un interesante mestizaje entre diversas culturas, cuyo origen se remite a las Indias Orientales, para posteriormente llegar a Inglaterra de la mano de marineros británicos, lo que permitió que esta bebida se compartiera con el resto de Europa y, más tarde, con México.

NOTA

Existe la famosa versión del ponche con piquete, que no es más que la misma bebida pero con un toque de ron, vino o tequila.

Bueno para la salud

Ponche mexicano

INGREDIENTES:

- ½ taza de flor de jamaica
- 10 tejocotes
- 5 guayabas
- 1 taza de ciruela pasa
- 200 gr. de tamarindo
- 3 cañas de azúcar grandes o 6 pequeñas
- 2 manzanas
- 3 ramitas de canela
- Piloncillo al gusto
- Agua
- Hojas de naranjo

MODO DE HACERLO

■ Pon a hervir la jamaica con la canela, las hojas de naranjo y el piloncillo. Una vez hirviendo, retira la flor de jamaica y deja que se disuelva el piloncillo en la olla durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo, agrega el tamarindo, las ciruelas, la caña y el tejocote y hierva durante otros 20 minutos.

■ Agrega las guayabas y las manzanas al final y deja la mezcla a fuego bajo por 15 minutos más. Sirve el ponche en jarritos de barro.

1. Combate el resfriado: el ponche contiene frutas que son fuente de vitamina C –la guayaba y el tejocote– misma que se sabe es de gran ayuda contra enfermedades respiratorias como la gripe.

2. Impide la entrada al organismo de virus y bacterias, ya que el tejocote y la guayaba también estimulan la producción de leucocitos, según un estudio de la escuela de Medicina de Estados Unidos reveló.

3. Reducen la glucosa de la sangre, si se bebe sin azúcar, gracias a la jamaica y los tejocotes.

4. Es diurético y nos ayuda a eliminar toxinas por la acción de la jamaica.

5. Mejora la digestión y evita malestares estomacales por las cañas, las pasas, el tamarindo y la guayaba que son fuente de fibra.

6. Ayuda contra el estreñimiento gracias a su contenido en manzana y tamarindo.

7. Permite al organismo cicatrizar heridas por su alto contenido de frutas que contienen ácido ascórbico.





NOTA: Toma en cuenta que su contenido calórico –200 ml aporta un aproximado de 450 Kcal– puede ayudarte a ganar peso, si lo consumes en altas cantidades, así que te recomendamos beber solo una taza al día.

8. Es antioxidante por los tejocotes, los cuales, de acuerdo con Medicinal herbals, contiene fenoles y flavonoides que pueden retrasar los signos de envejecimiento, mejorar el sistema inmunológico y actuar como un antiinflamatorio.

¡Felices fiestas!



TIEMPO DE AGRADECER. Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostionería Arandas no serían lo que son sin la preferencia de los clientes, el esfuerzo de los empleados y la confianza de los socios comerciales.

A nuestros clientes, gracias por confiar y creer en nosotros. Ustedes son nuestra razón de ser, la motivación para mantenernos fieles a las auténticas recetas de nuestras raíces y ser embajadores del verdadero y auténtico sabor mexicano.

No seríamos lo que somos sin la fuerza laboral. Gracias a todos y cada uno de nuestros empleados, aquellos que son, aquellos que estuvieron y aquellos que se fueron y regresaron.

Gracias a todos nuestros socios comerciales, a los franquiciatarios, por creer en nuestra marca, por apostar por nuestra propuesta. Con ustedes crecemos y encendemos el motor que nos empuja cada día para trabajar con excelencia.

Nuestras raíces nos recuerdan esforzarnos día tras día por preparar platillos auténticamente mexicanos, esta es tú casa.

Felices fiestas llenas de paz, mucho amor, y que la pases ¡Sabroso... sabrosito!

