

Ejemplar
gratis

ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™



MAGAZINE

Arandas

JUNIO 2021

Año 2
Número 17

México
sorbo
a sorbo

Visitamos
la casa de
los Astros

Sabor de verano

Esta temporada
es ideal para
disfrutar de bebidas
naturales



TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!

ARANDAS
Bakery


TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

OSTIONERIA
ARANDAS

SEAFOOD

ARANDAS
Bakery
express



TAQUERIAS[®] ARANDAS[®]

¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373

ORGULLOSOS patrocinadores

Grupo Arandas apoya al equipo favorito de Houston y, además, deleita a sus aficionados
Pág. 08



Recorrer México a través de sus bebidas, es una forma de homenajear a nuestra tierra

Viajar Pág. 20



El mal de amores no es ni debe ser permanente; te damos algunos consejos para aliviarlo

Bienestar Pág. 26



Pedimos al tiempo que vuelvan y se nos cumplió. Series que amamos están de regreso

Entretenimiento Pág. 30

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!

Contáctanos: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
 Colaboración especial




La Vaquita.

AUTÉNTICO
SABOR
AUTÉNTICA
TRADICIÓN

en TAQUERÍAS ARANDAS

Torta Cubana hecha con La Vaquita Crema Mexicana

\$1⁵⁰ OFF  La Vaquita. 

ANY ONE PACKAGE OF LA VAQUITA™ PRODUCT

LaVaquitaCheese.com

RICO EN SABOR. RICO EN TRADICION.

Expiration: 9/15/21

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 void. 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 1/2¢ of 1¢. Void where restricted. You may be required to show invoices for inventory to cover redeemed coupons. Send to Dairy Farmers of America, DFA (91173), NCH Marketing, P.O. Box 800001, El Paso, TX 80588-0001. ©2021 Dairy Farmers of America, Inc.

0619801-040044





Desde mi escritorio

Rob Clair

Este verano seguimos innovando y tendremos el gusto de compartir con ustedes algunos nuevos platillos en los próximos meses. Hemos lanzado nuestra plataforma móvil para celular. En la App tenemos promociones exclusivas, como boletos para conciertos, para deportes y al bajar la aplicación te ganarás automáticamente un “Chile con queso” de nuestra carta, en tu próxima visita a Taquerías Arandas.

Ser patrocinador y apoyar a los Houston Astros ha sido una gran experiencia y estamos muy emocionados por las dos taquerías y panaderías que operan en el estadio.

En poco tiempo tendrás un gran concierto en el estadio BBVA, presentado por Grupo Arandas. J Balvin será una de las estrellas principales, nuestra participación, junto con Uforia, promete ser una gran velada. La única forma de ganar entradas gratis es descargando la App de Taquerías Arandas y registrándote para ganar.

La Fundación Arandas, enfocada en ayudar a los niños en vulnerabilidad, fundada por Doña Silvia Camarena, cofundadora de Grupo Arandas, estrena su sitio web [www.Arandas Foundation.com](http://www.ArandasFoundation.com). Atendemos a más de 100 niños huérfanos en nuestro orfanato ubicado en el municipio de Arandas, Jalisco, México. Puedes ser parte y ayudar a los niños junto con nosotros.

En nombre de todo el personal de Grupo Arandas y de nuestros más de mil 500 empleados, les deseamos un gran verano, y les agradecemos siempre su visita a nuestras taquerías, bakeries y ostería.

Rob Clair
COO grupo Arandas

From my desk

Rob Clair

During this summer season, we are pleased to continue our innovation, with a few new dishes heading your way in the coming months. We have also launched our new Taquería Arandas mobile App. Will be integrating promotions into this app, with free giveaways, concert tickets, sporting event tickets and when you download the app, a free Chile con queso.

Supporting the Houston Astros and becoming an official partner has become a great experience, and we are very excited to bring you two taquerías and bakeries inside the stadium.

Shortly, you will find a new concert hitting BBVA Stadium, brought to you by Grupo Arandas. J Balvin will be headlining the concert and our participation together with Uforia, will make for a great evening. The only way to win free tickets at Arandas is by downloading the Taquería Arandas App and registering to win.

A quick note on our Foundation, focused on helping the children & founded by Dona Silvia Camarena, Co-Founder of Grupo Arandas, we launched a new website ArandasFoundation.com. Now that we have over 100 orphans in our Orphanage located next to Arandas, Jalisco Mx., you can be a part and help the children along with us.

On behalf of the entire staff of Arandas, and our 1,500+ employees, we wish you a great summer and thank you for your patronage in our Taquerías, Bakeries and Seafood location.

Rob Clair
COO Arandas Group

Un orfanato puede hacer la diferencia

Ayúdanos a ayudar
a niños en vulnerabilidad



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

EN FAMILIA

www.taqueriasaranadas.com



DE PASEO POR EL MINUTE MAID



**ORGULLOSO
PATROCINADOR
DE LOS
HOUSTON
ASTROS™**



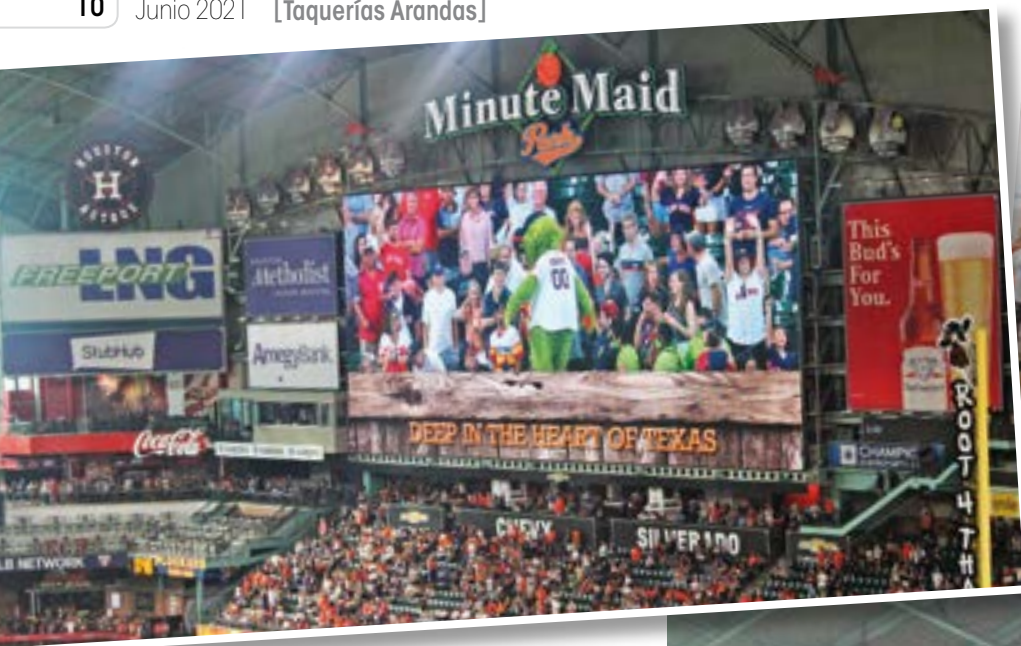
Arandas Magazine asistió al partido de los Astros vs. Red Sox, encuentro celebrado en el Memorial Day

Monse Peregrino

Llegamos temprano, a eso de la 1:00 de la tarde -el partido comenzaba a las 3:00. Nos estacionamos en un lugar muy lejano, el estacionamiento C, caminamos hacia el estadio en un día nublado, afortunadamente para nosotros. Con un orden absoluto por parte de las autoridades, entramos y nos dirigimos a la zona de comida, específicamente a la sección 116, donde está una de las dos locaciones de Taquerías Arandas y Arandas Bakery.

Al estar esperando nuestro turno, nos dimos cuenta que la mayoría de los comensales eran norteamericanos, en su mayoría pidiendo los 5 Taquitos de carne de res con queso.





Nosotros, siguiendo con la tradición, pedimos también este tradicional platillo, una orden de pollo y una de carne, y de postre un cheese cake con mermelada de fresa.

“Ya armados”, subimos a nuestro lugar, el clima estaba delicioso pues el techo estaba cerrado, la temperatura perfecta y una gran energía dentro del estadio.

Para este momento ya eran las 2:15 de la tarde, ya sentados, rodeados de buena vibra, nos dispusimos a comer nuestros taquitos -en el equipo de Arandas Magazine hay una fuerte discusión de cuáles son mejores: carne o pollo.

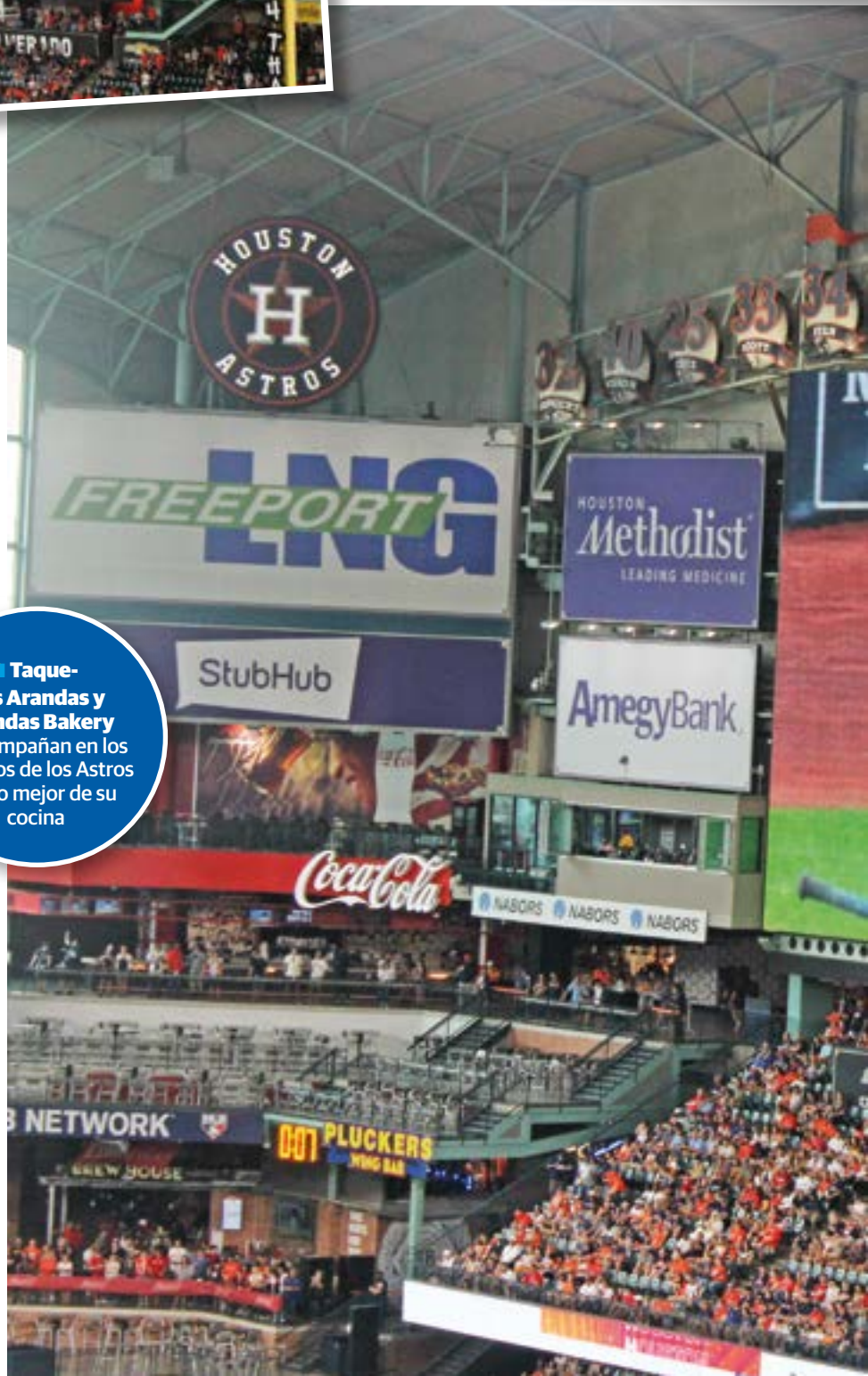
Cada orden venía acompañada de totopos tradicionales de Taquerías Arandas. Sin duda los dos están riquísimos, con una buena salsa verde y acompañados de un agua natural bien fresquita. Devoramos nuestra comida y compartimos las dos rebanadas de cheese cake que compramos.

Como dicen en el pueblo: “Barriga llena y corazón contento”. Esperamos unos minutos para que empezara la acción en el cuadrangular. ¡Que emoción! Las gradas del parque prácticamente eran naranjas, la mayoría llevaba puesto el jersey naranja clásico del uniforme Astros, y muchos otros el blanco, su nuevo uniforme.

La locomotora andando y después de cantar el himno nacional se pidió un minuto de silencio por todos los caídos y héroes de guerra.

Por fin el reloj marcó las 3:00. Después de la graciosa retirada, como diría Napoleón Bonaparte, de tres bateadores de los Red Sox en la primera baja -por los astros abrió Altuve, quien más tarde lanzara un home run. Así, una y otra entrada, llena de anotaciones para los Astros, entre las porras “Let’s Go Astros”, la locomotora y la mascota verde, transcurrió el partido, con un Astrodome al 70% de su capacidad y con 100% de buena vibra y sana diversión.

■ **Taquerías Arandas y Arandas Bakery** te acompañan en los partidos de los Astros con lo mejor de su cocina







Una fiesta de sabor



Los jugos y licuados de temporada son los preferidos en este verano en nuestras Taquerías Arandas

Por Jessica González

e fresa, plátano, avena... refrescantes, deliciosos y nutritivos, los licuados tradicionalmente mexicanos son la bebida clásica favorita de los mexicanos. Tradicionalmente de fruta de temporada, leche, y hielo, las variedades llegan hasta donde la imaginación te lleve.

Esta temporada de calor intenta probar con tu fruta favorita.

Auténticamente mexicanos

El centro de la Ciudad de México está inundado de colores y sabores, puestos ambulantes y negocios de todo tipo, es una muestra fiel de la cultura del pasado y presente de nuestro México.

Ahí encontrarás al marchante que te ofrece una limpia con copal y decenas de personas hacienda cola, verás una replica de bailables indígenas y voladores de Papantla, si tienes suerte, toda clase de antojitos mexicanos: desde el taco y la torta envueltos en servilleta, hasta el sandwich de jamón y queso amarillo (con chiles en vinagre), buñuelos con deliciosa miel o gorditas de la Villa envueltas en papeles de colores.

La cultura gastronómica está entrelazada entre todo tipo de ritos para atraer dinero y el amor. En el Zócalo y sus calles aledañas, podrás encontrar ese vestido de quinceañera, amuletos o una veladora para San Benito, San Pascual Bailón o Santa Cecilia, por mencionar algunos.

¿De qué quieres tu licuado?

Muy famosas en el centro de la Ciudad de México son las juguerías llenas de fruta fresca de temporada: piña, papaya, fresa, espinaca, alfalfa, huevo, vainilla, zapote, mamey y, por supuesto, no puede faltar la zarzaparrilla o la cerveza de raíz.

Las hay de todo tipo y para todos los gustos. Locales gigantescos con sillas y mesas, puestos de lámina en las calles o señores con su exprimidor, una mesita y un costal de naranjas.

Tu antojo, sed y hambre se pueden saciar con tan solo un LICUADO. Si traes prisa, ¿qué tal un desayuno completo: uno de avena, dos huevos, vainilla, azúcar y canela?

Para acompañar el desayuno, ¿qué tal uno de fresa, o tu fruta favorita, con agua o con leche? Entre comidas y para matar el hambre sanamente, ¿qué tal un jugo de naranja recién exprimida o un licuado de alfalfa y limón con agua?

Los mexicanos llevamos en la sangre una cultura gastronómica inigualable, desde bebés nuestro olfato se afina, podemos saborear un sinnúmero de ingredientes. Unos de los alimentos que aprendemos a reconocer desde muy temprana edad son los licuados.



PROPIEDADES

Los licuados aportan un gran valor nutritivo. Si es de leche de vaca te aportará al menos siete gramos de proteína

- Son hidratantes
- Baratos
- Prácticos

- Dependiendo de los ingredientes son una fuente importante de proteínas.
- Si eres muy activ@, adiciona

un par de huevos a tu licuado.

- Según la Clínica Mayo, la cantidad de proteína que debes consumir como máximo es 0.8

gramos por kilogramo de peso corporal al día y si eres muy activ@ de 1.2 a 2 gramos por kilogramo de peso.



■ El olor característico de las juguerías mexicanas es una combinación de las frutas que ahí cortan y la zarzaparrilla, usualmente ofrecida en barriles de madera bien fría.

LOS MÁS FAMOSOS

En la Ciudad de México son:



1. El chocomilk: leche con chocolate en polvo. Debe su nombre a la marca de chocolate en polvo Choco Milk con el que tradicionalmente se preparaba.



3. Jugo de naranja.



4. Licuado de avena: avena, leche, azúcar, vainilla y canela bien batida.



2. La polla: leche, huevo y jerez, bien batidos con azúcar. Conocido como para curar "la cruda".



5. Licuado de plátano: plátano, hielo, leche, huevo, azúcar, vainilla y canela.

¿CÓMO PREPARAR EL TÉ?

EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

*Un espacio donde
cada consejo es como
una carta de amor*

Una de las costumbres más arraigadas que tengo desde pequeña es tomar té. Un tecito para esto, un tecito para lo otro.

El té, en las buenas, en las malas y en las mejores. Ha estado presente a lo largo de toda mi vida. Un té produce ciertos efectos que ninguna otra bebida lo hace; un tecito caliente siempre reconforta el espíritu; uno frío, refresca.

Cuando era pequeña, en la simplicidad de la cocina -cosa que he tratado de preservar con mi familia- era un tecito de manzanilla con anís para aliviar un recargo del estómago, uno de azahar para los cólicos, otro de eucalipto endulzado con miel para aliviar un resfrío, o uno de gordolobo con limón si la gripe era muy fuerte.

Si habíamos hecho un coraje, uno de gordolobo, uno de epazote para los parásitos o uno de valeriana para el insomnio. Para TODO había remedio en casa con un té.

Ahora tomo una taza de té para refrescarme. Julio es un mes muy cálido en Houston y tomar un poco endulzado con miel hidrata de una manera sana, natural y deliciosa. Si tengo mucha sed lo consumo frío o caliente.

Mis tés favoritos para esta época son el de menta -caliente o frío-, negro frío con limón y manzanilla caliente endulzada con miel.

CON AMOR

Mamá Silvia

INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua filtrada o de botella
- 4 cucharaditas de tu té favorito si la hierba es seca, si es fresca un manojo pequeño -si quieres el té frío pon doble cantidad.

MANERA DE HACERSE:

- Calentar el agua y antes de hervir, apagar. Incorporar el té y tapan, encima de la olla o tetera poner una pequeña toalla (así lo hacen los ingleses para preservar el aroma). Esperar 10 minutos y servir. Si es frío llenar un vaso alto con hielos y servirlo. Si es caliente servir en taza. Endulzar.

Té en las buenas y en las malas

■ **Nutritiva, saludable, orgánica y local**, la cocina de mamá Silvia siempre es una buena opción para alimentar a los tuyos cuerpo y alma.



Tips: al té lo puedes acompañar de algún alimento sencillo, dulce o salado, dependiendo de la hora del día.

■ Es muy importante cuidar la calidad del agua, si es de la llave concentrará su sabor a cloro cuando la calientas.

RECOMENDACIONES:

Mi combinación favorita este año es menta con jengibre bien fría y endulzada con un poco de miel de agave.



BENEFICIOS

- Las propiedades de las hierbas tienen mucho que ver con la región donde se cultivan, los nutrientes de la tierra y la semillas.
- Refrescarse con una taza de té

es perfecto para la salud; algunas hierbas, además de quitar la sed por completo, tienen efectos curativos.

■ El té representa en muchas culturas, honor, aprecio y compañía.



Hierbas mexicanas

En té, cataplasma o aceite, las hierbas mexicanas, además de usarse en la cocina, tienen propie-

dades curativas. Algunas se han estudiado científicamente, otras obedecen a la sabiduría popular.

1. Epazote
 Se usa en té para calmar hinchazón de vientre, cólicos menstruales, vómitos, diarreas, y es famoso por ser antiparasita-

rio natural. Se recomienda para aumentar la leche en la lactancia. Machacado alivia picaduras de insectos y verrugas.



2. Orégano
 Alivia síntomas de gripe, ayuda a combatir resfriados, fiebre e indigestión. Se puede consumir fresco o seco en té, se dice que es el antibiótico natural más potente que hay. También se usa para el cuidado de la piel por los antioxidantes.

3. Albahaca
 La albahaca es usada para combatir el estrés, tanto físico como mental. Ayuda a reducir los dolores de cabeza por su poder antiinflamatorio, y por esto mismo es un buen aliado de los riñones. Mejora la salud respiratoria y la digestión.

4. Romero
 Conocido porque favorece el crecimiento del cabello, es este caso se recomienda hacer un té bien cargado y aplicarlo en el cabello después del shampoo y no enjuagar. Tomado es famoso por combatir el cansancio frecuente.

5. Menta
 Además de sabrosa, la menta alivia los gases, descongiona las vías respiratorias, algunos síntomas del asma y resfriados comunes. Su aceite se emplea para quitar dolores musculares y como antiséptico.



**FREE
PANCAKES**

LOS MIÉRCOLES / EVERY WEDNESDAY



Orbit y los Houston Astros

**Invitan a los niños (a) a Taquerias Arandas
para comer pancakes GRATIS!!!**

Válido todo Julio y Agosto



TaqueriasArandas.com





MÉXICO

sorbo a sorbo



*Brindemos por su riqueza
mientras hacemos un recorrido
por la historia y tradición
de sus bebidas*

Por **María Castro**

Para todo mal...

Durante la época prehispánica, en la región oaxaqueña se empezó a producir el mezcal bebida para ser consumida únicamente por las élites económicas, políticas y religiosas, y que incluso se distinguía porque dentro de la botella se podía encontrar un gusano que vive dentro de la planta del maguey al que se le atribuían propiedades afrodisíacas, pero que logra cambiar el sabor del mezcal.

Este destilado también tuvo un auge exponencial en el mercado y al igual que el tequila debió vencer los estereotipos para convertirse en una de las bebidas más socorridas en México y del mundo. Incluso, en Oaxaca se le conoce como “el agüita que hace hablar” y no olvides que “para todo mal mezcal, para todo bien... también”.

Atractivos: en Oaxaca, además de disfrutar de su exquisita gastronomía y sus hermosas artesanías, puedes disfrutar de una visita por las fábricas y palenques de la Ruta del Mezcal, conocer el milenario y majestuoso ahuehuete que le da nombre a Santa María del Tule, recorrer sus museos o el jardín etnobotánico, sus mercados prehispánicos y las cascadas petrificadas de Hierve el Agua. Dependiendo del semáforo epidemiológico, en este mes de julio podrías disfrutar de la Feria del Mezcal.





Para el mundo

Aunque sus orígenes son añejos, antes de la década de los 90, el tequila no contaba con el reconocimiento internacional e incluso en nuestro país era poco agraciado. Pero hoy, este destilado que cuenta con denominación de origen y cuyos paisajes agaveros están inscritos dentro de la lista de sitios protegidos como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, se ha convertido en la bebida más emblemática de México ante en mundo, luego del boom comercial registrado en 1992, tanto que el 20 de marzo se celebra el Día Nacional de Tequila.

Atractivos: Entre las principales regiones del estado de Jalisco en las que se siembra el agave tequilana weber variedad azul se encuentran Arandas, Amatitán y Tequila, donde podrás disfrutar de recorridos por las fincas históricas y museos en los que podrás conocer desde el proceso de siembra y cosecha del agave hasta la producción del tequila, así como su historia. Y por qué no, deleítarte con lo mejor de su gastronomía.





La bebida digna de los dioses

Otra de las bebidas emblemáticas y más populares de México es el pulque, bebida de baja graduación alcohólica. A pesar de que se tienen indicios de que tiene sus orígenes en el periodo Preclásico y los aztecas lo consideraban una bebida digna de los dioses, se dice que fue después de la Revolución mexicana, el Estado lo etiquetó como “una bebida indígena, arcaica y antihigiénica”, gracias a una campaña de desprestigio para darle predilección a los empresarios cerveceros.

Sin embargo, nada ha podido desaparecer del mapa al pulque y, con el paso del tiempo, esta agua-

miel ya se puede disfrutar en diversos sabores en estados como Tlaxcala, Puebla, Hidalgo y el Estado de México.

Atractivos: el primer domingo de febrero de cada año se celebra el Día Nacional del Pulque y en la Ciudad de México puedes degustar este elixir de los dioses en una treintena de pulquerías; en el Estado de México lo puedes degustar en las haciendas pulqueras de Teotihuacán, mientras que en Tepotzotlán tienes la posibilidad de disfrutar de una caminata guiada por los cultivos mientras conoces la historia de esta bebida ancestral.

La flor del desierto

Chihuahua, Durango y Coahuila tienen algo en común, en ellos crece la cabeza o piña del *Dasyliirion*, conocida como la flor del desierto, planta perenne de la que se produce el sotol. Los tarahumaras y los anasazis lo han elaborado desde hace 800 años para realizar ceremonias religiosas y como remedio medicinal. Pero fue luego de la llegada de los españoles que conocieron los procesos de destilación y empezaron a producirlo tal y como lo conocemos en la actualidad; incluso, hace tan solo 19 años le otorgaron la denominación de origen. Para no confundirte, debes saber que, aunque tiene un sabor y textura similar al mezcal y al tequila, sus propiedades son distintas.

Atractivos: de Chihuahua, las dunas de Samalayuca, la zona arqueológica Paquimé, los majestuosos

paisajes de la sierra Tarahumara y las barrancas del Cobre, desde El Chepe; en Coahuila visita el museo del Desierto, la villa colonial Cuatro Ciénegas, el pueblo mágico de Parras de la Fuente cuna del vino mexicano, las dunas de Bilbao, el valle de los dinosaurios; Y en Durango disfruta del Camino Real de Tierra Adentro y el pueblo minero abandonado de Mapimí, o los bosques vírgenes de Mexiquillo.





Tonos pastel

■ Ponle fin a los tabúes y seas hombre o mujer usa estos tonos de locura.

Dónde: | Mango



Comodidad para ellos

■ Los mocasines traspasan el clóse de papá. Úsalos.

Dónde: | Zara

Llegó el verano

La moda cambia como las estaciones del año; conoce las tendencias de la temporada

Por María Castro



Total look

■ Para ellos y para ellas; blanco, negro o denim, no puedes dejar de usarlos
Dónde: | Zara, H&M, Mango



Coquetas

■ El topse convierte en protagonista del verano, solos o acompañados
IG: | H&M



Flashback

■ Este tejido ha invadido las tiendas low cost; hay para hombres y mujeres
Dónde: | Mango



Sexy... sexy

■ Las faldas o vestidos entallados son lo máximo hoy
Dónde: | H&M

Fresca y romántica

■ Las mangas abullonadas llegaron para quedarse esta temporada
Dónde: | Mango





Remedios para el mal de amores

Un corazón roto
puede enmendarse con unos sencillos consejos

Por Monse Peregrino

T

odos hemos enfrentado alguna vez un amor no correspondido. El mal de amores es más que un mal momento, es un sentimiento de ansiedad, frustración, impotencia; perdemos el sueño y el apetito y, para acabarla, parece ¡eterno! Pero... hay muchas formas de superarlo de manera placentera, aquí te decimos qué hacer.

Date permiso de llorar

Pasar la hoja a otro capítulo es muy doloroso, llorar es un recurso que la naturaleza nos dotó para cuando estamos en una situación dolorosa, física o emocional. Es una cura natural, una válvula de escape al dolor. Al llorar, el cuerpo genera bioquímicos cerebrales como la adrenalina, noradrenalina y oxitocina, que funcionan como un analgésico y mejoran el estado de ánimo de manera natural. Llorar no es de cobardes es de valientes; reconocer que sientes dolor, y aceptarlo, es el primer paso para salir de él.

Estos sencillos consejos harán que saques más rápido y fortalecido de este trance.

Cierra los ojos y piensa en tu nuevo YO



Di NO a drogas y alcohol, SI al chocolate y al plátano

En situaciones de extremo dolor, es común acudir al alcohol y las drogas; no faltará compañía para ello. Aunque temporalmente (escasas horas), puedes sentir alivio, la caída será peor. El alcohol es depresor del sistema nervioso, así que una vez que se te pase el efecto te sentirás más triste.

Tomar un poco de chocolate te ayudará a superar la tristeza. Además de delicioso, contiene triptófano, un aminoácido que es vital para la producción de serotonina, conocida como la hormona del bienestar. Al comer chocolate, se mejoran los estados depresivos y hasta podrás experimentar sensaciones de bienestar y sin rebote!

El plátano también contiene triptófano, lo que lo convierte en un antidepresivo natural, ayudando a mejorar el humor.

¿Qué tal un plátano cubierto de chocolate bien frío, eh?

Arréglate y consiéntete

Aunque te cueste trabajo y no estés en tu mejor momento, salta de la cama y date un buen baño,



Los pequeños lujos diarios, como encremarte con tu producto favorito pueden hacer la diferencia. En el centro de estudios de la felicidad en la Universidad de Berkley, CA, han comprobado que acariciarte da placer. Así que toma tiempo después de ducharte, ármate de paciencia y llena tu cuerpo de la crema que tenga tu aroma favorito, quizá la lavanda pueda ser una buena idea; algunos estudios la asocian como calmante.

Después, arréglate el pelo y vístete con algo que te haga sentir especial.

Siempre agradece

Si eres deportista, sigue la rutina, ya conoces los beneficios. Si no lo eres, una caminata al aire libre es más que suficiente. Los neurotransmisores como la anandamida (que regula el balance emocional) están asociados a un paseo al aire libre, además de los conocidos como dopamina, serotonina y endorfinas que regulan la sensación de bienestar.

Todos estos neurotransmisores se agotan si estás ansioso o deprimido, así que cómprate unos tenis cómodos, un par de pants ¡y saca a pasear al perro! Piensa en ti, ¡y lo fabulos@ que eres! Y agradece

Según los últimos estudios de felicidad en la Universidad de Berkley, Ca, agradecer lo que tenemos nos hace más felices. Detente un momento y piensa tres cosas por las cuales puedes dar gracias aquí mismo mientras lees.

Entre muchos otros beneficios, cuando agradeces, tu cerebro activa los sistemas de recompensa, promueve la producción de dopamina, neurotransmisor asociado a bienestar, placer y vitalidad.





- 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 aaaa



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



**ARANDAS
BAKERY**

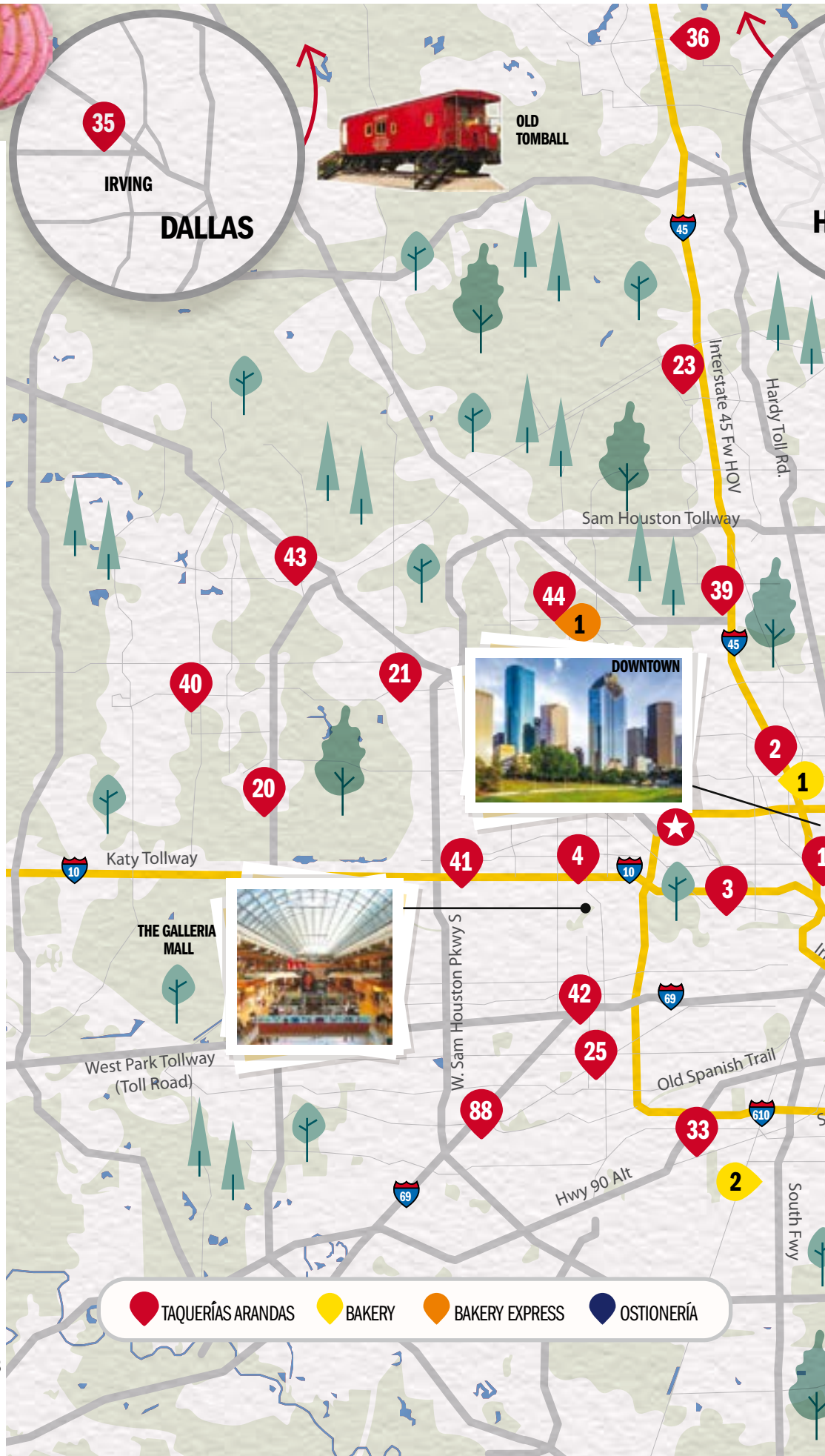


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

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
- 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
- ✂️ 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
PRÓXIMAMENTE

**MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS**



Están de vuelta Están de mejores

Dicen que recordar es volver a vivir y quizá por ello la industria del entretenimiento apela a viejas producciones para atraer espectadores

Por Sandra Aguilar



FRIENDS

Quizá la reunión más esperada en el mundo fue la que realizaron Jennifer Aniston, Courteney Cox, Lisa Kudrow, Matt LeBlanc, Matthew Perry y David Schwimmer con Friends, the Reunion, producción que se convirtió en uno de los contenidos más vistos en la plataforma de HBO -aunque se trató de un episodio sin guión-, mismo que sufrió el retraso de un año debido a que el

mundo lidiaba con la pandemia.

El pasado 27 de mayo, 17 años después de que se transmitió el último capítulo de la serie, los actores se lograron reunir en el Stage 24 de la Warner Bros. para compartir y recordaron algunos de los mejores momentos de la exitosa serie de la década de los 90 en compañía de celebridades de la talla de David Beckham, Justin Bieber, James Corden,

Cindy Crawford, Cara Delevingne, Lady Gaga, Tom Selleck, Reese Witherspoon y hasta Malala Yousafzai, entre otros.

Los fans latinoamericanos de Friends, serie que se transmitió del 22 de septiembre de 1994 y hasta el 6 de mayo de 2004 -tiempo en el que transcurrieron 10 exitosas temporadas que se resumen en 236 episodios-, podrán disfrutar de este especial un mes después.



ICARLY

Para los ahora jóvenes también hay nuevas temporadas de series icónicas que los atraparon en su niñez gracias a las ocurrencias y aventuras de sus personajes principales. Paramount+ apostó por iCarly en esta carrera por revivir éxitos del pasado. Aunque quizá esta la lleva de ganar porque no sólo captará la atención de los jóvenes, sino también de sus padres.

En tan solo 13 capítulos, tres de sus cinco protagonistas principales enfrentarán las vicisitudes de la edad adulta, en este caso hablamos de Miranda Cosgrove como Carly, Jerry Trainor como su hermano Spencer, y el joven sobreprotegido por su madre Freddie interpretado por Nathan Kress.

Los fans de la serie quizá coincidan



con quienes fuimos espectadores asiduos de iCarly que nada será igual sin la chica irreverente que ama comer pollo frito Sam, interpretada por Jennette

McCurdy, así como Noah Munck quien dio vida al carismático y despistado Gibby quien a la menor provocación se quitaba la camisa.

SEX AND THE CITY

“Entre mujeres nos podremos despedazar, pero jamás nos haremos daño”, reza el refrán. Sin embargo, ese no aplica entre las protagonistas de Sex and the city. Pues resulta que HBO, parece que está decidido a capitalizar sus producciones más exitosas y tal como lo hizo con Friends y El príncipe del rap, sus ejecutivos continúan enfrentando problemas para llevar a buen puerto su nueva puesta.

And just like that... es el título tentativo de la nueva temporada de la que se espera producir solo 10 capítulos de escasos 30 minutos. Bueno, primero habrá que confirmar la participación de la mayoría de los personajes principales, aunque parece que los egos y las diferencias entre algunos de ellos hace cada vez más complicado que esto se haga realidad.

Hasta el momento están confirmadas Sarah Jessica Parker, Cynthia Nixon y Kristin Davis quienes interpretarán a Carrie Bradshaw, Miranda Hobbes y Charlotte York, respectivamente, mientras que Kim Cattrall ya no volverá a meterse en los zapatos de Samantha Jones, quizá por su enemistad con Parker.

Según la revista Variety, las protagonistas de esta serie podrían obtener más de un millón de dólares por episodio.



CAFÉ CON AROMA DE MUJER

Las producciones colombianas fueron las que le empezaron a mover el tapete a la fábrica de sueños. Considerada la exportadora de telenovelas más importante del mundo, Café con aroma de mujer marcó un exitazo en la década de los 90 y la reafirmación de que Colombia lideraba el mercado del melodrama. La historia fue retomada por TV Azteca, con Cuando seas mía, y Televisa con Destilando amor.

El pasado 25 de mayo Telemundo estrenó su versión, basada, obviamente, en la historia original, y la cual es protagonizada por William Levy y Laura Londoño. Sin embargo, la audiencia norteamericana de Telemundo no ha aprobado del todo este melodrama que no ha terminado de despegar, a pesar del tan esperado regreso a las telenovelas del actor cubano luego de ocho años alejado de la televisión hispana, experimentando una considerable baja de espectadores.

Como ya es sabido, la historia se mantiene fiel a la producción original, así que ella gira en torno a una joven recolectora de café apodada "Gaviota", quien se enamora del heredero del imperio cafetal de la familia Vallejo, quienes enfrentarán un sinnúmero de duras pruebas para defender su amor por sobre todas las cosas.



SI NOS DEJAN

El 28 de julio de 1997, Argos Comunicación le dio al clavo y logró revolucionar el mundo de la televisión mexicana con Mirada de mujer, adaptación de una producción colombiana. Seis años después le apostaron a Mirada de mujer, el regreso, aunque no tuvo la misma aceptación.

El pasado 1 de junio Univisión estrenó en Estados Unidos su remake bajo el título Si nos dejan, donde los papeles protagónicos recaen en Mayrín Villanueva, Marcus Ornellas y Alexis Ayala. La historia será básicamente la misma, la de una mujer que parecía tener la vida perfecta pues había formado la familia perfecta con el hombre que consideraba el amor de su vida, pero descubre su infidelidad lo que la lleva a tomar la



decisión de separarse para reconstruir su vida.

Pero, sin querer encuentra de nueva cuenta el amor en un hombre mucho más joven que ella por lo que tendrá que luchar contra los prejuicios sociales.

En esta ocasión el tema musical Si nos dejan, de José Alfredo Jiménez, es interpretado por la pareja del momento: Belinda y Christian Nodal, con la que los productores apuntan a cautivar al público joven.

Remakes en suspenso



Hay tres títulos que gozaron de la preferencia del público durante más de un lustro y de las cuales se sabe que están en el proceso para producir sus remakes, éstos son Hechizada, La niñera y Blanco y Negro, las cuales solo tienen a la familia como punto en común.

La primera de ellas es una comedia de situación que protagonizaron como Elizabeth Montgomery y Dick York, quienes interpretaban a una bruja adorable y a su marido sin poderes y que fue emitida originalmente en ABC desde 1964 hasta 1972.

Blanco y Negro estuvo en la grilla de programación de la cadena NBC del 3 de noviembre de 1978 hasta el 4 de mayo de 1985. Fue protagonizada por Gary Coleman y Todd Bridges en el papel de Arnold y Willis Jackson, dos niños afroamericanos de Harlem bajo la protección de un rico hombre de negocios y su hija.

Quizá la producción más entrañable de estas tres es la que hizo popular Fran Drescher, gracias a su papel de Fran Fine, una encantadora y exótica mujer judía de voz sui géneris, que por azares del destino se convierte en la niñera de los tres hijos de un famoso productor de Broadway.

Pero para saber más de ellas habrá que esperar a que las productoras nos den más noticias al respecto.

ONCE 27
-PRODUCE-

6511 Killough St
Houston TX 77086

832-301-6382

PRODUCE SPICES & SEASONINGS

Sudoku

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

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

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

Num. Para buscar

- | | |
|--------------|------------|
| 1. caballero | 6. camino |
| 2. mujer | 7. oro |
| 3. lugar | 8. hermano |
| 4. mundo | 9. pie |
| 5. principio | 10. fin |

HORÓSCOPOS



Cancer

(21/jun - 22/jul)

Los astros traerán para ti tiempos de superación: estudia, capacítate, dale importancia a lo que realmente vale la pena. Cambia lo negativo.



Leo

(23/jul-22/ago)

Te sentirás dueño absoluto de tu destino, sanarás errores pasados para darle un nuevo rumbo a tu vida. Es momento de conseguir esas metas que tanto has pospuesto.



Virgo

(23/ago-22/sep)

Son tiempos de ayudar. Le darás la mano a quien lo necesite, sin importar de quien se trate; tus buenas acciones serán valoradas.



Libra

(23/sep-22/oct)

Errores cometidos en el pasado ahora te darán risa; sin embargo, que te sirvan de experiencia para no volver a equivocarte.



Escorpión

(23/oct-21/nov)

No asumas que nadie te comprende porque puedes convertirte en tu peor enemigo y alejar a las personas que realmente te aman. Léñate de pensamientos positivos.



Sagitario

(22/nov-21/dic)

La vida te sorprenderá en momentos en que ni siquiera te lo esperas. Tienes que estar muy atenta para no dejar pasar la oportunidad que se te presenta.



Capricornio

(22/dic-19/ene)

Menos quejas y más acción, una relación es de dos y por ello debes poner de tu parte para que las cosas salgan bien con tu pareja.



Acuario

(21/ene-18/feb)

Por fin encontraste a esa persona con la que quieres pasar el resto de tu vida; ahora cuidala, los tiempos de parrandas y amigos deberán dejarlos atrás.



Picis

(19/feb-20/mar)

El amor flota en el ambiente; es momento de que te comprometas y por fin decidas unirte a esa persona a la que amas. La creatividad llega a ti para echar a andar un negocio.



Aries

(21/mar-19/abr)

Estás en ese momento que nada ni nadie podrá afectarte con sus comentarios malintencionados. Tu trabajo y responsabilidades pasadas hablarán por ti.



Tauro

(20/abr-20/may)

Aprenderás a amarte y cuidarte como nunca antes lo habías hecho. Tu salud te lo agradecerá. Aprovecha para convivir con tus amigos y familia.



Geminis

(21/may-20/jun)

Necesitas bajarle al estrés, porque no te dejará nada bueno; conoce amigos, estudia algo nuevo, baila, escucha música. Todo ello te ayudará a relajarte y a romper con la rutina.

ARANDAS MAGAZINE

¡ANÚNCIATE!



Haz que tu producto llegue
al público indicado

Contrataciones

Ana Corona / ana.corona@arandasfranchises.com



**¡Descarga YA
nuestra APP!**



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



www.TaqueriasArandas.com