



MAGAZINE

Arandas

SEPTIEMBRE 2020

La reina del otoño

La calabaza llega
para deleitarnos y
embellecernos

Gadiel, un pequeño
que roba el corazón
a nuestro COO

Grupo Arandas,
siempre pensando
en los demás



TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!


TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

OSTIONERIA
ARANDAS

SEAFOOD

ARANDAS
Bakery


ARANDAS
Bakery
express




legamos a la recta final del año. Un año que nos ha traído grandes retos y mucho aprendizaje. Hacer bien lo que se tiene que hacer, cambiar lo que se tiene que cambiar, estar atento a nuevas ideas y los nuevos servicios que nuestros clientes demandan ha sido parte sustancial de nuestro quehacer diario desde marzo y desde 1981, fecha que Arandas abrió sus puertas por primera vez.

Nuestro esfuerzo para seguir manteniendo su preferencia sigue como el primer día de pandemia y el reconocimiento de nuestros clientes no se ha hecho esperar, este mes tuvimos el gusto de inaugurar una taquería y una panadería con un nuevo concepto al que llamamos Arandas Bakery Express, a la par estamos “cocinan-

do” nuevos productos que muy pronto verás en cada una de nuestras sucursales tanto en las taquerías como en las bakery.

Arandas no es sólo taquerías, panaderías y ostionerías, también es Fundación Skyla Granito de Arena quien provee de recursos a Fundación Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa A.C, donde se da acogida a 80 niños sin hogar desde los cero a los 18 años. En estas páginas podrás leer mi experiencia con Gadiel, un chico de nueve años de un gran carisma, quien habita este hermoso hogar.

El privilegio de incidir con nuestro trabajo en las vidas de los niños, quienes por razones diversas llegaron a la Casa Hogar nos impulsa también, sin duda alguna, a seguir haciendo mejor las cosas ¡todos los días!

Gracias por tu preferencia,
Rob Clair
COO Grupo Arandas



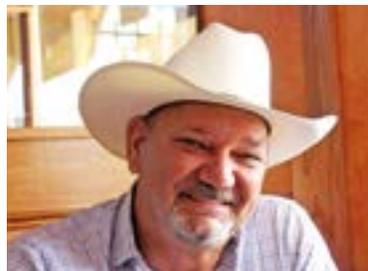
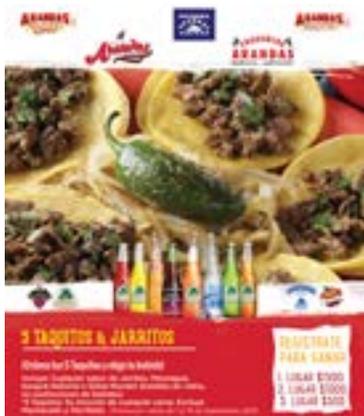
SERVICIO EXPRESS



Grupo Arandas inaugura un nuevo concepto de taquería y bakery Pág. 12

PRÓXIMO NÚMERO

Entrevistamos a los ganadores de nuestras promociones en Arandas taquerías y bakery



Chris Renaud y sus hermanos tienen una misión: servir al cliente

Entrepreneur Pág. 23



América Latina está llena de color, arte... y para muestra un pequeño botón

Tendencias Pág. 26

DIRECTORIO

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

Ejecutivade 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

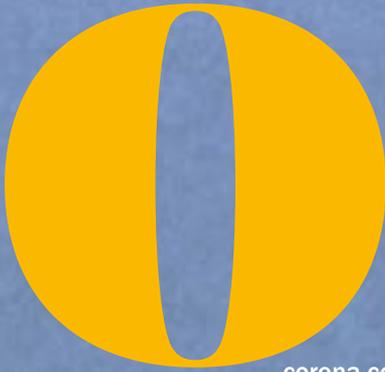
Anuncios: Ana.corona@arandasfranchises.com

Anuncia *el otoño*

PORTADA
www.taquierasarandas.com



Por Jessica González



La calabaza,
una hortaliza
mexicana rica en
antioxidantes
y de delicioso sabor
se apodera
del fin de año en
múltiples formas

Originaria de México, es el fruto más antiguo cultivado en Mesoamérica, se corona como uno de los alimentos más versátiles que existen hoy sobre la faz de la tierra, usada en succulentos platillos de la gastronomía, como remedio en la industria de la salud, como “super alimento” en la de la comida, como antioxidante en la belleza y como símbolo inequívoco de las fiestas de Día Muertos: la calabaza se corona como reina indiscutible del otoño.

El verano ha quedado atrás y se llevó con él sandías, mangos, papaya y piña; los colores vibrantes. La temperatura comienza a bajar, los árboles a cambiar de color y tirar sus hojas. Llegó la época de sacar el cardigan, la manga larga y las botas. Los colores de la naturaleza marcan una tendencia, el ambiente está impregnado de cafés, naranjas y ámbar, comienza la fiesta del aroma de canela, vainilla y cardamomo ... y calabaza.

Ésta se hace presente en todas sus variedades y formas como símbolo inequívoco de la entrada del otoño, del último trimestre del año, del Día de Muertos, de Halloween, del postre más dulce, del disfraz más terrorífico y del adorno más cotizado. Basta echar un ojo en supermercados, tiendas de decoración y jugueterías para darnos cuenta que la humilde calabaza ha tomado forma de cientos de objetos ornamentales, en papel, terciopelo, vidrio...

Su origen

Las calabazas que se consumen hoy en todo el mundo tienen su origen en especies que fueron cultivadas por primera vez en México. Es la primera planta cultivada en Mesoamérica y se tiene registro de su cultivo desde hace diez mil años. Desde entonces es parte importante de la dieta de los mexicanos, se consume su flor, sus tallos y se popularizó con la conquista de los españoles.

Cruda o cocida, la calabaza se aprovecha en su totalidad, su pulpa naranja y sus semillas, las conocidas “pepitas” forman parte de los alimentos de élite: “superfoods”. Desde épocas remotas es conocida como remedio medicinal para algunos padecimientos (te decimos cuáles y cómo usarla más adelante) y cocida es usada en decenas de preparaciones, saladas y dulces.

La historia de Jack O’Lantern y su encuentro con el demonio

Aunque se dice que la calabaza se empezó a usar adornada con una linterna para espantar a los demonios en el Día de Muertos, lo que la hizo muy popular como adorno fue la historia de Jack O’Lantern, contada por inmigrantes irlandeses a Estados Unidos. Jack, era un hombre malvado, al que le gustaba emborracharse y una noche de



Empanadas de calabaza de Arandas Bakery

Con el puré se hacen exquisitos postres y panes, como las aromáticas empanadas de calabaza de Arandas Bakery, producto de la experiencia de la tradición panadera del México antiguo. Disfruta cada dulce bocado de consistencia crocante por fuera y un suave y delicado puré de calabaza por dentro. Siente cómo se deshace en tu boca esta sinfonía de sabores tradicionales y respira el gusto de la auténtica panadería mexicana.



tantas, perdido por el alcohol, el diablo se le apareció reclamando su alma, Él asintió con la cabeza pero antes, le dijo al diablo, me voy a tomar el último trago y te pido que te conviertas en monedas. El diablo entró en la bolsa de su pantalón y Jack introdujo una cruz y lo atrapó, obligándole a hacer un juramento: dale diez años más de vida.

Al paso de la década, el demonio regresó por el hombre, quien le pidió cumplir una última voluntad: escalar un árbol y darle la manzana que más alta, pidió Jack, mo-

mento que aprovechó para tallar una cruz en el tronco del árbol y así impedir que el demonio bajara. A cambio de su libertad, Jak le pidió que no se llevara nunca más su alma.

Jack se hizo viejo y murió, su alma se fue al infierno y el diablo rencoroso los expulsó, arrojándole unas brasas que arderían eternamente. Pero él las metió en una calabaza para alumbrarse y encontrar un lugar para que reposara su alma y alejar al diablo.

NOTA

■ **Arandas Bakery** vende diariamente 2 mil empanadas de calabaza.





3 MÚLTIPLES USOS Y BENEFICIOS

1. Un remedio insustituible

En la medicina popular, la calabaza es usada como remedio para los diabéticos. Se dice que su extracto produce el mismo efecto que la insulina. También es utilizada para sanar las quemaduras leves, pues se le atribuyen propiedades generativas. Sus pepitas (semillas), por fuera blancas y por dentro verdes, combinadas y molidas con agua se usan contra los parásitos. También sirve para el insomnio e infecciones urinarias.



2. Beneficios cosméticos

La calabaza contiene vitaminas y minerales como el zinc y complejo B, betacaroteno que el organismo transforma en vitamina A, que tiene poder anti-envejecimiento, por ello es muy utilizada en la industria de la belleza en diferentes formas: la pulpa para mascarillas y los extractos como tónicos.



3. Usos gastronómicos

Es un alimento muy popular que se usa para cocinar desde la tradicional crema de calabaza hasta sofisticados platillos dulces y salados de la cocina universal.

En México es muy popular la llamada calabaza en tacha (cortada en trozos se cuece en su propio jugo y cáscara, al que se le agrega piloncillo, canela y vainilla).



ARANDAS MAGAZINE

¡ANÚNCIATE!



Haz que tu producto llegue
al público indicado

Contrataciones

Ana Corona / ana.corona@arandasfranchises.com



Sandwich helado

Ideal para preparar en familia, prueba esta deliciosa y nutritiva receta que no requiere horneado. Los niños amarán cocinar este postre y les vendrá muy bien en estos calurosos días de verano

Tiempo de preparación:
10 minutos

Grado de dificultad: muy fácil
4 porciones

Ingredientes

- **6 galletas** de Arandas Bakery (pueden ser polvorones de colores)
- **4 bolas** de helado de crema (ice cream) de pistache, fresa, chocolate, fresa con cerezas

Modo de prepararse:

- Toma una galleta y sirve una bola de helado de chocolate arriba.
- Cierra con otra galleta encima y presiona. Envuelve con papel estaño muy firme.
- Repite el procedimiento para cada sabor y mantén en el congelador por una hora como mínimo.
- Desenvuelve ¡y sirve!

Nota: este postre dura en el congelador, en perfectas condiciones, por una semana. Así que puedes hacer muchos e irlos disfrutando cada día. Prueba diferentes sabores de helado y galletas o polvorones de Arandas Bakery.

*Disfruta
¡bien frío!*

**RECE-
TARIO**
Arandas



DISTRIBUIDORES DE CARNE AL MAYOR

Carnes

Pollo

Cordero

Cerdo

Mariscos

Quesos

DIRECCIÓN

1500 Oliver St.
Houston, TX 77007

LLÁMANOS

Tel: (713) 699-3735
Fax: (713) 699-0080

EN LÍNEA

info@houston-meat.com
Facebook @Houston-Meat-Distributors



www.houston-meat.com

EN FAMILIA



Tenemos nueva sucursal

Grupo Arandas inaugura la Taquería 44
y estrena un nuevo concepto: Taquería y Bakery Express



HORARIOS

De lunes a Domingo desde las 6.30 AM

13807 TX-249,
Houston, Tx

Tel.
832- 243-4230

ESTA MESA ESTÁ CERRADA



Por Monse Peregrino

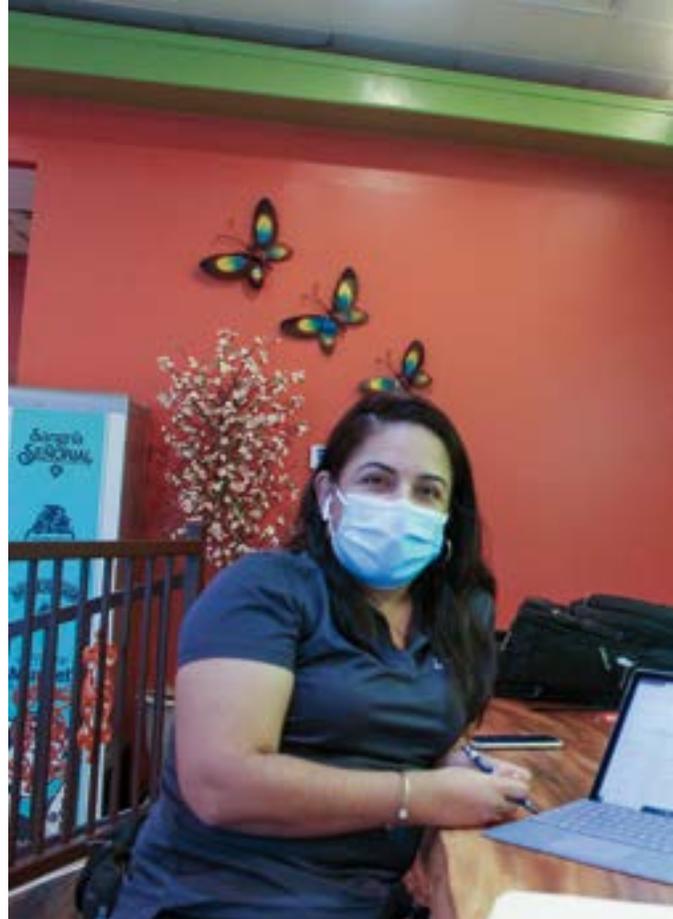


El pasado julio, después de largos meses de espera, abrió sus puertas al público la Taquería and Bakery Arandas 44. En medio de la alegría por esta apertura, los nuevos clientes estuvieron muy festejados y al ritmo del mariachi disfrutaron de la tradicional cocina y repostería mexicana.

Un nuevo concepto

Grupo Arandas ha desarrollado tres conceptos: taquerías, panadería (Bakery) y osterías. Hasta ahora los conceptos operaban de forma independiente. Con la Taquería Arandas 44 nace un nuevo modelo de negocio: taquería y bakery, dos negocios en un mismo y espacioso lugar.

El modelo, cuidadosamente desarrollado promete ser un éxito: los dos negocios, “iconos” de las tradiciones mexicanas son únicos en la zona, la hospitalidad de sus dueños y operadores de estas franquicias tienen la experiencia del negocio 16 años atrás, pues han atendido a la exclusiva zona de the heights en su Taquería Arandas.



Acerca de Arandas Bakery

Los clientes tendrán la conveniencia de entrar a un espacio muy mexicano y comprar su pan recién salido del horno, postres clásicos u ordenar un pastel hecho a medida. Al igual que comprar su piñatas y objetos de temporada.





Mi amigo Gadiel

Hay historias que se quedan en el corazón, que invitan a ayudar y a ser más empáticos

Por Rob Clair

Volé de Houston a Guadalajara en viaje de negocios, uno de los lugares programados para visitar durante mi estancia era la Fundación Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa, auspiciada por Grupo Arandas.

Llegamos al orfanato a medio día, visitamos las instalaciones y nos quedamos a comer en la cafetería con todos los chicos internos, y que cariñosamente nombraron “Mamá Silvia”.

El comedor está dispuesto con mesas grandes circulares, y yo me senté en una de ellas con ocho niños. Comiendo y platicando con los chicos uno de ellos me preguntó, ¿hablas español? Apenas respondí sí, sí hablo español, cuando me empezó a contar su vida. Nunca imaginé lo que iba a escuchar.

Gadiel Jiménez Castro, estudiante de primaria, con apenas nueve años (ahora ya 10), ingresó al orfanato por maltrato físico y emocional de sus padres, lucía un chico muy “avisado”, de buenos modales y muy despierto.



NOTA
El privilegio de insidir en la vida de los niños que por razones diversas llegaron a la Casa Hogar San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa A.C. nos impulsa a hacer mejor las cosas todos los días



Me llamó la atención que no paraba de hablar de su papá, casi como una obsesión. Cariñoso y con “ansia” de caer bien y con una energía muy positiva se ganó mi confianza y cariño en un par de horas.

Al final de la comida fuimos a la plaza, ahí estaba sentado cuando sentí que alguien me daba un abrazo con cariño desde atrás y pronunciaba mi nombre. No me costó trabajo saber de quién se trataba: Gadiel.

Me contó que le hacían falta 50 pesos para comprar un libro de inglés, y yo le dije que se los daría (en ese momento yo no traía pesos mexicanos) que se los enviaría al orfanato y así él podría ir a sus clases.

Su respuesta me rompió el corazón, “¿es de verdad o sólo me lo dices para que tenga yo una esperanza?”. Woow, claro que era verdad, en cuanto conseguí el dinero mexicano se lo envié al orfanato.

Después de oírme decir con firmeza que ese dinero lo iba a tener, que no se trataba sólo de una promesa, Gadiel se alejó lentamente cantando, con un sentimiento y una voz que aún me cimbran el corazón.

El viaje terminó, regresé a Houston, y el encuentro con el niño me hizo pensar en la posibilidad de adoptarlo. Al cabo de un par de meses, llegó la Navidad, Gadiel ya no estaba internado, una tía se lo llevó de la casa hogar, así que mis sueños se esfumaron. Sin embargo para esas fechas le envié una carta y un regalo, desafortunadamente no tuve respuesta.

Tengo confianza de que en casa de su tía, el niño estará en un lugar seguro, con salud y desarrollando su potencial, y que el paso por la Casa Hogar San Francisco de Asís le dejó una huella positiva y le dio fuerzas para enfrentar los retos que todos los seres humanos tenemos que enfrentar!

¡Un fuerte abrazo y el mejor de los éxitos a Gadiel!



NOTA

■ La Unicef dice que es un derecho del niño vivir con su padre y su madre, excepto en los casos que la separación sea necesaria para el interés superior del propio niño.

LO QUE DEBES SABER

■ Quienes viven en esta casa hogar, encuentran un hogar pacífico, es una institución comprometida a ser “instrumento de paz”, teniendo como principal objetivo promover el amor y la ayuda a los niños para una vida digna.

Es decir, separar al niño de la violencia doméstica y reemplazarlo con un ambiente de paz, tolerancia, respeto y amor modificará el comportamiento del chico. Un niño que recibe amor y crece aceptado será un adulto más feliz y responsable.

Arandas no sólo son taquerías, panaderías y ostionerías, también es Fundación Skyla Granito de Arena, quien provee de recursos a Fundación Casa hogar San Francisco de Asís y la Niña milagrosa A.C.





NOTA
■ La casa hogar, de 14 mil metros cuadrados, se ubica en el municipio de Jesús María, Jalisco, y recibe diversas donaciones con las que subsiste



¿SABÍAS QUE..?

■ La fundación Casa Hogar San Francisco de Asís y la niña Milagrosa A.C. atiende a más de 80 niños, desde recién nacidos hasta 18 años. Auspicada, entre otros, por Grupo

Arandas y tiene su fundación hermana en Houston la que ayuda a recolectar fondos para el bienestar de los niños.

■ Cada niño que llega es una historia diferente; algunos están ahí porque

fueron separados de sus padres, otros debido a que se quedaron huérfanos. A veces son albergados todos los hermanos juntos, "no importa cómo lleguen, ahí, todos somos parte de una gran familia"



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

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373





Aloha. • están de regreso

Por María Castro

Profesores
y personal
administrativo
fueron agasajados
por Grupo
Arandas

Thurgoo Marshall School da la bienvenida a los maestros con una emotiva celebración y desayuno cortesía de Taquerías Arandas y Arandas Bakery.

Alegría, color, música. En medio de un deslumbrante día soleado, en punto de las 8:00 de la mañana, el pasado 24 de agosto el personal de la escuela Marshall School fue recibido por su directora, Lauren K. Price, y su staff para el período escolar 2020-2021.

Cerca de 80 personas, profesores y personal administrativo comenzaron a llegar a la entrada principal de la institución con sus coches alegremente decorados. Su primera parada fue para recibir un collar hawaiano, lleno de color y de texturas variadas, de la mano de la directora del colegio, Lauren, y la segunda parada fue para recoger un desayuno cortesía de Taquerías Arandas y Arandas Bakery.

El menú consistió en dos de los tradicionales tacos de desayuno Arandas -con suaves tortillas de harina y rellenos de los guisos más populares: huevo y frijoles con queso, por supuesto acompañado de una salsa roja, "para chuparse los dedos". Para completar el kit de desayuno cada profesor también se llevó una pieza de pan dulce.

Fuimos testigos de las sonrisas de los profesores, la cordialidad y el entusiasmo que se respiraba en el ambiente, trabajadores y personal académico sonrientes nos expresaron su júbilo de volver al campus, como nunca antes.

Taquerías Arandas, Arandas Bakery y Ostionería Arandas se siente orgullosa de haber sido parte de esta celebración, deseando que este curso escolar, presencial, online o cómo las autoridades sanitarias lo decidan sea el mejor año que se ha cursado en esta maravillosa escuela!

QUIÉNES SON:

829
estudiantes

44
profesores

- Thurgood Marshall Elementary School atiende a población afroamericana e hispana mayoritariamente
- Su población pertenece al sector económico de escasos recursos



Decenas de personas acudieron a nuestra panadería para recibir una deliciosa bolsa de pan



Dulce regalo

DE ARANDAS BAKERY

Por Monse Peregrino

Arandas Bakery siempre piensa estar cerca de sus clientes sin importar la edad, por ello, esta vez, regaló bolsas de pan.

Al punto de las 9:00 am en Arandas Bakery 3 y 4, decenas de autos esperaron, pacientemente, su turno para recoger su cortesía: una bolsa reciclable con cinco piezas del tradicional pan mexicano, dos mascarillas y un gel desinfectante.

La mecánica de la entrega fue pensada para mantener el menor contacto físico y guardando la sana distancia, los premiados, desde la comodidad de su auto, recogieron su bolsa tan solo abriendo su ventana. El personal de Arandas, perfectamente protegido entregó los regalos, uno a uno, hasta el último coche que se formó.



NOTA

Con estas iniciativas Grupo Arandas quiere recordar a sus clientes que son nuestra razón de ser, que estamos aquí y estaremos siempre horneando pan de la mejor calidad, con las mejores recetas, estándares de higiene más allá de los recomendados por las autoridades, pero sobre todo con la ya reconocida dedicación, como un tributo a cada uno de los amigos que nos favorece con su compra. ¡Gracias hermanos!

Enhorabuena a todos los que pudieron disfrutar de este dulce regalo.



TAQUERIA ARANDAS



SU NIÑEZ
■ Chris creció comiendo frijoles y tortillas, su mamá le enseñó a hablar español. Su plato favorito es el no.1



4601

ENTREPRENEUR
www.taqueriasarandas.com



Por amor al cliente



Por Jennifer González

Los hermanos Renaud, Chris Antonio y Javier son los orgullosos dueños de tres Taquerías Arandas. Su éxito se basa en su personalidad entusiasta, el amor a lo que hacen y la cercanía con sus clientes.

Nacidos en Houston, Texas, y miembros de una numerosa familia, los hermanos Renaud crecieron felices jugando en una ciudad que poco tiene que ver con lo que ahora es. Se criaron en el seno de una familia originaria del sur del estado; de padres norteamericanos y abuelo francés, en su mesa siempre había frijoles y tortillas!

Chris, el séptimo hijo, se dedicó a la industria de la construcción y trabajó casi 30 años, de tiempo completo, como especialista en plomería y fue este trabajo el que lo acercó por primera vez a Taquerías Arandas.

“Yo trabajaba con Pete Montelongo y él era el arquitecto de Don José Camarena (QEPD). Hacia 1995, la Taquería Arandas no. 1, que estaba en Irvington, se quemó y me llamaron para hacer las reparaciones que pasaran las inspecciones de obra. Desde ese momento comenzamos a

trabajar juntos.

Don José, continúa Chris, me empezó a contratar para todos los trabajos de plomería que tenía en sus negocios y los particulares: mantenimiento de taquerías, panaderías, construcciones nuevas y reparaciones en su casa o en los inmuebles de su familia, etcétera.

“A la par que el trabajo aumentaba, también nos empezamos a hacer grandes amigos, estaba presente en muchas de sus reuniones y su familia me brindó cariño y apoyo. Yo me siento parte de la familia, José, su esposa, sus hijas, todos fueron muy cálidos conmigo”.

“Al paso de los años, casi diez, ya habíamos construido y/o remodelado ocho taquerías y dos panaderías y me gustaba mucho el negocio. Soy testigo viviente de cómo las taquerías empezaron a expandirse y el enorme éxito que tenían. Además fui testigo del corazón bondadoso de la familia, y pensé que quería ser parte de esto. Así que un día hablé con Don José y le expresé el deseo de comprar una franquicia. Yo siento que hubo una empatía natural, veía su filosofía de trabajo y lo admiraba, una persona muy humilde y trabajadora”.



Los hermanos Renaud, propietarios de 3 Taquerías Arandas, tienen una primicia: el servicio cálido y con amor, la clave



**Soy testigo
viviente de cómo las
taquerías empezaron a
expandirse y el enorme
éxito que tenían"**

Chris Antonio Renaud
Socio Taquerías Arandas

Llega el día de ser dueño

Por tres meses empecé a buscar un espacio para abrir una Taquería Arandas cuando, una mañana, Don José me llamó a una junta a su casa y me dijo: "Tengo la ubicación perfecta para ti". Era 2005, Don José, su esposa y yo nos reunimos en su casa y ahí me ofrecieron la taquería no. 1. Irvington.

Sin dudar lo acepté el trato e invité a mi hermano Javier a participar en el negocio. Somos socios en partes iguales.

Antes de empezar a operar la taquería, me estuve entrenando por ocho meses en plancha, carnicero, cocinero, caja, administración. Después de este entrenamiento me fui como trabajador a mi taquería. Ahí estaba de parrillero y cocinero hasta que Don José y yo le dijimos a todo el personal que era el dueño.

Empatía por los clientes

Lo que más me gusta de este negocio son los clientes, acercarme a ellos, conocerlos. En el negocio hago énfasis al personal en la atención, hay mucha gente que quizá es con nosotros con los únicos con quienes conversó en el día.

Como el caso de don Ramón -pelo blanco, güero, unos 80 años, él no tenía nadie en el mundo y vino aquí todos los días por años, y los últimos dos no le pude cobrar porque ya era parte de esta taquería.

Conozco a mucha gente aquí, el primer abogado latino, el primer hispano juez, y muchas otras personalidades.

El futuro

Después de la taquería no. 1 en enero de 1999, dos años más tarde abrí, en 2002 llegó otra oportunidad, Arandas 24. La sucursal no 3 la abrimos en 2011 y quiero abrir otra muy pronto.

Al cierre de esta edición, Javier Renaud, socio y hermano de Chris, está en cuarentena estricta, por ello que le dedicamos este artículo y deseamos su pronta recuperación.

AGRADECIMIENTO

■ Agradezco a Don José y a su esposa. Los dos son grandes personas, siempre he creído que detrás de un gran hombre hay una gran mujer igual de fuerte e inteligente. Fueron muy generosos y muy humanos conmigo, para ellos nada era imposible, y ese sentimiento me lo infundieron





Llenen la vida de color

Diseñadores latinoamericanos

han tomado los mercados para ofrecer sus grandes creaciones

Por **María Castro**



Lili Carrillo
México

■ Haz tuyos los accesorios de esta mexicana, quien inspira sus trabajos en la mezcla de formas orgánicas, rasgos autóctonos y contemporáneos de la esencia femenina.
Dónde: www.lilicarrillo.com

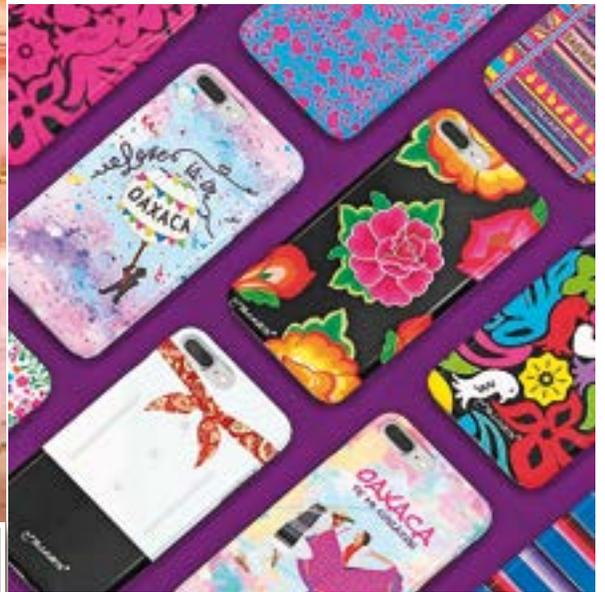
■ Con piezas únicas hechas a mano, que crean una conversación entre la artesanía ancestral y el diseño contemporáneo, la firma diseña sus joyas.
Dónde: www.caimana.co

Caimana
Colombia



■ Creada por María Cifuentes, es un proyecto de elaboración de prendas y mobiliario hecho a mano, con textiles restaurados que iniciaron en Guatemala y México.
Dónde: www.rutatextil.com

La ruta textil
Guatemala



Molcajete
México

■ Inspirados en los colores, gastronomía, música y danza de Oaxaca, sus creaciones son diseños con detalles novedosos que van desde la vestimenta hasta las frases más peculiares.
Dónde: www.molcajete.mx



■ Motivada por la artesanía del sur de Chile, Magdalena crea bolsos, cojines, pies de cama y prendas de vestir con alpaca, lino, algodón y terciopelo.
Dónde: www.magdale-naleblanc.cl

Magdalena
Le Blanc Textiles
Chile





El maíz: gluten free

Por María Castro

Para quienes tienen diagnóstico de celiaquía, la buena noticia es que las tortillas sí pueden consumirlas

Se considera que una de cada 100 personas en el mundo es intolerante al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo y en otros cereales que crecen junto a él, como el centeno y la cebada. Aunque gran parte de los granos enteros deben retirarse de las dietas de quienes lo padecen, la buena noticia es que en la lista no se incluye el maíz.

Los celíacos o quienes no toleran el gluten en su cuerpo viven un proceso inflamatorio intestinal, así como una mala absorción de los nutrientes.

Cuidar lo que ingieren es básico, por eso vamos

a explicarles por qué no tendrán que dejar fuera de su dieta los famosos tacos, los totopos sobre unos deliciosos frijoles o unos succulentos chilaquiles bañados en salsa caliente.

El maíz, junto con el arroz, es el cereal más consumido del mundo. Se dice que tiene siete mil años de antigüedad y que su origen está en Tehuacán, Puebla, México. Forma parte de la historia maya y azteca, donde se usaba como complemento de los festines gastronómicos.

Este cereal es rico en tiamina, vitamina B6, ácido fólico y vitamina E. Incluye fósforo, magnesio, zinc y hierro. Contiene ácido ferúlico que le da la





propiedad de antioxidante; además de que sus hidratos de carbono se asimilan lentamente y permiten estabilizar los niveles de glucosa.

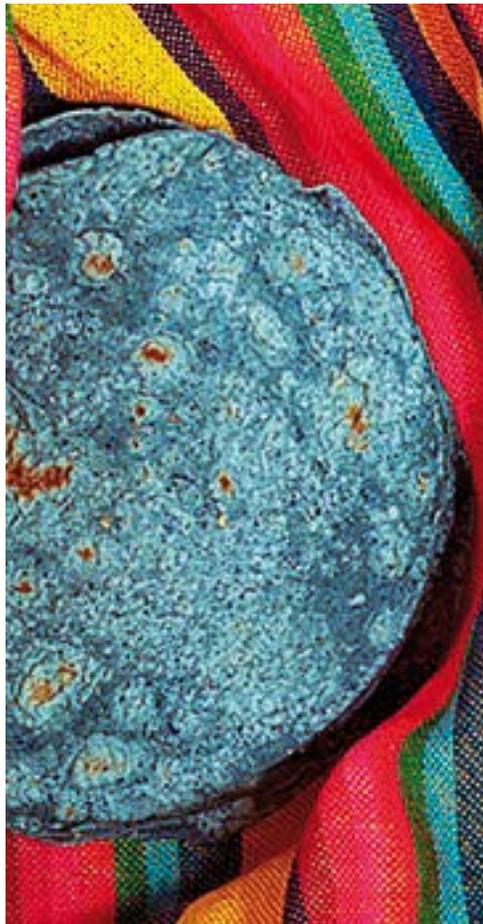
El proceso

Para lograr una tortilla, el maíz se lava, remoja y cuece, de tal manera que se obtiene su versión nixtamalizada que se muele para llegar a la masa. Uno de los puntos que también cuidan los celíacos o intolerantes al gluten es que sus alimentos no tengan contaminación cruzada, por lo que todo este proceso de creación de la tortilla de maíz cumple con los requisitos, ya que se utilizan utensilios específicos para prepararla.

Una tortilla actualmente tiene un tamaño de entre 12 a 18 centímetros, según el platillo para el cual se produzca. Pesa entre 30 y 40 gramos y puede servirse caliente envolviendo la deliciosa carne de un taco, o también frita en los famosos tacos dorados o flautas, totopos, chilaquiles, enchiladas y más.

Este disco delgado hecho con maíz era llamado tlaxcalli por los antepasados, y se dice que fueron los españoles quienes le dieron el nombre de tortilla.

Ahora ya lo sabes, si por salud debes seguir una dieta libre de gluten, las tortillas de maíz pueden entrar en ella sin ningún problema. No olvides que “un taco al día, es la llave de la alegría”.



5 DATOS QUE NO SABÍAS DE LA TORTILLA

1. El Larousse de la Cocina Mexicana detalla que según la información del Códice Mendoza, se sabe que en el México Tenochtitlán las tortillas eran de casi 30 centímetros de diámetro, tamaño similar a lo que hoy tiene una tlayuda oaxaqueña.
2. Los antepasados permitían media tortilla diaria a los niños de menos de tres años, una tortilla completa a los de cuatro y cinco años y dos tortillas a los de entre seis y trece años.
3. Después de la carne, la tortilla es el segundo producto más importante de la canasta básica de los mexicanos.
4. Una tortilla aporta un promedio de 75 kilocalorías.
5. En México se considera que hay cerca de 80 mil tortillerías industriales, ya que el consumo anual de tortilla por mexicano es de 85 kilos.





OSCURO DESEO - México

Serie mexicana con tono erótico. Conoceremos la historia de una abogada y profesora universitaria que piensa que su vida está bajo control; sin embargo, todo cambia cuando comienza a sentir atracción por un hombre mucho más joven que ella.

Alma, cansada de su matrimonio, decide tomar un respiro junto a su mejor amiga y pasan un divertido fin de semana, donde conoce a Darío, atractivo joven con quien vive momentos cargados de pasión.

Aunque al principio Alma piensa en dejarlo como una aventura y volver a lado de su esposo e hija, el tema se le sale de control, pues la historia, además, involucrará a su hija, quien también tendrá interacción con Darío.

La producción contiene muchas escenas eróticas, por lo que no es apta para menores de edad.

Es una historia original de Netflix, dirigida por Kenya Márquez y protagonizada por Maite Perroni y Alejandro Speitzer, que se estrenó el pasado 15 de julio y ha sido una de las más vistas, tiene 18 capítulos en una sola temporada, aunque la casa productora Argos Comunicación ya confirmó una segunda entrega.

LA OTRA

Conquistista

Por María Castro

El mundo de habla hispana ha invadido decenas de hogares con sus series y películas

COISA MAIS LINDA - Brasil

Netflix Brasil llega al streaming con esta serie ambientada en 1959, y que cuenta la historia de la joven y rica Malú, quien se muda de Sao Paulo a Río de Janeiro, donde la espera su marido para abrir un restaurante.

Cuando la hermosa mujer llega a Río, descubre que su esposo le robó todo el dinero y la abandonó, y aunque se siente perdida, no se derrumba y persigue su sueño: abrir un club de música en vivo.

Para eso, la protagonista cuenta con el apoyo de su amiga de la infancia Ligia, una gran cantante; Adélia, una mujer con fuerza y mente clara; y Thereza, una escritora





EL CLUB – México

Si te gusta el drama criminal, esta historia te encantará. Es la vida de un grupo de jóvenes ricos que se involucran en la venta de drogas por medio de una aplicación, hasta que tienen contacto con personas mucho más poderosas y es entonces cuando comienzan los problemas.

Durante la trama, Pablo, Sofía y Matías -tres jóvenes mexicanos que gozan de una posición económica privilegiada-, terminan vendiendo éxtasis a través de una aplicación dedicada a ligar, aunque los protagonistas creen que se dedicarán al negocio sólo por seis meses.

A diferencia de otras producciones que tocan el tema del narcotráfico, los protagonistas comienzan a involucrarse en una serie de problemas y se dan cuenta que lo que comenzó como un juego que les da buenas ganancias, los deja en un callejón sin salida.

Se trata de una producción de Argos Comunicación protagonizada por Alejandro Speitzer, Minnie West y Jorge Caballero, bajo la dirección de Camila Ibarra, que estrenó su primera temporada, conformada por 25 episodios, en noviembre de 2019.



MAR DE PLÁSTICO – España

Esta serie española cuenta la vida de un policía que investiga un asesinato; sin embargo, a medida que transcurre el tiempo, el interés por conocer cómo sucedieron los hechos aumenta.

Durante la primera temporada se desarrolla la investigación sobre el asesinato de la hija de la alcaldesa de Campoamargo, un poblado dedicado al cultivo de manzanas, por parte de inmigrantes africanos; mientras que, en la segunda, hay un nuevo crimen que esclarecer; mismas que no concluyen hasta dar con el caso y donde todo es un misterio.

Las historias llamativas y únicas de esta serie seducen a los espectadores, ya que están fuera de lo común y se centra en las posibilidades de un asesinato que no es perfecto, pero que cualquiera puede ser sospechoso y, por supuesto, culpable.

Durante la trama, en la que hay muertes y amoríos envueltos en un malpensado y apasionante desenlace de crímenes, además expresa las emociones del suficiente de los más cercanos a la víctima.



APACHE – Argentina

Apache, la vida de Carlos Tevez, es una producción argentina que se basa en la vida del futbolista homónimo, quien actualmente juega en el Boca Juniors de la superliga argentina.

La historia se desarrolla cuando Carlos era una adolescente de 12 años, quien vivía en el Fuerte Apache, uno de los barrios más peligrosos de Buenos Aires, y disfrutaba de jugar fútbol, con el sueño de convertirse en un famoso jugador.

En la dramatización de la vida del futbolista se relatan las dificultades que tuvo durante el camino a la cima, en un barrio en el que la vida vale muy poco.

El jugador tuvo experiencias duras desde su nacimiento, en 1984, pues a los diez meses sufrió un accidente con una olla de agua hirviendo que le dejó quemaduras en el cuello.

La serie se desarrolla en una única temporada de ocho episodios, estrenada en Netflix en noviembre de 2019 y protagonizada por Balthazar Murillo, Vanesa González y Sofía Gala, bajo la dirección de Marcos Osório Vidal.



ALTA MAR – España

Producción original de Netflix, ambientada en los años 40, en un trasatlántico con pasajeros que viajan de Europa a América en busca de un mejor futuro, y donde viajan las hermanas Carolina y Eva, así como el oficial Nicolás. El misterioso asesinato de una mujer que no está en la lista de pasajeros y nadie recuerda, hará no querer apagar el televisor.

En cada camarote del barco hay una historia que contar, pero mientras no se llegue al puerto, el asesino no saldrá de él.

Alta Mar es una producción protagonizada por Ivana Baquero, Alejandra Onieva y Jon Kortajarena, y dirigida por Ramón Campos y Gema R. Neira, de tres temporadas, la última de ellas estrenada el 7 de agosto, conformada 22 episodios, ocho en la primera y segunda temporada y seis en la tercera.



En medio del nuevo sueño, Malú conoce a un chico con mucho talento para la música, con quien comienza a compartir grandes momentos.

Coisa linda linda tiene dos temporadas y 13 episodios, siete capítulos en la primera temporada y seis en la segunda; protagonizada por Maria Casadevall, Pathy Dejesus, Fernanda Vasconcellos, Mel Lisboa, Leandro Lima e Ícaro Silva, y creada por Giuliano Cedroni y Heather Roth.

¡FELICES 80!

El conejo más famoso del mundo celebra sus primeras ocho décadas

"Por supuesto, te das cuenta que esto es la guerra"

Bully for Bugs 1953

¿Qué hay de nuevo, viejo?

A Wild Hare

"Bueno, como dicen, no te tomes la vida con mucha seriedad, no saldrás vivo de ella"

Rabbit's Feet, 1960

"¿Sabes? No me sorprendería si hubiera sido yo el que te engañó"

Wabbit Twouble

"Tomemos una pausa mientras se me ocurre alguna otra diablura"

Super-Rabbit

"¿Sabes? a veces soy tan inteligente que casi me asusta"

Jack-Wabbit and the Beanstalk

No creas que ha sido un pedacito de cielo...

¡Porque no lo ha sido!

Hair-Raising Hare

"Eeeeeeh, mírame responder a esta tontería de tiro con un poderoso, gigantesco lanzamiento de percusión"

Baseball Bugs

¿sabes? a veces mi consciencia medio me fastidia... pero no esta vez

Bugs Bunny

Ok, ok, ¿cuál de ustedes tontos ha jugado alguna vez basketball?

Space Jam, 1996



Store Number / Numero de tienda

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 77030	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

Taquerías Arandas ¡ubicanos!

BAKERY

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

ARANDAS BAKERY EXPRESS

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

OSTIONERÍA

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

Directorio
www.taqueriasarandas.com



Sudoku

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

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

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

Num. Para buscar

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. puerta | 6. pie |
| 2. punto | 7. realidad |
| 3. principio | 8. ojo |
| 4. cuerpo | 9. oro |
| 5. gente | 10. miedo |

HORÓSCOPOS



Libra
(23/sep-22/oct)
Eres la seducción hecha mujer; aprovecha esa cualidad para ir en busca de tu pareja ideal; siempre es buen momento.



Escorpio
(23/oct-21/nov)
Sigue siempre tus corazonadas y tendrás las oportunidades que deseas, tanto en lo profesional como en el amor.



Sagitario
(22/nov-21/dic)
Emprender es lo tuyo, no temas al futuro, naciste para abrirte camino de forma independiente. Ve y cómete al mercado.



Capricornio
(22/dic-19/ene)
Eres de las personas que se enamoran al primer flechazo, pero casi siempre son relaciones largas.



Acuario
(21/ene-18/feb)
Llegó el otoño y es tiempo de que comiences a pensar en un balance de año, aunque, cuidado, éste 2020 fue atípico. No te exijas de más.



Picis
(19/feb-20/mar)
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.



Aries
(21/mar-19/abr)
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)
Libérate de la rutina y verás que te sentirás mejor. Podrías aprender ese oficio que siempre te ha llamado la atención.



Geminis
(21/may-20/jun)
Siempre tienes soluciones geniales y precisas para enfrentar los obstáculos que se te pongan en el camino. Enhorabuena.



Cancer
(21/jun - 22/jul)
Eres disciplinad@ y responsable; tienes la capacidad de fijarte metas y, lo mejor, alcanzarlas. Felicidades.



Leo
(23/jul-22/ago)
Naciste para brillar, ser feliz y exitos@, no te distraigas con cosas menores, sigue tu meta, la conseguirás.



Virgo
(23/ago-22/sep)
Tus amigos aman tu capacidad de adaptación, tu apoyo y resiliencia, por eso te buscan, pero que no abusen.

VISÍTANOS

**TÚ SEGURIDAD
ES NUESTRA
MAYOR TAREA**

**AHORA PUEDES
CONSULTAR LA
CARTA DE TAQUERÍAS
ARANDAS EN LA
PALMA DE TU MANO**



**SÓLO ESCANEA ESTE
CÓDIGO QR**

**PEDIDOS ONLINE A TRAVÉS DE UBER EATS O DORDASH
O ACUEDE A LA SUCURSAL DE TU PREFERENCIA**

PRÓXIMAMENTE



En Grupo Arandas
"cocinamos" grandes
sorpresas para seguir
agasajando
a nuestros clientes

**TE VAMOS A DEJAR
CON LA BOCA ABIERTA**

PEDIDOS ONLINE A TRAVÉS
DE UBER EATS, GRUBHUB
O DOOR DASH O ACUDE A LA SUCURSAL
DE TU PREFERENCIA