

MAGAZINE
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

*Tradición
que nos une*

ARANDAS
Bakery



RAÍCES DE MÉXICO



CREEL,
CHIHUAHUA

Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

TOSCANA MEXICANA

En Tlaxcala, está un rincón de Italia en México; es un pueblo que nos transporta con su arquitectura a la bella y tradicional Toscana

México Mágico Pág. 24



DESAYUNO PRENAVIDEÑO

Esta opción ligera que te presentamos está llena de energía para empezar el día antes de los preparativos de la cena de Nochevieja

Mamá Silvia Pág. 15

APOYO AL TALENTO

Gaby Varela, estudiante de enfermería, cumple su sueño y la familia Arandas contribuyó a ello para premiar su dedicación inquebrantable

Becarios Pág. 20

INDICE



DIRECTORIO

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

Ejecutivo de cuenta
Saúl Corona
Saul.corona@arandasfranchises.com

Editora General
Claudia Vieyra
cuermo@aol.com

Editora
Ángeles Gutiérrez

Diseño Editorial
Amelia González Q.

Colaboradores
María Castro, JCRG, Jennifer González, Monse Peregrino, Sofía Erreguerena

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!



PALABRAS DEL COO

DESDE MI ESCRITORIO

¡Las fiestas están aquí! El Día de Acción de Gracias fue increíble y ya estamos emocionados por la llegada de la Navidad. En esta edición encontrarás varios temas, incluyendo:

- Cartas a Santa
- Posadas
- Sorteo en efectivo
- Matachines

Estamos profundamente agradecidos con nuestra comunidad por su apoyo incondicional y siempre buscamos la manera de retribuirles. Lo hacemos a través de nuestro orfanato (130 niños), con las becas por un total de \$30,000 para estudiantes de Houston y, este diciembre, un sorteo de \$10,000 para un afortunado ganador. Sólo necesitas registrarte en cualquiera de nuestras taquerías, panaderías o en nuestra ostionería.

Mantente atento a la información sobre los Matachines y las posadas que se llevarán a cabo. Encontrarás más detalles en esta edición de nuestra revista.

Gracias por tu preferencia.

FROM MY DESK

The holidays are upon us. Thanksgiving was amazing, and we look forward to Christmas. In this edition, you will see many items including:

- Letters to Santa
- Posadas
- Cash Giveaway
- Matachines

As we are very grateful to our community for unconditional support, we always want to be able to give back. Giving back with our Orphanage (130 kids), the \$30,000 in scholarships for Houston students, and in December of this year a \$10,000 giveaway for a luck winner. Simply register at any Taqueria, Bakery, or our Ostioneria location.

Be on the lookout for information regarding the Matachines & Posadas that are taking place. There are more details in this edition of our magazine.

Thank you for your preference.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

***Rob Clair** es Chief Operating Officer de Arandas Franchises, Inc. y Arandas Restaurants, LLC.



COMO CADA AÑO

“YO SIGO LA TRADICIÓN DE LA ABUELA CHOLE:
VOY A CASA POR LA ROSCA DE REYES”



TÚ TAMBIÉN VEN A CASA POR LA TUYA



PORTADA



Rosca de Reyes

SABOR QUE NOS UNE

Si este 6 de enero mantienes la tradición y partes una de estas delicias de la panadería mexicana, te decimos qué tendrás que hacer después

Por **Jesica González**

EL DÍA DE REYES ES UNA CELEBRACIÓN

que no se entiende sin la tradicional Rosca de Reyes. Su sabor dulce, suave y perfumado nos transporta a la infancia, al calor del hogar y a momentos compartidos con la familia. Es más que un pan: es un ritual que nos conecta con nuestras raíces, una tradición que nos une, incluso a la distancia.

UN BREVE VIAJE EN EL TIEMPO

La rosca tiene sus orígenes en Europa, específicamente en Francia y España, donde se horneaba un pan dulce para celebrar la Epifanía (cuando los Reyes Magos honraron a Jesús). Al llegar a México, esta tradición se transformó y adquirió nuevos significados: se convirtió en un símbolo de comunidad y unión familiar, enriquecida con ingredientes locales y costumbres propias.

RITUAL MUY MEXICANO

En México, partir la rosca no es sólo una actividad festiva, es un acto simbólico que une a las familias. Y en Houston, los mexicanos seguimos manteniendo viva esta tradición. Cada 6 de enero, nos reunimos alrededor de ella para compartirla con amigos y seres queridos, conectándonos con nuestros familiares mexicanos que hacen lo mismo. Es un momento en el que las distancias se acortan, y el sabor nos une.



LOS ACOMPAÑAMIENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR

¿Qué sería de la rosca sin una taza caliente de chocolate espeso, un café recién hecho o un vaso de leche? Estos acompañamientos realzan el sabor del pan y complementan la experiencia de compartir. Cada sorbo nos envuelve en una sensación de calidez y nostalgia que nos conecta con nuestra infancia y tradiciones familiares.





LA COMIDA NOS UNE

La Rosca de Reyes no es sólo un pan, es el centro de una tradición que une corazones y familias. Alrededor de ella se comparten risas, recuerdos y momentos que fortalecen los lazos, especialmente cuando la distancia nos separa. En cada rebanada, los mexicanos en Houston nos reencontramos con nuestras raíces y con quienes, desde México, comparten esta misma celebración. Es un símbolo de identidad y pertenencia, un puente que nos conecta, sin importar cuán lejos estemos.

EL MUÑEQUITO Y EL DÍA DE LA CANDELARIA

El momento cumbre llega cuando alguien encuentra el muñequito escondido en la rosca. Este pequeño detalle marca el

compromiso de preparar tamales para el Día de la Candelaria, el 2 de febrero. Así, la celebración de Reyes no termina el 6 de enero, sino que continúa con otra reunión llena de comida, convivencia y tradición.

UN RITUAL INOLVIDABLE

Si eres mexicano, partir la Rosca es uno de esos rituales que no te puedes perder. Es una tradición que nos recuerda quiénes somos y de dónde venimos, y que, aunque estemos lejos, siempre hay una manera de sentirnos cerca. La comida, una vez más, nos une en el corazón y en la mesa.

Este 6 de enero, reúne a tu familia, sirve tu bebida favorita y disfruta de una rebanada de rosca. Porque no importa dónde estemos, las tradiciones mexicanas siempre encuentran el camino de regreso a casa.



¿Con qué muñequito de la rosca te identificas?



EL REY:

Frase típica:

"A MÍ ME TOCAN LOS ÚLTIMOS TAMALES, ¡ORDEN DEL REY!"

Tienes porte, carisma y logras que todos te sigan, ya sea para organizar la próxima fiesta o elegir el lugar para comer, tú siempre llevas la batuta. Eso sí, sin perder el glamour, porque hasta para partir la rosca te ves elegante.

Tip para el año: sigue usando tu liderazgo para unir a las personas, ¡pero deja que otros también elijan el menú de vez en cuando!



EL RELAJADO:

Frase típica:

"NO PASA NADA, ¡TODO FLUYE!"

Nada te estresa. Si te toca organizar los tamales, pedirás ayuda por WhatsApp y listo. Eres el alma de la fiesta, pero sin tanto esfuerzo. Tu vibra es contagiosa, y siempre logras que los demás se relajen también.

Tip para el año: a veces está bien ponerse un poco más las pilas, ¡especialmente si tienes a todo el grupo esperando los tamales!



EL ZEN:

Frase típica:

"EL UNIVERSO PROVEERÁ... Y SI NO, HACEMOS UNA COLECTA"

Eres el equilibrio personificado. Meditas antes de partir la rosca y agradeces cada mordida. Te gustan los momentos tranquilos, y eres el que calma a todos cuando el niño Dios aparece en la rosca.

Tip para el año: Sigue buscando la paz, pero recuerda que, a veces, también está en disfrutar un buen pozole en compañía.



EL BODYBUILDER:

Frase típica: **"¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENE ESTA ROSCA?"**

Siempre pensando en el fitness, incluso en pleno Día de Reyes. Pero no te preocupes, seguro encuentras la manera de incluir la rosca en tu plan de macros. Eres disciplinado y motivador, ¡aunque a veces te pasas un poquito!

Tip para el año: disfruta tus indulgencias sin culpa, ¡la vida es un balance entre proteínas y felicidad!

DESCÚBRELO Y EMPIEZA EL AÑO CON BUEN HUMOR Y MUCHA ACTITUD

La Rosca de Reyes no sólo es una deliciosa tradición, ¡también esconde un divertido juego de personalidades! Este año, en Arandas Magazine te invitamos a descubrir con qué tipo de muñequito te identificas. ¿Serás el zen que fluye con la vida o el bodybuilder que levanta hasta la masa más pesada? ¡Conoce a cada uno y elige tu favorito!



EL TRADICIONAL:

Frase típica:

"A MÍ ME TOCÓ EL NIÑO, ¡YA ESTOY PREPARADO PARA LA FIESTA!"

Eres el guardián de las costumbres. Si alguien va a faltar a la tradición, seguro eres tú quien les recuerda cómo se parte la rosca y quién debe preparar los tamales. Estás aquí para preservar la esencia de cada celebración, y sin ti, la Rosca de Reyes no sería lo mismo.

Tip para el año: Sigue manteniendo las tradiciones, pero también abre tu corazón a nuevas formas de celebrarlas. ¡Un toque fresco nunca está de más!

EL ANGELITO:

Frase típica:

"YO LOS AYUDO CON LOS TAMALES... BUENO, SI ME INVITAN"

Eres la dulzura en persona. Siempre estás dispuesto a ayudar y a poner buena cara en cualquier situación. Si te toca el muñequito, eres el primero en ofrecerte a organizar la próxima reunión.

Tip para el año: sigue ayudando, pero recuerda poner límites para cuidar tu energía. ¡Tú también mereces descansar!

EL CORREDOR:

Frase típica:

"¡PARTO LA ROSCA RÁPIDO PARA IRME A ENTRENAR!"

Eres energía pura. Llegaste a la reunión en ropa deportiva y ya estás pensando en tu siguiente maratón. Todo lo haces a mil por hora, pero siempre encuentras tiempo para tus seres queridos.

Tip para el año: aprende a disfrutar el momento sin prisa. ¡No todo es una carrera!

EL POSITIVO:

Frase típica: "¡TODO ES PERFECTO, COMO ESTA ROSCA!"

Para ti, todo es motivo de alegría. Si te toca el muñequito, en lugar de preocuparte, ya estás pensando en cómo hacer los tamales más alegres del mundo. Tu optimismo es un regalo para todos los que te rodean.

Tip para el año: Sigue brillando, pero no temas mostrar tus emociones cuando algo no va tan bien. ¡Tus amigos están para apoyarte también!

CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

¡COMPARTE CON NOSOTROS EN REDES SOCIALES, PARA UN AÑO LLENO DE SABORES, TRADICIONES Y BUENA COMPAÑÍA!

Día de la Candelaria: sabrosa tradición

SI TE TOCA EL MUÑEQUITO DE LA ROSCA ¡ponte la pilas! Esto te va a interesar.

El Día de la Candelaria, que se conmemora el 2 de febrero, es una festividad que combina elementos religiosos y culturales profundamente arraigados en México. Esta celebración marca el fin del ciclo navideño y tiene su origen en la tradición católica, que festeja la presentación del niño Jesús en el templo.

En México, la tradición se enriquece con elementos prehispánicos. Se acostumbra a vestir al Niño Dios con ropas nuevas para llevarlo a bendecir a la iglesia. Además, quienes encontraron el “muñequito” en la rosca de reyes del 6 de enero, están comprometidos a

organizar una tamalada, es decir, una reunión donde se comparten tamales y atole.

El Día de la Candelaria es más que una festividad religiosa, es un momento para reunirse con la familia y amigos, compartir alimentos y fortalecer los lazos comunitarios.

Los tamales, en sus múltiples variedades, son protagonistas indiscutibles, llenando de aroma y sabor las casas mexicanas.

Esta tradición, con su mezcla de historia, fe y gastronomía, es un reflejo del rico patrimonio cultural de México y un recordatorio de la importancia de compartir con los seres queridos. ¡Que viva el Día de la Candelaria!



Un mensaje de la familia Arandas

Es posible que hayas escuchado la hermosa frase de Thomas Jefferson:

“Cuando enciendes una vela con otra, la primera no pierde nada de sí misma; el triunfo de la vela no es arrojar luz, sino difundirla”.

En Arandas, vivimos este 2024, compartiendo nuestra luz con ustedes: clientes, colaboradores y socios comerciales. Gracias por ser esa llama que nos inspira y nos motiva a seguir creciendo juntos. Cada gesto de confianza, cada momento compartido, ha encendido una chispa que ilumina no solo nuestra empresa, sino nuestras vidas.

Al comenzar 2025, soñamos con un año donde podamos seguir difundiendo luz, esperanza y unión. Que este nuevo año esté lleno de salud, felicidad y nuevas oportunidades para ustedes y sus seres queridos.

Gracias por ser parte de nuestra familia. ¡Que juntos sigamos iluminando el camino!

¡Felices fiestas!



Diciembre divertido



15 DE DICIEMBRE

POR ÚNICA VEZ EN EL AÑO VUELVEN LOS GUARDIANES DE LA VIRGEN

DÓNDE: ARANDAS BAKERY 3 Y 4
HABRÁ DEGUSTACIONES GRATIS

Horario:
de 06:00 a 8:00 pm
Arandas Bakery 4 - 59
North & Aldine Mail Rd.
11919 Eastex Freeway,
Houston, TX 77039
(281) 227-3600

Horario:
de 4:00 a 6:00 pm
Bakery 3 - 45 South
& College
9803 Gulf Freeway,
Houston, TX 77034
(713) 941-0100



BUZON DE SANTA
Papás
lleven a sus
hijos a dejar
sus cartas
y recibir
regalos.

10,000 DÓLARES
Gana con Arandas al participar en la rifa; es muy fácil hacerlo



SILVIA

Mamá

RICO + SALUDABLE

Pionera de la cocina mexicana en Texas, creadora de famosos platillos en sus restaurantes, Mamá Silvia ha combinado a través de su vida dos grandes pasiones: la comida y su familia.

Sus recetas, inspiradas en sus costumbres y tradiciones, conservan las raíces mexicanas con un toque de modernidad. Rico+Saludable es un esfuerzo por hacer platillos nutritivos, sencillos y con ingredientes locales, para compartir con su familia y con todos sus lectores.

PATROCINADA POR



Desayuno perfecto para

Christmas Eve



IDEAL PARA UN DESAYUNO LIGERO Y LLENO DE ENERGÍA para empezar el día antes de los preparativos de la cena.

Es tiempo de celebrar, mis queridos lectores. Y si son como yo, de las que recibe a toda la familia para las fiestas, saben que la Nochebuena o Nochevieja no sólo es un día de celebraciones, sino también de mucho trabajo en la cocina.

Torta abierta de aguacate con huevo frito o hervido

INGREDIENTES:

(para 1 persona de buen comer)

- 2 rebanadas de pan integral (o el que más les guste)
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos frescos
- Sal y pimienta al gusto
- Limón (si les gusta un toque fresco)
- Un poco de aceite de oliva
- Unas hojitas de cilantro fresco (si quieren darle un toque más especial)
- Salsa pico de gallo o la de tu elección (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Preparamos el pan: primero, tuesto las rebanadas de pan integral, ya sea en la tostadora o en un sartén con un chorrito de aceite de oliva hasta que estén bien doraditas y crujientes.

2. El aguacate: Mientras se tuesta el pan, abro el aguacate, le quito el hueso y lo aplasto con un tenedor en un tazón. Si quiero un toque fresco, le pongo unas gotitas de limón y un poquito de sal. Queda delicioso.

3. Cocinamos el huevo: si prefieren el huevo frito, sólo lo rompo en un sartén con un poquito de aceite de oliva y lo frío hasta que la clara esté cocida, pero dejo la yema un poquito líquida. Si optan por el huevo cocido, lo pongo en agua hirviendo por unos 8-10 minutos para que quede bien cocido, pero con una yema firme. Ambos quedan perfectos para esta receta.

4. Armamos la torta abierta: ahora, sólo hay que poner el aguacate sobre las rebanadas de pan tostado, luego el huevo frito o hervido encima y sazono con un poco de sal y pimienta. Si me apetece, le pongo unas hojitas de cilantro fresco para darle más frescura.

Queremos que todo salga perfecto, por eso, lo mejor es empezar el día con algo ligero, sabroso y que nos dé energía sin hacernos sentir pesados, consentir por la mañana a nuestros invitados sin trabajar mucho. Este desayuno de torta abierta de aguacate con huevo frito o hervido es perfecto para eso. Es fácil, rápido, saludable y nos deja listos para afrontar todo lo que viene.



PUEDES ELEGIR ENTRE HUEVO FRITO O HERVIDO, SEGÚN LO QUE PREFIERAS O LO QUE MÁS LES GUSTE A TUS INVITADOS. ¡ES UNA OPCIÓN FLEXIBLE Y DELICIOSA!

5. Agrego la salsa pico de gallo, o la de tu preferencia (yo recomiendo que tengas moderación para que tu estómago esté en las mejores condiciones para la cena)

Este desayuno es ideal para empezar el día de forma ligera pero llena de energía. Yo siempre les digo a mis hijos y nietos que, aunque la cena de la noche sea lo más importante, el desayuno es clave para estar activos sin sentir que hemos comido demasiado antes de todo lo que viene. ¡Así que a disfrutar juntos de esta receta fácil y sabrosa!

SALUDABLE

CON *Mamá Silvia*



La delicia de cocinar en Barro

COCINAR EN BARRO ha sido una forma de conectar con mis raíces y con mi abuela, ella preparaba los frijoles en cazuelas de este material, los remojava todo la noche y muy temprano por la mañana los cocinaba. Preparar los platillos en barro realza los sabores, conserva los nutrientes y ofrece una experiencia única en la cocina. Sin embargo, es importante elegir bien el material de las ollas, ya que algunas pueden contener plomo.

Aquí te comparto cinco ventajas de cocinar en barro, algo que me ha acompañado a lo largo de los años:

Sabor auténtico: cocinar en barro hace que los alimentos absorban todo el sabor. Los frijoles que se hierven en cazuela, por ejemplo, tienen un sabor que me recuerda a la cocina de mi abuela, intensificado por el calor constante que distribuye este material.

Los nutrientes se conservan mejor: cuando preparas la comida a fuego lento, como lo hago en barro, los nutrientes no se pierden como sucede con cocciones rápidas. Mantiene la temperatura pareja y suave, lo que ayuda a que los alimentos retengan más de lo bueno que tienen.

La cocción lenta y amorosa: la clave está en el fuego lento. Aunque toma su tiempo, la paciencia da sus frutos. Lo que cocinas en barro sale con más sabor y textura, como un buen guiso o unos frijoles que se cocinan a fuego bajo, y eso se siente en cada bocado.

Sin químicos dañinos: a diferencia de algunas sartenes o cazuelas de materiales no naturales, las ollas de barro bien cuidadas no liberan químicos, lo cual es un alivio al saber que estoy cocinando de manera más segura para mi familia.

Cuidado con el plomo: no todo el barro es igual, y esto lo aprendí con el tiempo. Es muy importante asegurarse de que las ollas sean de barro libre de plomo. No quiero que nadie en mi familia se exponga a algo peligroso, por eso siempre elijo utensilios que sé que están certificados y son confiables.

Para mí, cada plato preparado en barro no sólo sabe mejor, sino que lleva consigo un pedacito de historia, de esos momentos con mi abuela que a veces, y cuando la vida moderna lo permite, cocino como ella y comparto con la familia.



BECCARIOS EXCEPCIONALES

Conoce la historia de los jóvenes que ganaron las becas que otorgó Arandas Foundation en la Expo Pasteles 2024

ACOMPÁÑANOS EN ESTE VIAJE INSPIRADOR, DONDE CADA UNA DE SUS VOCES NOS INVITAN A CREER EN EL PODER DE LA EDUCACIÓN Y EL APOYO COMUNITARIO

“Siempre nos gusta retribuir a la comunidad, desde nuestra casa hogar en Arandas Jalisco, becas en la Ciudad de México y ahora en Houston. Nos ENORGULLECE AYUDAR”

ROB CLAIR

Chief Operating Officer



GABRIELA VARELA

Historia de fe, esfuerzo y amor

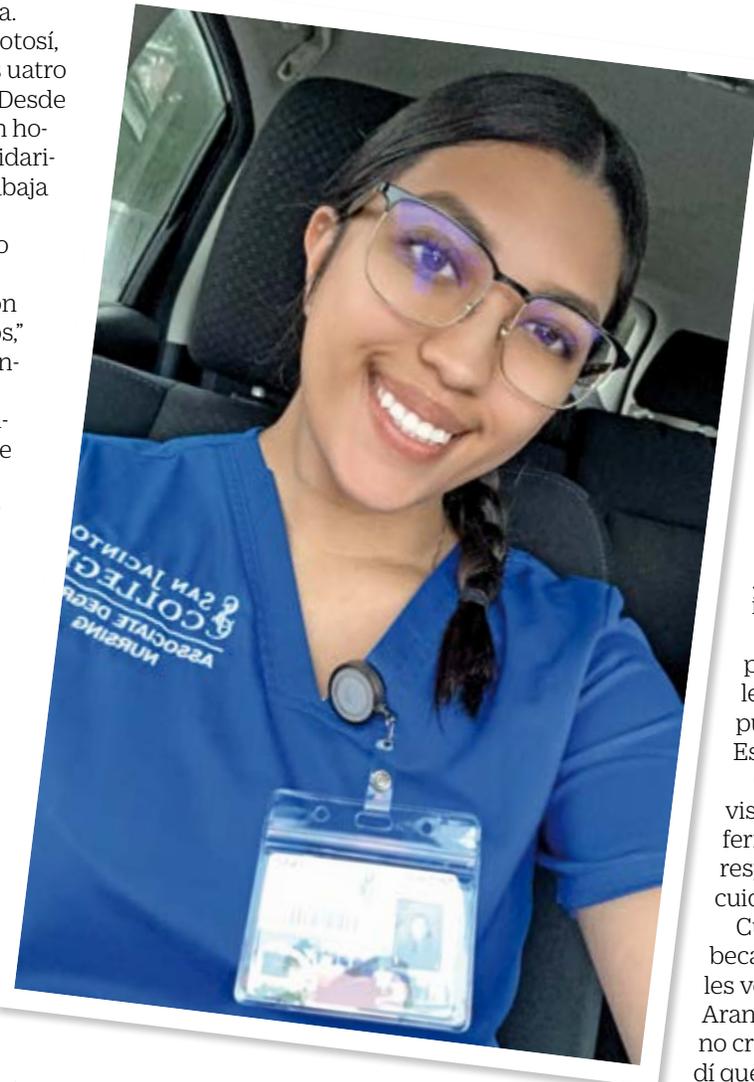
GABY VARELA, ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA, cumple su sueño. Su camino ha estado marcado por el amor de su familia, su fe en Dios y una dedicación inquebrantable a los estudios y el trabajo para costearlos. Hoy, es una Becaria Extraordinaria.

Originaria de San Luis Potosí, Gaby llegó a Houston a los cuatro años junto con su familia. Desde entonces, ha crecido en un hogar lleno de esfuerzo y solidaridad, donde cada día se trabaja por ser mejores personas.

“La bondad y el esfuerzo que he visto en mi familia, junto con mi fe católica, son la clave de todos mis logros,” comparte la joven estudiante, quien recientemente celebró su cumpleaños número 22. Ahora, además de estudiar, es proclamadora en su iglesia, un papel que refuerza su compromiso con los demás.

Se graduó de High School en 2020, en medio de la pandemia, pero ni siquiera las dificultades la desviaron de su meta: seguir los pasos de su hermana mayor, también enfermera.

“Mi hermana siempre llegaba a casa con historias emocionantes sobre cómo ayudaba a las personas. Ahí entendí que ese también es mi llamado: ayudar. No he tenido dudas de lo que quiero hacer en la vida,” nos cuenta con entusiasmo.



DEDICACIÓN DA FRUTOS

Su dedicación desde la preparatoria, tomando clases avanzadas y enfocadas en ciencias, le permitió ingresar a San Jacinto College, donde obtuvo un grado asociado en Life Science. Aunque el camino fue lento debido a limitaciones económicas, nunca se rindió. “He trabajado como secretaria en mi iglesia. No gano mucho, pero es suficiente para apoyar a mis papás, que siempre han dado todo por nosotros”.

Este año, su esfuerzo fue reconocido con una beca de Arandas, justo cuando se preparaba para iniciar el programa de enfermería.

“Empecé en septiembre. Es un programa caro, con libros y materiales muy costosos. Gracias a la beca pude comprar lo que más necesitaba. Estoy muy agradecida.”

Con una sonrisa, comparte su visión del futuro: “Quiero ser una enfermera que cuida a sus pacientes con respeto y amor, como yo quisiera que cuidaran a mi familia.”

Curiosamente, Gaby se enteró de la beca mientras disfrutaba unos chilaquiles verdes con carne asada en Taquerías Arandas. “Al principio dudé en aplicar, no creía que podría ganarla. Pero aprendí que hay que creer. Cuando creemos, nada es imposible.”

“COMO HISPANOS ENFRENTAMOS MUCHOS RETOS, PERO SI CREEMOS EN NOSOTROS MISMOS, TODO ES POSIBLE.”



TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

**Te invitamos
a celebrar las**

**Tradicionales
Posadas con**

**SONORA
DINAMITA**

¡TOTALMENTE GRATIS!



Disfruta

de nuestra deliciosa comida, DJ,
música en vivo y grandes sorpresas

Fechas

Monday Dec 16 7-11pm

8111 S Gessner Rd., Houston, TX 77036

Tuesday Dec 17 7-11pm

920 Uvalde Rd. Houston, TX 77015

Wednesday Dec 18 7-11pm

9401 S Main St, Houston, TX 77025

Thursday Dec 19 7-11pm

1840 Wirt Road, Houston, TX 77055

Friday Dec 20 8-12pm

1837 N Main St., Pearland, TX 77581

Saturday Dec 21 8-12pm

5560 Gulfton St. Houston, TX 77081

Sunday Dec 22 8-12pm

2828 Southmore Ave, Pasadena, TX 77503

Monday Dec 23 7-11pm

18037 FM 529 Suite A, Cypress, TX 77433



MÉXICO
MÁGICO



Valquirico

un pedacito de la Toscana en México

*Si visitas México, te recomendamos
este hermoso espacio que te
transportará a los paisajes europeos*

Por Monse Feregrino

VALQUIRICO, EL ENCANTADOR PUEBLO MÁGICO UBICADO EN TLAXCALA, MÉXICO, te transporta a los pintorescos paisajes de la Toscana italiana. Con su arquitectura medieval, calles empedradas y ambiente romántico, este destino se ha convertido en uno de los favoritos para quienes buscan una escapada llena de encanto y tranquilidad. Ideal para recorrer este fin de año.

¿QUÉ HACER EN ESTA CIUDAD?

Explora sus calles y arquitectura: déjate cautivar por las fachadas de las casas de colores pastel, los balcones adornados con flores y las pequeñas plazas. Cada rincón de este pueblo es una postal perfecta para tus redes sociales.

Visita las tiendas de artesanías: encuentras una gran variedad de productos hechos a mano, desde cerámica y textiles hasta joyería y artículos decorativos. Es el lugar ideal para llevarte un recuerdo único de tu viaje.

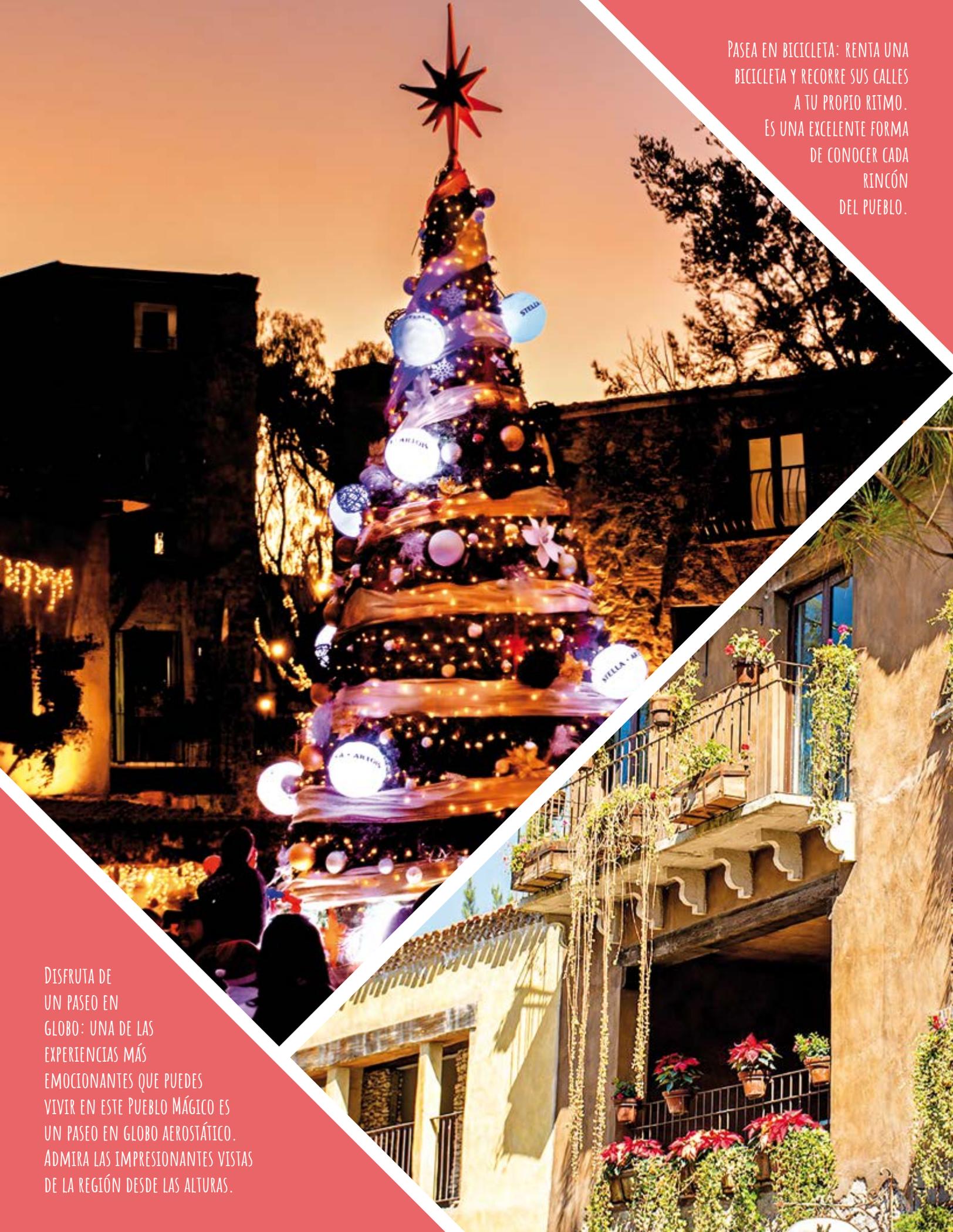
Disfruta de la gastronomía: deléitate con la deliciosa cocina italiana y mexicana que ofrecen los restaurantes de Valquirico. Prueba sus pastas, pizzas y postres caseros, acompañados de un buen vino.

Recorre las galerías de arte: es un destino que aprecia el arte. Visita las diversas galerías y descubre las obras de talentosos artistas locales e internacionales.

Relájate en sus jardines: son el lugar perfecto para descansar y disfrutar de la naturaleza. Siéntate en una banca, lee un libro o simplemente contempla el paisaje.

Asiste a un evento: a lo largo del año organizan diversos eventos culturales y festividades. Consulta su calendario de actividades y no te pierdas la oportunidad de vivir una experiencia única.

PASEA EN BICICLETA: RENTA UNA BICICLETA Y RECORRE SUS CALLES A TU PROPIO RITMO. ES UNA EXCELENTE FORMA DE CONOCER CADA RINCÓN DEL PUEBLO.



DISFRUTA DE UN PASEO EN GLOBO: UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS EMOCIONANTES QUE PUEDES VIVIR EN ESTE PUEBLO MÁGICO ES UN PASEO EN GLOBO AEROSTÁTICO. ADMIRA LAS IMPRESIONANTES VISTAS DE LA REGIÓN DESDE LAS ALTURAS.



CONSEJOS PARA TU VISITA



Comodidad: te recomendamos llevar ropa cómoda y zapatos adecuados para caminar, ya que recorrerás muchas calles empedradas.



Protección: no olvides llevar bloqueador solar, sombrero y gafas de sol, especialmente si visitas Val'quirico en los meses más cálidos.



Cámara fotográfica: captura los momentos más especiales de tu viaje con tu cámara.



Reserva con anticipación: si planeas visitarlo en temporada alta, te recomendamos reservar tu alojamiento y actividades con anticipación.

VAL'QUIRICO
ES UN DESTINO QUE TE INVITA
A DESCONECTARTE DE LA RUTINA Y
DISFRUTAR DE LA VIDA.
¡NO TE LO PIERDAS!





- 1 5307 Airline Dr, Houston, Tx 77022
713-649-1813
- 2 8331 C Beechut St, Houston, 77036
713-771-3616
- 3 9803 Gulf Fwy, Houston, Tx 77034
713-941-0100
- 4 1919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039
281- 227- 3600
- 5 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
936-760-6677



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



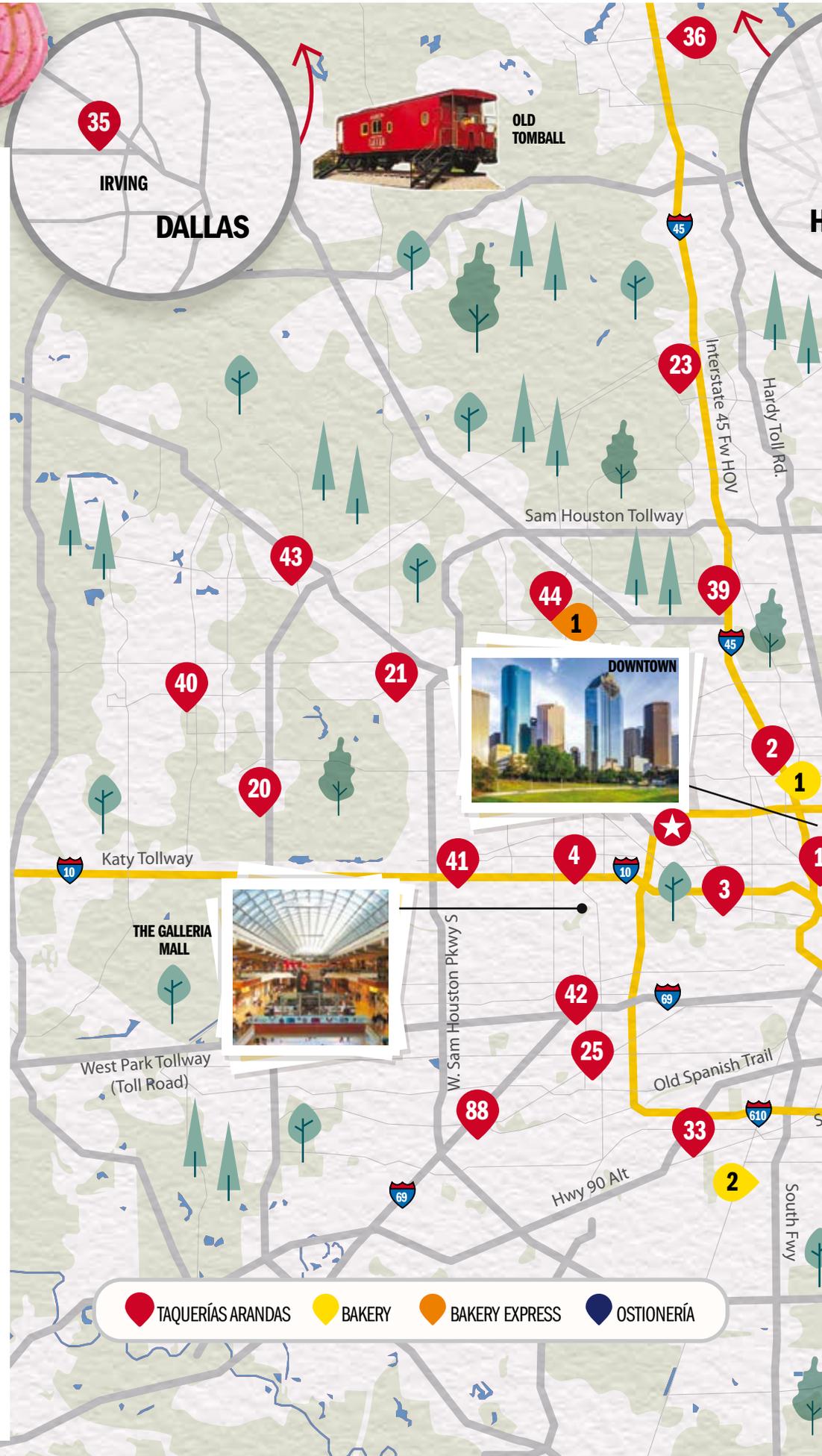
- 1 10601-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522



ARANDAS FRANCHISE



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



● TAQUERÍAS ARANDAS
 ● BAKERY
 ● BAKERY EXPRESS
 ● OSTIONERÍA



- 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 *Arandas Sports Bar*
- 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 *Arandas Sports Bar*
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 *Arandas Sports Bar*
281-440-3377
- 24 11929 Eastex Fwy. Houston, TX 77039
281-442-9700
- 25 5560 Gulfton St. Houston, TX 77081 *Arandas Sports Bar*
713-839-0090
- 27 1837 N. Main St. Pearland, TX 77581
281-412-4165
- 32 19740 US-59 North. Humble, TX 77338 *Arandas Sports Bar*
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 *Arandas Sports Bar*
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 *Arandas Sports Bar*
713-468-7700
- 43 13802 Fleur De Lis Blvd. Cypress, TX 77429
832-604-6690
- 44 13807 SH. 249, Houston TX *Arandas Sports Bar*
832-850-7006
- 45 2828 Southmore, Pasadena Tx *Arandas Sports Bar*
832-767-4633
- 46 Minute Maid Park, Houston, Tx
PASILLO 116 Y 320
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036 *Arandas Sports Bar*
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571 *Arandas Sports Bar*
281-470-0455
- 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
13726-A SH 249
- Houston, Texas 77086, Tx

MENÚ
TAQUERÍAS
ARANDAS



La fruta
de la

felicidad

Bienvenidos a Nutri2 Bien, un espacio donde conoceremos los beneficios de una buena alimentación adecuada y derribaremos mitos

Por Monserrat Feregrino Gutiérrez



HOY HABLAREMOS UN POCO SOBRE LOS BENEFICIOS DEL PLÁTANO,

fruta tropical que se consume en todo el mundo, tiene un sabor dulce, su textura es suave y es muy versátil para prepararse dentro de la cocina. Además, es ¡la fruta de la felicidad!

Lo que no conocemos totalmente son los múltiples beneficios que tiene para la salud; incluso, sería importante incluirlo en nuestra dieta diaria.

El plátano es una fuente muy rica de nutrientes esenciales. Contiene vitaminas y minerales tales

como la vitamina C, vitamina B6 y minerales como el potasio y el magnesio, un plátano mediano da un aproximado de 12% de la IDR (ingesta diaria) de potasio este es un mineral que nos ayuda en la función muscular y nerviosa, también nos regula la presión arterial.

En cambio, la vitamina B6 que también se encuentra en el plátano nos ayuda en la producción de neurotransmisores y en la metabolización de proteínas e hidratos de carbono.



También tiene grandes beneficios para la salud digestiva porque contiene una gran cantidad de fibra dietética (es la parte comestible de las plantas o de los hidratos de carbono, pero son resistentes a la digestión y tiene una fermentación completa).

¿SABES CUANTOS TIPOS DE FIBRAS EXISTEN?

Existen 2 tipos la fibra soluble esta nos ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre y también a reducir el colesterol que hay en la misma debido a que forma geles al disolverse con el agua, mientras que la fibra insoluble promueve el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento ya que les da forma y la consistencia a las heces.

El plátano es un alimento funcional, pero, ¿qué es la comida funcional?

Son alimentos que además de tener un valor nutricional, cuentan con componentes que aportan beneficios para la salud, lo que reduce el riesgo de contraer enfermedades.

Debido a esto, el plátano es utilizado como prebiótico (nutrientes para la microbiota antes conocida como flora intestinal) y probiótico (microorganismo vivos que mantiene o mejoran la microbiota intestinal) pero de forma natural.

La banana también es conocida por tener altas cantidades de carbohidratos, pero gracias a esto es

una fuente de energía natural por la fructosa, glucosa y sacarosa natural, estos azúcares tienen una liberación rápida de energía por eso es recomendable que se ingiera antes o después de realizar ejercicio, con la fibra que contiene da una liberación gradual de la energía, esto evita los picos y caídas bruscas de los niveles de azúcar en sangre.

Para la salud cardiovascular el plátano, al tener potasio, reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares, la hipertensión y enfermedades cardíacas; la fibra y los antioxidantes del plátano reducen los niveles de colesterol LDL y también combate el estrés oxidativo (desequilibrio en los radicales libres del cuerpo).

Aunque, una de sus funciones más importantes, sobretodo en este momento que crece la depresión, es que la vitamina B6 y el triptófano que contiene, producen serotonina (neurotransmisor) que regula nuestro estado de ánimo y reduce la ansiedad y la depresión.

Además, el magnesio que contiene también mejora la calidad del sueño y contribuye a la relajación.

Esta fruta nos da una sensación de saciedad, pues al tener un alto contenido de fibra reduce los antojos.

A partir de hoy, cuando tengas un plátano enfrente, no temas comerlo.





La historia de los tres Reyes Magos



¿SABES POR QUÉ LOS REYES MAGOS TE TRAEN JUGUETES CADA 6 DE ENERO?

Fué por un don que les dió el niño Dios cuando le llevaron regalos por su nacimiento. Aquí te contamos la historia completa. Hace mucho, mucho tiempo, en tierras lejanas, existían tres reyes muy sabios que podían leer las estrellas. Cada uno vivía en un continente distinto: uno en Europa, otro en Asia y el tercero en África. Y una estrella especial cambió sus vidas para siempre.

MELCHOR, un rey europeo de larga barba blanca, estaba una noche en su palacio cuando vio una estrella fugaz que se detuvo y comenzó a brillar más que todas las demás, decidió seguirla. Montó su camello y partió en busca de la estrella. **GASPAR**, el rey asiático, con su cabello y barba castaños, también vio la estrella

desde su castillo, subió a su camello y comenzó su viaje, guiado por la misma luz brillante, la estrella de Belén.

En África, el rey **BALTASAR**, famoso por su sabiduría astrológica, observaba las estrellas cuando notó la misma luz. Al verla, supo que debía seguirla. Montó su camello y se unió a esta misteriosa travesía.

Después de varios días de viaje, los tres reyes se encontraron en el camino. Al compartir sus historias, se dieron cuenta de que la estrella los estaba guiando al mismo destino. Concluyeron que aquella luz celestial los llevaría al nacimiento de un rey muy especial, el Rey de Reyes.

Decidieron llevarle regalos dignos de su grandeza:

MELCHOR eligió oro, símbolo de realeza. **GASPAR** llevó incienso, que representaba divinidad.

BALTASAR escogió mirra, usada para honrar a los grandes personajes.

LOS REYES MAGOS LLEGARON A BELÉN.

La estrella de Belén los guió hasta un humilde establo, donde encontraron a un bebé recién nacido, acompañado por su madre María y su padre José.

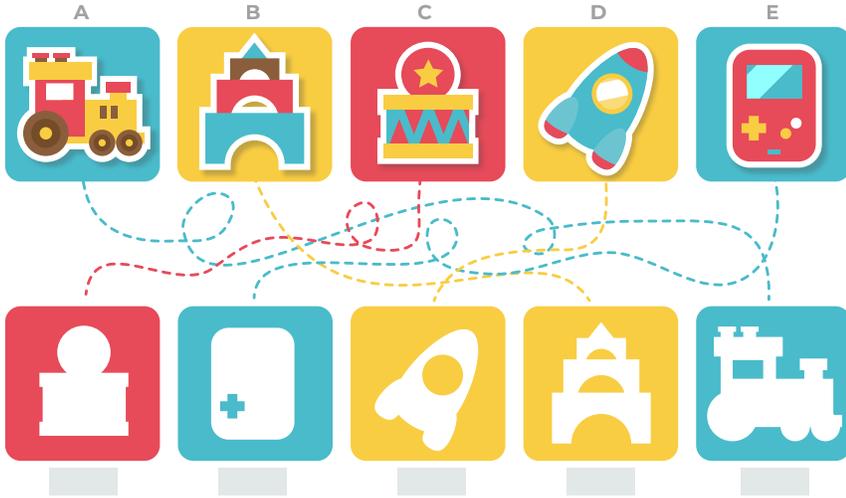
Con mucha alegría, se arrodillaron frente al Niño Jesús y colocaron los regalos a sus pies.

Jesús, agradecido por su visita, les concedió un don maravilloso: la vida eterna y la misión de llevar regalos a todos los niños del mundo, una vez al año, para celebrar su nacimiento.

Desde entonces, cada 6 de enero, los Reyes Magos viajan por el mundo, llevando alegría y regalos a los niños que esperan con ilusión su llegada.

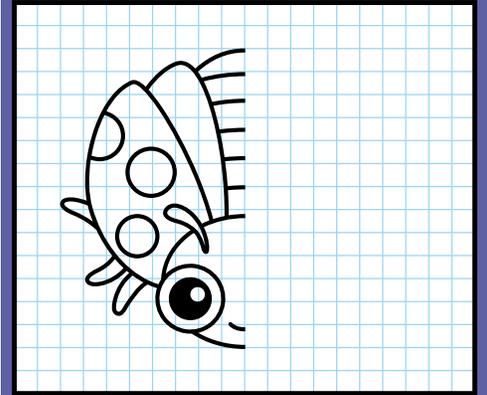
¡A JUGAR!

Encuentra las siluetas



Escribe tu respuesta aquí

Termina el dibujo



Ilumina a los Reyes Magos



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | |
|------------|------------|
| 1. madre | 6. bonito |
| 2. primero | 7. tierra |
| 3. tiempo | 8. hombre |
| 4. gente | 9. sangre |
| 5. padre | 10. cabeza |

Crecimiento y transformación

CAPRICORNIO

(22/Dic-19/Ene). Bajo la influencia de Saturno, señor de Capricornio, este, su mes, traerá consigo una sensación de solidez y responsabilidad. Los nacidos bajo este signo sentirán una fuerte necesidad de establecer orden y estructura en sus vidas. El trabajo duro y la perseverancia serán sus mejores aliados para alcanzar metas.

La influencia de Júpiter, planeta de la buena fortuna, traerá oportunidades para crecer profesionalmente. Sin embargo, es importante que los nacidos bajo este signo eviten tomar riesgos innecesarios. La prudencia será clave para evitar contratiempos.

En el ámbito personal, los capricornios se sentirán más reflexivos. Será un buen momento para fortalecer los lazos familiares y amistosos. La soledad puede ser una aliada para que hagas una introspección, pero evita aislarte por completo.



Este mes, sentirás una mayor necesidad de conexión con tus seres queridos. Disfruta de momentos especiales con tu familia y amigos, ya que estos vínculos te brindarán la fuerza y el apoyo que necesitas.

Tu perseverancia y disciplina serán recompensadas. Es probable que recibas reconocimientos o avances en tu carrera. Sin embargo, evita sobrecargarte de trabajo y recuerda tomarte un tiempo para descansar. En esta área, el análisis será clave este mes.

La salud será un aspecto importante a cuidar, porque puedes enfrentar tensiones físicas, por lo que se recomienda realizar actividades que ayuden a relajar el cuerpo y la mente.

En cuanto al amor, se mostrarán más reservados y cautelosos. La búsqueda de la estabilidad será una prioridad. Si ya tienes pareja, fortalecerán los lazos afectivos. Tu sexto sentido estará muy desarrollado este mes, así que presta atención a las señales que el universo te envía.



ESTRENO EN CINE
S **ALL**
 NOVEM
 BONES AN
TIMOTHÉE CHALAMET
 27 de diciembre



ESTE 2024 LA FAMILIA ARANDAS

TE REGALA
\$10,000
EN EFECTIVO!

DIA DEL EVENTO

Diciembre 29th 12-4 pm
13802 Fleur-De-Lis Blvd

*El ganador debe estar presente el día del evento

REGISTROS VÁLIDOS

del 1 de Noviembre 2024 al
22 de Diciembre 2024
EN TODAS LAS LOCACIONES

Ver reglas y regulaciones en Taqueriasarandas.com