

# KENA. Cocina

## PRIMAVERA

# +80

FESTEJA A  
**MAMA**

**RECETAS**  
PESCADOS,  
MARISCOS Y AVES



IDEAS de  
**DECORACIÓN**



Deliciosos **POSTRES**

DE ARMAS

KENA COCINA

P.V.P \$ 45.00



7 509997 035291



LAS TENDENCIAS TIENEN  
MILLONES DE EXPRESIONES,  
**LAS NUESTRAS  
SE NUTREN  
DE SABORES.**

#CLAROQUEPUEDO

- LICENCIATURAS EN GASTRONOMÍA,  
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS Y  
ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS TURÍSTICAS
- CHEF MASTER PLUS • DIPLOMADOS • CURSOS DE TEMPORADA

¡Continúa tu especialización en nuestra Clínica de Repostería!

Inscripciones abiertas. Para mayor información, llámanos al 55.49.50.86.68.

[corbuse.edu.mx](http://corbuse.edu.mx) | 800 083 2672

Parque Hundido • Interlomas • Santa Mónica • Coacalco • Metepec • Querétaro

**CORBUSÉ**  
CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES  
 AliatUniversidades 



# CARTA

# *Editorial*

## ¡EL CALOR ES PARA DISFRUTARSE!

Llegó la primavera, época en la que se antoja renovarse con alimentos frescos, para compartir con la familia y amigos.

Hojeando esta edición encontrarás deliciosas recetas de pescados, mariscos, verduras y pollo para que esta Cuaresma ya no batalles en encontrar el mejor platillo para ofrecer.

También en esta temporada tenemos festejos muy importantes, como: Día del Niño, Día de la Madre y Día del Padre.

Agasaja a los pequeños del hogar con sabores aptos para ellos, alimentos nutritivos y con formas que harán que pidan más. Para mamá y papá encontrarás recetas que les encantarán.

No dejemos a un lado las novedades en decoración para festejos como Baby Shower, Primera Comuni3n y Boda, muy en tendencia y que encontrarás con nuestros distribuidores exclusivos.

Aprovecha esta 3poca para hacer una renovaci3n, ya sea personal, profesional o sentimental y acompa1aala con las recetas de esta edici3n.

¡Buen provecho!  
Las editoras

Adriana Hern3ndez  
**EDITORA**

Gaby Paredes  
**COEDITORA**

# KENA Cocina

## Editoras

Adriana Hernández

Gabriela Paredes  
gparedes@dearmasmg.com

## Editora Gráfica

Mariana Avellaneda

## Con la colaboración de:

Francisco Toscano,  
María de Jesús Rodríguez,  
Mariana Avellaneda,  
Martha Vega y Tania Lara

## Fotografía

Roberto Ávalos y Mónica Reyes

## Banco de imagen

Shutterstock

## Director de Producción y Circulación

Javier Iglesias  
jiglesias@dearmasmg.com

## Coordinadores de Ventas

María Elena Serrano  
mserrano@dearmasmg.com

Mirta Trujillo  
mtrujillo@dearmasmg.com

Roberto Ochoa  
rochoa@dearmasmg.com

## Editora Web

Cristina Mendoza  
cmendoza@dearmasmg.com

## Director General

Juan Andrés De Armas  
juan@dearmasmg.com



## Presidente

Martín De Armas

## Vicepresidentes

Daniel De Armas  
Benjamín De Armas  
Juan Andrés De Armas

## Atención a la lectora

Tels: 6819-1148 / 1149

Kena - Cocina® Edición BDAMEX S.A. de C.V.

Es una publicación editada por BDAMEX S.A. de C.V. por contrato de licencia celebrado con INVERSIONES ANDEMAR S.A.

Kena, título con reserva exclusiva otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor según registro núm. 04-2006-07113080500-102. Certificado de Licitud de título núm. 1300 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 732 otorgados por la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas).  
Editor responsable: Gabriela Paredes

© Derechos reservados. El Editor y la Editorial no se hacen responsables del contenido de los anuncios y ofertas de los anunciantes, ni de las ideas, imágenes, materiales, diseño de las piezas presentadas por los colaboradores en esta y otras ediciones. © de contenido a BDAMEX S.A. de C.V. © Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.

BDAMEX S.A. de C.V. Oficinas generales: Av. Río Churubusco núm. 428, piso 3, Col. Del Carmen, Alcaldía Coyoacán, 04100, CDMX, Tel. 6819-1148. • Impresa en México en los talleres de: Promocionales e Impresos América, S.A. de C.V. Domicilio: Av. Jardín núm. 258, Col. Tlatilco, C.P. 02860, Alcaldía Azcapotzalco, CDMX. Tel. 5578-4743 • Distribución en Locales cerrados, Interior de la República y Distrito Federal a través de: Distribuidora INTERMEX S.A. de C.V. Domicilio: Lucio Blanco núm. 435, Col. San Juan Tlihuaca, C.P. 02400, Alcaldía Azcapotzalco, CDMX. Tel: 5230-9500

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación, sin previa autorización por escrito del Editor.

Aviso de privacidad: En BDAMEX, S.A. de C.V. estamos comprometidos en mantener la confidencialidad de los datos de los usuarios en cumplimiento de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares.

PRINTED IN MEXICO · Marzo 2020 PRECIO: 45 PESOS

# Contenido



10

## Cuaresma y Pascua

- 06** **Técnicas de cocción**  
Sácales el mayor provecho a tus alimentos con estos métodos.
- 08** **Moluscos y crustáceos**  
Checa la diferencia entre cada uno y la forma en qué puedes cocinarlos.
- 10** **Algo fresco**  
Pensamos en estas recetas ideales para el calor, que puedes preparar con mariscos.



26

**18** **Del mar a tu mesa**  
Estas propuestas son excelentes para disfrutar en Cuaresma.

**26** **Ligeras**  
Prepara estos platillos ligeros que les encantarán a tu familia.

**34** **Refrescante final**  
Postres con mucho sabor y súper frescos.

**40** **Desayuno de Pascua**  
Sorprende a tu familia con estas deliciosas opciones.

## Niños

**44** **A festejar a los peques**  
Se acerca el Día del niño, consiéntelos con estos vistosos platillos.

## Día de las madres

**48** **Celebra a la reina del hogar**  
Mamá se merece todo nuestro amor, sorpréndela con estas ideas.

**54** **Tabla de quesos y frutas**  
Prepara para tus amigas, una tabla con quesos, frutas y embutidos.

**56** **Cocteles para mamá**  
Disfruta una tarde inolvidable con estas bebidas.

## Ingrediente estrella

**60** **Pollo**  
Conoce sus partes y las recetas que puedes preparar.

**64** **Todo sobre la berenjena**  
Esta hortaliza aporta grandes beneficios al organismo.

**68** **Dame una piña**  
No puedes perderte el sabor de estos platillos.

## Día del padre

**72** **Sabores de Argentina**  
Son una delicia que no debes dejar de probar.

**78** **Snacks**  
Las botanas que le gustan a papá.

## Compartir

**86** **Ideas para tu mesa**  
Tendencias en decoración para Boda, Baby Shower y Primera Comunión.

**94** **Gastrología**  
Cada signo tiene sus preferencias en cuestión de platillos sin carne.



56



68



86

# ALGO *FRESCO*

Está por iniciar la primavera, con ella esperamos con ansia el calorcito. Es por ello que pensamos en estas recetas que te encantarán.

## TOSTADA *de pescado*

🕒 45 minutos + tiempo de preparación

⊕ 4 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- ½ k de filetes de sierra, cortados en cuadritos
- 7 limones, su jugo
- 1 manojo de cilantro picado
- 3 chiles cuaresmeños, sin semillas y picados
- 8 tomates cherry a la mitad
- ¼ de taza de aceite de oliva
  - sal y pimienta
- 1 aguacate rebanado
- mayonesa de chipotle
- tostadas de maíz horneadas

### PREPARACIÓN

- 1 Marina el pescado en el jugo de limón durante dos horas, en refrigeración. Escurre.
- 2 Combina el cilantro, los chiles y los tomates con el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
- 3 Añade el pescado y mezcla con cuidado. Refrigera durante 20 minutos.
- 4 Sirve en tostadas con la mayonesa de chipotle y rebanadas de aguacate.

## Tip

*El aguacate debe estar firme para evitar que se deshaga al momento de mezclar.*





# OSTIONES *Rockefeller*

🕒 60 minutos

🍷 36 piezas

★ Baja

## INGREDIENTES

- 1 manojo de espinacas, desinfectadas
- 70 g de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- ¼ de taza de crema líquida
- 200 g de queso manchego, rallado
- 36 ostiones en su concha, limpios
- sal y pimienta
- pan molido
- sal de grano

## PREPARACIÓN

- 1 Cuece las espinacas al vapor y pícalas finamente, reserva.
- 2 Derrite la mantequilla, acitrona la cebolla y agrega poco a poco la crema, bate constantemente hasta emulsionarla.
- 3 Añade tres cuartas partes del queso; mueve hasta que se derrita y se forme una salsa.
- 4 Agrega las espinacas en forma envolvente y sazona con sal y pimienta.
- 5 Abre los ostiones, despégalos de su concha y retira el líquido que contienen.
- 6 Reparte a cada ostión un poco de salsa, pan molido y el queso restante.
- 7 Hornea a 200 °C hasta que el queso se gratine.
- 8 Sirve al momento.

# AGUACHILE

## *de camarón*

🕒 30 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- 12 camarones grandes, pelados
- 1 pepino cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry partidos a la mitad
- 1 chile serrano rebanado
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ½ de taza de jugo de limón
- ¼ de cebolla morada fileteada
- 1 taza de flores y brotes de cilantro
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Blanquea los camarones en agua hirviendo con sal durante un minuto.
- 2 Retira a un baño de agua con hielo y escurre.
- 3 Mezcla los camarones con las verduras, el aceite de oliva y el jugo de limón. Salpimenta y sirve.

## *Maridaje*

### Vino Blanco Seco D.O.Ca Rioja

Los vinos blancos son frescos y aromáticos, con recuerdos en boca a flores blancas y cítricos, así como también a durazno y manzana, que hacen que el aguachile, con todo su frescor y la intensidad del picante, se armonice en boca.

# PULPO

## a la gallega

🕒 45 minutos

⊕ 4 porciones

☆☆ Media

### INGREDIENTES

- 1 pulpo entero de 1 ½ k, sin cabeza ni gancho
  - sal de mar
  - hojas de laurel
  - aceite de oliva
- ½ cucharada de pimienta negra triturada
- 15 g de pimentón en polvo

### PREPARACIÓN

- 1 Coloca el pulpo en un bol con agua y dos cucharadas de sal. Lávalo hasta que el agua salga clara.
- 2 Pon agua en una olla grande, coloca a fuego alto y agrega una hoja de laurel y cinco cucharadas de sal.
- 3 Cuando comience a hervir, sumerge el pulpo en el agua durante 10 segundos, tres veces; agarra el pulpo de la parte más cercana a lo que era la cabeza.
- 4 Deja el pulpo en el agua durante 25 minutos a fuego medio. Retira, deja enfriar y córtalo en discos de dos centímetros de grosor.
- 5 Coloca el pulpo en un plato y da un toque con sal y pimienta al gusto. Vierte un chorro de aceite y espolvorea el pimentón, es importante no ponerle demasiado, pero que en todos los trozos tenga una pizca.

## Tip

Es muy importante que el aceite de oliva no sea extra virgen, ya que es muy fuerte y aplacará el delicado sabor que otorga el pulpo una vez cocido.



# DEL MAR A *TU MESA*

Estas propuestas son excelente opción para disfrutar durante la Cuaresma o Semana Santa.

## CROQUETAS *de pescado*

🕒 90 minutos

🍷 6 porciones

☆☆ Media

### INGREDIENTES

- ½ k de filete de pescado
- 1 diente de ajo
- hierbas de olor
- 5 papas medianas
- ½ cebolla finamente picada
- 1 ramita de perejil, solo las hojas
- 1 pizca de nuez moscada
- sal y pimienta
- 1 huevo ligeramente batido
- ¼ de taza de leche
- 1 ½ tazas de pan molido
- 1 taza de aceite

### PREPARACIÓN

- 1 Cuece el pescado con el ajo y una ramita de tomillo, otra de mejorana y dos hojitas de laurel, deja enfriar y desmenuza.
- 2 Cuece las papas, déjalas enfriar un poco. Pela las papas y hazlas puré.
- 3 Mezcla con el pescado, la cebolla, el perejil picado, la nuez moscada, sal y pimienta, verifica la sazón. Forma las croquetas y reserva.
- 4 Mezcla el huevo con la leche, pasa por esta mezcla las croquetas y luego por el pan molido.
- 5 Fríe en el aceite caliente, hasta que estén doradas. Escurre sobre papel absorbente.



# RISOTTO *de mariscos*

🕒 60 minutos

🍴 6 porciones

☆☆ Media

## INGREDIENTES

- ½ pieza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 120 g de mantequilla
- 2 tazas de arroz para risotto
- 2 tazas de vino blanco, seco
- sal y pimienta
- 2 ramas de tomillo
- 3 ½ tazas de caldo de pescado (reserva el pescado)
- 300 g de camarones sin piel
- 150 g de mejillones frescos y limpios
- 8 vieiras
- 3 cucharadas de perejil picado

## PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla y el ajo con el aceite y la mantequilla, añade el arroz, cocina cinco minutos. Vierte una taza de vino blanco, mueve hasta que el líquido se evapore y sazona con sal, pimienta y tomillo.
- 2 Añade ½ taza de caldo y media taza de vino. Mueve hasta que se evapore; repite la operación hasta que el arroz esté cremoso y al dente.
- 3 Incorpora los camarones y los mejillones. Tapa la cacerola y cocina 10 minutos más.
- 4 Salpimienta las vieiras, ásalas en una sartén hasta que estén tiernas por dentro y doradas por fuera. Añade al risotto.
- 5 Espolvorea el perejil y deja reposar cinco minutos, antes de servir.





# PESCADO

## *frito*

🕒 45 minutos

🍴 6 porciones

★ Baja

### INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado, de 150 g cada uno, limpios
- 1 limón, su jugo
  - sal y pimienta
- 2 huevos, ligeramente batidos con un poco de leche
- 1½ tazas de pan molido
  - aceite de maíz

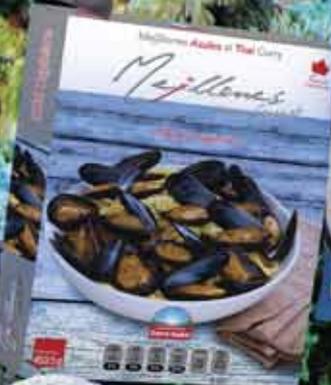
### PREPARACIÓN

- 1 Marina el pescado en el jugo de limón, dos cucharadas de agua, sal y pimienta durante 30 minutos. Retira y escurre.
- 2 Pasa el pescado por el huevo batido y el pan molido, previamente mezclado con sal y pimienta.
- 3 Fríe el pescado en suficiente aceite caliente, a fuego medio bajo, hasta que dore por ambos lados. Escúrrelos en papel absorbente.
- 4 Acompaña con papas a la francesa.



Disfruta de los Nuevos  
Productos de Sierra Madre

Esta Cuaresma  
no dejes de probarlos



# PESCADO *frito*



- 🕒 90 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Baja

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de hojuelas de chile
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- sal y pimienta
- rebanadas de limón amarillo
- 4 sargos o el pescado de tu preferencia
- aceite

## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla las hojuelas de chile, una cucharada de aceite y el ajo, sal-pimienta.
- 2 Realiza cortes a lo ancho de los pescados e introduce una rebanada de limón. Marina los pescados con la mitad de la mezcla durante 20 minutos en refrigeración.
- 3 Calienta el aceite y fríe a fuego medio durante siete minutos de cada lado o hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.

## Tip

*Puedes hacer un freído profundo (en bastante aceite) o solo salteado (en poco aceite), si quieres que quede tierno por dentro.*

# JAIBAS *al piquín*

- 🕒 45 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Baja

## INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de limón
- sal
- chile piquín, al gusto
- 1 k de jaibas
- mantequilla

## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el jugo de limón con la sal y el chile piquín.
- 2 Lava perfectamente las jaibas y golpéalas un poco. Marínalas con el jugo de limón durante 20 minutos en refrigeración.
- 3 Calienta la mantequilla y vierte las jaibas con un poco de jugo, tapa y cocina durante 10 minutos o hasta que cambien de color. Baña poco a poco con el jugo de limón para que se integren los sabores.





# TACOS

## de pescado con crema de lima

🕒 40 minutos

⊕ 4 porciones

★ Baja

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 taza de cerveza
- 8 filetes de tilapia u otro pescado blanco
- aceite de canola para freír
- tortillas de maíz o de harina
- hojas de lechuga troceadas

### Para la crema de lima:

- ½ taza de mayonesa
- ¼ de taza de Crema **Lyncott**
- 1 lima verde, el jugo

### Para el pico de gallo:

- 5 jitomates
- ½ cebolla morada
- 1 chile serrano
- ½ taza de cilantro
- jugo de limón
- 1 aguacate

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la harina con el orégano, el ajo, la sal y la pimienta. Bate y agrega la cerveza en la mezcla, incorpora los ingredientes de manera uniforme.
- 2 Lava el pescado y sécalo.
- 3 Calienta a fuego alto el aceite en una sartén.
- 4 Reboza el pescado de manera uniforme en la mezcla de harina y fríelos por 4 minutos o hasta que el rebozado este crujiente y dorado. Elimina el exceso de grasa con papel absorbente.
- 5 Para el pico de gallo, pica el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro. Mezcla con el jugo de limón y revuelve para que se incorporen todos los ingredientes.
- 6 Para la crema de lima, integra la mayonesa con la Crema Lyncott® y el jugo de lima, mezcla hasta lograr una consistencia suave.
- 7 Calienta las tortillas en una sartén hasta que estén blandas y calientitas.
- 8 En una tortilla coloca una cama de lechuga, después un pescado, agrega pico de gallo, más lechuga y la crema de lima con unos trozos de aguacate.

# LIGERAS

Para la Cuaresma son ideales,  
de seguro serán las preferidas  
de tu familia.

**Agradecimiento:**

- Peras USA
- Potatoes USA
- Comité Mexicano del Sistema Producto Nuez



# ENSALADA

## *California con papas*

- 🕒 60 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ★ Baja

### INGREDIENTES

- 1 taza de Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de fresas troceadas
- 10 rábanos en láminas delgadas
- 6 pepinos en láminas delgadas
- 1 taza de queso parmesano en láminas delgadas
- 3 tazas de arúgula
- 1 taza de granos de elote

### Para el aderezo:

- ½ taza de Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos
- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 taza de hojas de perejil
- 1 diente de ajo
- 4 limones
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Licua todos los ingredientes del aderezo; salpimenta.
- 2 En una sartén a fuego medio, tuesta las hojuelas de puré de papa instantáneo, integra el aceite de oliva y el perejil; retira del fuego cuando se haya dorado.
- 3 En un tazón, mezcla los ingredientes restantes de la ensalada.
- 4 Sirve, agrega el aderezo y termina con las hojuelas doradas.

# QUICHE *de queso provolone y nuez*

🕒 50 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Baja

## INGREDIENTES

- 250 g harina de trigo cernida
- 125 g de mantequilla
- ½ cucharada de sal, cernida
- ¼ de taza de agua fría
- 6 huevos batidos
- 1 taza de Nuez Pecanera Mexicana, troceada
- 1 taza de crema
- 1 taza de queso Provolone rallado
- 2 tazas de aceite vegetal
- ½ poro finamente fileteado
- ½ taza de Nuez Pecanera Mexicana, entera
- 1 taza de hojas de cilantro
- sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1 Para la pasta, con la yema de los dedos, mezcla la harina con la mantequilla y la sal; agrega el agua y sigue mezclando hasta tener una masa lisa; refrigera por 30 minutos.
- 2 Estira la masa con ayuda de un rodillo y cubre un molde redondo.
- 3 Para el relleno, bate los huevos con las nueces troceadas, la crema y el queso; salpimenta.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y hornea a 180 °C por 30 minutos.
- 5 En una olla mediana con aceite caliente, fríe el poro hasta que esté crujiente; coloca sobre papel absorbente.
- 6 Decora el quiche con las nueces enteras, el poro frito y las hojas de cilantro.



# REFRESCANTE *FINAL*

Estos postres son frescos  
y de mucho sabor.

## PANNA COTA *de fresa*

🕒 60 minutos + tiempo de refrigeración

⊕ 4 porciones

☆☆ Media

### INGREDIENTES

- 15 g de gretina
- 1 ½ tazas de leche
- ½ taza de crema espesa
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de yogurt natural
- 1 ½ tazas de fresas rebanadas
- hojas de menta

### PREPARACIÓN

- 1 Hidrata la gretina en una taza de agua fría durante 10 minutos; disuélvela sobre baño María. Reserva.
- 2 Mezcla la leche, la crema, la vainilla y el azúcar; calienta a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva. Retira del fuego, añade la gretina disuelta, el yogurt tibio e integra bien.
- 3 Vierte en un molde hasta la mitad y deja que cuaje un poco.
- 4 Coloca rebanadas de fresa alrededor del molde y vierte la gelatina restante y refrigera hasta que cuaje.
- 5 Desmolda la panna cota y decora con las hojas de menta.



# GRANITA

## *de naranja y lavanda*

🕒 30 minutos + tiempo de congelación

⊕ 4 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de jugo de naranja
- 1 cucharadita de esencia de lavanda

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el azúcar con jugo de naranja hasta que se disuelva por completo, integra la esencia de lavanda.
- 2 Vierte a un molde de metal poco profundo; tapa con plástico adherible y congela durante dos horas.
- 3 Raspa con un tenedor los cristales y congela nuevamente; repite el procedimiento tres veces más.
- 4 Sirve la granita en tazas de vidrio y decora con una ramita de lavanda.

# A FESTEJAR A LOS PEQUES



Se acerca el día del Niño y es motivo de celebración, consiéntelos con vistosos platillos.

## NIÑA *de espagueti*

- 🕒 60 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ★ Baja

### INGREDIENTES

- 250 g de espagueti
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 jitomates picados
- ½ taza de puré de tomate
- ½ l de caldo de pollo
  - orégano
  - sal y pimienta
  - salchichas
  - aceitunas verdes
  - tomate cherry, rebanado

### PREPARACIÓN

- 1 Hierva un litro de agua por cada 100 g de pasta. Agrega una cucharadita de sal y vierte la pasta. Deja hervir hasta que esté al dente: suave al tacto y firme por dentro.
- 2 Fríe la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo y después el jitomate, el puré y el caldo de pollo. Sazona con el orégano y salpimienta. Reserva un poco de esta salsa.
- 3 Incorpora la pasta con cuidado para evitar que se rompa.
- 4 Sirve en platos colocando el espagueti en forma de medio círculo. Rebana las salchichas y las aceitunas, coloca para simular los ojos y una rebanada de tomate para la boca.
- 5 Vierte una cucharada de salsa sobre el espagueti para simular un moño.

# BÚHO de waffles

- 🕒 80 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Baja

## INGREDIENTES

huevos  
tazas de leche  
cucharada de mantequilla  
derretida  
cucharadas de azúcar  
tazas de harina de trigo, cernida  
cucharadas de polvo para hornear  
cucharadita de sal

### Para acompañar:

azúcar glas  
duraznos rebanados  
uvas verdes y rojas  
cerezas  
frambuesas

## PREPARACIÓN

Separa las claras de las yemas.  
Bate las claras a punto nieve.

Mezcla la leche, la mantequilla,  
el azúcar y las yemas en un tazón  
mediano. Bate tres minutos.

Coloca la harina, el polvo para  
hornear y la sal en un tazón  
grande. Vierte la mezcla de leche  
y mantequilla, batiendo hasta  
integrar.

Incorpora las claras a la masa uti-  
lizando una espátula de plástico  
y con movimientos envolventes.  
Evita batir demasiado.

Calienta la wafflera redonda o  
en forma de flor. Vierte la mezcla  
sobre la plancha ligeramente  
engrasada. Cierra la tapa  
y cocina hasta que los waffles  
estén dorados.

Espolvorea azúcar glas y decora  
los duraznos, las uvas, las fram-  
buesas y las cerezas. Guíate en la  
foto para formar el búho.



# PALETAS de plátano y yogurt

- 🕒 20 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Baja

## INGREDIENTES

4 plátanos  
½ taza de yogurt natural  
• almendras picadas  
• palitos de madera

## PREPARACIÓN

- 1 Quita la cáscara a los plátanos  
y pártelos a la mitad.
- 2 Coloca un palito de madera  
a cada plátano.
- 3 Sumerge los plátanos en el yogurt  
y luego cúbrelos con las almen-  
dras.
- 4 Lleva al congelador hasta el  
momento de servir.



**K** DÍA DE LAS MADRES

# CELEBRA A *LA REINA DEL HOGAR*

**Mamá se merece  
todo nuestro  
amor, sorpréndela  
con estas ideas.**





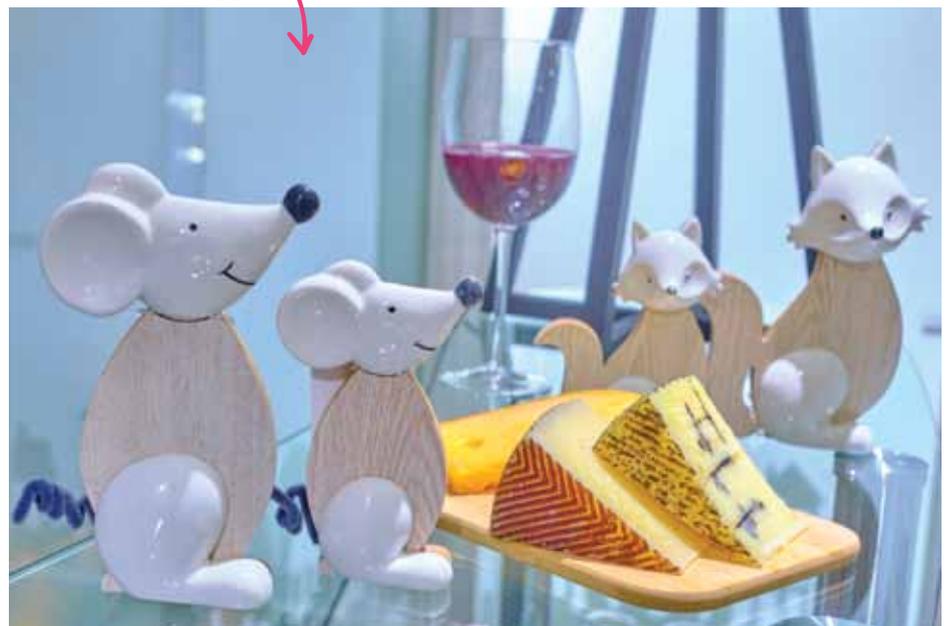
Festeja a mamá con una mesa muy linda para disfrutar de una tarde especial. Dale el toque elegante con una vajilla de orilla multicolor y las copas de vidrio en los mismos tonos.

No pueden faltar las flores naturales como gerberas y tulipanes en colores fucsia y lila. Complementa con los focos-macetas que tienen serie de luz con pila integrada, una excelente opción para colocar en la mesa o colgar del techo.

Antes de iniciar la comida, ofrece a mamá un aperitivo de quesos y vino tinto, decora el lugar con simpáticos ratones y zorros de cerámica y madera.



Utiliza servilletas de tela con flores multicolor y coloca un pequeño ramo de flores artificiales en colores pastel.





# ENSALADA *de lentejas y arándanos*

🕒 25 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Fácil

## INGREDIENTES

- aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de pieza de kale, troceada
- sal y pimienta
- ½ cucharada aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- ¼ de taza de arándanos deshidratados
- 1 ½ tazas de lentejas cocidas

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta el aceite de oliva extra virgen y saltea el ajo y la kale, sazona con sal. Deja enfriar.
- 2 Mezcla junto con los demás ingredientes hasta integrar.





# ENSALADA

## de garbanzos y queso feta

🕒 15 minutos

⊕ 4 porciones

★ Fácil

### INGREDIENTES

- lechuga francesa, troceada
- 1 pepino sin semillas, en medias lunas
- 1 cebolla morada rebanada
- ½ taza de tocino en cubos y frito
- ½ taza de garbanzos cocidos
- sal y pimienta negra
- 200 g de queso feta, cortado en cubos
- tomates cherry

### Para el aderezo:

- 1 limón, el jugo
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel de abeja
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 Vierte en un frasco todos los ingredientes del aderezo, tapa, agita bien y reserva.
- 2 Mezcla los ingredientes de la ensalada y adereza al gusto.



🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

★ Fácil

### INGREDIENTES

- 400 g de espagueti
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 2 pimientos gordas
- hojas de laurel
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 5 jitomates picados
- 1 taza de puré de tomate espeso
- albahaca
- queso parmesano rallado

### PREPARACIÓN

- 1 Cuece la pasta en una olla con abundante agua hirviendo, una cucharada de aceite, la sal, las pimientos gordas y las hojas de laurel, hasta que esté al dente.
- 2 Escurre y coloca en un platón.
- 3 Calienta el aceite restante y acitróna la cebolla, añade los ajos y el jitomate, deja cocinar durante cinco minutos. Agrega el puré de tomate, sazón con sal, pimienta y albahaca.
- 4 Deja que se integren los sabores de la salsa y vierte sobre la pasta, mezclando bien.
- 5 Sirve con el queso parmesano.

# PARTES DE UN POLLO (y qué hacer con ellas)

¿Sabes todo lo que puedes obtener al despiezar un pollo? Si conoces las partes, podrás inventar aún más recetas.

Texto: María Jesús Rodríguez / Infografía: Mariana Avellaneda

## PARTE DELANTERA

### 1 Pechuga

La venden con o sin piel. Con hueso o deshuesada. Es la que tiene menos grasa y una de las más consumidas. Se puede preparar la pieza completa o sacar de allí filetes, milanesas o tiras. Acepta todos los métodos de cocción.



### 2 Ala o alita

Formada por tres partes: blanqueta (al ser la más cercana a la pechuga es la que tiene más carne), alón (está en el medio, tiene menos carne pero más sabor) y punta (la menos carnosa). Suelen cocinarse completas fritas, asadas o en BBQ.



## PARTE TRASERA

### 3 Muslo

Se componen de contramuslo y jamoncillo. Se consiguen entero o partido. Con piel o sin ella. Queda bien cocinándolo con cualquier método.



### 4 Pierna

Suele ir acompañada del muslo. Es lo más buscado para moles y adobos.



## OTRAS PARTES

### 5 Patas

No tienen mucha carne pero sí gran cantidad de colágeno. Hay que quitarles bien las uñas y la piel antes de cocinarlas. Se usan para caldos, esquites y frituras.



### 6 Huacal o Guacal.

Es la espaldilla unida por el esternón. No tiene carne. Se usa para preparar caldo o fondo de pollo.



### 7 Rabadilla.

Extremo posterior del cuerpo del pollo. Sirve para caldos.

### ¿Cómo saber si está fresco?

- El color de las piezas debe ser blanco o un poco amarillento. Si se torna verde, está pasado.
- La textura debe ser lisa, tersa y nada pegajosa.
- Las patas deben presentar pequeñas escamas.
- Si es entero no debe tener manchas, el cuello debe estar fuerte, los muslos gruesos y redondeados, y el ojo brillante.

## Menudencias

Están conformadas por:

**8 Corazón.** Se cocina encebollado, al vino o a la parrilla.



**9 Hígado.** Es la parte que más hierro tiene. La preparan a la plancha o guisado con verduras.



**10 Molleja.** Se sirven enteras. Son muy populares en guisos. Clave en la sopa de lima yucateca.



**11 Cresta de gallo.** Muy solicitadas por su tejido gelatinoso (ternilla).



## Métodos de cocción

- ✓ Frito
- ✓ A la plancha
- ✓ Hervido
- ✓ Al horno
- ✓ Rebosado
- ✓ Guisado
- ✓ Al vapor

## VENTAJAS

- Su aporte de grasa es mínimo (113 kcal por 100 g).
- Ofrece una buena dosis de Vitamina B.
- Da al organismo magnesio, fósforo y zinc.
- Es de fácil digestión.
- Ayuda a recuperarse más rápido de resfriados.
- Contribuye a mejorar problemas en las articulaciones.
- Es una de las proteínas preferida por los deportistas.



# CON *POLLO*

Una de las proteínas más consumida en el mundo.

## CALDO *de pollo*

- 🕒 60 minutos
- ⊕ 4 porciones
- ☆ Baja

### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cortada en cuatro
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias peladas y rebanadas
- 1 chayote pelado y cortado en cubos
- 3 ramas de apio
- 8 ramas de cilantro desinfectado
- 3 ramas de hierbabuena
- sal

### PREPARACIÓN

- 1 Calienta dos litros y medio de agua en una olla, agrega la pechuga, la cebolla y el ajo, deja hasta que el pollo esté casi cocido. Retira constantemente la espuma que se forma, con una espumadera.
- 2 Vierte las verduras, sal al gusto y sigue cocinando.
- 3 Incorpora el apio, el cilantro y la hierbabuena.
- 4 Verifica la sazón y deja hervir hasta que las verduras estén suaves y los sabores se integren.
- 5 Retira la pechuga y deshébrala. Sirve el consomé con la pechuga de pollo.





# PECHUGAS RELLENAS *de queso envueltas en tocino*

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Fácil

## INGREDIENTES

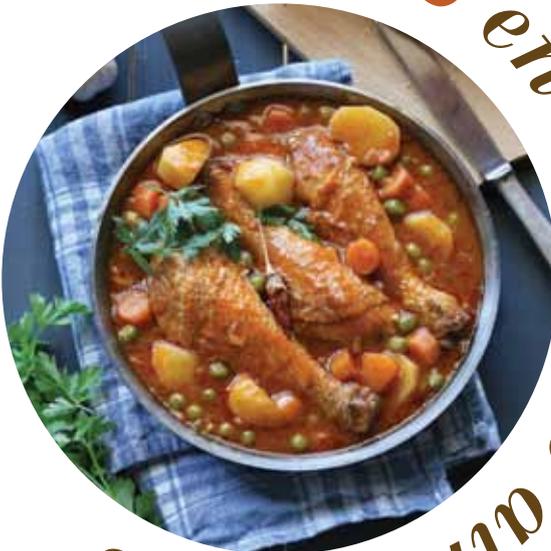
- 200 g de queso de cabra, natural
- 2 cucharadas de albahaca fresca y finamente picada
- 4 pechugas deshuesadas
- sal y pimienta
- 250 g de tocino rebanado

## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el queso de cabra con la albahaca picada.
- 2 Abre las pechugas a lo largo, salpiméntalas y rellénalas con el queso.
- 3 Cubre las pechugas con tiras de tocino, sállalas en una sartén por ambos lados.
- 4 Colócalas en una charola y hornea a 190 °C durante 15 minutos o hasta que estén cocidas.

# POLLO

## *en salsa de almendras*



🕒 90 minutos

⊕ 4 porciones

☆☆ Media

## INGREDIENTES

- 4 chiles anchos
- ½ taza de almendras con cáscara
- ½ l de leche
- 8 piernas de pollo
- sal y pimienta
- 40 g de mantequilla
- 400 ml de caldo de pollo
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 2 tazas de verduras cocidas: papas, zanahorias y chícharos

## PREPARACIÓN

- 1 Remoja los chiles en agua caliente, hasta que se suavicen, escurre y quita las semillas.
- 2 Licua los chiles con las almendras y la leche, hasta obtener una mezcla con consistencia espesa.
- 3 Sazona las piernas con sal y pimienta.
- 4 En una sartén, calienta la mantequilla y sella el pollo, retira y reserva.
- 5 En la misma sartén, sazona la salsa durante tres minutos, incorpora las piernas y vierte el caldo de pollo.
- 6 Sazona con el consomé, añade las verduras y deja cocer a fuego bajo, de 25 a 30 minutos.



# MILANESAS

## *a la parmesana*

🕒 60 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- 4 milanesas de pollo
- sal y pimienta negra recién molida
- ½ l de leche
- harina
- 2 huevos ligeramente batidos
- pan molido
- 100 g de queso parmesano, rallado
- aceite
- limón amarillo
- cebollín picado

### Para la salsa de queso:

- 1 lata de leche evaporada
- 90 g de queso crema
- ½ taza de queso manchego rallado
- 1 diente de ajo
- 1/8 de pieza de cebolla
- mantequilla

### PREPARACIÓN

- 1 Salpimenta las milanesas, déjalas marinar 10 minutos en la leche. Reserva.
- 2 Retíralas de la leche y pásalas por la harina sacude ligeramente para quitar el exceso.
- 3 Sumerge en el huevo. Mezcla el pan molido y el queso, pasa las pechugas por esta mezcla, cubre perfectamente; reserva.
- 4 En una sartén caliente el aceite y fríe las milanesas por ambos lados, hasta que estén cocidas y ligeramente doradas.
- 5 Para la salsa, licua la leche, los quesos, el ajo y la cebolla. Calienta una sartén y agrega la mantequilla, añade la salsa y cocina por cinco minutos.
- 6 Sirve las milanesas y coloca encima una cucharada de salsa de queso, decora con una rebanada de limón y cebollín picado.



# ALITAS

## *agridulces*

🕒 30 minutos

⊕ 6 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- 1 taza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ de taza de vinagre de arroz
- 1 cucharada de pasta de ajonjolí
- 2 cucharadas de salsa hoisin
- ½ cucharadita de salsa sriracha
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mirin
- 18 alitas de pollo cocidas

### PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego alto, pon la salsa de soya, el vinagre, la pasta de ajonjolí, la salsa hoisin, la salsa sriracha, el azúcar y el mirin.
- 2 Agrega las alitas de pollo para que se impregnen con la salsa. Acompaña con salsa de mango.

## Tip

[ Las salsas y el mirin se compran en tiendas de especialidades orientales o en el supermercado. ]

# DAME UNA PIÑA (o ananás)

## Tips

### ¿CÓMO ELEGIRLA?

Su aroma debe ser intenso (se percibe en la base). Si no huele, está verde. Si huele a fermentado, está pasada.



Mientras más pesada, más madura está.

La parte inferior no debe estar dañada ni desprender algún líquido.

La punta de las hojas deben estar ligeramente naranjas.

La corteza debe hundirse ligeramente al ejercer presión con los dedos.

**Aporte nutricional**  
100 g aportan solo 55 kcal. Contiene vitaminas: A, C, B1, B6 y ácido fólico. Posee muy poca grasa, proteína y fibra.

- Si necesitas ablandar carnes, déjalas macerar en jugo de piña.
- Recuerda que combina muy bien con la carne de pollo, cerdo y res.

### Conservación

- Lo mejor es comerla apenas la cortes.
- Sin embargo, puedes guardarla en el refri. Para que dure más tiempo, péjala, córtala y envuélvela en plástico.
- Si necesitas congelarla, coloca sobre una bandeja en papel encerado, deja la bandeja en el congelador toda la noche. Sácalos al día siguiente y ponlos en un contenedor hermético.

### Que no se te complique pelarla



**1** Coloca la piña en una tabla para cortar.

**2** Con un cuchillo de sierra o de chef, elimina las hojas y "corona".

**3** Corta la parte inferior de la piña.

**4** Elimina la cáscara de los laterales de arriba hacia abajo.

**5** Con un cuchillo más pequeño o un pelador de papas termina de limpiarla para extraer los ojos.

**6** Elimina el corazón con un descorazonador.

## BENEFICIOS

- Evita los resfriados.
- Contribuye a mejorar la visión.
- Facilita la cicatrización.
- Combate la inflamación de artritis y la intestinal.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de cáncer.
- Previene enfermedades del corazón y problemas circulatorios.
- Es diurética.
- Contribuye a limpiar el hígado.



# CON PIÑA

No puedes perderte el sabor de estas recetas.

## BROCHETAS *de cerdo con piña*

🕒 120 minutos

⊕ 4 porciones

☆ Baja

### INGREDIENTES

- 1 k de carne de cerdo en cubos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- 1 limón su jugo
- ½ taza de jugo de piña
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1/3 de taza de ron blanco
- 1 piña cortada en cubos
- palitos de brocheta

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta con el jugo de limón. Agrega el jugo de piña, el jugo de naranja, el azúcar mascabado, el ron y bate con batidor de globo hasta integrar los ingredientes.
- 2 Marina la carne en la preparación anterior, cubre con papel adherente y refrigera durante tres horas. Retira 30 minutos antes de asar.
- 3 Forma la brochetas, intercala un cubo de carne y uno de piña.
- 4 Calienta la parrilla, asa las brochetas por todos lados hasta que estén cocidas y doradas.

# SABORES DE ARGENTINA

Las recetas más representativas son una delicia que no debes dejar de probar, además son una excelente opción para festejar a papá.

## Tip

*Para obtener un sabor más intenso, deja macerar el chimichurri tres días antes, dentro de un frasco en un lugar fresco y agítalo de vez en cuando.*



# CHIMICHURRI

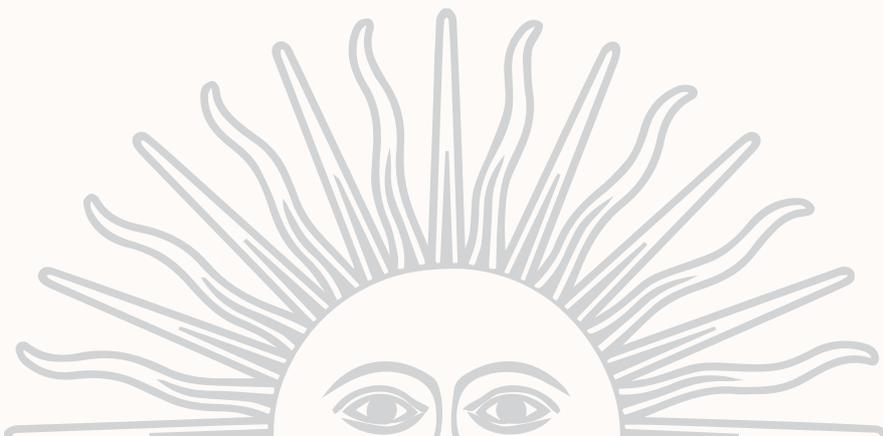
- 🕒 15 minutos + tiempo de reposo
- 🍹 1 taza
- ★ Baja

## INGREDIENTES

- ½ cebolla o cebollín
- 2 dientes de ajo
- chile de árbol o ají molido
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de vino
- ½ manojo de perejil
- ½ manojo de cilantro
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 cucharada de orégano fresco
- sal y pimienta negra

## PREPARACIÓN

- 1 Pica finamente la cebolla y el ajo; muele el chile de árbol. Colócalos en un tazón. Añade el aceite de oliva y el vinagre de vino.
- 2 Pica finamente el perejil, el cilantro y las hierbas finas. Procura utilizar solamente las hojas para una textura más suave.
- 3 Agrega el perejil, el cilantro, el tomillo y el orégano. Sazona con sal y pimienta negra y déjalo reposar al menos un par de horas.



# EMPANADAS

🕒 90 minutos

🍷 6 porciones

☆☆ Media

## INGREDIENTES

- 500 g de harina
- 60 g de mantequilla, en trozos
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 yema
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Para el relleno:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 250 g de carne molida
- 30 g de pasas
- 1 cucharada de perejil, finamente picado
- sal y pimienta
- cominos molidos
- 2 huevos cocidos, picados
- 1 frasco de aceitunas sin hueso
- huevo batido

## PREPARACIÓN

- 1 Haz un cuenco con la harina y al centro pon la mantequilla y los ingredientes restantes, amasa poco a poco hasta que quede bien integrado.
- 2 Extiende en una superficie limpia, lisa y enharinada; corta círculos de 12 centímetros.
- 3 Para el relleno, en una sartén caliente, pon el aceite y sofríe la cebolla; una vez que esté transparente, agrega la carne, las pasas, el perejil, la sal y la pimienta; deja al fuego hasta que la carne esté cocida, pero que no quede muy seca.
- 4 Coloca una cucharada de relleno sobre un círculo de masa, agrega huevo picado y aceitunas. Barniza los bordes con el huevo batido y sella con un tenedor.
- 5 Fríe en abundante aceite caliente y escurre.

# Celebra

*Te presentamos propuestas de decoración y recuerdos para Boda, Baby Shower y Primera Comunión.*



Boda

E

*Decoraciones*



**K** PARA COMPARTIR

# Boda

*La mesa de los novios debe lucir espectacular y elegante.*

Coloca detrás de la mesa un mueble con repisas donde puedas colocar diferentes adornos como velas y campanas, etc. No olvides los detalles que puedes regalar como costalitos o cajitas de tela rellenos de dulces, así como una guirnalda de corazones en plata. Sobre una base de madera coloca unos novios de cerámica y en la otra, un pastel mini y unos novios más pequeños.



*La vajilla* es tonos gris y blanco le dará el toque elegante. Acomoda las servilletas de tela en un porta servilletas. No te olvides de las copas para el brindis. Decora una vela gris con unos novios de cerámica. Para el centro de mesa, arma una guía con distintos follajes en verde, coloca flores de yute blanco y palomas de tela. Termina con una serie de corazones para darle el toque de luz.



*A un farol* de cristal decora con follaje verde, flores de yute blanco y una paloma de tela. Coloca dentro una vela con luz de pila.



*Como recuerdo* a los invitados, obsequia un corazón metálico adornado con una flor de yute blanca y un moñito blanco.

*Haz un letrero de madera* con la palabra Boda y coloca en ambos lados una letra con luz, que son las iniciales de los nombres de los novios.



# Baby shower

*Dale la bienvenida a tus invitados con mucho color.*

Realiza este festejo para la futura mamá en una terraza, utiliza colores azul, rosa y blanco para crear un ambiente muy infantil. Haz una corona con pañales y decora con flores y un moño de listón de yute. También coloca dos osos y una letra con luz y algunos pajaritos.

Ofrece a las invitadas pizza y ensalada, y como postre, donas de diferentes sabores.



Como *centro de mesa* utiliza un farol, decora con una corona de follaje verde y una rosa de tela.



*Obsequia* estrellas y conejos de tela en tonos rosa, azul y beige. También decora con un florero y follaje en azul y blanco.



Como recuerdos *un par de zapatitos* y vasos del mismo material para colocar dulces. Además de algunos osos de cerámica para que los usen como portaretratos.

# Los amamos



## DEGUSTA UN BUEN COCTEL

Gin Gin Kitchenbar es uno de los bares de mixología que está marcando tendencia y de los más reconocidos en México. La arquitectura, gastronomía y mixología se reúnen en varias casonas de la ciudad donde la ginebra es la protagonista. La propuesta arquitectónica de este proyecto es producto de la creatividad y experiencia del artista plástico, José Léпов y del arquitecto César Dimas.

Te recomendamos el coctel Rojito que está hecho con ginebra, frutos del bosque, limón eureka, albahaca, miel y agua tónica. Puedes disfrutar de la pizza Margarita, un tiradito de callo de hacha, unos tacos de New York y termina con el Cheesecake Brûlée.

**Dirección:** Oaxaca 87, Col. Roma Norte, CDMX.



## COMIDA HEALTHY

Si te gusta comer saludablemente y vives en Guadalajara, tienes una excelente opción para disfrutar de lo orgánico. En Pata de Elefante puedes encontrar deliciosos bowls frutales, avenas, ensaladas, crepas de flor de calabaza, waffles o sándwich con ingredientes que conservan todo su sabor pero con menos calorías. Además cuenta con una galería de arte, por cierto, no olvides probar el menú del mes compuesto por succulentas creaciones de la temporada.

**Dirección:** Vidrio 2055, Col. Americana, Zona Metropolitana Guadalajara, Jalisco.



## A DISFRUTAR DEL ARTE

Dentro del Museo Leonora Carrington en la capital de San Luis Potosí, encuentras "Canela Cafetería Tortuga Ecuestre", un lugar que nace del amor a la cocina, al buen comer y a la creatividad. Canela es un espacio que combina diversos elementos con el fin de crear una atmósfera en donde, con todos los sentidos, los comensales experimenten el arte surrealista. Está a cargo del Chef Jorge Morales y ofrece a los visitantes del Centro Nacional de Artes de San Luis Potosí, desayunos y comidas.

**Dirección:** Calzada de Guadalupe 705, Col. Julián Carrillo, San Luis Potosí.

# FESTyNAV



Contamos con el *Showroom de adornos para festividades y decoración* más completo con *productos de calidad*.

 Flores y follajes

 Cake toppers

 Letras con luz

 Recuerdos

 Velas

 Y todo para tus eventos

Tenemos el mejor servicio para clientes mayoristas de toda la República.

**Dirección:** Av. Río Churubusco 428, piso 3, Col. Del Carmen, Coyoacán, CDMX  
Tels. 558437-0008 y 558662-0558

# LA DESPENSA

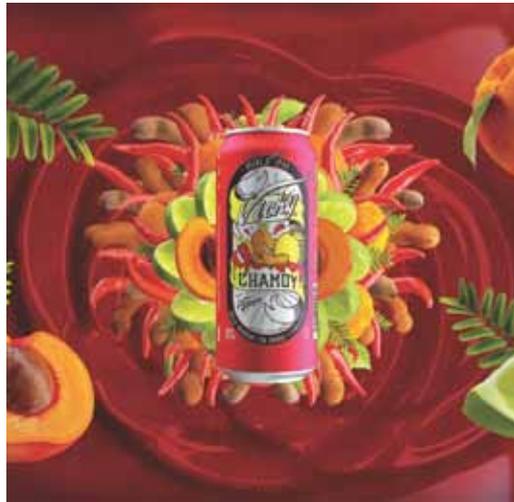


## Contenedores prácticos

Si llevas comida a tu trabajo, vas a amar los nuevos contenedores de T-fal®. Están pensados en los problemas de practicidad. En un mismo recipiente existen diferentes compartimentos donde cada uno de los ingredientes queda por separado y, a la hora de la comida, se mezclan sin haber perdido sus prioridades ni textura. Por otro lado, si alguno de los ingredientes tuviera que ser calentado, simplemente basta con separar los compartimentos y llevar al horno de microondas el que sea necesario porque, además de ser prácticos y con un diseño lindo, los contenedores T-fal® funcionan bien dentro del microondas.

## Mezcla emblemática

Los mexicanos tenemos el poder de mezclar cosas que en ninguna otra parte del mundo mezclarían. Haciendo lo mexicano aún más mexicano. Por lo que este 2020 Cerveza Victoria le da la bienvenida a Vicky Chamoy que viene a revolucionar las mezclas más icónicas de México. Vicky Chamoy es una mezcla a base de ingredientes mexicanos que incluyen chamoy, tamarindo, limón y un mix de chiles, esta delicia será emblemática y sin duda, es una propuesta completamente nueva y tan rica como lo es la esencia de México.



## Un espacio de oportunidades

La repostería tiene un lugar muy importante en la gastronomía mexicana, es una industria que no solo representa una fuente de trabajo, si no también es parte del desarrollo artesanal y empresarial de gran número de mexicanos. Es por ello que se llevó a cabo la Expo Repostería y Pan MX, un lugar para los emprendedores y para quienes tienen el interés de incursionar en dicha industria, donde aprendieron del negocio, establecieron relación con proveedores de la materia prima y conocieron las nuevas técnicas de repostería y pan.



## Hornea de corazón

Prepara con amor deliciosas creaciones acompañadas del toque romántico que Williams Sonoma trae para ti, como el molde en forma de corazón ideal para pasteles o cupcakes. La charola es para seis postres de tres niveles con elegantes bordes ribeteados, y con un orificio en la parte superior para rellenar. Fabricado en aluminio fundido, por lo que se crean detalles muy bien definidos en cada pastelillo. Además distribuye el calor de forma rápida para permitir un horneado uniforme y corteza dorada. El acabado antiadherente de alta calidad asegura una fácil liberación y limpieza rápida.

## Libre de lácteos

Si eres intolerante a la lactosa o tienes el gusto por probar productos innovadores, esta nueva alternativa del yogurt es para ti. Yoplait Almond, está elaborada a base de almendras, con proteína de chícharo y adicionada con probióticos. Las almendras -ingrediente principal- son conocidas por ser ricas en nutrientes, buena fuente de calcio, fibra y otros beneficios importantes para nuestra salud. Yoplait Almond está disponible en presentación batido y en bebible. ¿Qué esperas para probarla?



# El aliado más discreto para la **Incontinencia Urinaria femenina (UI)**

La **UI** es una afección médica que **provoca pérdida o disminución de la capacidad para contener la orina**, provocando escapes involuntarios en actividades cotidianas.

Existen **3 tipos de alteraciones** debidas a:

**REBOSAMIENTO  
ESFUERZO  
URGENCIA**

No hay una edad específica en la que se pueda llegar a manifestar, además **1 de cada 4 mujeres** lo sufre, y de un **30 a un 55%** durante el embarazo.



## ¿Cómo se puede prevenir o disminuir?

Esta condición se puede llegar a eliminar por completo solo **mediante una cirugía específica**, pero hay varias medidas de prevención que ayudan a combatirla.



**ALIMENTACIÓN SANA**  
(evitar alimentos picantes, refrescos, alcohol y café)



**ACUDIR AL BAÑO SIN ESPERAR LA EMERGENCIA**



**MEDICAMENTOS ESPECÍFICOS**



**COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO**



**PRACTICAR EJERCICIOS QUE REFUERZEN EL PISO PÉLVICO**

Con **Affective Liberty**

Vive la vida con Libertad



Protectores especializados para incontinencia

[www.mujezliberty.com](http://www.mujezliberty.com)

HIGIENE ES SALUD

“Descubre el sabor **en su máximo** esplendor”



Visítanos en [www.terana.com](http://www.terana.com)

ALIMÉNTATE SANAMENTE

 **TERANA**<sup>®</sup>   
*Espicias y Condimentos*