

EJEMPLAR GRATUITO



MAGAZINE

Arandas

Año 4 / Número 36 / Enero / 2023



AMA TU VIDA

Ideas para
armonizar tu
vida en pareja

Estrenamos
Menú
Tex-Mex

Mamá Silvia
y su comida
rica + saludable



CORTESIA WIKIPEDIA

Danza de los viejitos
Michoacán, México

Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

DESDE MI ESCRITORIO

Estamos en pleno invierno, no olvides pasar a cualquiera de nuestras panaderías para disfrutar de un rico pan y champurrado. Cuando hace frío afuera, no hay nada como eso.

El 14 de febrero está a la vuelta de la esquina, busque nuestro especial por el Día de San Valentín... le encantará y además está invitado a cenar con nosotros para una sorpresa increíble.

La Rosca de Reyes fue un gran acontecimiento, divertido y lleno de sorpresas, regalamos cientos de juguetes en cada panadería Arandas. Incluso vendimos algunas en varias locaciones de nuestras taquerías. Siempre nos encanta ver a los niños recibir su juguete gratis, así como tomarse una foto con los tres Reyes Magos.

Este año, la Cuaresma comienza temprano (22 de febrero) y dura hasta el 8 de abril, ofreceremos platillos especiales solo para la temporada.

Nuevo año, nuevas delicias. Estamos lanzando novedosos platillos Tex Mex, que incluyen: chimichanga, enchiladas Tex Mex y chiles rellenos. Vale la pena detenerse para probarlos.

Como siempre, apreciamos su negocio y esperamos verlo pronto.



Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

**PALABRAS
DEL COO**

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

FROM MY DESK

Winter is upon us. Don't forget to stop by any of our bakeries for delicious bread and champurrado. When it is cold outside, there is nothing like pan dulce.

With Valentine's Day upon us, look out for our Valentine's Day special, you will love it, so you are invited to dine with us for an amazing surprise.

Rosca de Reyes was fun as always, and we were able to give away hundreds of toys at each Arandas Bakery. We even sold some Roscas at various Taqueria locations. We always love to see the children receive their free toy, as well as taking their picture with the 3 Kings (Reyes Magos).

As Lent starts early this year (February 22) and runs until April 8th, we will be offering special items just for the season. We are also launching our new Tex Mex items, which include a Chimichanga, Tex Mex Enchiladas & Chile Rellenos. These are worth stopping by to try.

As always we appreciate your business, and look forward to seeing you soon.

¡DELICIOSA!

La coliflor ha cobrado gran importancia en los últimos tiempos por su alto contenido de fibra que ayuda a bajar de peso, es muy nutritiva y fácil de preparar

Mamá Silvia Pág. 25



MÁGICO Y REAL

Visitar Real de 14, en San Luis Potosí, es una mística aventura

Viajar Pág. 33

CELEBRACIÓN

El Buzón de Santa y la Rosca de Reyes fueron dos de eventos que más disfrutaron nuestros clientes

En familia
Pág. 09



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, Sofía Erreguerena, Daniel Martín
Colaboración especial

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

De corazón

Este 14 de febrero puedes obsequiar una pieza con corazones, son lo de hoy

Por Jessica González

TENDENCIAS

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



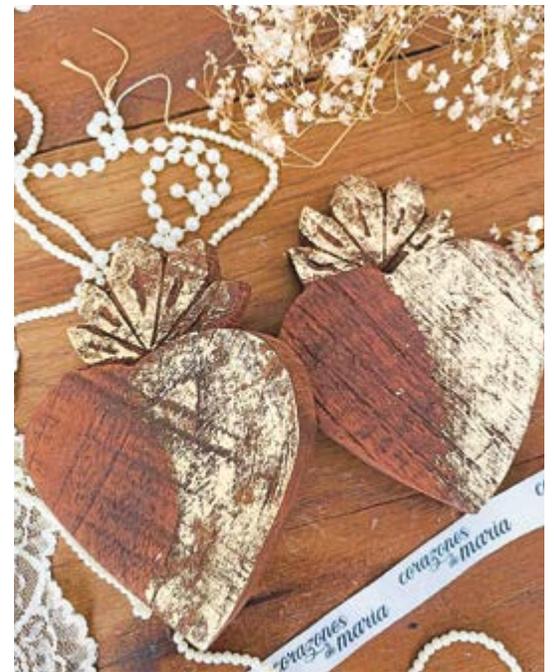
AMOR. Corazones hechos de tela de rebozo; pueden servir de llaveros o de adorno para los bolsos.

DÓNDE: IG larebocería



COLLAR DE CORAZÓN con flores con centro de tela y flores de color lavanda. ¿Así o más amor?

Dónde: IG folklorika_accesorios



MILAGROSOS. Milagritos de pared en madera con detalles en oro de 12 x 12 cm.

DÓNDE: IG Corazones de Maria

BOLSA DE IXTLE chica con milagritos, ideal para el próximo verano o para unas vacaciones en la playa

Dónde: IG elbauldevalentinamx



FE. Medallón doble vista del Sagrado Corazón de Jesús y el Inmaculado Corazón de María

Dónde: IG trescorazones.shop

PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

*San Valentín
está a la vuelta
de la esquina
y te decimos
cómo mantener
la llama de la
pasión encendida*

Por Montse Peregrino

¿POR QUÉ UNOS AMORES VIVEN MÁS QUE OTROS? Las relaciones perdurables coinciden en buena comunicación, respeto, confianza, pasión; los expertos opinan que lo más importante es estar bien con uno mismo. Aquí las cinco claves para que tu amor perdure por siempre.

*5 imprescindibles
para que el*

*amor
perdure*

Estar bien con uno mismo.

Cuando estamos bien con nosotros mismos -es decir de lo que somos y como somos- nos respetamos y nos damos el valor que merecemos, tenemos una visión de la más positiva, estamos más contentos con ella.

El enfoque no es culpar a otros por errores propios, vemos áreas de oportunidad como reto personal, la vida se torna más amable. Estar mejor contigo mismo te hace mejor persona, mejor ser humano. Y cuando eres mejor ser humano las relaciones en general mejoran.



Reconciliarse con uno mismo es una tarea que todos deberíamos hacer, opina el experto psiquiatra William Humbolt; hace más llevadera cualquier tipo de relación y, por supuesto, mejora la calidad de la relación amorosa de pareja.

¿Cómo mejorar? Hoy, existen grupos de apoyo comunitarios, terapias individuales, meditación; el deporte, como correr o andar en bici, ayuda significativamente, mejora la autoestima por la generación de la hormona de la felicidad: la dopamina.

2 Comunicación.

Si existe una buena comunicación, se evitarán malentendidos y situaciones que de otro modo no habrían desembocado en nada bueno. Valora, comparte y expresa lo que consideres importante con tu pareja. Escúchala y no des por hecho nada. La falta de comunicación nos lleva a presuponer cosas y acaba poniendo fin a amores que aún tenían mucha vida por delante.





3 Respeto. Hablamos de respeto mutuo como fuente y principio de todo. Respetar a nuestra pareja conlleva una auto-exigencia para sacar lo mejor de nosotros mismos. La sinceridad, honestidad y fidelidad son pilares de las relaciones a largo plazo, dan confianza a la pareja y a nosotros mismos, evitan los celos y rencor. Respeto también significa el saber valorar y apreciar lo que cada uno hace dándole a cada cosa la importancia que merece. No olvides nunca agradecer ni pedir perdón cuando lo amerita.

4 Pasión. Siempre se dice que hay que mantener viva la llama de la pasión y no vamos a quitarle razón a esta frase. Es bien sabido que la relación pasa por todo tipo de fases y que podemos pasar de un extremo a otro en cuestión de días. La pasión tiene que estar siempre presente porque nos sienta bien mental y físicamente, nos hacen desear y sentirnos deseadas, refuerza la unión con nuestra pareja y reafirma nuestros sentimientos. De hecho, varios estudios han concluido que las parejas que se besan y se abrazan todos los días son más felices.

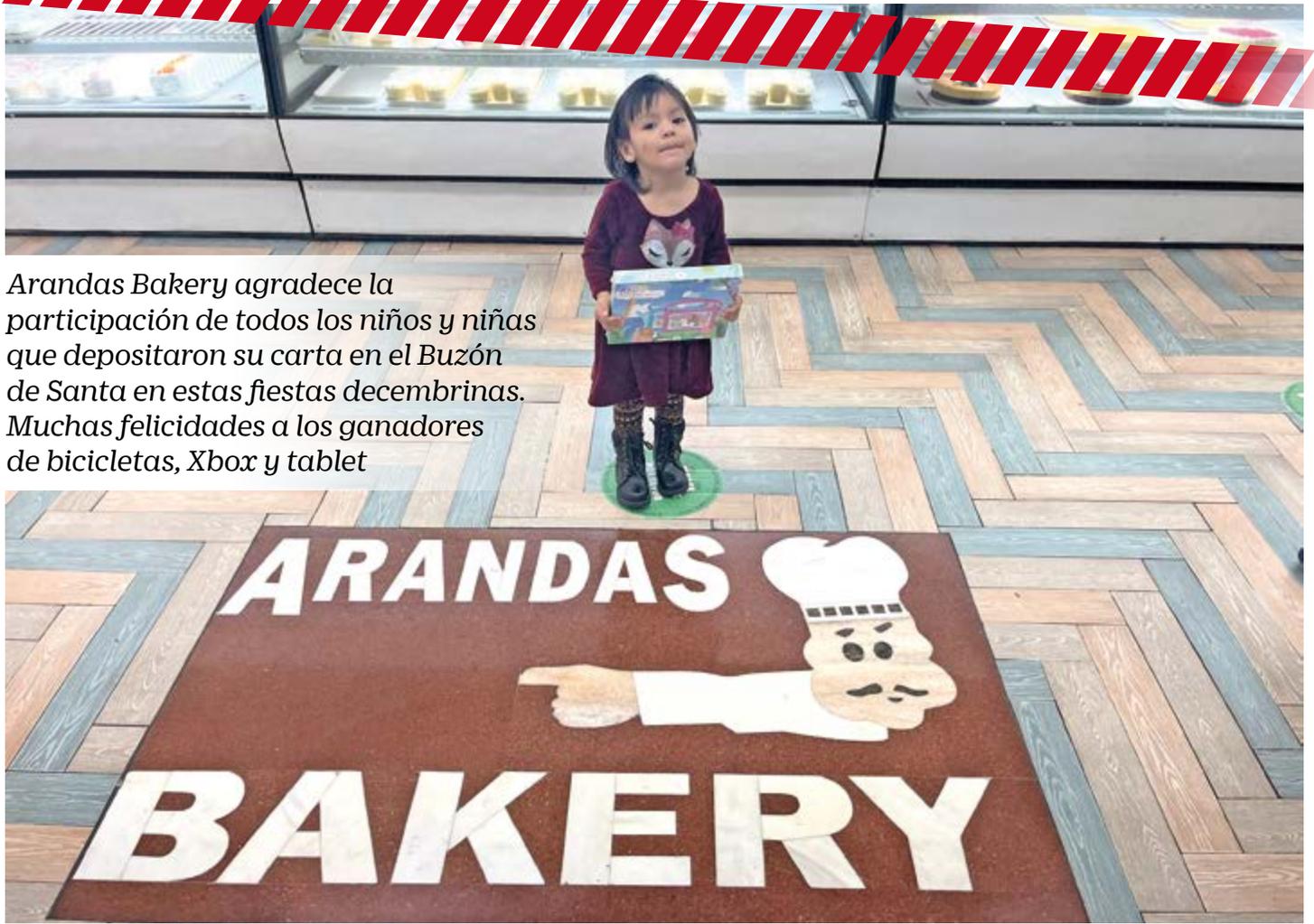
5 Pequeños detalles. Cuando empezamos una relación, esta se alimenta de los pequeños detalles que la han conformado. Al igual que al principio querías sorprender a tu pareja con cualquier cosa que le gustara o prestabas más atención a comentarios sin importancia... ¡No dejes de hacerlo ahora! Si opina que ese vino está riquísimo, hazte un apunte mental y la próxima cena... ¡detallazo! Son siempre las pequeñas cosas las que marcan la diferencia.

EN FAMILIA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



*Gran éxito
del Buzón de Santa*



Arandas Bakery agradece la participación de todos los niños y niñas que depositaron su carta en el Buzón de Santa en estas fiestas decembrinas. Muchas felicidades a los ganadores de bicicletas, Xbox y tablet





Llegaron *Melchor, Gaspar y Baltazar*



Una año más, el éxito de la celebración de Reyes en Arandas Bakery. ¡Gracias!

Por Montse Peregrino

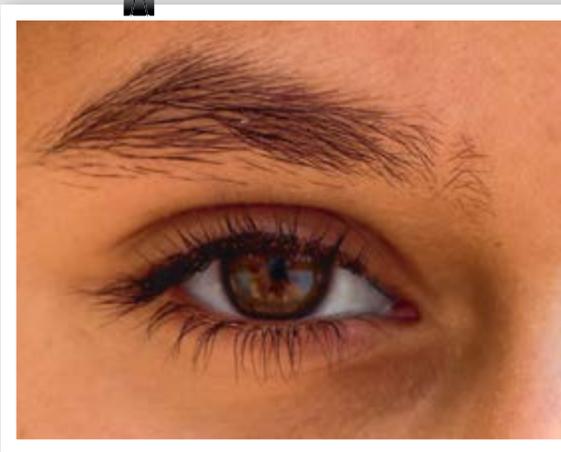
CON GRANDES SONRISAS Y EMOCIÓN, decenas de niños y niñas acompañados de sus padres, se formaron desde temprano para recibir, como ya es tradición, un juguete de cortesía y para tomarse la foto con los Reyes Magos.

Los primeros 200 niños, como ya es tra-

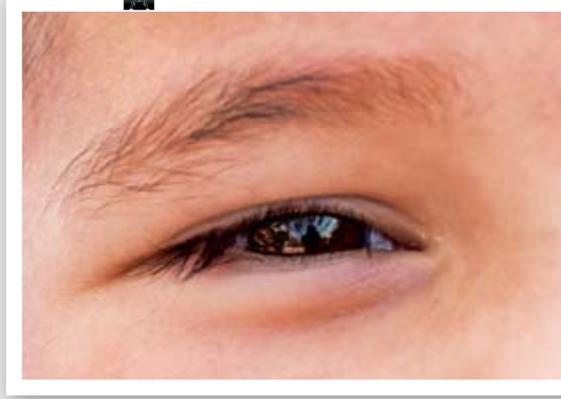
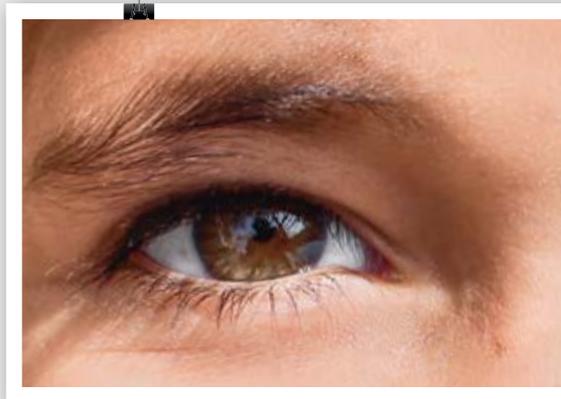
dición, obtuvieron su juguete.

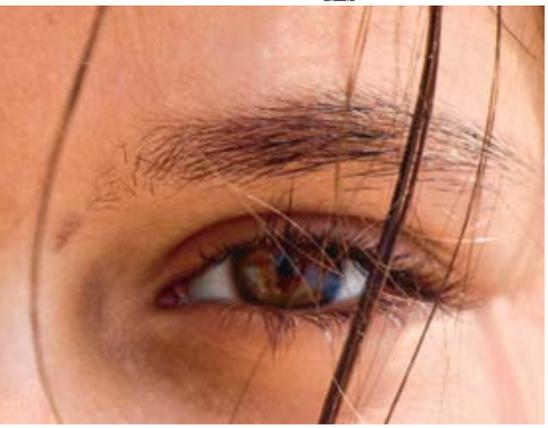
Y para recibirlos en casita, clientes y amigos de Arandas Bakery llevaron la tradicional Rosca de Reyes, en esta ocasión y debido a la alta demanda, también se vendieron en algunas locaciones de las taquerías. ¡Nos vemos el año que entra!





*U
mir
de a*





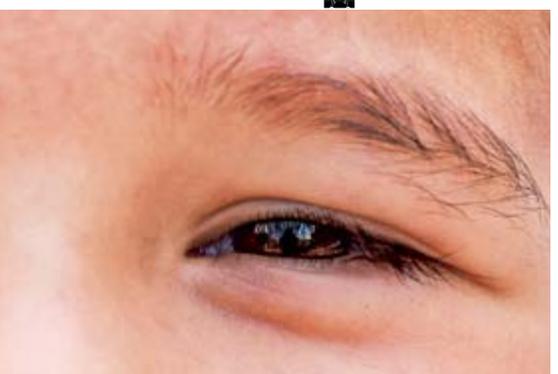
na
ada
mor

*Con tu cooperación nos
das hogar y seguridad*

¡Gracias!



Donativos: www.arandasfoundation.com
www.fundacionarandas.com



ENTREPRENEUR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Por **Sofía Erreguerena**

HACE 24 AÑOS, CHRIS RENAUD DECIDIÓ UNIRSE A TAQUERÍAS ARANDAS. Su visión en los negocios, disciplina, cercanía con su equipo y clientes, le ha permitido crecer hasta tener hoy tres franquicias. Esta vez nos comparte su historia y visión de negocios. Un ejemplo para poner en práctica.

Chris Renaud nos comparte en esta entrevista el secreto de su éxito como empresario y ser humano.

¿Dónde naciste?

Houston, Texas.

¿Tienes esposa y/o hijos?

Estoy casado y tengo un hijo de 38 y una hija de 13.

¿Cuántos años llevas con la Franquicia Arandas y cuántos sucursales tienes?

Tengo 24 años con la franquicia. Soy socio con mi hermano; contamos con dos juntos y yo uno individualmente.

¿Cuáles tienes?

Taquerías Arandas 1, 24 y 13.

¿Cuándo y cómo llegaste a ser dueño de las franquicias?

Trabajaba como contratista de plomería y me presenté con Don José durante una emergencia. Trabajé con proyectos con las franquicias durante aproximadamente cinco o seis años. Estábamos haciendo llamadas de servicio, nuevas construcciones y algunas de las taquerías que todavía están aquí y su trabajo de plomería.

Después de unos cinco o seis años, me acerqué a él y le pedí que me vendiera una franquicia. Entre él y Doña Silvia, Don José me vendió su tienda original en Irvington en 1999.

En consecuencia, entrené durante seis meses primero y de ahí vine a Irvington y compré



El exitoso

el local. Después de eso, pudimos encontrar el dinero para construir Arandas 24, en 2002, y fue entonces cuando mi hermano se convirtió en mi socio.

Fue una gran transición de contratista de plomería a dueño de un restaurante, pero con la gracia de Dios pudimos hacerlo. Aprendimos mucho, con apoyo de Doña Silvia y Don José; también fui entrenado por los hermanos y toda la familia. Fue un cambio de vida.



emprendimiento de Chris Renard



¿Fue difícil al inicio del negocio?

Sí. Hubo muchos factores. La barrera del idioma fue difícil al principio, ya que la mayoría de los empleados hablaban español, muchas cosas se malinterpretaban. Pero pude aprender y mejorar mi propio español. Los horarios eran un poco más difíciles porque estábamos ahí todo el tiempo.

Realmente tienes que estar al tanto de este

negocio para que sea un éxito. Trabajar con el público y los clientes para hacer felices a todos, mientras seguir las normas y reglamentos para mantener y proteger la marca Arandas. Además, acostumbrarme a todas las recetas, platos y vendedores también fue un desafío.

La transición de ser un contratista de plomería fue un gran cambio. Y necesite un año para acostumbrarse realmente. Una de las cosas más importantes que me mantuvo en marcha fue que no quería defraudar a Don José. Él y yo éramos muy unidos y creyó en mí cuando me dio esta oportunidad.

Eres dueño de algunas de las Franquicias Arandas más exitosas. En tu opinión, ¿a qué debe el éxito de los negocios?

Mi esposa. Cualquier hombre exitoso tendrá una mujer fuerte a su lado para empujarlo hacia adelante. Habrá altibajos, pero mi esposa era alguien en quien siempre podía apoyarme. Y luego el equipo. Hemos sido bendecidos con empleados que han estado aquí durante 15 a 20 años. Tenemos un gran personal y siempre tratamos de tratarlos de manera justa.



No se puede tener éxito sin un buen equipo. Compartir su éxito con su comunidad y su familia. Es muy importante mantener la humildad y también hacer que cada cliente se sienta especial y llegar a conocerlo. Nunca olvides de dónde vienes, he tenido la suerte de tener un negocio con el que la mayoría de la gente sueña, así que no doy nada por sentado. Creo en la comunidad, la familia y Dios.

¿Cómo sobrevivió su negocio a la pandemia? ¿Fue difícil?

La pandemia fue mundial, no hubo nadie que no se viera afectado. Cumplimos con las regulaciones y cambiamos a la gente. Peleamos como todos los demás. Al principio, era solo para llevar. Esperamos que los funcionarios de la ciudad cambiarán sus políticas e hicimos todo lo posible para continuar operando el negocio, en un asunto que servía al público, porque ellos también lo necesitaban; necesitaban comer.

Pasó de 25% de la capacidad a 50% y luego a la capacidad total, pero tuvimos que usar divisores, mascarillas, desinfectante y eso trajo un gran costo. También tuvimos una gran escasez de empleados y un control de temperatura todos los días.

Operar de esa manera era un desafío en sí mismo, pero teníamos que seguir adelante, no había una receta para salir de eso, solo teníamos que seguir adelante.

¿Cuál ha sido el mayor desafío a lo largo de este proceso?

En los negocios siempre habrá algo que se sufre. El desafío de tener un equilibrio entre el

trabajo y la vida es probablemente el más grande. Estoy orientado a los negocios, pero a veces me cuesta equilibrar eso con pasar tiempo con mi familia. Cualquiera en la industria de los restaurantes te dirá que tienes que ser dedicado y tienes que encontrar ese equilibrio.

¿Cuáles son sus esperanzas o visualizaciones para el futuro?

Que sigamos creciendo, que Arandas siga creciendo; que se nos ocurran nuevos conceptos y platos y, posiblemente, una nueva locación en el futuro. Remodelar las que tenemos y quizás ir por una cuarta.

¿Has oído hablar de la Fundación Arandas?

Creo que es genial. Lo que hacen va a seguir creciendo y estamos felices de ser parte de ello.

Esta columna específicamente ha sido una gran fuente de inspiración para muchas personas, ¿tienes algún consejo o algo que quieras que nuestros lectores sepan?

Todo es posible. Si un tipo que salió de las trincheras como yo lo puede hacer, cualquiera que sea trabajador y se dedica a algo, lo logrará.

No puedes hacerlo quedándote en casa y esperando que alguien más lo haga por ti. Sé la persona que abre la puerta. Cualquiera tiene la oportunidad, pero no se presenta a menudo. Si hay gente por ahí que quiere tener éxito en cualquier negocio, tienes que hacer que suceda por ti. Si no usas tu mente, vas a usar tu espalda.





- 1 5307 Airline Dr, Houston, TX 77022
713-649-1813
- 2 8331 C Beechut St, Houston, 77036
713-771-3616
- 3 9803 Gulf Fwy, Houston, TX 77034
713-941-0100
- 4 11919 Eastex Fwy, Houston TX 77039
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, TX 77301
936-760-6677



- 1 13807 SH 249, Houston, TX
832-850-7006



**ARANDAS
BAKERY**

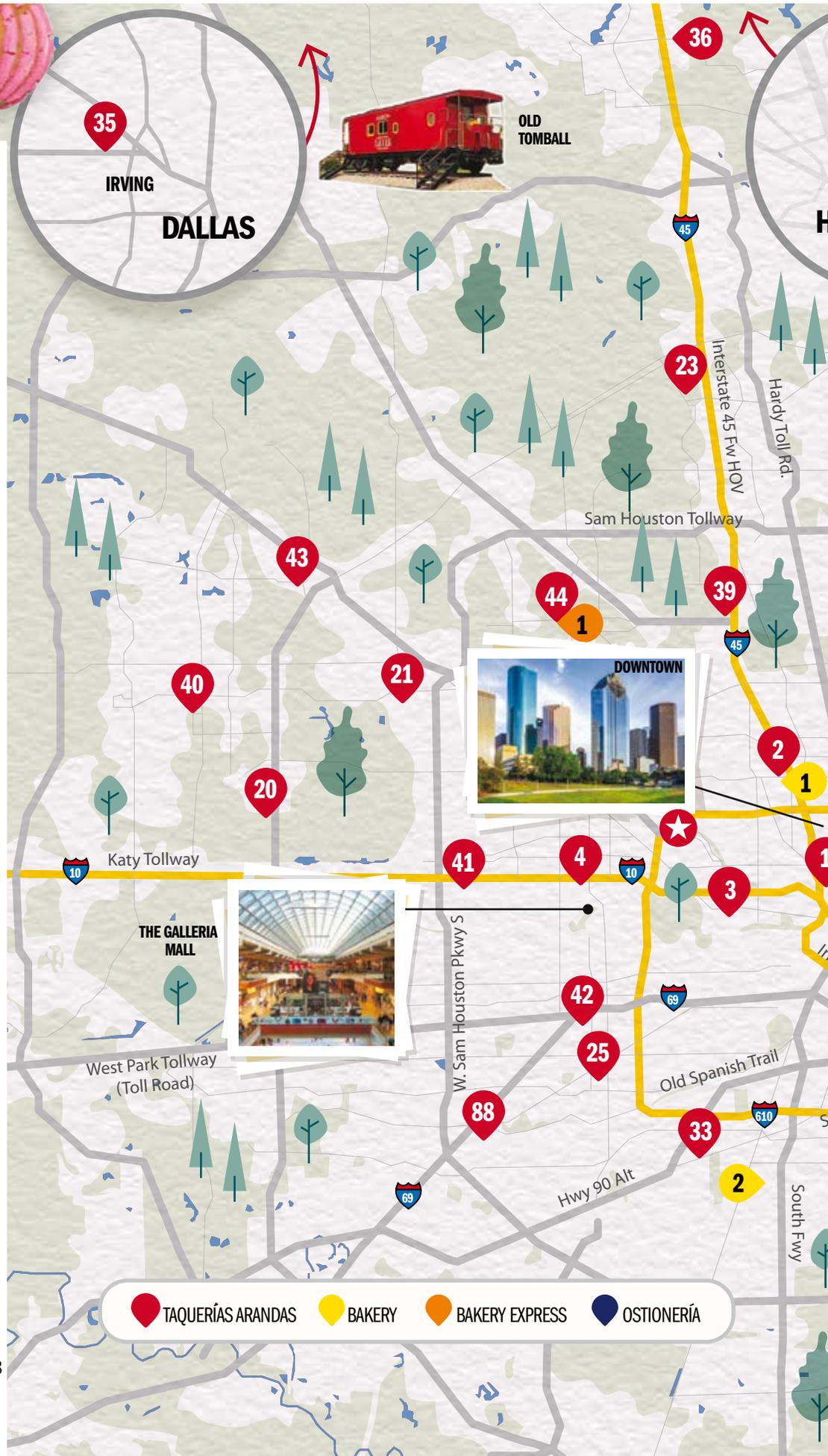


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISES



- ★ 2525 N Loop W
610 Houston, TX 77008
713-691-3373





TAQUERIAS ARANDAS

iSabroso...sabrosito!



- 1 4601 Irvington Blvd. Houston, TX 77009
713-699-2415
- 2 5826 Airline Dr. Houston, TX 77076
713-697-0385
- 3 920 N. Shepherd Dr. Houston, TX 77008
713-426-0804
- 4 1840 Wirt Rd. Houston, TX 77055
713-681-1019
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, TX
- 12 10403-A S. Gulf Fwy. Houston, TX 77034
713-910-2905
- 14 5931 Gulf Fwy. Houston, TX 77023
713-923-1433
- 15 920 Uvalde Rd. Houston, TX 77015
713-451-6800
- 16 1816 S. Texas Ave. Bryan, TX 77802
979-822-5533
- 18 3912 Garth Rd. Baytown TX 77521
832-695-2840
- 20 4228 Hwy 6 N. Houston, TX 77084
281-463-0099
- 21 16822 Northwest Fwy. Jersey Village, TX 77040
832-243-0873
- 23 231 FM 1960 Rd. West Houston, TX 77090
281-440-3377
- 24 11929 Eastex Fwy. Houston, TX 77039
281-442-9700
- 25 5560 Gullfton St. Houston, TX 77081
713-839-0090
- 27 1837 N. Main St. Pearland, TX 77581
281-412-4165
- 32 19740 US-59 North. Humble, TX 77338
281-446-2500
- 33 9401 S. Main St. Houston, TX 77025
713-432-0212
- 35 1225 West Airport Fwy. Irving, TX 75062
972-258-0789
- 36 25598-A I-45 N-Spring, TX 77386
281-419-3582
- 39 10739 North Fwy. Houston TX 77037
281-272-1556
- 40 18037 FM 529 Ste. A Cypress, TX 77433
832-427-5688
- 41 1630 Gessner Rd. Houston, TX 77080
713-468-7700
- 43 13802 Fleur De Lis Blvd. Cypress, TX 77429
832-604-6690
- 44 13807 SH. 249, Houston TX
832-850-7006
- 45 2828 Southmore, Pasadena TX
832-767-4633
- 46 Minute Maid Park, Houston, TX
PASILLO 116 Y 320
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, TX 77036
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571
281-470-0455

MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS



PRUEBA LOS NUEVOS PLATILLOS TEX-MEX

Solo en
Taquerías Arandas

¡Sabroso...sabrosito!



TEX-MEX

MENU

**TAQUERIAS
ARANDAS**
iSabroso...sabrosito!

**TAQUERIAS
Arandas**
EST. 1992

ENCHILADAS TEX-MEX

3 ENCHILADAS DE CHILE CON QUESO EN TORTILLA DE HARINA SERVIDAS CON ARROZ, FRIJOLES REFritos, SU ELECCIÓN DE CARNE.

3 CHILE CON QUESO ENCHILADAS IN FLOUR TORTILLA SERVED WITH RICE, REFRIED BEANS, YOUR CHOICE OF MEAT.



CHILE RELLENO

CHILE RELLENO EN SALSA RANCHERA SERVIDO CON ARROZ, Y FRIJOLES REFritos, SU ELECCIÓN DE CARNE.

CHILE RELLENO EN SALSA RANCHERA SERVED WITH RICE, AND REFRIED BEANS, YOUR CHOICE OF MEAT.



CHIMICHANGAS

TORTILLA DE HARINA BAÑADA EN CHILE CON QUESO, SERVIDA CON ARROZ, FRIJOLES REFritos Y SU ELECCIÓN DE CARNE.

FLOUR TORTILLA, DIPPED IN CHILE CON QUESO SERVED WITH ARROS, BEANS REFritos AND YOUR CHOICE OF MEAT.



amor *con* amor
SE PAGA



EN ARANDAS BAKERY ENCONTRARÁS
TODO LO QUE NECESITAS PARA CELEBRAR SAN VALENTÍN
¡TE ESPERAMOS!

*Empresaria,
madre y
excelente
cocinera,
Mamá Silvia
nos comparte
las recetas
con las que
consiente a
su familia y
amigos*

MAMÁ

Silvia
RICO+ SALUDABLE

PATROCINADA POR



Coliflor asada

LA COLIFLOR es una de esas verduras que ha estado presente siempre en mi mesa. De pequeña ayudaba a mi abuela a cocinarla. Me enseñó a escogerlas en el mercado de los jueves, cerca de mi casa. Debe estar bien blanca y con muchas hojas verdes que la cubran, me decía.

A mi me encanta hacer este platillo como botana y como plato principal para los que no comen carne. Es perfecto para compartir en febrero que celebramos el amor y la amistad.

Puedes dejarla entera sobre la mesa, se ve muy bonita, pero también trocearla con las manos y

colocarla con una cuchara o tenedor para que se sirvan tus invitados. Acompaña con aceite de oliva, limón y la salsa tahina con cilantro, que es totalmente opcional.

Con amor

Mamá Silvia





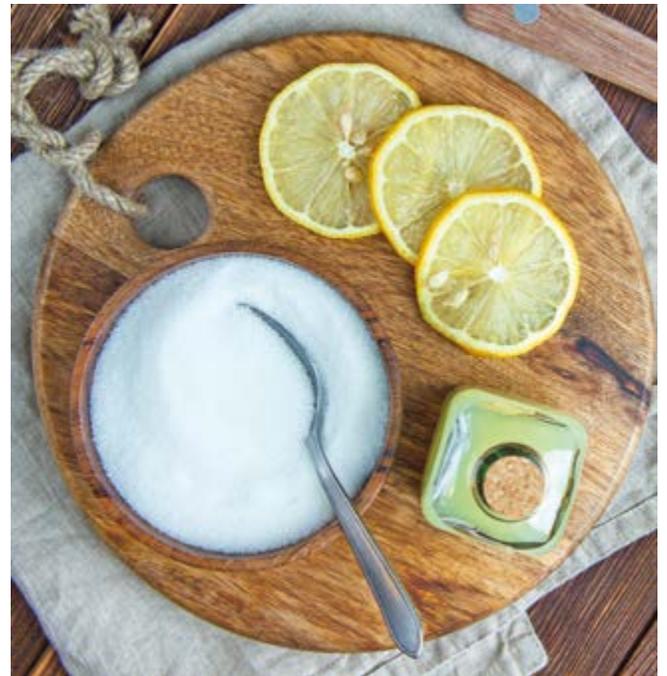
INGREDIENTES:
• **1 coliflor** grande



• **2 o 3 cucharas** de mantequilla
• **3 cucharadas** de aceite de oliva extra virgen



Cilantro, opcional.



• **1 limón**
• **Sal** al gusto

MANERA DE HACERSE:

- En una olla grande llenar $\frac{3}{4}$ partes con agua salada. Sumergir boca abajo la coliflor, no te preocupes si queda el tallo un poco por fuera del agua. Cuece a temperatura media y sin tapa de 25 a 30 minutos para que quede solo un poco cocida.
- Con mucho cuidado, sacala del agua y déjala enfriar por diez minutos.
- Precalienta tu horno a temperatura media y, si tiene ventilador, ponlo en esa función.

- Mezcla la mantequilla y el aceite de oliva. Pon la coliflor en una charola de hornear con lo verde hacia abajo y agrégale la mezcla anterior con un poquito de sal.
- Hornea por una hora u hora y media, rociando de vez en cuando un poco de aceite y mantequilla hasta que la coliflor esté tierna por dentro y rostizada por fuera. Las hojas se pondrán crujientes y quemadas, no te preocupes son deliciosas.
- Saca la coliflor del horno con precaución, puedes cortarla en trozos con las manos o servirla con la salsa de cilantro que dejo a continuación.



SALSA DE CILANTRO CON TAHINA. Esta salsa es totalmente opcional

- $\frac{1}{2}$ **taza** de salsa tahina (salsa de ajonjolí que encuentras en el supermercado)
- $\frac{1}{2}$ **taza** de agua
- **10 ramas** de cilantro
- **1 diente** de ajo machacado
- **Jugo de limón** (2 cucharaditas)
- **Sal**
- En la licuadora muele todo hasta que hagas una pasta cremosa.

Tip: puedes licuar todo menos el agua e ir vertiendo chorritos pequeños para que no te quede muy líquida. Si está demasiado espesa puedes agregar más agua.

¡DISFRUTA!

Los platillos de Cuaresma
en Ostionerías Arandas



Visítanos en: 10601 East Fwy, Houston, TX 77029. Teléfono (713) 673-5522.
De lunes a domingo de 11:00 AM a 11:00 PM



BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



COLIFLOR

5 razones para

amarla

La coliflor es un alimento altamente nutritivo, preventivo de riesgo de cáncer y fácil de preparar en múltiples platillos

Por Montse Peregrino

EN CASA SIEMPRE TENEMOS COLIFLOR, es una de esas verduras que puedes tener en la cocina siempre, por su enorme versatilidad: sopas, cremas, en guisado, al horno, es deliciosa, saludable, barata y supernutritiva.

Existe un indicador de la cantidad de proteína por gramo de producto y la coliflor destaca como uno de los alimentos que más proteínas tiene por bocado.



1.- MEJORA LA DIGESTIÓN. Por su alto contenido en fibra ayuda al correcto funcionamiento del aparato digestivo, lo que evita el estreñimiento. Es una de las verduras que más fibra tiene, no te la puedes perder, porque además ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades coronarias.



2.- MEJORA TU RENDIMIENTO. Contiene alto porcentaje de colina, una sustancia necesaria para el organismo, ya que en presencia de la vitamina C y calcio ayuda a expulsar la grasa del hígado. También juega un papel importante en el desarrollo de las células cerebrales. Un déficit de colina podría suponer un mayor riesgo de padecer enfermedades hepáticas y desórdenes neurológicos como la demencia o el alzheimer.



3. CONTIENE GRAN CANTIDAD DE VITAMINAS Y MINERALES. La coliflor es un alimento con un perfil nutricional muy

completo, tiene poquísimas calorías, pero contiene gran parte de las vitaminas y minerales que nuestro organismo necesita a diario.



4.- FUENTE DE ANTIOXIDANTES. La coliflor tiene gran cantidad de glucosinolatos e isotiocianatos, dos antioxidantes que podrían

ayudar a detener el crecimiento de las células cancerígenas.



5.- ES MULTIFACÉTICA porque la puedes preparar en sopa, ensaladas, tortitas, como arroz, base de pizza, pastel y muchas formas más.

Por sus buenas propiedades nutricionales, hace años que esta verdura ha estado en el punto de mira de científicos que han desarrollado numerosos estudios para conocer a fondo sus propiedades.

Tiempo de reflexión

La Cuaresma es un período de 40 días previo a la resurrección de Jesús

• La duración de la Cuaresma está basada en el símbolo del número 40 en la Biblia. Se habla en ella de los 40 días del diluvio, los 40 años de la marcha del pueblo judío por el desierto, de los 40 días de Moisés y de Elías en la montaña, de los 40 días que pasó Jesús en el desierto antes de comenzar su vida pública, de los 400 años que duró la estancia de los judíos en Egipto.



• El miércoles de ceniza es cuando inicia este tiempo litúrgico de preparación para la gran fiesta de la Pascua, que termina el domingo de resurrección.

• Es tiempo para arrepintinos de nuestros pecados y de cambiar algo de nosotros para ser mejores y poder vivir más cerca de Cristo.

• La principal actividad es la reflexión espiritual, y se invita a guardar ayuno cada viernes previo al Viernes Santo.

• El color litúrgico de este tiempo es el morado que significa luto y penitencia.

VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Mágico y real



Real de 14 es un místico pueblo de San Luis Potosí, con hermosos paisajes, grandes atracciones e historias fantasmales

Por Montse Peregrino

COMO UNA LEYENDA VIVIENTE, REAL DE CATORCE, SAN LUIS POTOSÍ, MÉXICO, es donde existió un pueblo de piedra, desbordante de plata, capaz de hacer un largo túnel como ostentación de poder. También otro de culto, saqueado por la bola en los tiempos de la Revolución mexicana, casi fantasmal, con perros salvajes y ancianos que

aguardaban la muerte.

Este pueblo mágico tiene dos rostros: uno milenario donde jóvenes temerarios buscan respuestas, y otro que se colorea con los huicholes y con quienes gustaban estudiar su mística.

Real de Catorce es un poblado con rostro de piedra, de fiesta y de letargo con olor a fruta cabuche.

10 ACTIVIDADES QUÉ HACER

- 1.** Conoce el túnel Ogarrio, de 2 mil 300 metros de largo, inaugurado 1901 por el empresario español minero Gregorio de la Maza para facilitar el tránsito de personas y de los minerales preciosos en explotación.
- 2.** Recorre la estación Catorce, que se mantiene activa con servicios de carga de tren. Para hasta ahí hay que dar un pintoresco viaje en los jeeps que los lugareños llaman Willys.
- 3.** Escucha historias de miedo. Pídele a los lugareños que te cuenten algunas de las leyendas de la localidad, como la de El Jergas, espíritu de minero que persuade a trabajadores solos para que lo acompañen a un lugar apartado en las profundidades de la mina.
- 4.** Recorre el cerro El Quemado ubicado a mil 800 metros de altura -importante centro ceremonial indígena- y conoce el peyote de Real de Catorce. Es hábitat del Águila Real, especie mexicana.
- 5.** Admira las biznagas, hermosas cactáceas que florecen con unos vistosos botones de intenso color rojo en los campos de este Pueblo Mágico.
- 6.** Cruza el puente Zaragoza, de baqueta alta y el más antiguo de la localidad. Es paso obligado para ir a la antigua plaza de toros. Desde ahí admirar la sierra de Catorce y la sierra Madre Oriental.
- 7.** Pasea por la plaza principal de esta comunidad y aprovecha para visitar la iglesia de la Purísima Concepción, santa patrona de los mineros y la antigua casa de Moneda.
- 8.** Compra una artesanía huichol: El arte popular huichol de chaquiras está en cuadros, tablas decorativas, accesorios, y muchas otras piezas más.
- 9.** Pasea por la ex hacienda minera de Dolores Trompeta y acude a conocer la plaza de toros de la localidad.
- 10.** En esta visitas no te puedes perder un paseo al hotel el Templo, una de las más recientes atracciones de Real de 14: cuenta con un bar volado, donde admiras el precipicio gracias a su piso de cristal por donde puedes caminar como si estuvieras en el aire.
Además, ahí están las manos gigantes de San Francisco de Asís, por las que podrás caminar y tomarte la foto.

Su nombre se debe a la leyenda sobre una banda de ladrones, quienes supuestamente fueron asesinados y eran 14. La tradición popular atribuye milagros e historias en torno a San Francisco de Asís, también conocido como "Panchito".

Sudoku

			3				9	
3	9	8			5	6		2
				9	7	5		
	8	5				7		9
	4			7	8	2	6	
	6	7					5	
			6	5				
			8				4	
5	3			4	9			

Complete el recuadro de tal manera que cada fila, columna y cuadro de 3x3 tengan los números del 1 al 9.

6	2	8	6	4	7	1	3	5
9	4	3	2	1	8	9	7	6
7	1	7	6	3	5	4	2	8
8	5	4	2	3	6	7	9	1
1	6	1	8	2	7	5	4	9
2	8	3	7	4	9	1	5	8
4	3	8	5	7	6	2	9	1
3	9	8	4	1	5	4	8	6
7	5	1	9	4	3	8	2	5

Sopa de letras

B X D R F U L J I Ú X V Q S Ñ F
 F C T D Y D Á Ī C C Í V Í U X É
 Y L Ü F R O B N U E É Ü H W B V
 S E T I E M P O B Y B A É R N M
 O Ñ S N J F M C J H E C W Z F W
 G U V F Ü C J H A W Z Q Q C O W
 Y N C C A L L E Y K T G X O U F
 G F Q O Ī A Ī Ñ Ú W R I V R Ü Y
 Q Ī L S Ñ S A N G R E É W F A Z
 C B A A I E A L E N Y R G I H Í
 É B E Ó Ñ Q Á Ú N W N E X G I Ó
 Á O Ñ Í P U E R T A P Q É A Ü Í
 E Í Ī Ī D É T J E Á É S S G W U
 S B Ī L Á L V M Á Q L M Á Á S Y
 F Ñ M Ü Ī C F Ú Ó Ü T V A N V J
 Á Í T D K S V V V Ó Ú R S B Q I

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|--------|-----|--------|
| 1. | sangre | 6. | tiempo |
| 2. | clase | 7. | cosa |
| 3. | calle | 8. | fin |
| 4. | rey | 9. | gente |
| 5. | noche | 10. | puerta |

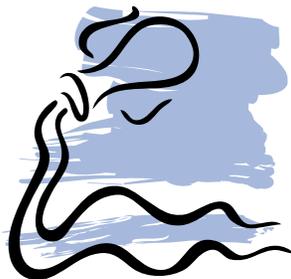
Un año positivo y propicio para el amor

ACUARIO

Para los nacidos entre el 21 de enero y el 19 de febrero, 2023 será un año a tu favor, en el que alejarás toda situación negativa de tu vida, aunque ahora dependerá de ti crear un entorno sano.

Sin embargo, debes estar muy atento porque alguien podría tratar de hacerte daño.

Este año te augura grandes éxitos empresariales, abre bien los ojos para que no pierdas ninguna oportunidad, solo debes cuidar tus decisiones, no te apresures en lo laboral. Entre junio y julio verás nuevas propuestas de trabajo, no te asustes,



escogerás lo mejor para ti.

Aunque será un buen año para ti, no debes extralimitarte en lo que hagas, no olvides que el cuerpo necesita

descanso para recargar energías y conseguir tus propósitos.

En el amor, toma riesgos para conseguir lo que deseas, conquista ese corazón por el que siempre haz soñado.

Para ello, tienes que dejar atrás aquellas situaciones dolorosas que solo te dejan tristeza.

Para el segundo semestre de 2023, conseguirás estabilidad en el tema amoroso.

Antes debes darte oportunidad para conocer personas, una de ellas es la pareja que tanto anhelas.

SHAKIRA



En Taquerías Arandas
celebramos al
amor

Te esperamos este
14 de febrero con
grandes sorpresas

¡Sabroso...sabrosito!




TAQUERÍAS
Arandas
EST. 1981