

Año 2
Número 13

Ejemplar
gratis



MAGAZINE

Arandas

FEBRERO 2021

Comparten
el éxito
y la orfandad

De camarón,
el rey de la Cuaresma

***Día Mundial
del Taco***

Shrimp, the
king of Lent

***World
Taco Day***

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

ARANDAS
Bakery


TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

OSTIONERIA
ARANDAS

SEAFOOD

ARANDAS
Bakery
express

OAXACA para primavera

*Este estado mexicano es cuna de artistas y de políticos
como don Benito Juárez Pág. 28*



Refréscate con unos deliciosos y saludables licuados con frutas de temporada

Mamá Silvia Pág. 18



Piezas en telar de cintura, de barro negro o un alebrije, artesanías oaxaqueñas inigualables

Tendencias Pág. 31



Desde tiempos ancestrales se cree que la Luna puede regir nuestra vida

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
Isabel Salinas**

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!

Contactános: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
Colaboración especial

Desde mi escritorio

Rob Clair

Recientemente leí una frase de Roy T. Bennet que en pocas palabras resume la filosofía de Grupo Arandas en tiempos de pandemia: "Cada desafío -cada adversidad- contiene dentro de sí las semillas de la oportunidad y el crecimiento".

Desde hace 40 años hemos sido pioneros de la industria alimenticia en Houston y, sin duda, nos hubiéramos podido quedar con una sucursal, con una taquería local. Ese camino conservador sería una fórmula de éxito segura. Pero nuestros fundadores, Don José y Doña Silvia Camarena, tuvieron el coraje, el empeño de seguir luchando por lo que creían. Ese espíritu de lucha ha permeado a lo largo de estos años y es uno de los factores que nos ha impulsado a ser mejores en esta época difícil.

Una muestra de ello es la próxima apertura de una franquicia en Conroe. Una sucursal que los clientes de Arandas Bakery Conroe pidieron por años, ahora es una realidad. Los invitamos a que pasen a nuestra mesa, a nuestra cocina y hospitalidad, a ser parte de nuestra comunidad.

From my desk

Rob Clair

I recently read a sentence by Roy T. Bennet that in a few words sums up the philosophy of Group Arandas in these times of the pandemic, "Each challenge - each adversity - contains within a 'yes', the seeds of opportunity and growth."

For 40 years, we have been pioneers of the food industry in Houston, and without a doubt, we could have stayed a single branch with a local taquería. That conservative way would surely be a formula for success. But our founders, Mr. José and Ms. Silvia Camarena had the courage and the determination to continue fighting for what they believed in. That fighter spirit has permeated throughout the years and is one of the factors that has driven us to be better in this difficult time.

One example of this is the upcoming franchise opening in Conroe, a branch that Arandas Bakery Conroe customers have been asking for years. Now it's a reality. We invite you to come to our table, to our kitchen and hospitality, to be part of our community.

We are in Lent, and our menu grows with two ideal dishes for this season; the Shrimp taco and Asado cheese. Two must-sees of this time, which will be at your fingertips in all our taquerías.

Estamos en Cuaresma, nuestro menú crece con dos platillos ideales para esta temporada, el taco de camarón y el queso asado, dos imperdibles de esta época que estarán a tu alcance en todas nuestras taquerías.

A un mes de lanzar oficialmente la Fundación Arandas, dedicada a la captación de recursos para el Orfanato San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa, A.C. estamos más que complacidos por la generosidad de nuestros amigos, clientes y público en general, sus donativos nos ayudan a construir un futuro sólido a los más de 80 niños que son parte del orfanato. Gracias por apoyar y formar parte de nuestra comunidad.

Llegó la primavera y festejamos juntos el Día Mundial del Taco este 31 de marzo, con todas las normas y sana distancia.

Asimismo, a nombre de Grupo Arandas felicitamos a todas las mujeres en el Día Internacional de la Mujer, este 8 de marzo.

Les deseo, mientras tanto, que estén sanos y los invito a cuidarse ¡más que nunca!

Rob Clair
COO grupo Arandas



One month after officially launching Fundación Arandas, dedicated to raising funds for the Orphanage San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa, A.C. We are more than pleased by the generosity of our friends, clients, and the general public. Your donations help us to build a solid future for the more than 80 children who are part of our community. Thank you for supporting and being part of our community.

Spring has arrived! let's celebrate World Taco Day together this March 31, with all the health and safety rules and distancing.

Likewise, on behalf of Group Arandas, we congratulate all the women on the International Women's Day, this March 8.

In the meantime, I wish you that you are healthy and I invite you to take care of yourself more than ever!

Rob Clair
COO grupo Arandas





La Vaquita
AUTÉNTICO
SABOR
AUTÉNTICA
TRADICIÓN

en TAQUERÍAS ARANDAS

\$1 OFF  **La Vaquita**  LaVaquitaCheese.com

ANY ONE PACKAGE OF LA VAQUITA™ PRODUCT

RICO EN SABOR. RICO EN TRADICION.

Expiration: 3/15/21

DO NOT DOUBLE

CONSUMER: Limit one coupon per purchase only on product(s) indicated. Cannot be combined with any other coupon or other offer. Original coupon only. Void if copied, transferred or sold. Any other use constitutes fraud. Consumer pays sales tax. RETAILER: Eligible retailers will be reimbursed face value plus 8¢ if redeemed in accord with coupon terms and our redemption policy. Cash value 1/20 of 1¢. Void where restricted. You may be required to show invoices for inventory to cover redeemed coupons. Send to Dairy Farmers of America, DFM (91173), NCM Marketing, P.O. Box 880001, El Paso, TX 88088-0001. ©2021 Dairy Farmers of America, Inc.

0619801-040033





Pásele patrón!..... y cómase unos tacos

SABÍAS QUE...

La palabra "taco" proviene del náhuatl "tlahco" que significa mitad y La Unesco lo ha declarado patrimonio de la humanidad.





DID YOU KNOW...

The word "taco" comes from the Nahuatl word "tlahco" which means half and UNESCO has declared it World Heritage.

***Come in,
boss! ...
and have
some tacos***

Por Jessica González



s imposible resistirse en las calles de México y del mundo al delicioso olor de unos tacos cocinándose al grito de “Pásele patrón o güerita”. No queda más remedio que pasarle, como decimos los mexicanos, a “echarse unos tacos”.

De carnitas, bistec, pastor, birria, cochinita, guisado, camarón o nopalitos, el taco nos ha acompañado siempre... gran representante gastronómico de nuestro pueblo, que festeja su Día Mundial el 31 de marzo.

Este delicioso antojito es absolutamente mexicano; sus variedades son múltiples

Compañeros inseparables. el taco y la tortilla

La historia del taco y la tortilla va de la mano. Desde la época precolombina, unos 7000 años A.C., se tiene registro del cultivo del maíz. Este grano fue la base de la alimentación de nuestros pueblos por muchos años,

Con relación al maíz hay mucha historia: mayas, toltecas, mixtecas, zapotecas, todos compartían el gusto por este grano. Aprendieron a cocinarlo y preservarlo en forma de masa, y hacían lo que conocemos ahora como tortilla. En el libro sagrado de los mayas, el “Popol Vuh”, se habla de la masa y de cómo con pasta hecha de maíz y huesos de hombre y mujer, los dioses crearon a la humanidad.

La tortilla se usaba para transportar la comida a las zonas de trabajo, aunque era una buena forma de mantener calientes los alimentos y conservarlos, pues para elaborar la “masa” se añadía algo de cal (receta que aún se preserva). Y así es como los alimentos envueltos en tortilla se volvieron una comida completa que hoy conocemos como tacos.



SABÍAS QUE...

Taquerías Arandas introdujo a Houston el “taco con copia”, un taco con doble tortilla, al más puro estilo de las taquerías más tradicionales de México.





This delicious dish is absolutely Mexican; its varieties are multiple

By Jessica González

It is impossible to resist in the streets of Mexico and the rest of the world the delicious smell of some tacos cooking to the shout of “come in boss or güerita». There is no choice but to come in, like we Mexicans say, to “have some tacos.”

Carnitas, steak, pastor, birria, cochinita, stew, shrimp or nopalitos, the taco has

always accompanied us ... as a great gastronomic representative of our town, we celebrate International Taco Day on March 31st.

Inseparable partners. the taco and the tortilla

The history of the taco and the tortilla go hand in hand. Since pre-Columbian times, about 7000 years A.C., there is a record of the cultivation of corn. This grain was the basis of the diet of our people for many years,

In relation to corn, there is a lot of history: Mayans, Toltecs, Mixtecs, Zapotecs, all shared a taste for this grain. They learned to cook it and preserve it in the form of dough, and they made what we now know as tortillas. In the sacred book of the Maya, the “Popol Vuh”, they talk about the dough and how with pasta made of corn and the bones of men and women, the gods created mankind.

The tortilla was used to transport food to work areas, although it was a good

way of keeping food warm and preserving it because to make the “dough”, one needed to add some lime (recipe that is still preserved). And this is how food wrapped in tortillas became a meal that we know today as tacos.

DID YOU KNOW...

Taquerías Arandas introduced to Houston the “taco with a copy”, a taco with a double tortilla, at the purest style of the most traditional taquerías in Mexico.





La elaboración de la tortilla empezó a evolucionar. Por siglos se elaboró a mano, y no fue sino hasta 1936, cuando la máquina de tortillas se inventó, y desde ese momento el taco empezó a ser un alimento accesible a todos, barato, versátil, nutritivo y ¡DELICIOSO!

El favorito de los mexicanos

Además, es el antojito favorito de los mexicanos. De acuerdo con un estudio realizado por el Día Mundial del Taco, los mexicanos prefieren los tacos (27.7%), seguidos de enchiladas y quesadillas.

Los más populares son los de parrilla, es decir bistec, arrachera, chorizo. Continúan en la lista de preferencias los de pastor, carnitas, dorados (flautas) y de barbacoa.

Hay que comerlos con estilo

Un taco es llevar a la boca con la mano. En México es muy popular comerlos al aire libre (mucho antes de que llegara el Covid-19). Abundan los negocios ambulantes, sobre todo en lugares muy concurridos, donde no hay mesas y el cliente come parado, con una mano sostiene el plato y con la otra el taco... Pero esto no es cosa fácil, para poder comerlo se debe tener una buena técnica que permita que el taco no se deshaga, pues entre lo jugoso de la carne y la salsa, la tortilla se puede romper, por ello en muchos sitios existe el taco "con copia" es decir, con doble tortilla.

No importa donde comas tacos; si es parado o sentado; en una taquería elegantísima o en una modesta, el reto es el mismo: que el taco no se desbarate entre el plato a la boca. Hay gente que inclina la cabeza un poco, otra que lo toma con dos dedos, por encima de la tortilla, y unos más por debajo. Hay personas que dicen que un buen fan de los tacos se los come en dos mordidas... formas hay tantas como comedores de tacos.

Sea cual sea tu estilo de comer tacos, ¡buen provecho!

No hay un buen taco sin salsa: verde o roja; cruda o cocida; con chiles toreados, con aguacate; de puro limón y chile; picosita o no, es indispensable.

There is no good taco without salsa: green or red; raw or cooked; with toreado chili peppers, with avocado; of pure lemon and chili; spicy or not, it is essential.

The making of the tortilla began to evolve. For centuries it was made by hand, and it was nothing but until 1936 when the tortilla machine was invented, and from that moment the taco began to

be a food accessible to all; cheap, versatile, nutritious, and DELICIOUS!

Mexican's favorite

In addition, it is Mexico's favorite dish. According to a study carried out by the World Taco Day, Mexicans prefer tacos (27.7%), followed by enchiladas and quesadillas.

The most popular are grilled, that is, steak, arrachera, chorizo. The list goes on of preferences those of pastor, carnitas, dorados (flutes), and barbacoa.

You have to eat them with style

A taco is brought to the mouth with the hand. In Mexico, it is very popular to eat them outdoors (long before Covid-19 arrived). There is a surge of mobile businesses, especially in very crowded places where there are no tables and the customer eats standing up, with one hand one holds the plate and with the other the taco ... But this is not an easy thing, to be able to eat it you must

have a good technique that allows the taco not to fall apart because between the juicy meat and sauce, the tortilla can break, so in many places, there is a taco "with a copy" that is, with a double tortilla.

It doesn't matter where you eat tacos; whether it is standing or sitting; in a very fancy taqueria or a modest one, the challenge is the same: that the taco does not fall apart between the plate and the mouth. Some people bend their head a little, others who take it with two fingers, above the tortilla, and some below. Some people say that a real taco fan eats them in two bites ... There are as many ways as taco eaters.

Whatever your style of eating tacos, enjoy yourself!





TAQUERIAS   **ARANDAS**[®]
¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373

EN FAMILIA

www.taqueriasarandas.com



Coco Chanel

*Del orfanato
a la leyenda*

¡No me quejo de nada porque he vivido intensamente!

Por Monse Peregrino



Esta es una de las tantas frases famosas de la más célebre diseñadora de moda femenina de todos los tiempos, quien vivió, desde los 12 años en un orfanato francés, donde se formó como costurera. Su creaciones rompieron con los esquemas tradicionales de la época, revolucionó el mundo de la moda y, a través de sus diseños, expresó las aspiraciones de libertad e igualdad de la mujer del siglo XX.

Gabrielle Chanel nació un 19 de agosto de 1883. De padres muy humildes, esta niña francesa nació en una casa de caridad y perdió a su madre a los 12 años, situación que llevó a su padre a llevarla a casa de sus abuelos, quienes posteriormente la dejaron en un orfanato junto con su hermana. De su papá y abuelos nunca volvió a tener noticias.

Ni su padre, ni sus cinco hermanos sabían lo que esta valiente chiquita iba a conseguir. La vida en el orfanato empezó a transcurrir, como con cualquier otra interna. Ahí aprendió el oficio de costurera, se enseñó a coser, a bordar a mano y a planchar pero, sobre todo, creció en ella un extraordinario carácter.

Al cumplir 18 años, la transfirieron a un internado religioso, Notre Dame hasta que cumplió la mayoría de edad, y después de intentar ser cantante e interpretar la canción titulada “Quién ha visto a Coco en el Trocadero”, adoptó para siempre el sobrenombre de Coco y, aunque pronto abandonó su carrera de cantante, empezó a ser conocida en el mundo de la moda por el diseño de sombreros que de inmediato fueron un éxito debido a sus atrevidas formas que desafiaban el estilo clásico de la época.

No perdió un solo instante, su vestimenta desafiaba el estilo de la época: prendas para mujer “masculinizadas”, modelos sencillos y funcionales. Esta fue su primera propuesta de moda femenina en la casa de modas que abrió en un exclusivo barrio de Deauville, en 1913. Siguió sus éxitos abriendo casas de alta costura y ampliando sus propuestas.

*“No es la apariencia, es la esencia.
No es el dinero, es la educación.
No es la ropa, es la clase”*

*“LA BELLEZA
COMIENZA EN
EL INSTANTE EN
QUE DECIDES SER
TU MISMA”*

*“Puesto que todo
está en nuestra
cabeza, es mejor
no perderla”*



A 100 años del Chanel no. 5

- Alguna vez le preguntaron a la famosa Marilyn Monroe que se ponía para dormir. Su respuesta fue inmediaa y simple: “Cinco gotas de Chanel no. 5”, lo que hizo que el perfume saltara a la fama.
- Fue un 7 de enero de 1921, justo hace un siglo, cuando Gabrielle Chanel se lanzó en una aventura más allá del guardarropa femenino; el chanel no. 5 contenido en un frasco geométrico con una sencilla etiqueta en blanco y negro.
- La diseñadora buscaba distinguirse de la tradición naturalista y floral del siglo XIX y concretar una fragancia con “olor a mujer”, como un vestido de alta costura.
- Cien años después, el Chanel no. 5 sigue siendo uno de los perfumes más vendidos del mundo.

*“EL ACTO MÁS VALIENTE ES PENSAR
POR TI MISMO EN VOZ ALTA”*

*“No soy joven, pero me siento joven.
El día en que me sienta vieja me iré a la
cama y me quedaré ahí. Me encanta la vida,
Siento que vivir es una cosa maravillosa”*



Amiga de músicos y pintores como Stravinsky, Picasso y Dalí y benefactora de artistas, su imán y poder creativo nunca paró.

Su perfume Chanel no. 5 fue numero uno en ventas por más de 30 años, vistió a estrellas de cine como Greta Garbo, Marlene Dietrich y Katherine Hepburn.

A sus 80 siguió trabajando hasta que un 1 de Enero de 1971, en su habitación del Hotel Ritz en París, una empleada acudió a un grito donde la oyó decir: ¿Ves? así es como se muere, sus últimas palabras.

Sus innovaciones:

- Introdujo el traje sastre de mujer arriba de la rodilla
- Los Jerseys (suéteres)
- Las perlas de varias vueltas
- El Little black dress (que no debe faltar en el guardarropa de ninguna mujer)



ONCE 27
—PRODUCE—

6511 Killough St
Houston TX 77086

832-301-6382

PRODUCE SPICES & SEASONINGS

Un orfanato puede hacer la diferencia

Ayúdanos a ayudar
a niños en vulnerabilidad



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



- 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 1919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
936-760-6677



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



**ARANDAS
BAKERY**

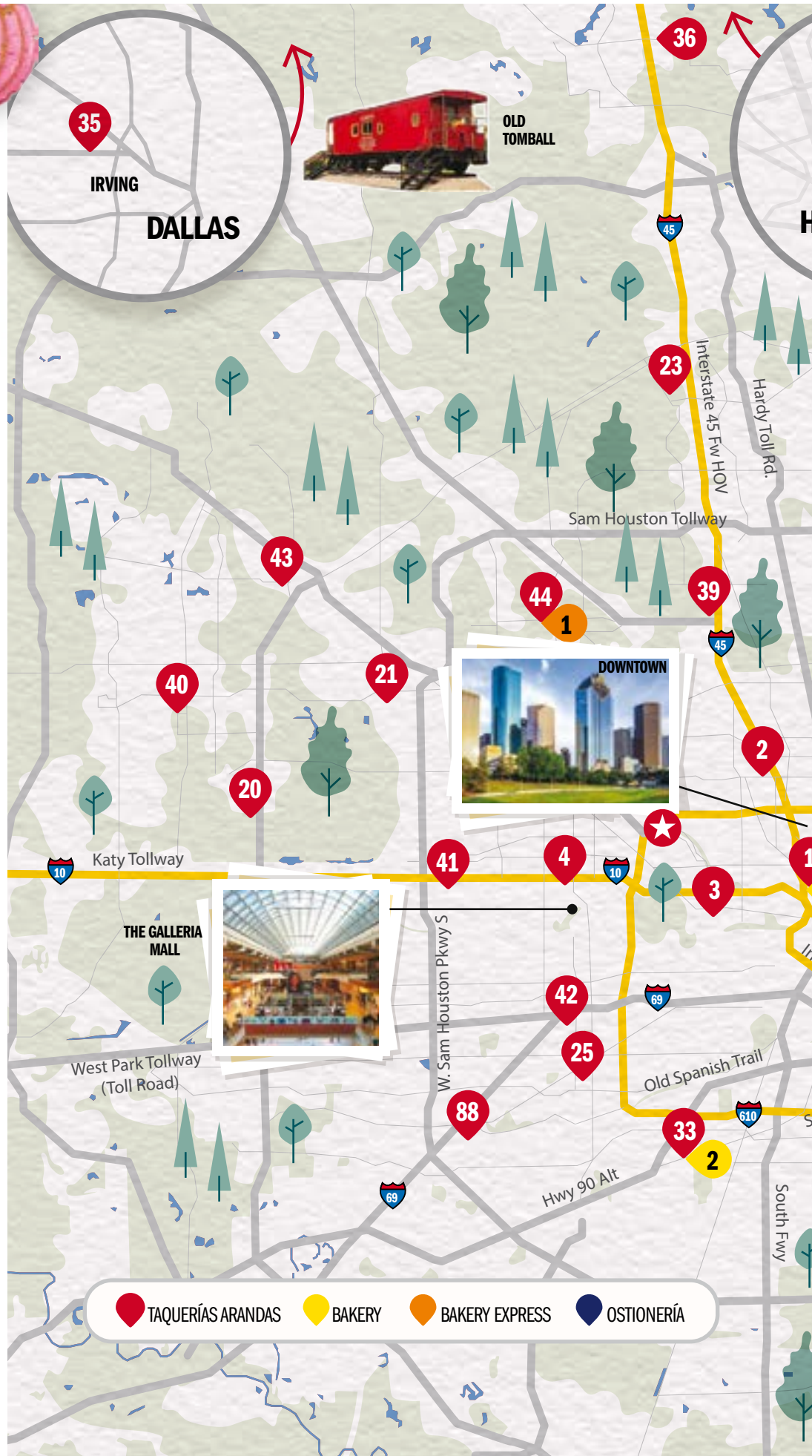


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



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





- 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
- 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 Gulfton 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
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571
281-470-0455
- ✂️ 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
PRÓXIMAMENTE

**MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS**



EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

Un espacio donde cada receta es una carta de amor

Dos licuados que te sorprenderán, refrescantes, nutritivos, libres de gluten. El verde, cremoso y con alto contenido en hierro, lo prefiero para esos días que espero a mi familia tarde para comer.

El amarillo, hecho a base de naranja, es un licuado que nos protege de gripas y resfríos, manteniendo nuestros niveles de vitamina C en lo más alto.

Pronto comenzará la primavera y estamos en la Cuaresma, los pájaros cantando y los mercados son un festín de frutas: el mango y la piña.

Compre flores amarillas para poner un altar a Jesús en casa, porque este año, las celebraciones en la Iglesia serán por internet.

Los crisantemos amarillos me recuerdan las iglesias mexicanas adornadas con motive de la Pascua, y también, cuando íbamos al campo con toda mi familia, en las afueras de la ciudad, todos apretados en el coche, cantando por el camino y cuando llegábamos a un lugar para comer, en primavera, había cientos de florecitas silvestres amarillas; una especie de crisantemos chiquitos, que adornaban el paisaje.

Como por el Covid no he podido viajar a México como lo hacía en años pasados, decidí entonces salir a los mercados locales de Houston, los farmers market, para conseguir mi fruta y verdura fresca y orgánica. Sobre todo ahora que es época de Cuaresma. Les comparto estos licuados, que entre comidas son una opción sana, nutritiva y deliciosa para refrescarse en estas deliciosas tardes de primavera. A mi familia y amigos les encantaron.

CON AMOR

Mamá Silvia

¿SABÍAS QUE?

La miel de agave es un magnífico pretexto para deleitarse con algo dulce y baja en azúcar. Como el intestino la absorbe muy lentamente, no eleva los niveles de glucosa y mis nietos no se ponen a brincar como locos, como con la normal. Además ayuda al funcionamiento intestinal. Me gusta endulzar todo con esta miel porque no tiene químicos, así que con confianza, a mi familia y a mis invitados les ofrezco siempre endulzar su café, agua y postres con ella. Sabe un poco diferente, pero es deliciosa.



Licuado primavera

INGREDIENTES:

- **½ aguacate** grande, pelado y cortado
- **1 taza** de mango congelado o fresco
- **1 puño** de espinacas
- **1 taza** de leche de almendras (puede ser soya, coco, etcétera)
- **El jugo** de medio limón
- **Ingrediente del alma:** una cucharadita de miel de agave

MANERA DE HACERSE:

- Licuar todos los ingredientes en licuadora o procesador. Mezcla por dos minutos o hasta que esté com-

pletamente terso. Pon el smoothie en un vaso y adiciona, si lo deseas, hielo.

■ Es ideal para esos días que empieza la primavera y estamos guardando la Cuaresma. Es muy sustancioso, diría mi madre, lo que en estos tiempos significa que te calma el apetito por un buen rato.

Consejo: si le agregas una hoja de menta fresca quedará aún más refrescante. Haz lo doble o lo triple de la receta y guárdalo en el refrigerador, estará perfecto por cuatro o cinco días.



¿SABÍAS QUE?

Aunque sea un licuado tradicional y simple, siempre trato de incorporar un ingrediente novedoso y esmerarme en la presentación, "de la vista nace el amor". Te invito a que explores en tu cocina, intentes nuevas combinaciones de ingredientes. Diviértete y goza de tus creaciones.

Licuado inmunidad

Del color del Sol, este licuado es un festejo a la primavera. Amarillo vibrante, de sabor apasionado y delicado al mismo tiempo, te protegerá de la gripa y las alergias por la vitamina C que contiene, además del poder antiinflamatorio de la cúrcuma.

INGREDIENTES:

- **2 naranjas** grandes
- **1 limón**
- **1 taza** de mango congelado o fresco
- **Hielo** (si el mango es fresco)
- **Ingrediente del alma:** cúrcuma

MANERA DE HACERSE:

■ Exprime las naranjas y el limón. Combina todos los ingredientes en una licuadora o procesador. Licúa por dos minutos o hasta que todo esté bien mezclado y esponjoso. Sirve sobre hielo.

Consejo: la cúrcuma, aunque esta raíz es de origen Hindú, es conocida en el mundo por sus propiedades. Si vas al mercado la encontrarás en polvo y en raíz. Yo la uso en polvo porque es muy práctico. La recetan para malestar estomacal, como antiinflamatorio y también como antidepresivo natural. Su sabor y color es muy fuerte, así que con la puntita de una cucharadita será suficiente. La puedes usar en dulce y salado (como curries). No dudes en añadirla.

Dudas y sugerencias, escríbeme a: elrincondemamasilvia@gmail.com



Amor Oso

detalle

Arandas Bakery consiente a sus clientes con osos gigantes de peluche y pastel gratis

SABÍAS QUE...

Arandas Bakery mantiene su compromiso de hacer buen pan dulce, con el sabor, tradición y calidad al más puro estilo mexicano.

Por Jesica González

Arandas Bakery rifó un oso gigante de peluche y un pastel en cada sucursal, este pasado 14 de febrero, como parte de las celebraciones por el Día del Amor y la Amistad.

El pasado mes y hasta el 14 de febrero, cada cliente que acudió a Arandas Bakery en la compra de pan dulce, sin mínimo de compra, tuvo la oportunidad de llenar un “papelito” y depositarlo en la urna para esperar el sorteo que se hizo en cada una de las cinco sucursales, incluida Arandas Bakery Express, en donde Arandas Magazine estuvo presente y entrevistó al ganador de la promoción.

A la vista del público, la dueña, doña Marieleena, sacó de la urna transparente un boleto con el nombre del ganador: Leonel Sánchez, a quien informó por teléfono inmediatamente.

Muy emocionado recibió la noticia: “ahorita voy”, dijo el teléfono. Al cabo de media hora, minutos más o menos. Leonel se presentó con un familiar para ayudarlo a cargar el pastel y el oso gigante, el cual mide más de un metro.

Leonel, es de Río Verde, en el estado de San Luis Potosí, México; Llegó a Houston hace 20 años, trabaja en la industria de la construcción con especialidad en carpintería. Le gusta Arandas Bakery por sus bolillos y conchas, que le saben a México.

Un día vino a comprar el pan, llenó el “papelito” de la promoción y ¡resultó ganador!

Leonel vive con la familia Gámez, conformada por doña Valentina e hijos, con quien compartirá sus regalos

Arandas Bakery agradece a todos sus clientes, a los participantes del sorteo, y les desea a todos los ganadores que disfruten mucho sus regalos.

Llegaron para quedarse:
• tacos de camarón

CÓMO CAÍDOS DEL CIELO

• panela asada

40 Aniversario

Pedidos online
a través de Uber Eats, Grubhub,
Door Dash o acude a la sucursal de tu preferencia

MAGAZINE
Arandas

Parrillada *del amor*

Nuestros clientes disfrutaron de cheesecake gratis en el Día de San Valentín

Por **Jesica González**

El 14 de febrero, el frío no impidió que familias, amigos y parejas acudieran a celebrar a las Taquerías Arandas el Día del Amor y la Amistad.

Este día, en la compra de una parrillada, todas las taquerías regalaron dos mini cheesecake decorados con motivos de San Valentín, una de las especialidades de Arandas Bakery.

Arandas Magazine fue testigo del ambiente familiar y relajado de un frío, pero caluroso día.

Platicamos con Leticia y Manuel Maravilla, una de las hermosas parejas que pidieron la parrillada y disfrutaron de su delicioso postre gratis: 31 años de casados y siguen celebrando con el mismo entusiasmo.

Con dos hijas, una de 26 y otra de 23, ellos consideran que llegó el momento, de nuevo, de celebrar en pareja este día tan especial. Como clientes frecuentes de Arandas, su platillo preferido es el no.1 -favorito de la mayoría, sin duda-, pero esta vez quisieron variar por ser una ocasión especial y la parrillada, sin duda, es un platillo de celebración.

Taquerías Arandas y Arandas Bakery agradecen su preferencia en este día tan especial.



■ El cheesecake de Arandas Bakery es reconocido en Houston por su deliciosa consistencia cremosa y firme al mismo tiempo, así como su delicado sabor a vainilla.



■ **La parrillada para dos personas** de Taquerías Arandas es un platillo que se adapta a cualquier gusto, la puedes disfrutar en sus diferentes combinaciones, camarones, pollo, carne y verduras.



Ni de aquí, ni de allá

Jessica González

Dejaste tu tierra porque te trajeron, porque quisiste, porque no tenías de otra, dejaste tu tierra y -sin volver la vista atrás, con determinación y coraje-, te empeñaste en mirar solo para el norte... y cruzaste el río en avión, en camión o a pie y empezaste a construir una nueva vida. Y aquí estás, con sueños, ilusiones y trabajando duro.

Adoptaste, de repente, nuevas costumbres, idioma, moneda, comida y, poquito a poco, ya no eres la misma. Y un día, regresas a tu tierra y te das cuenta que ya no eres esa que se fue, y te das cuenta que no eres ni de aquí, ni de allá, eres inmigrante.

Para festejar el Día Internacional de la Mujer, dos orgullosas inmigrantes nos comparten su historia de lucha y esfuerzo. Historias que inspiran.

Silvia Minz

La hoy abogada Minz es una de las más reconocidas y talentosas profesionales de inmigración en el estado de Texas. Llegó hace casi 22 años de su natal Guatemala, con apenas la secundaria y sin hablar inglés.

Salí de Guatemala a los Estados Unidos con el propósito de ahorrar para poder mantener a mi hija, quien estaría a cargo de su abuelita temporalmente. Con la idea de estar en Houston solo un par de años y regresar a mi país natal, trabajaba dos turnos limpiando oficinas, vidrios y ceniceros. Mi primer turno, de 8:00 a.m a 4.:30 p.m, con un espacio de media hora para comer y descansar un poquito, el siguiente turno era de 5:00 p.m a 10:00 p.m.

En el turno de la tarde conocí a un chico que dejaba el correo, nos enamoramos. Estaba muy contenta por tener trabajo, a pesar de que era cansado; al poco tiempo empecé a trabajar como nanny. Como ahorra todo lo que podía para regresar pronto a Guatemala con suficiente dinero,

Este Día Internacional de la Mujer

te mostramos 2 historias de migrantes exitosas



empecé a hacer planes para irme, mi novio, que era ciudadano, me ofreció casarme con él. Me casé, me traje a mi hija y mi esposo me arregló los papeles.

De nanny a la universidad

Como niñera aprendí a hablar inglés. Con los libros que les leía a los niños pequeños de inglés básico, en realidad eran para mí también, A for Apple, D for Dog. Tenía ganas de aprender, dejé de ver la televisión, las novelas en español, quería aprender a leer en inglés. Un día fuimos a visitar a los abuelitos de los niños, y ella me regaló un libro, lo leía complete con mi diccionario en la mano.

La mamá de los chicos me dijo que yo era muy lista, y que le gustaba mucho que estuviera con sus hijos, pero que me iba a ayudar para que siguiera estudiando. Ya llevaba dos años aquí en Estados Unidos y fui al Community College y tuve que tomar un examen para ver en qué nivel me ponían. Así que empecé a estudiar para asistente legal, tuve las mejores calificaciones (A) y cambié a estudiar Recursos Humanos por consejo de mi “mentora” en el College. Seguía de estudiante y trabajando con la misma familia, me dieron muchas facilidades de horario y hasta pagaron mucho material como libros; yo traté de poner las clases los fines de semana.

Sinceramente, no sé cómo pude con todo en ese tiempo. Al llegar por la noche a la casa, mi hija hacía sus cosas y yo las mías mientras preparaba la cena, después me ponía a estudiar. Cuando amanecía yo estaba estudiando y mi hija me decía que si había estado ahí toda noche, estudiando sin dormir.

Fui una alumna con calificaciones muy altas, a veces mi hija me acompañaba al salón de clases y cuando terminé Recursos Humanos en el Community College me ofrecieron algunas becas para varias universidades y entré a la Universidad de St. Thomas a estudiar Ciencias Políticas y completar el primer semestre de la escuela de leyes. Ahí trabajé en la biblioteca legal de la universidad, la South Texas College of Law.

Mientras hacía la tesis para graduarme en San Thomas, mi mentor me preguntó si no había pensado ser abogada. Recuerdo vívidamente cómo un día estaba en la cocina -trabajaba todavía de



Seguí estudiando muchísimo, y a la fecha lo sigo haciendo, es muy satisfactorio ayudar a la comunidad y también me gusta hacer mucho trabajo para ayudar a todos los inmigrantes, como yo.

nanny-, dándole de cenar a los niños y el papá de los chicos me preguntó que cuando me graduara qué iba a hacer, y yo le contesté: estudiar Derecho. Puso una cara de sorpresa, me felicitó y me dijo que me tenía que preparar muy bien para eso (él era abogado).

Me pagaron un curso online muy caro (Princeton review) para que me preparara para el examen de admisión. Con toda la dedicación seguí con la preparación, y que bueno que no sabía lo difícil que era entrar a la escuela de leyes porque no tener miedo me ayudó al presentar el examen.

Seguí estudiando muchísimo, y a la fecha lo sigo haciendo, es muy satisfactorio ayudar a la comunidad y también me gusta hacer mucho trabajo para ayudar a todos los inmigrantes, como yo.

Ahora tengo dos hijos y uno de mis mayores orgullos es que mi hija, gracias a que me vió como me esforzaba, como estudiaba día y noche, y que no hay imposibles, es ahora una gran abogada, mi hijo aún es pequeño, pero confío que siga el ejemplo de trabajo y dedicación que le hemos inculcado en casa.

Eugenia, la Cenicienta texana

Con 85 años, María Eugenia Cuéllar, conocida como Mrs. Cuéllar, llega a Zapata, Texas, desde Querétaro, en México, en los años 50 para casarse con Trinidad Cuéllar, un militar “gringo”, quien había servido en la Segunda Guerra Mundial como bombardero de los EU. Enfrentando el rechazo racial de sus suegros, sin saber inglés pero con las “ganas de ser alguien”, el poblado de Zapata, Tx. fue un sitio que le dio familia, un rancho y ¡una gran sorpresa!

Me casé con Trini porque me enamoré de su uniforme y de sus ojos azules. Yo era una muchacha de provincia, mi madre murió cuando yo tenía cuatro años y mi padre me llevó a vivir con una tías, que eran las ricas del pueblo. Ellas tenían mucha vida social y a veces me llevaban a algunos bailes, de los que se usaban en mi época. En una de estas salidas, conocí a Trini, uno de los tantos militares “gringos” que vinieron a México después de la guerra a combatir la fiebre aftosa, una enfermedad que le da al ganado, principalmente vacuno, muy contagiosa y mortal.

Fue amor a primera vista, salimos un par de meses y él se venía para los Estados Unidos, su misión se acababa. Así que sin preguntarme, al estilo de antes, fue a pedir mi mano a mi tía y mi papá. Cuando me dieron la noticia empaqué mis cosas, preparamos la boda y nos venimos.



“ Fue amor a primera vista, salimos un par de meses y él se venía para los EU, su misión se acababa. Así que sin preguntarme, al estilo de antes, fue a pedir mi mano ”

Yo nunca había salido de mi país, llegué a un pueblito fronterizo de Texas, de nombre Zapata. Hoy día Zapata es muy pequeño, pero en aquel tiempo era de una cuantas cuadras. Llegamos a vivir a casa de mis suegros, Trini, a pesar de su nombre latino, era un hombre rubio, de ojos verdes, igual que toda su familia, y yo, de tipo latino: morena, bajita y, para colmo, no hablaba nada de inglés.

El rechazo de mis suegros fue inmediato, pero a los 17, todo es más sencillo, yo quería a mi “güero” y trataba que todo se me resbalara.

Me sentí fuerte para buscar un trabajo y me sentaba a ver los noticieros y leer el periódico para aprender inglés. Iba a la escuela de noche y por el día trabajaba en una fábrica, llegaba por la noche a hacer la comida y las labores de casa.

La idea era cambiarnos lo más rápido que se pudiera. Pasaron los años y no puede tener hijos, así que adoptamos una bebé. Nunca dejé de trabajar por la mañana y estudiar por la noche. Nos cambiamos a San Antonio y ahí, más gastos, una ciudad más grande, una hija. Trabajaba por el día, estudiaba en la noche y tenía un empleo, de una cuantas horas, de madrugada.

En San Antonio empecé a trabajar como maestra de escuela, una para niños especiales, fue una época dura y satisfactoria a la vez. Como maestra mi sueldo no era muy alto, y mi “Güero”, retirado del Ejército, trabajaba manejando trailers.

Vino la adopción de un segundo hijo. Más responsabilidades, en ese época fui transferida a una preparatoria especial, con los estudiantes problema. El primer día que llegué, todos los estudiantes estaban parados en el salón de clases, y uno de ellos de dice “Hey Eugenia, limpia mis botas”, si nada que decir, nada, me acerqué a él,

y le puse mi tacón -de esos de aguja, delgaditos- encima de su pie, y lo giré de un lado para el otro. Ese día me gané el respeto de toda la clase.

Pero los problemas económicos siguieron, vivíamos muy limitados, los chicos crecían y mi suegra enfermó. Así que nos mudamos a Zapata, Tx, de nuevo y yo la cuidaba, aunque ella no me habló hasta su último día. Pasaron algunos meses y mi suegro se fue a vivir con nosotros, él tampoco me quería; sin embargo, la convivencia, los cuidados para él y el agradecimiento por haberle atendido a su esposa lo terminaron por ablandar. Al poco tiempo falleció, pero nos tenía una sorpresa.

La recompensa

Mi “Güero” tenía un hermano que escasamente veló por sus papás; sin embargo, siempre fue el favorito. Al abrir el testamento -sus propiedades, que no eran muchas, un par de casas y un rancho, en Zapata- me los heredaron; jamás lo esperé. Aunque fue un alivio económico el no pagar “mortgage” y poder rentar las casitas. Ahí, las propiedades no valen mucho dinero. Decidimos, ya con algo de capital, lotificar el rancho y venderlo.

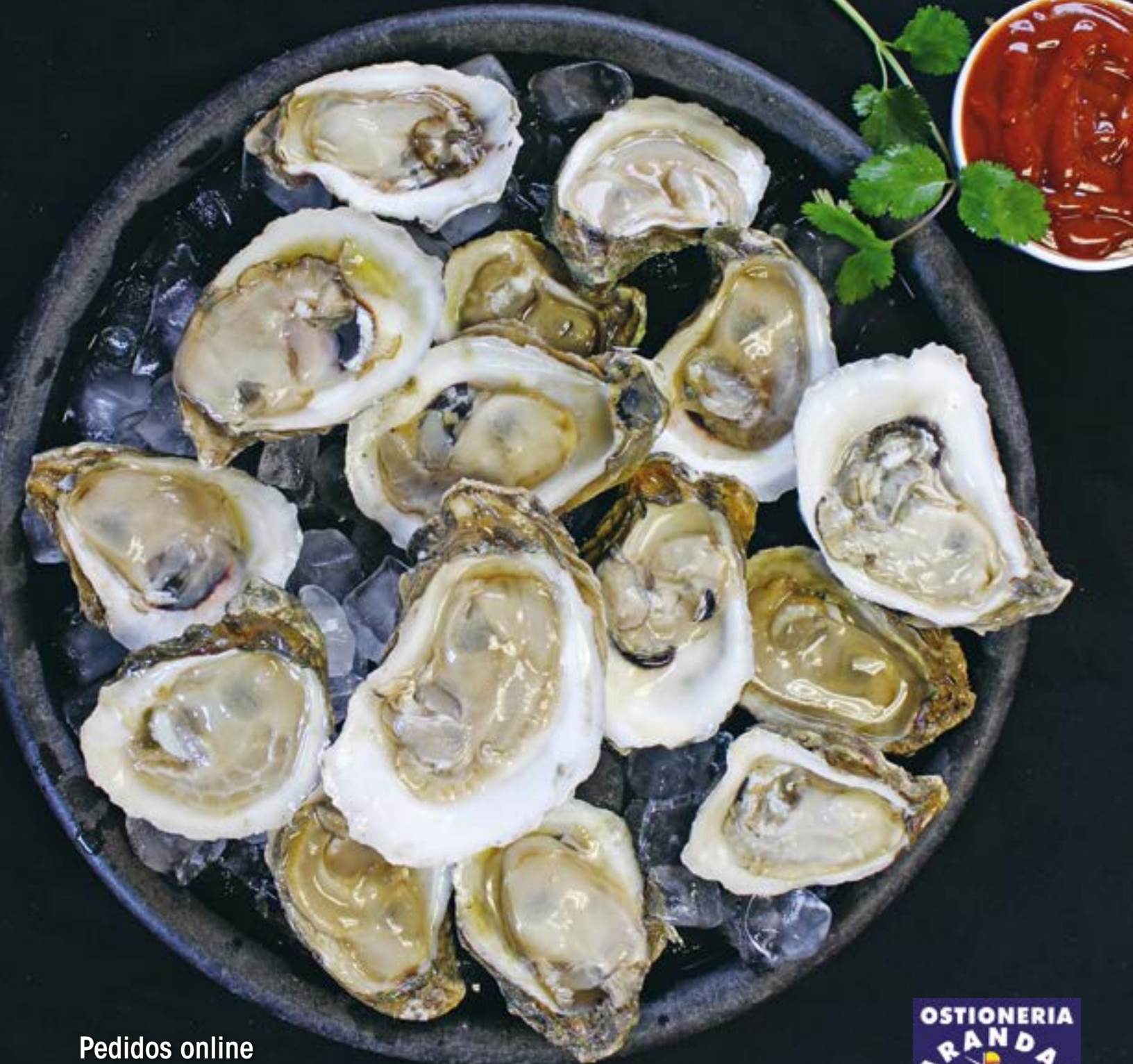
Así empezamos a hacerle, pero no vendimos el subsuelo, aquí en Texas se puede hacer eso.

Y un día, llegó Exxon y nos ofreció algunos centavos por hacer un camino en el rancho y unas pruebas. Al cabo de un par de semanas nos avisan que en nuestro rancho había gas y petróleo. Y nuestro destino cambió.

Mi “Güero” pudo disfrutar algunos años del producto del petróleo, pero falleció después. Vivimos más de 60 años juntos, estoy muy agradecida con este país, con esta vida y sobre todo con Dios. Soy feliz y soy orgullosamente inmigrante.

¡DISFRUTA!

Los platillos de Cuaresma
en Ostionerías Arandas



Pedidos online
a través de Uber Eats, Grubhub, Door Dash
o acude a la sucursal de tu preferencia



Oaxaca



Oaxaca vio nacer a Benito Juárez, el Benemérito de las Américas, quien fue presidente de México y a quien le debemos la frase: "El respeto al derecho ajeno es la paz"



está de moda

OTROS ATRACTIVOS PLAYA, SOL Y MAR

Oaxaca tiene algunas de las mejores playas de México, donde puedes descansar y bajar el estrés, surfear o conocer una playa nudista.

Puerto Escondido, Zipolite o las Bahías de Huatulco, solo una pequeña muestra.



Hierve el agua

■ Una maravilla natural. Dos cascadas petrificadas milenarias formadas por el escurrimiento de agua carbonatada. Desde los manantiales, el chorro desciende por más de 50 metros de altura. Solo existe otra formación en Turquía.



Mitla

■ Este sitio arqueológico se ubica a 40 km de la ciudad de Oaxaca, famoso por sus artesanos y su imponente muestra de la era prehispánica. Se dice que debajo de las casas actuales han encontrado restos de los hogares de los habitantes de aquella época.



Cuna de Benito Juárez, esta ciudad está considerada entre las mejores del mundo para visitar

Por María Castro

Desde hace un par de años, Oaxaca está de moda. Este destino mexicano destaca por su música, su color, su comida y, por supuesto, su gente.

Para vivir Oaxaca, sólo tienes que integrarte a sus maravillosas fiestas que, para beneplácito de los viajeros, tiene durante todo el año. En ella se ve reflejado el corazón de su gente, es conocer la esencia misma del oaxaqueño,

Por ejemplo, muestra su respeto en las actividades de Semana Santa, como la entrega de flores y poemas de amor a las jóvenes en los Viernes de Cuaresma en el paseo Juárez de la ciudad capital, y que es devoto y reflexivo con el Vía Crucis, la visita de las siete casas, la crucifixión, las siete palabras, el descendimiento y, por último, el pésame a la Virgen.

Oaxaca tiene de todo: sitios culturales, sierra, y playa; hay para todos los gustos.

En la capital del estado puedes recorrer sus calles empedradas y sus edificios históricos que la convierten en un Patrimonio Cultural de la Humanidad según la Unesco.

Además, conocerás la tierra de don Benito Juárez, quien fue Presidente de México y a quien recordamos este 21 de marzo, día de su aniversario de vida.

Qué debes conocer

Un imperdible es el Templo de Santo Domingo, ubicado a solo unas calles del Zócalo de la ciudad. En su interior hay diez capillas que puedes visitar para que admires su inigualable belleza.

Oaxaca también destaca por sus textiles: huipiles, colchas, manteles... y mucho más. Por ello no olvides visitar el Museo de los Textiles, el cual se ubica en una casona del siglo XVII, y que ofrece una amplia visión de las técnicas y procesos creativos que llevan a la elaboración de amplios diseños.

En su amplio patio podrás ver a un artesano trabajando en un telar de cintura, una ancestral forma de tejer prendas de vestir o de blancos.

Un joven espacio en medio de esta histórica ciudad es el jardín Etnobotánico, un recinto que alberga diversas plantas originarias de diferentes regiones de Oaxaca, áridos o húmedos.

Este lugar se abrió en 1998, en lo que fue la antigua huerta del exconvento de Santo Domingo, que ahora es un centro cultural.

Puedes pasear por el recinto y descubrir su biblioteca, el herbario y su cueva con semillas de calabazas con más de diez mil años de antigüedad. Ideal para hacer unas fotos inolvidables.



Monte Albán

■ Es uno de los lugares más visitados en el estado y declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco desde 1987. Esta antigua capital ceremonial y militar zapoteca, se posiciona como uno de los sitios arqueológicos más importantes de México.



Este es uno de los lugares que no te puedes perder en tu visita a Oaxaca centro.

Debes recorrer Jalatlaco, uno de los barrios más bohemios de la ciudad. Originalmente fue un pueblo zapoteca, pero poco a poco fue rodeado por la creciente ciudad. Sus calles, como el resto del centro, son mayormente empedradas y cuenta con faroles en muchas casas de adobe o de cantera.

A tan solo 12 kilómetros de la ciudad de Oaxaca, se encuentra una de sus máximas bellezas naturales y una de las más extraordinarias: el gigantesco y singular sabino llamado "El árbol del Tule", el cual tiene una altura de 40 metros, un diámetro de 52.58 metros y aproximadamente dos mil años de antigüedad. Se localiza en la localidad de Santa María del Tule.

Su gastronomía

La gastronomía oaxaqueña es una de las manifestaciones culturales que identifican y definen a este estado. Una fusión de las cocinas pre-hispánicas y europeas, todo este encuentro de dos mundos gastronómicos hizo una forma especial de elaborar los alimentos, dando lugar a una de las gastronomías más diversas y ricas de todo México.

El sabor de Oaxaca se degusta en cada rincón, en cada región y en cada cocina; en sus tierras se cultivan y cosechan granos, frutos, hortalizas, y especias exóticas, para cocinar sus famosos moles. Se elaboran bebidas rituales como el mezcal, el tejate y el chocolate espumoso. También se hornean panes y se fabrican dulces para celebrar a los vivos y a los muertos.

En la ciudad no puedes perderte una rica comida en el mercado local 20 de Noviembre. Visita su pasillo de humo, donde podrás comer sus famosa cocina local.



¿Qué comer?

Tlayudas: tortilla de maíz gigante que se coce en el comal y se come con queso, repollo, frijoles, aguacate y salsa.

Tasajo: un platillo de carne de res, longaniza, queso, cecina.

Chapulines

Chicatanas: hormigas preparadas en salsa.

Chocolate

Tejate: La bebida se prepara haciendo una pasta con harina de maíz tostada, cacao fermentado, flor de cacao y semilla de mamey. Esta pasta se mezcla con agua muy fría y se endulza para beber.



www.taqueriasarand.com



Oveja Negra

■ Prendas de artesanas de la comunidad mixe de San Juan guichicovi
IG: @ovejaneგრatextil

Este estado no solo es rico en historia, también en arte

Por María Castro

Arte oaxaqueño

Aripo

■ Huipil en telar de cintura de artesanas de Santa María Zacatepec
IG: @aripo.oaxaca.gob.mx



Micaela

■ Dulce bordado con aguja e hilo de algodón, del itismo de Tehuantepec
IG: @micaela.seleccion

Huipiles Marcelino

■ Cada diseño es único y está hecho por manos oaxaqueñas
IG: @huipilesmercelino





Huipiles Poro

■ Creaciones de artesanas del itsmode Tehuantepec
IG: @huipilesporooaxaca

Huipilito

■ Hermosos bordados de artesanos de la sierra norte oaxaqueña
IG: @huipilito

Barro negro

■ Florero de cuello largo en barro negro
IG: @barronegro



Yukuda'a

■ Textiles hechos por manos artesanas de Manantial Pueblo Nuevo
IG: @yukada'a

Museo Textil

■ Seda criolla hilada a mano por artesanos de San Pedro Cajones
FB: museotextildeoaxaca

Artesanías Oaxaca

■ Piezas creadas por artesanos en barro y madera
IG: @rtesaniasoax1



Alebrijes

■ Figuras talladas en madera y pintadas a mano
IG: @secturoaxaca



La luna y su influencia en ti

*Se sabe que este
satélite
contribuye en el
comportamiento
de nuestra vida*



Por Jessica González

Cuando Neil Armstrong puso un pie en la Luna, pronunció la famosa frase: “Un pequeño paso para un hombre, un gran salto para la humanidad”. Ahí está, impecable, desde los primeros tiempos en que la humanidad alzó su mirada al firmamento, brillante, resurgiendo cada 28 días. Ha sido venerada como Dios, ha sido inspiración de leyendas y cuentos. Y, pese a todos los adelantos científicos, ese misterioso satélite sigue marcando el ritmo de nuestra vida.

Cuenta una leyenda Maya, que Ixchel, al ver herido de muerte a su amado se quitó la vida, y fue tanto su amor, que se encontraron en el camino, iluminando el cielo nocturno, convirtiéndose ella en un hermoso satélite que los alumbrara, ahí procrearon un hijo. Así, Ixchel, para los Mayas fue la diosa de la Luna, la madre de la fertilidad y sustentadora de la vida. A partir de ella, los mayas crearon el más famoso calendario lunar de todos los tiempos.

La mujer

La Luna se considera femenina, la conexión de la mujer a lo divino, una de las razones es la sincronización con los períodos femeninos o menstruación, cada 28 días. Se cree, por ejemplo, que cuando la ovulación ocurre durante su fase llena, es altamente probable concebir una niña. Para que sea un niño, la ovulación debe ocurrir durante la fase nueva. Este satélite se usa también para predecir la fecha de alumbramiento. El calendario para predecir el parto se originó en la India, pero ha sido de gran aceptación incluso hoy, con todo y los avances tecnológicos.

NOTA

■ Las creencias y costumbres alrededor de la Luna son fascinantes. Este artículo es solo una investigación de algunas creencias y costumbres con relación al maravilloso satélite que ha acompañado a la humanidad.

■ Con Luna o sin ella, mantengamos una actitud positiva, sonrío a la Luna, al Sol, al vecino, al amigo.... sonrío a ti en el espejo.



Las cosechas

Las frases populares: “No plantes si no es Luna llena” o “Cosecha en Luna creciente” son consejos que han pasado por cientos de generaciones en los que se dedican al cultivo del campo. Y estas palabras, como diría mi abuela, están llenas de verdad. Los agricultores, tienen la experiencia empírica de que la Luna contribuye, de una forma u otra, al crecimiento, germinación o cosecha de los cultivos, el enraizamiento de las semillas y la fotosíntesis de las plantas se afectan por la cantidad de luz de la Luna.

La recomendación de los expertos es que si siembras debe ser en fase llena, ya que hay mucha luz y las plantas crecen rápidamente, y si abonas que sea en Luna nueva. Aprovecha estos tips de los expertos si es que tienes un huerto o plantas en tu casa.

Los océanos y la pesca

Todos hemos oído que la Luna y la marea están relacionados. Esto es cierto, su gravedad atrae a los océanos. Por ello a este satélite se le atribuyen varios efectos que alteran esta actividad; en fase llena la pesca es menor y el pescado se descompone más rápido. El momento ideal para la pesca son cuatro días posteriores a la nueva y cuatro antes de la llena.

Nuestro comportamiento

En muchas culturas se atribuyen algunos cambios de comportamiento a las fases del satélite; se cree que su energía es tan poderosa que es capaz de modificar nuestra vida. Se habla, en casos extremos, de los lunáticos, aquellos hombres y mujeres que bajo su influencia en fase llena cambian su comportamiento al grado de la locura (menos mal que dura su efecto unas cuantas horas), y quien no ha oído hablar del hombre lobo, que solo, bendito sea Dios, entrará en funciones en plena Luna llena.

Aunque no hay evidencia científica de cuánto nos afecta la Luna, los expertos recomiendan:

1. **En luna nueva:** desintoxicar el cuerpo, empezar un plan de ejercicio, hacer el primer contacto con la mujer y/o hombre tus sueños.
2. **Cortarse el pelo** en Luna creciente
3. **En luna llena** salir a celebrar en pareja.



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. fuego | 6. primero |
| 2. puerta | 7. amigo |
| 3. caballero | 8. vista |
| 4. calle | 9. hora |
| 5. cabeza | 10. fin |

HORÓSCOPOS



Pisces
 (19/feb-20/mar)
 Enfoca tu energía en obtener esa información que te será útil para posicionarte mejor. Viene un cambio positivo en una relación amorosa.



Aries
 (21/mar-19/abr)
 Si tienes dudas habla con tu pareja, pregunta, eso arreglará cualquier conflicto, no permitas que esto afecte tu relación. Vienen cambios laborales.



Tauro
 (20/abr-20/may)
 Cree en ti para emprender solo, no necesitas de la ayuda de nadie. Sé cuidadoso en el amor, esa puede ser la causa de tu soledad.



Geminis
 (21/may-20/jun)
 Un cambio inesperado te generará incertidumbre. Cuando se trate de inversiones, contratos y empresas en sociedad, se creativo.



Cancer
 (21/jun - 22/jul)
 Debes poner mayor cuidado en tu salud; alienta el ejercicio y comienza una dieta saludable. Verás cambios.



Leo
 (23/jul-22/ago)
 Reduce los gastos innecesarios. Debes comenzar a ahorrar. Si sigues derrochando, alguien te culpará si algo sale mal.



Virgo
 (23/ago-22/sep)
 La incertidumbre acerca de un amigo o familiar te hará replantear el futuro y cambios de estilo de vida que debes hacer.



Libra
 (23/sep-22/oct)
 Haz pequeños ajustes para conseguir ese puesto que ofrece mucho crecimiento y ganancia financiera. El romance es evidente.



Escorpio
 (23/oct-21/nov)
 Hallarás problemas si no cuidas tu salud y la de tus seres queridos. Hay que hacer cambios en tu rutina diaria para evitar problemas.



Sagitario
 (22/nov-21/dic)
 Vuelva a conectarse con gente a la que extraña y que no ves por la pandemia que vivimos. Te ayudará a salir adelante.



Capricornio
 (22/dic-19/ene)
 Busca a personas que compartan su punto de vista. Laborar en equipo te ayudará a ganar apoyo y confianza de tus compañeros.



Acuario
 (21/ene-18/feb)
 Ve a todos los ángulos antes de dar su opinión, sin ofender a alguien que no comparte sus creencias. Sea creativo, positivo y realista.

Vive la vida

¡SABROSO
SABROSO!

40 Aniversario

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

Pedidos online a través de Uber Eats, Grubhub,
Door Dash o acude a la sucursal de tu preferencia