

EJEMPLAR GRATUITO



MAGAZINE

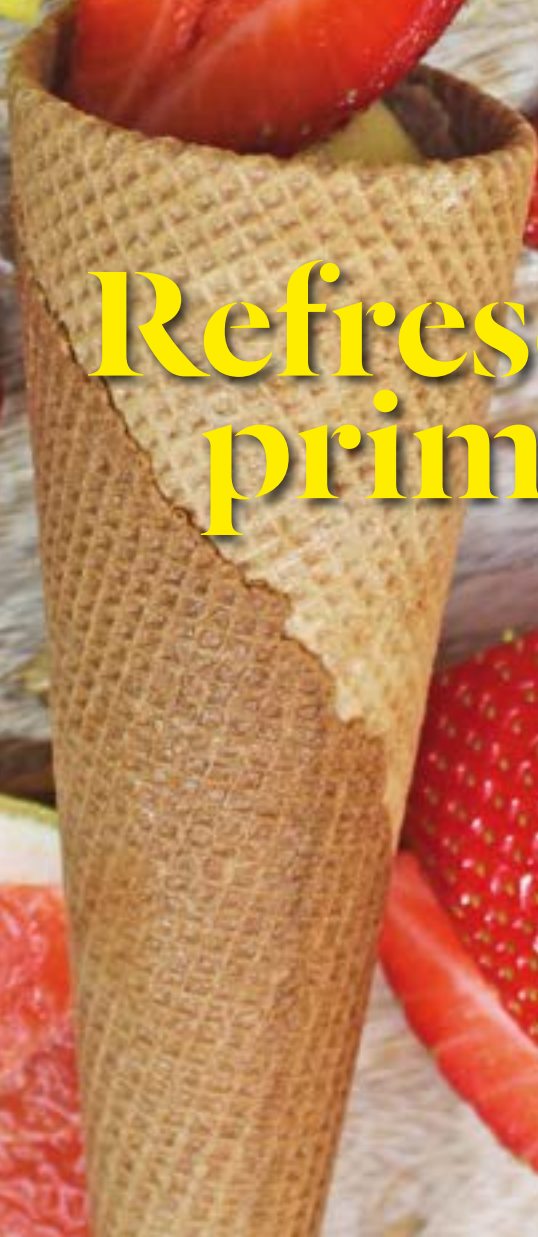
Arandas

Año 3 / Número 28 / Mayo / 2022

**Gadgets para
el Día del Padre**

Refrescante primavera

**Sorprende
a papá con
nuestra
promoción**



**Acapulco,
Guerrero**



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

ÍNDICE

PASTA PRIMAVERA

Mamá Silvia nos comparte una receta preparada con verduras de temporada: fácil, fresca y deliciosa, como toda su cocina. No puedes dejar de prepararla. ¡Buen provecho!

Mamá Silvia Pág. 18



CELEBRAN A MAMÁ

Como cada año, el pasado Día de las Madres, en las locaciones de Taquerías Arandas consentimos a las reinas del hogar, como ellas se merecen

En Familia Pág. 12

ENSENADA, PARAÍSO DE AVENTURA

En la frontera norte de México está Ensenada, en Baja California, un destino donde papá encontrará diversión, buena comida y muchos paisajes dignos de fotografiar

Viajar Pág. 28

DIRECTORIO

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

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

Editora General
Claudia Vieyra
cuermo@aol.com

Editora
Ángeles Gutiérrez

Diseño Editorial
Amelia González Q.

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

ACERCA DE NOSOTROS

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

Contáctanos: cuermo@aol.com

Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Daniel Martín
Colaboración especial



DESDE MI ESCRITORIO

A medida que el verano y el béisbol se ponen en marcha, nos enorgullece continuar con nuestra asociación con los Astros de Houston como su socio oficial.

Este año también nos complace anunciar nuestra asociación con la adquisición más reciente de los Astros, Jeremy Pena, quien juega como short field para el equipo. Esté al pendiente de él, en la televisión, escúchelo en la radio o haga una visita a una de nuestras taquerías o panaderías.

Nuestra asociación comercial con La Vaquita nos permite ofrecerle los platos más deliciosos cubiertos con queso fresco. Pregunte por uno, durante tu próxima visita.

En Arandas Bakery durante junio encontrarás por las tardes una oferta especial, 3 bolillos por \$1. Venga de lunes a viernes de 1 a 5 p. m. hasta agotar existencias. Dado que este es un éxito de ventas para nosotros, ¡no deje pasar esta promoción!

Agradecemos su preferencia y gracias por su lealtad.



FROM MY DESK

As summer and baseball kicks into full gear, we are proud to continue our partnership with the Houston Astros as their Official Partner. This year we are also pleased to

announce our partnership with the newest Astros player, Jeremy Pena, who is playing shortstop for the team. Keep on the lookout for him on TV, hear him on radio and even a visit to a Taqueria or Bakery.

We are also in full swing with our La Vaquita partnership and the fresh dishes being offered are covered in Queso Fresco. Ask for one, during your next visit.

In Arandas Bakery during the month of June you will find our afternoons with a special offer, of 3 bolillos for \$1. Come in weekdays from 1-5pm while supplies last. Since this is a top seller for us, join with us in the excitement.

We appreciate your preference and thank you for your loyalty.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

ESTA TEMPORADA DE CALOR

*los pasteles de helado de Arandas
son la mejor forma de celebrar a papá*



*En sus deliciosos sabores de fresa,
vainilla y chocolate, disfruta capas de
esponjoso pastel relleno de nuestro cremoso helado*

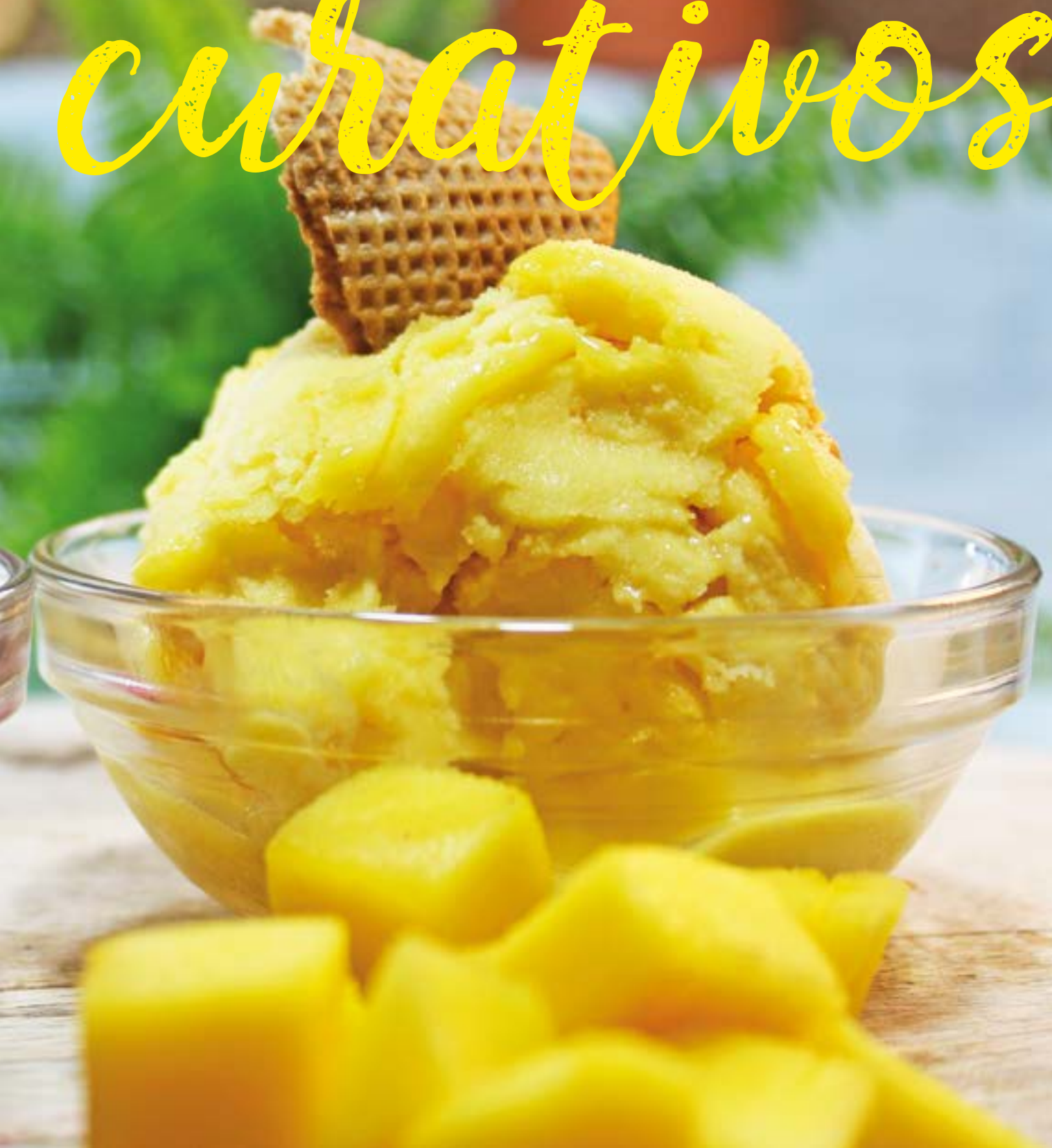
SOLO EN: **ARANDAS**
Bakery 




El mundo de los *sorbetes*



curativos





Descubre la forma trendy de comer helado, refréscate y nútrete con los “multifuncionales”

Es época de calor, que mejor que disfrutar de un delicioso y saludable helado de frutas frescas

Por Montse Peregrino

ESTA TEMPORADA DE CALOR SOLO SE ANTOJA TOMAR ALGO MUY FRESCO. Con temperaturas por arriba de los 90 grados es importante mantenernos hidratados y frescos. Un sorbete, o nieve (como las conocíamos antes), de frutas puede no solo refrescarnos, pueden incorporar a sus ingredientes hierbas y componentes que potencian tu salud, los llamamos sorbetes multifuncionales.

EL SORBETE Y HELADO MULTIFUNCIONAL

Consumiendo un helado y sorbete “multifuncionales” no solo te refrescarás, sino

que aportarás nutrientes a tu cuerpo y mejorarás tu alimentación y salud.

Una bola puede contener hasta 11 gramos de proteína, fibra y vitaminas.

CÓMO HACER SORBETES DE FRUTA

Son una simple combinación de fruta fresca o jugo de fruta con azúcar. ¡Y ya está! Un kilo de fruta más o menos da para seis personas; un poco arriba, un poco abajo, recuerda que es una fórmula básica, no una ciencia exacta. Haz un puré y añade un poco de azúcar y esa es tu base de sorbete.



Los helados multifuncionales son aquellos que basan sus ingredientes en elementos ciento por ciento naturales, para espesarlos solo se usan leches de frutas y grasas vegetales, sustituyendo la leche de vaca, la miel o el huevo para evitar alergias.

NUESTROS FAVORITOS SON:

• *Plátano
con fresa*

• *Naranja
con mango*

• *Mango*

• *Fresa*

• *Plátano (agrégle una gotitas de limón)*

Para no añadir ningún ingrediente adicional, usa fruta congelada, azúcar al gusto, lavanda, romero o alguna hierba para perfumar y dar un toque digestivo:

- Manzanilla para un estómago irritado.
- Lavanda para el estrés.
- Romero para la inflamación.
- Tomillo como antibiótico natural.

Con la licuadora funcionando, ve añadiendo la fruta congelada con un poco de

azúcar hasta hacer un puré. Mete al congelador y al cabo de 30 minutos vuelve a licuar para romper los cristales de hielo y darle consistencia de helado.

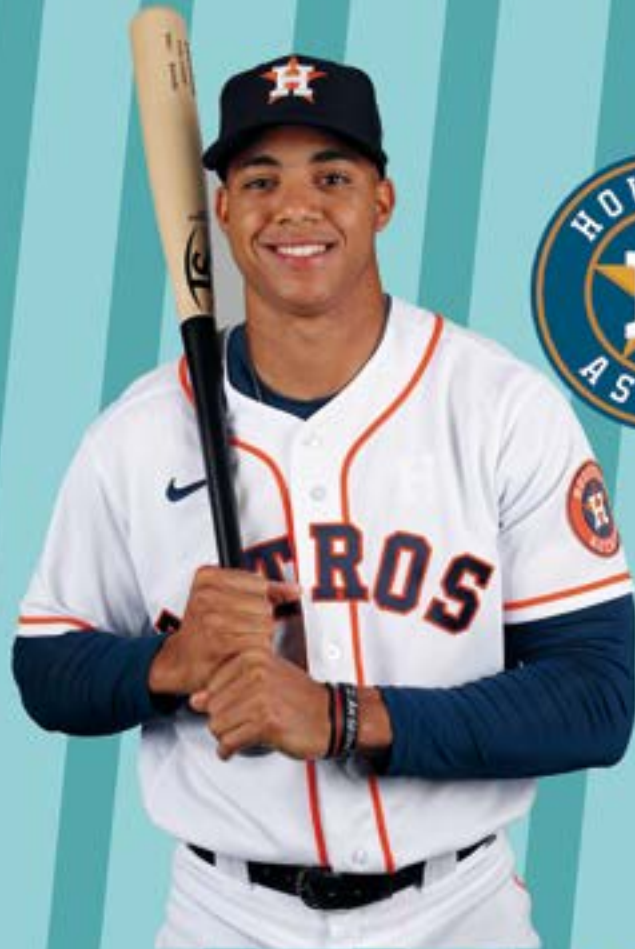
**Prepara estos sorbetes
multifuncionales,**

¡NO TE ARREPENTIRÁS!

Este Día del Padre

VEN A TAQUERÍAS, PANADERÍAS Y OSTIONERIA ARANDAS

Para ganar una sorpresa especial para el
Día del Padre



HAPPY
FATHER'S
DAY

On this Father's Day

VISIT US AT TAQUERÍAS, BAKERY'S AND OSTIONERIA ARANDAS

To win special surprise for Father's Day





Mamá's felices

Este Día de la Madre, como cada año, Grupo Arandas agasajó a las reinas de la casa en sus diferentes locaciones.

Gracias por confiar en nuestras taquerías y panaderías y ostionería para hacer de esta fecha inolvidable






TELEMUNDO HOUSTON



FIFA WORLD CUP Qatar2022

CANAL OFICIAL

21 NOVIEMBRE - 18 DICIEMBRE



APUNTA TU CÁMARA A ESTE CÓDIGO ¡CONÉCTATE AHORA!

HORARIO ESTELAR



La Casa de los Famosos EN VIVO

NUEVA TEMPORADA
10 MAYO 6PM



HASTA QUE LA PLATA NOS SEPRE

ESTREMO
10 MAYO 8PM



Pasión DE GAVILANES

9PM



NOTICIERO HOUSTON

UBALDO MARTINEZ CRYSTAL AYALA PABLO SANCHEZ

5PM Y 10PM

In memoriam

Taquerías Arandas, Arandas Bakery,
Arandas Bakery Express y Ostionería Arandas

Felicitan a todos los padres en su día

Y rendimos tributo a nuestro cofundador Don José Camarena (QEPD) destacado empresario, esposo y padre.



“Tu luz es tan brillante y fuerte que nunca se apagará... Siempre iluminará nuestro camino”



PRUEBA Y ESPOLVOREA LA DIFERENCIA

ORGULLOSA ALIANZA CON TAQUERIAS ARANDAS





Minute Maid



FREEPORT LNG

Methodist
LEADING WORSHIP

H HONDA

Amegy Bank



Coca-Cola

CHEVY

SILVERADO

LEXIS

Chubb

AMERICAN AIR-TRAC

ESPN SPORTSMET

Methodist

H-E-B

State Farm

ENER TRAM



CONECTA UN HOME RUN

**Solo acude a una de nuestras
locaciones y participa
en la rifa para ganar una
SORPRESA MUY ESPECIAL**



**EL
RINCÓN
DE MAMÁ
SILVIA**





Cocina saludable y deliciosa

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

LA PRIMAVERA ES UNA DE LAS ESTACIONES DEL AÑO QUE MÁS VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS NOS DA. Como decía mi abuela: “No cabe duda que la naturaleza es sabia”, en esta temporada, la aloe aumenta y el cuerpo nos pide cosas más frescas.

Además, se acerca el momento de playa y albercas, todos queremos estar en mejor forma, así que he preparado en esta ocasión una pasta fresca, muy saludable y con todos los nutrientes necesarios para esta cálida temporada.

Yo elegí los moñitos como pasta, pero puedes escoger la pasta de tu preferencia. Los jitomates deshidratados le dan un toque muy especial y además concentran el potasio, un buen nutriente para evitar la deshidratación. También agregué corazones de alcachofa y queso para tener un platillo lleno de nutrientes, fresco y fácil. Pero sobre todo a tu familia le encantará.

Con amor

Mamá Silvia

Pasta de primavera

INGREDIENTES:

- **2 tazas** de pasta cocida al dente (ver tip)
- **6 jitomates** deshidratados cortados en tiras (los encuentras en el super en aceite)
- **8 corazones de alcachofas** cortados en 4 partes (cocidos de lata o frasco)
- **½ taza** del queso de tu preferencia (yo usé de cabra)
- **Aliño** (ver receta abajo)

Para el aliño:

- **½ taza** de aceite de oliva
- **¼ de taza** de vinagre balsámico
- **2 cucharaditas** de orégano o albahaca seca
- **Sal** al gusto
- **Pimienta** al gusto

Mezcla bien todos los ingredientes y sazona al gusto

PREPARACIÓN:

- Con la pasta fría, mezcla todos los ingredientes con cuidado.
- Menos el aliño.
- Una vez mezclados todos los ingredientes, agrega por chorritos el aliño hasta que quede a tu gusto.
- Si es necesario agrega sal y pimienta.
- Puedes servir de inmediato o dejar reposar en el refrigerador.



El jitomate

En casa le llamábamos “tomate rojo”, en muchos países de centroamérica le llaman, a secas, tomate, sin importar el nombre, el jitomate es riquísimo y saludable. Cuando era pequeña, y hasta hace algunos años, solo se conocían dos clases de jitomate: de bola y guaje.

Desde hace una década, al menos eso está en mis recuerdos, empecé a ver más clases de jitomate: azul, rosa -que por fuera parecen calabazas, como si tuvieran gajos-. Hace poco vi un jitomate impresionante que lo vendían por pieza y en caja: casi pesaba 1 kilo.

Cualquiera que sea su variedad, el jitomate está lleno de nutrientes esenciales para nuestra salud.

- **Contiene vitamina C**, un antioxidante natural, además de vitamina A, vitamina K, hierro y potasio.
- **La vitamina A** ayuda a proteger los ojos de enfermedades y mejora la visión.
- **El hierro** es un mineral esencial para la fabricación de glóbulos rojos en la sangre.
- **La vitamina K**, entre otras cosas, ayuda a controlar la coagulación en sangre, que ayuda a controlar la coagulación de la misma. Al ayudar en la mejora de la circulación sanguínea, el tomate nos protege de muchos problemas cardiovasculares.
- **Al poseer** grandes propiedades antioxidantes, es un remedio natural contra el envejecimiento.
- **Su fibra** evita el estreñimiento.
- **Su potasio** favorece a la eliminación de toxinas.

Por donde quiera que lo veas, comer jitomate es un aliado en tu cocina y en tu salud.





- 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**

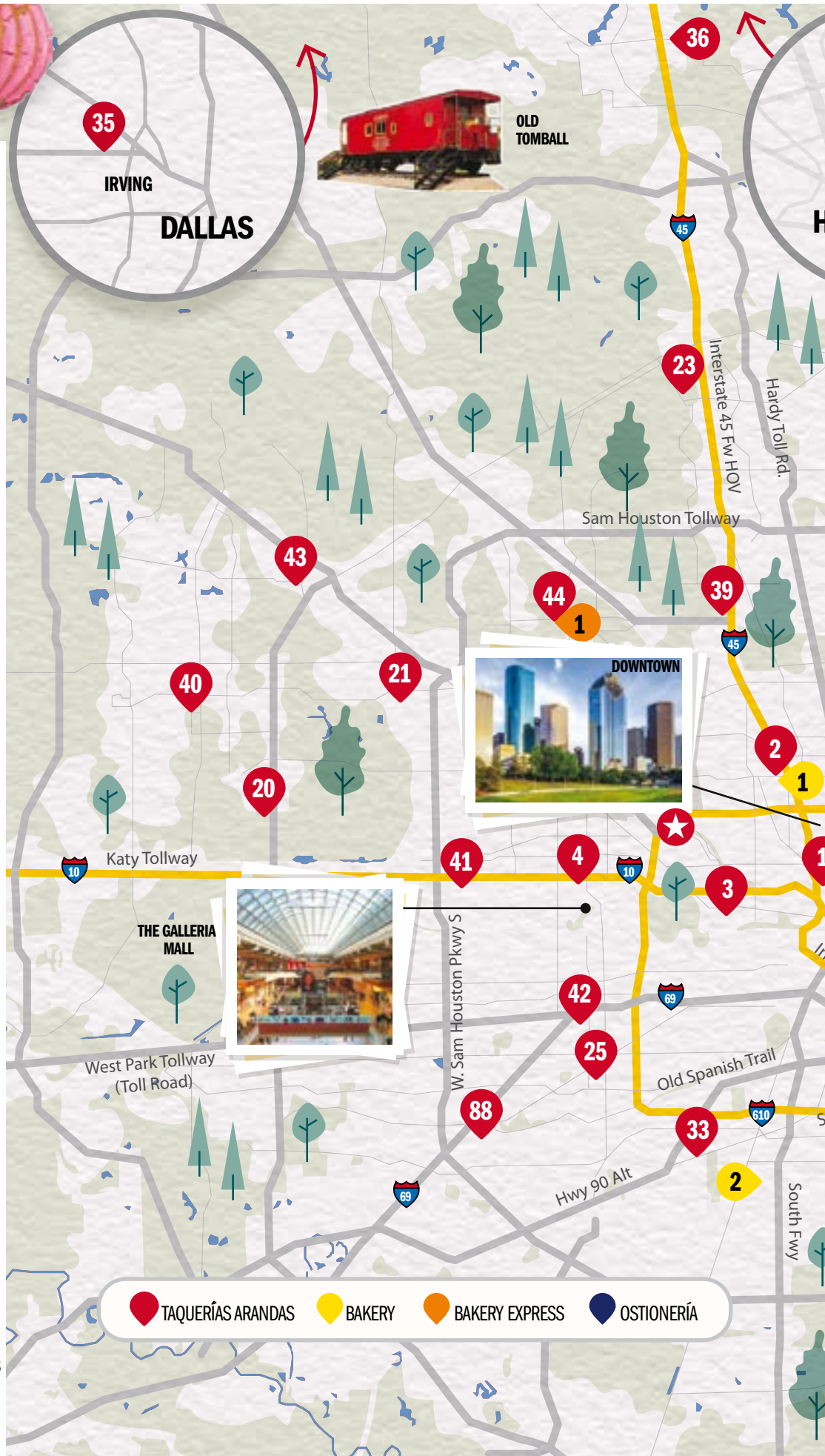


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



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





Prox. 5
CONROE



¡YA ABRIMOS!

16 HOUSTON
HILLCREST
COLLEGE STATION

TAQUERIAS ARANDAS

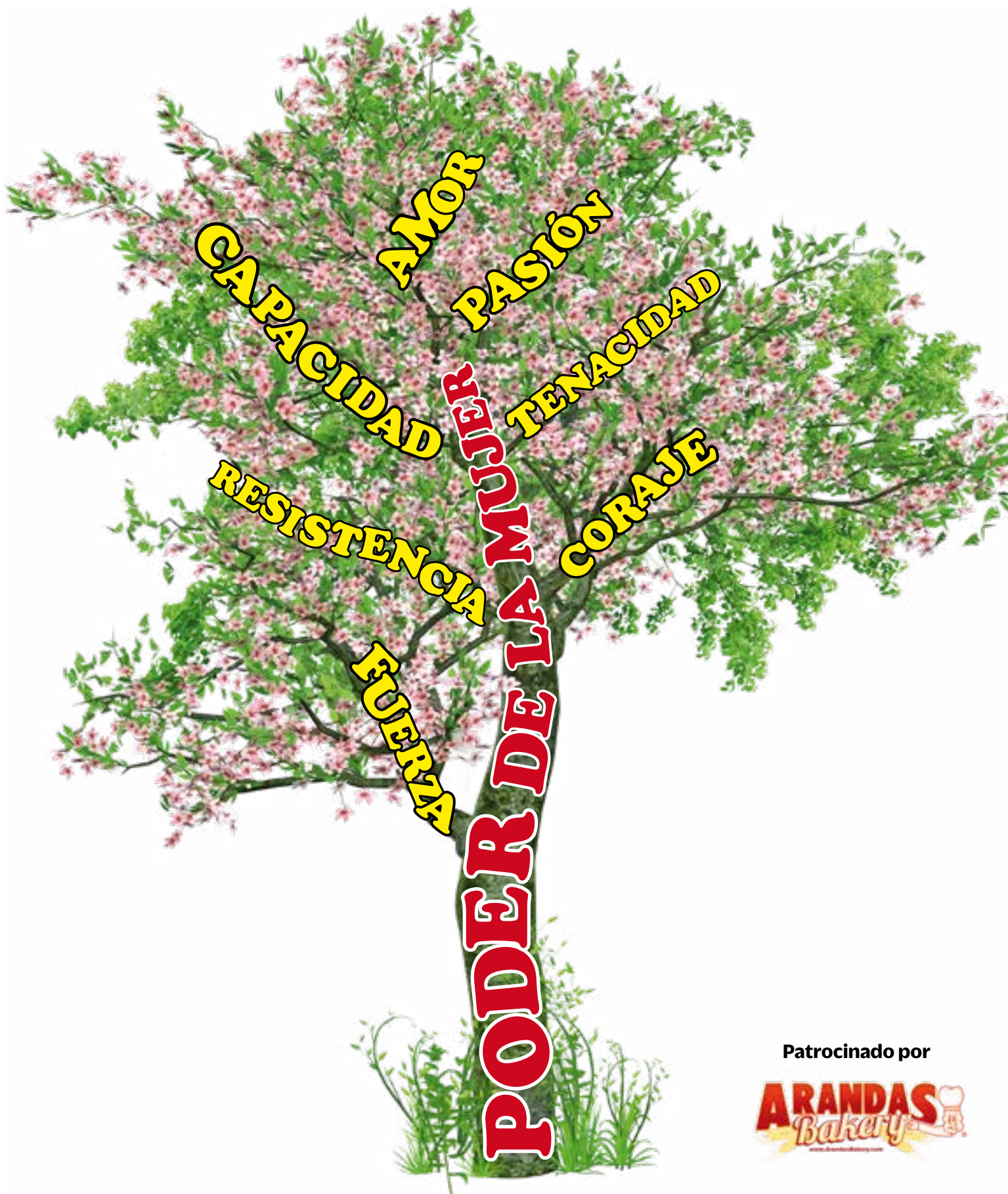
¡Sabroso...sabrosito!



- 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
- 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
¡YA ABRIMOS!

**MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS**





AMOR
PASIÓN
TENACIDAD
CORAJE
RESISTENCIA
FUERZA
CAPACIDAD
PODER DE LA MUJER

Patrocinado por



Por Jessica González

EL PODER DE LA MUJER es una actitud que te permite luchar por el mundo que tienes por delante. Reconocer tus fortalezas, amarte sobre todas las cosas, saber decir sí y saber decir no, en resumidas cuentas el poder de la mujer es: "QUIERO Y PUEDO".

A veces estamos en situaciones que no las podemos ver y mucho menos luchar por nada. No nos sentimos capaces ni podemos valorarnos. En muchos casos, es depresión, en muchos otros somos víctimas de violencia psicológica por parte de nuestras parejas, toleramos abusos, a veces sin saberlo, pero siempre algo nos dice que no está bien.

¡Tomar las riendas de nuestra vida para desarrollar nuestro potencial no es fácil, comparte tu historia con nosotros e inspira a otras mujeres!

El primer paso es el respeto a uno mismo.

Se trata de conocer nuestra valía, capacidades, habilidades, además de atender y satisfacer las propias necesidades, expresar de manera asertiva nuestros sentimientos y emociones, sin sentimiento de culpa, ni dañarse.

En ocasiones se confunde con el egoísmo, pero no es así, siempre y cuando no se dañe a los demás.

¿Por qué el respeto a uno mismo es importante para la salud?

El respeto individual es importante para la salud desde que está relacionado con la autoestima, que es la capacidad que tenemos de valorarnos y respetarnos a nosotros mismos y que se manifiesta en un conjunto de actitudes y conductas. La autoestima está relacionada con la valía personal y de la capacidad para enfrentarnos a la vida.

Una persona con buena autoestima tiende a valorarse más y a respetarse y

a no permitir abusos emocionales, mientras que una con una baja autoestima es incapaz de tener respeto hacia ella misma porque no se valora.

¿Cómo mejorar la autoestima para respetarse a uno mismo?

Afortunadamente el ser humano es capaz de modificar, de mejorar, la idea que tiene de sí mismo para aumentar la autoestima. Debemos querernos tal y como somos, con lo bueno y lo malo. En definitiva, cuidar los pensamientos sobre uno mismo es el primer paso para mejorar la autoestima.

¿Quieres pero no puedes?

Es fácil decirlo, pero poner en práctica puede ser difícil. Busca ayuda, hay grupos de apoyo en todas las ciudades.

Aprende a decir no a lo que te hace daño y a decir sí a lo que te beneficia. Háblalo, plátalo. ¡Tienes el mundo por delante!

CUANDO EL “ÉCHALE GANAS NO ES SUFICIENTE”

Cuántas veces queremos hacer cosas y no podemos. La gente a nuestro alrededor nos dice “échale ganas” y nosotros pensamos “como si fuera tan fácil”.

Las dos causas por las que entramos en estos círculos de “querer y no poder”

Si fuera fácil echarle ganas en momentos difíciles,

UNA MUJER SANA EMOCIONALMENTE

Desarrollar sus habilidades sociales, como por ejemplo la asertividad, que nos permite decir lo que sentimos y queremos sin herir al otro.

Identifica cuáles son tus límites. Sabe tener en cuenta las necesidades propias antes que las de los demás y este aprendizaje pasa por aprender a decir no.

Abandona los pensamientos negativos sobre uno mismo y no se compara con los demás.

LOCALIZA TUS PUNTOS FUERTES.

- 1.** Comportarse con coherencia a unas ideas o valores. Siempre se puede evolucionar, pero siempre con coherencia.
- 2.** Se dedica tiempo e identificar las cosas que se pueden cambiar para mejorar, es optimista y considerar los errores como oportunidades.
- 3.** Se pone objetivos alcanzables, logros y no la perfección. De esta forma se evita la decepción.
- 4.** Aceptar lo bueno que nos dicen los demás.
- 5.** Se Fijan metas asumibles a corto plazo para superarlas.
- 6.** Cuida su salud física.
- 7.** Trabaja en el respeto por uno mismo y mejorar la autoestima, es una forma de tener salud. No solo es importante la salud física, si no también la psicológica.

RECUERDA:

- 1.** Respetarse a uno mismo es importante para una buena salud tanto física como psicológica y se relaciona con la autoestima.
- 2.** La autoestima y el respeto por uno mismo se pueden trabajar y mejorar a través de la mejora de las habilidades sociales, dedicando tiempo a uno mismo, analizando lo que podemos mejorar o cuáles son nuestros puntos fuertes.
- 3.** Hay que aprender a decir que no para ocuparse de vez en cuando de uno mismo.



CUÉNTANOS TU HISTORIA

Inspira a otras mujeres con tu historia y cuéntanos cómo es que lograste conseguir tus sueños lejos de casa; cómo has salido adelante gracias a tu esfuerzo, amor, coraje... pasión

ESCRÍBENOS A: arandasmagazine@gmail.com y nosotros te contactaremos para que nos narres tu historia



UN PARAÍSO PARA EL *rey*

*En la frontera
norte de México se
encuentra la ciudad
de Ensenada, ideal
para los padres que
gustan de aventura
y buena cocina*



Por María Castro

ENSENADA, ES UN RINCÓN DE MÉXICO UBICADO EN BAJA CALIFORNIA SUR, que esconde una increíble armonía entre el mar, sus valles y sus bosques; además de una deliciosa comida.

Punto ideal para enamorarte de deslumbrantes paisajes, exquisita gastronomía, excelente vino y una conexión íntima con la naturaleza: ideal para celebrar a papá en su día.

El lugar perfecto para iniciar la aventura con papá es el malecón de la ciudad, el corazón del puerto, donde la vista del Pacífico y el arribo de cruceros es un espectáculo imperdible.

A lo largo de este recorrido, encontrarás restaurantes, cafés, bares, tiendas de artesanías, puestos callejeros de comida y el Mercado Negro, uno de los establecimientos más famosos para adquirir la pesca del día y de donde se surten los mejores restaurantes del estado.



LA BUFADORA: BELLEZA NATURAL

Ahora que si eres más de admirar la naturaleza, al sur de esta urbe se encuentra La Bufadora, un espectáculo natural donde el agua choca con las rocas y sale disparada hasta llegar a unos 20 metros de altura, un fenómeno similar a un geiser marino que puedes observar desde un mirador con vista al océano. En sus cercanías puedes visitar playas muy tranquilas para tomar el sol y relajarte o subir la adrenalina con práctica de hiking, snorkel, paseo en kayak y coasteering, una actividad donde se fusionan disciplinas como senderismo, rapel, escalada, buceo, salto en tirolesa en las aguas de Bahía del Papalote – el único lugar de México donde puedes vivir esta actividad–.

Para los entusiastas del campismo existe el Parque Nacional Constitución de 1857, un área natural protegidas – desde 1983–, emblemática por ser refugio de aves y especies silvestres como el borrego cimarrón y venado bura, además de poseer un impresionante bosque rodeado de pinos y especies de arbustos endémicos. Este rincón es especial para hacer senderismo, conectarte con la Madre Tierra, dormir bajo las estrellas en campamento u hospedarse en cabañas. En esta misma zona, se encuentra la laguna Hanson, un cuerpo de agua exclusivo para hacer canotaje, pesca deportiva, o tomar maravillosas fotos para redes o el recuerdo.

SIGUE LA RUTA DEL VINO

Quizá la alternativa esencial de un viaje por Ensenada es recorrer la Ruta del Vino de sus zonas agrícolas llenas de tradición y glamour en Valle de Guadalupe, Santo Tomás, El Porvenir y Ojos Negros, áreas con cientos de hectáreas de viñedos y olivo, junto a más de 100 proyectos vinícolas en las que puedes realizar degustación de vinos, caminatas entre uvas, cavas y conocer proyectos arquitectónicos deslumbrantes para aprender un poco de la cultura del vino y sus procesos de elaboración.

Debes saber que esta ruta no sólo es vino, ya que puedes encontrar increíbles restaurantes gourmet, campestres o fusiones que te dejaran sin aliento, como Fauna, Laja, Animalón, Tras Lomita, Lunario, Finca Altozano, Doña Esthela, Deckman´s en el Mogor, Hacienda Guadalupe, Malva, La Justina, Hacienda Guadalupe, entre otros.

Otro destacado rubro es el de la cerveza artesanal, desde hace algunos años la cerveza ensenadense ha sido galardonada en los máximos certámenes del sector, y por ello es que la visita a uno de sus tap rooms es una actividad imperdible. Algunas de las más reconocidas en el puerto son Media Perra, Transpeninsular, Wendlandt, Doble C o Cervecería #159.





NADA CON TUBURONES

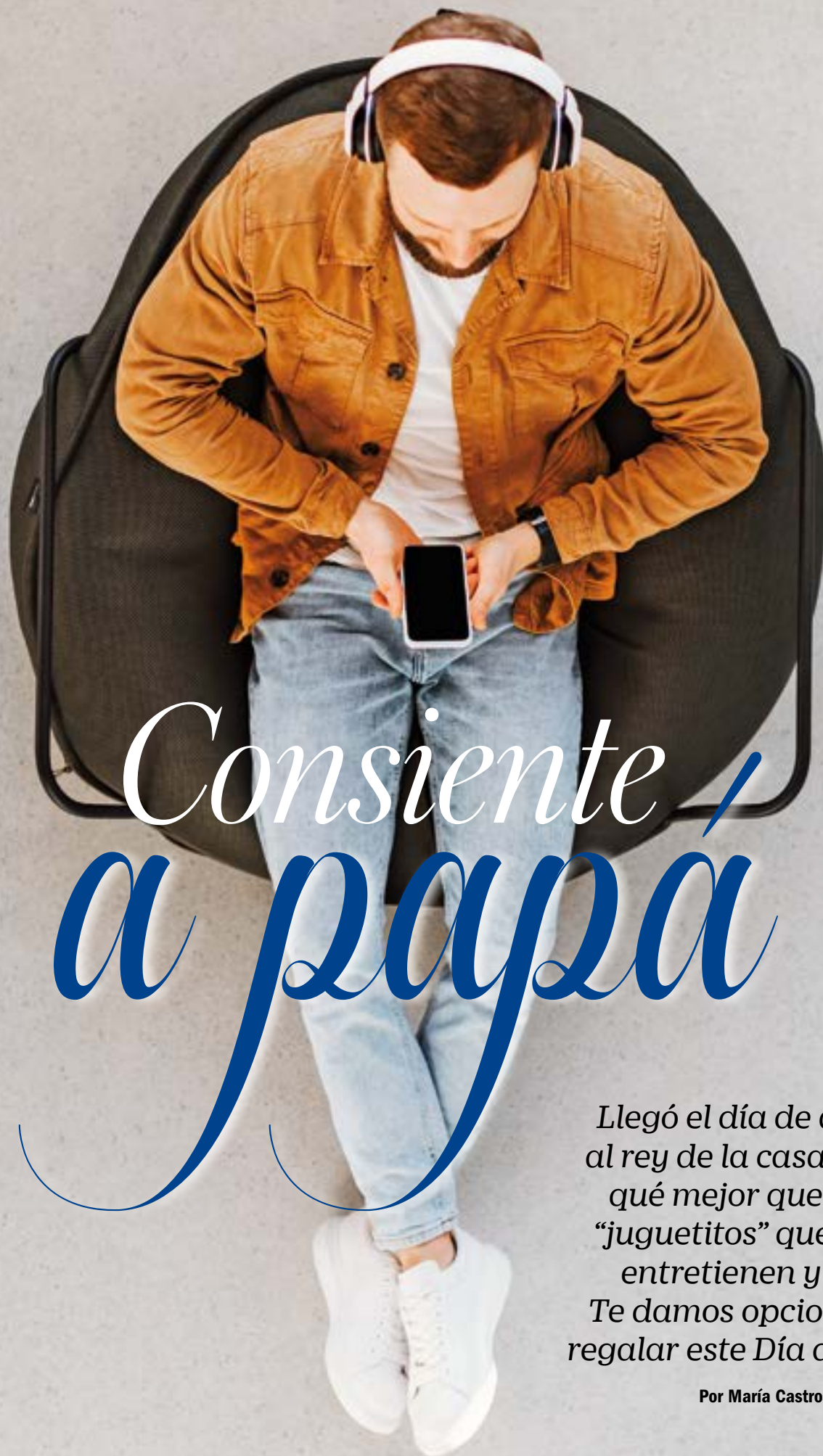
Quizá una de las actividades más exóticas que puedes realizar en esta región es el buceo con tiburón blanco en Isla Guadalupe, una experiencia única para visitantes extremos, ya que te sumergen con trajes especiales en las profundidades del mar dentro de una jaula. El avistamiento tiene una claridad inconcebible, debido a que sus aguas transparentes permiten una buena visibilidad de hasta 20 metros de longitud.

Estas son algunas de las opciones que puedes experimentar en este municipio, pero sin duda debes aventurarte a conocer sus museos, centros culturales, restaurantes y hospedajes alternativos que harán tu estancia una experiencia inolvidable.

UN PARAÍSO FOODIE

Debes caminar por la calle Primera, en la ciudad de Ensenada, para visitar algunos de los elementos que hacen de esta entidad un paraíso foodie, arrancando con las folclóricas Carretas, que son puestos callejeros con los más deliciosos manjares del mar, ahí podrás hacer una parada breve para degustar aguachiles, cocteles, tostadas de ceviche de camarón, pulpo, callo, pescado, atún, bacalao, pepino de mar, erizo, paté de pescado, almejas, jaiba, caracol, mejillones y ostiones. Las más icónicas son: La Guerrerense, El Gordito y Mariscos El Güero.

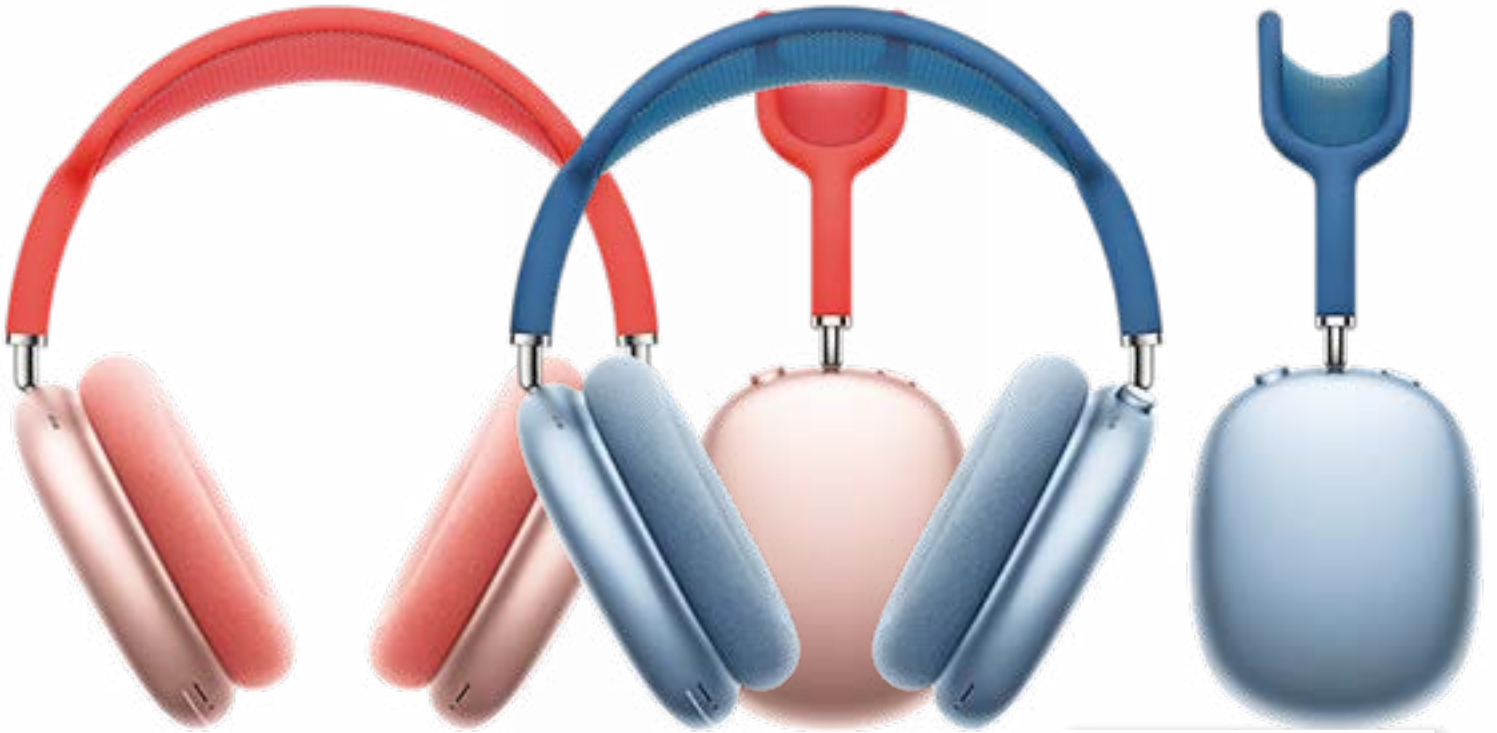




Consiente / a papá

Llegó el día de agasajar al rey de la casa: papá, y qué mejor que con esos “juguetitos” que tanto lo entretienen y alegran. Te damos opciones para regalar este Día del Padre

Por María Castro



Vintage

- **Reinventados:** los audífonos de diadema van un paso más allá. Los AirPods Max están diseñados para lograr un ajuste excepcional y crear un aislamiento acústico óptimo que se ajusta a la cabeza.

Rendidor

- **Compañía:** el reproductor multimedia de Amazon, Fire TV stick 4K Max, convertirá cualquier televisor en un smart TV. Ideal para llevar en tus vacaciones.

Recargado

- **Útil:** si papá es de las personas que no pueden estar fuera de línea y sale mucho fuera, la batería externa de 26800mAh A ADDTOP es la opción de regalo.





Gourmet

• **El cocinero:** si tu padre es de lo que gustan de la cocina, que mejor que un palomitero de Cecot.



Vanguardia

• **Moda:** si tu viejo es de los que gustan estar al último grito, este iPhone 13 Pro es lo que él necesita. Tiene un chip A15 Bionic para un mayor rendimiento.



Los quiero

• **Auriculares:** los Realme Buds Air 3 no lo decepcionarán nunca. Cancelan el ruido y tienen un paisaje acústico de altura.

Bien retro

• **Pasión:** los amantes de la música agradecerán este tocadiscos portátil con USB Digitnow. Recuerda que los vinilos es lo de hoy.



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. joven | 6. niño |
| 2. señora | 7. país |
| 3. silencio | 8. agua |
| 4. paz | 9. conde |
| 5. idea | 10. capitán |

HORÓSCOPOS



Geminis
 (21/may-20/jun)
 No dudes nunca que naciste para brillar, ser feliz y exitos@. no te distraigas con cosas menores, sigue tu meta, la conseguirás. Es momento de que inicies una actividad física.



Virgo
 (23/ago-22/sep)
 Sigue tus corazonadas y tendrás las oportunidades que deseas, tanto en lo profesional como en el amor. Es momento de hacer un cambio en tu vida y hacer un deporte.



Sagitario
 (22/nov-21/dic)
 Se aproxima el verano y es el momento ideal para comenzar a preparar tu cuerpo para las vacaciones que tanta falta te hacen. Piensa en un viaje a la playa, sería ideal.



Pícis
 (19/feb-20/mar)
 Libérate de la rutina y verás que te sentirás mejor. Podrías aprender ese oficio que siempre te ha llamado la atención. Date una nueva oportunidad en el amor.



Cancer
 (21/jun - 22/jul)
 Tus amigos aman la capacidad que tienes de adaptación, tu apoyo y resiliencia, por eso te buscan, pero que no abusen. Aprende a valorarte.



Libra
 (23/sep-22/oct)
 Emprender es lo tuyo, no temas al futuro, naciste para abrirte camino de forma independiente. Ve y cómete al mercado. Tendrás una gran oportunidad en el amor, no lo dejes pasar.



Capricornio
 (22/dic-19/ene)
 Te gusta vivir la vida con intensidad, al máximo, pero a veces hace falta hacer un alto en el camino y reflexionar sobre tus objetivos. No le temas al amor.



Aries
 (21/mar-19/abr)
 Siempre tienes soluciones geniales y precisas para enfrentar los obstáculos que se te pongan en el camino. Enhorabuena, vienen logros profesionales muy buenos para ti.



Leo
 (23/jul-22/ago)
 Eres la seducción hecha mujer, aprovecha esa cualidad para ir en busca de tu parej@ ideal; siempre es buen momento. Mucha suerte en lo que estás por emprender.



Escorpio
 (23/oct-21/nov)
 Tendrás éxitos profesionales que no esperabas. Eres de las personas que se enamoran al primer flechazo, pero casi siempre son relaciones largas.



Acuario
 (20/ene-18/feb)
 Eres muy idealista, no es malo, pero poner los pies en la tierra de vez en cuando ayuda a vivir la vida de mejor manera.



Tauro
 (20/abr-20/may)
 Eres disciplinad@ y responsable; tienes la capacidad de fijarte metas y, lo mejor, alcanzarlas. Felicidades. Es momento de que busques un buen pasatiempo o deporte que practicar.



3 Bolillo x \$1.00



Lunes a Viernes de 1:00 p.m. a 5:00 p.m

VÁLIDO TODO EL MES DE JUNIO

** Limitado a solo 6 bolillos por persona.*

** Hasta agotar existencia*

www.ArandasBakery.com