

**CUMPLEAÑOS
DE ENERO**



Efraín Arzuaga	2
Jaime Stgo.	3
Don Esteban	7
Douglas	7
Omar Rivera	15
Eddie Rdgz.	16
Victor Monge	21
Mónica Flores	30
Mary Báez	31

EN ESTA EDICIÓN

Preparándonos para el Día Familiar	2
Seguridad en el Hogar y en el Trabajo	3
Nuestra Gente	4
“Before and After” ... el “Before”	4
Cena de Gerenciales	5
Pinta tu Propio Cuadro	5
Ciclismo Bajo Techo	6
La risa, Buena para el Alma	7
No Robes una Vida con una Bala Perdida	8
Algo que Debes Saber	8
Yoga para Vivir Mejor	9
Premio de Producción Empaque 2	9
Platos Típicos Hondureños	10
“Before and After” ... el “After”	10

Empacadora Hill Brothers

Entre Frutas y Vegetales

¡Hasta Luego Doña Nechi!



Quien conoció a Inés Catinchi Vda. de Maldonado, conoció un digno ejemplo de una mujer sin igual.

Doña Nechí, como cariñosamente la conocíamos, ha partido para disfrutar de la presencia del Señor. Es por esto que dedicamos esta edición a nuestra querida y admirada amiga. Todas las ediciones de nuestra revista no serían suficiente para mencionar la cualidades que reunía nuestra compañera de 20 años de labor en Hill Brothers.

Una mujer luchadora y firme, quien nunca vio un obstáculo que no pudiera vencer, lo que la hizo triunfadora por excelencia, sobresaliente y distinguida.

Doña Nechí fue un fiel ejemplo de una mujer altruista y maestra de filántropos, lo dio todo sin esperar nada a cambio por su amor a los demás. Era abnegada, generosa, desprendida y humanitaria. Vivía orgullosa de sus hijos, su familia y de todo aquel a

quien ella le extendió una mano amiga. Su carácter jocosos y jovial hacía que cualquier persona, viera el lado positivo a situaciones negativas.

Son bellas las historias de Doña Nechi que hemos escuchado en los pasillos de nuestro almacén, historias que arrancan lágrimas de emoción pero a la vez dibujan una sonrisa en los labios de quienes las relatan y quienes las escuchan.

No podemos dejar de mencionar su gran obra en pro de las niñas huérfanas en Puerto Rico y en Santo Domingo pues trabajó muy fuerte hasta que vio establecido el Hogar Pro-Niñas Huérfanas. Aún con su enfermedad planificaba abrir un hogar para niños huérfanos.

Era una mujer tan positiva, que no temía ante la muerte. Pero la muerte le sobrevino el día 26 de diciembre de 2004, a causa de una enfermedad con la que también luchó hasta el final. Para los que no la conocieron, sus cualidades son el espejo de una mujer excepcional.

Comenzó a trabajar con Hill Brothers en “Baby Express”, nuestra fabrica de pañales y papel sanitario. Luego laboró en el área de provisiones convirtiéndose en una destacada vendedora.

Un Ángel se ha unido al “personal” del cielo, desde allá trabajará para todo aquel a quien ella amó en la Tierra.



Nechí, El Señor te Necesitaba. Parece que Fenías que Llegar al Cielo a Ponerle Alma a la Fiesta de la Casa Celestial.

Descansa en Paz, Amiga

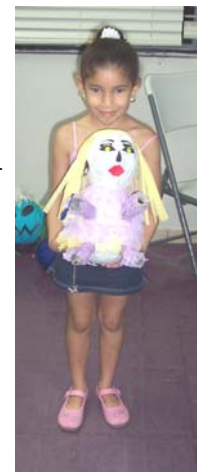
Preparándonos para el día Familiar

El domingo 18 de diciembre varios compañeros con su familia se reunieron en nuestras facilidades para terminar las piñatas que otros compañeros comenzaron a elaborar dirigidos por Guillermo Ordaz.

Agradecemos a Mariel, Benjie, Rodrigo, Idanis, Mary, Ginger, Brenda, Ruth, Norma, Miguel y Guillermo por preparar las piñatas que nuestros niños decoraron. También queremos agradecer a Carlos Ramírez por venir acompañado por su esposa Evelyn y sus hijos David y Carlos Josué. A Miguel por traer a su hijo Mi-

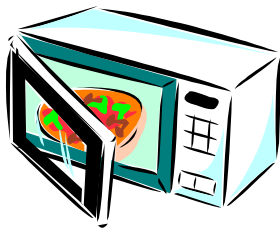
guelito, a Isis Nacheli y Joneida, hijas de Pepo. A Eddie Rodríguez por traer a Edrick y a Dorián. También a Rodrigo por venir acompañado de su hermano Jesús Fabián. Todos mostraron su creatividad y en el pasadía familiar las piñatas serán nuestro elemento decorativo.

No olviden nuestro pasadía familiar, el domingo 9 de enero en Parque Kofresí, desde las 10:00 AM. Contamos con la asistencia de todos.



Seguridad en el Hogar y en el Trabajo

Aportación de: Ginger Rivera



Los utensilios que no absorben la energía de las microondas son los mejores para el cocinado por microondas. Verifique la etiqueta o envoltura del producto para corroborar que los platos, vasos, recipientes o las tazas se puedan

introducir en el horno, especialmente aquellos de papel.

Si no está seguro, efectúe la siguiente prueba para revisar los utensilios:

- Coloque el utensilio vacío dentro del microondas
- Ponga un vaso con agua junto al utensilio vacío
- Caliente en potencia alta (High) durante 1 minuto

Después de un minuto, el agua deberá estar caliente, pero el utensilio vacío no. Si el utensilio calentó, entonces significa que no es adecuado para cocinar en microondas.

Utensilios para Microondas

Vidrio, Cerámica y Porcelana

Los recipientes de vidrio para hornear y los moldes de cerámica suelen ser los utensilios más usados en los hornos de microondas.

Muchos de estos artículos están disponibles, sin ninguna dificultad en la mayoría de los locales comerciales: medidas de vidrio, vasos graduados, platos para bizcochos, cacerolas con tapas, recipientes para hornear, moldes para “pies” y flanes. El servicio de mesa a prueba de microondas puede usarse para la cocción en el horno. Si estos artículos están marcados como a prueba de horno (oven proof), entonces se pueden usar en el horno de microondas.

- No caliente o cocine en jarras o botellas de vidrio, ya que la mayoría no son resistentes al calor.
- No use platos decorados con bordes de plata, oro, platino u otros metales, ya que pueden producir chispas o quizás el plato se rompa.

No use cristalería delicada. El calor causado por los alimentos puede llegar a romper el cristal.

Plásticos

Platos, tazas, jarras, recipientes y demás contenedores de plástico pueden usarse en el horno durante períodos cortos. Ninguno de estos artículos debe usarse en el horno por períodos prolongados porque se pueden deformar y derretir.

Revise las recomendaciones del fabricante relacionadas con la seguridad del microondas.

Envolturas de plástico pueden ser usadas para cubrir los recipientes si la receta así lo indica, y solamente si el utensilio es lo suficiente profundo para que el plástico no se pegue al tocar los alimentos. Siempre procure levantar una orilla para permitir que el exceso de vapor pueda escapar y perforar las bolsas plásticas antes de cocinar, de manera que el exceso de vapor también escape.

No use amarres o alambres para cerrar las bolsas. Los amarres pueden producir chispas que dañen el horno.

Papel

Los envases de papel, papel encerado, servilletas, toallas de papel y platos pueden usarse durante períodos cortos. El tiempo prolongado dentro del horno puede hacer que el papel se incinere.

No use productos de papel reciclado tales como bolsas de papel estraza ya que contienen impurezas que pueden producir chispas y dañar el horno.

Metal

Los utensilios de metal NO deben usarse en el horno de microondas. El metal refleja la energía de las microondas ocasionando que los alimentos no se cocinen de manera uniforme. El metal puede producir chispas y dañar el horno.

... PIÉNSALO DOS VECES

ESTE PRÓXIMO 31 DE DICIEMBRE

COMPARTE EN FAMILIA

DISPARAR AL AIRE ES ILEGAL

PODRÍAS TRONCHAR UNA VIDA... ¡POR FAVOR, NO LO HAGAS!

Esta es...;Nuestra Gente!

Por: Ruth Castro



Todos los meses dedicamos la sección Nuestra Gente a un empleado diferente del almacén. Nuestra intención es que en un momento dado todos hayan participado y podamos conocer más a fondo a nuestros compañeros. No se desesperen que poco a poco llegará su turno. No es tarea fácil, pero en muchas ocasiones resulta muy interesante y divertido dialogar con la persona a la que estamos entrevistando, sin embargo este mes, hicimos un alto en las entrevistas, para destacar la labor de nuestra gente. Son los empleados de Hill

Brothers los que hacen la diferencia. Nuestra labor es en cadena, aquí todos dependemos de la labor y compromiso de cada uno, pues nuestra gente también ha contribuido a que Hill Brothers alcance el éxito que ha obtenido a través de su historia.

Gracias a todos por la labor desempeñada durante este año que culmina. Les deseamos un nuevo año donde la salud sea lo primordial, un año lleno de bendiciones y prosperidad, ustedes lo merecen, porque ustedes son... **¡NUESTRA GENTE!**

Before and After... el "Before"



Foto 1

¿Adivinaste quiénes son? Pues busca el "After" en la página 10.



Foto 2



Foto 3

Hill Brothers le desea a todo su personal mucha salud y prosperidad para el próximo año. Le exhortamos a pasar la despedida de año en familia y de forma responsable. Gracias por su dedicación en el año que culmina.

¡Feliz Año 2005!

Cena de Gerenciales



El pasado 16 de diciembre se llevó a cabo la cena de Gerenciales de Hill Brothers en el Restaurante Zipperle de Hato Rey. Supervisores, Gerentes y “Merchandisers” disfrutaron de la interesante charla, “Radiografía del Consumidor, a cargo de Astrid Aponte, Vicepresidenta Senior de Mercadeo y Publicidad de Supermercados Grande. En la foto de la izquierda, Sonia Campos, Publicidad y Mercadeo de las Empresas Cordero Badillo, Astrid Aponte y Francisco Oramas, Vicepresidente de Operaciones de Hill Brothers.



Pinta Tu Propio Cuadro

Por: Alejandro Hernández



La vida es como una obra de arte la cual debe ser pintada por tu propio lienzo. Únicamente tú debes ser el artista y creador de dicha pintura. Crea la obra a tu gusto y estilo. Habrán otros pintores a tu alrededor que te darán consejos de cómo debes pintar tu vida. Incluso te dirán los colores y matices que debes usar. Criticarán tu cuadro dando a entender que su pintura está por encima de la tuya, que no estás a su misma altura e intelecto artístico. Ignóralos, porque no saben lo que dicen. Pobres los tontos que dan consejos de otros cuadros ya que no están pendientes a sus propias pinturas. Aquellos que tienen ínfulas de grandeza artística, en el fondo sólo están inseguros de si mismos y necesitan sentirse reconocidos. Solo pinta tu propio cuadro, porque cada ser humano aunque imperfecto tiene el deber de crear su propia obra de arte. Utiliza los colores que prefieras y el estilo que gustes, sin miedo a la opinión de ningún otro “artista”. De lo contrario no serás un pintor original sino que estarás creando la obra de otro. Al final sólo serás una replica y no realizarás tu pintura original.

Ciclismo Bajo Techo. . . (Primera Parte)

Por: Tony Lugo, Instructor Certificado



¿Qué es ciclismo bajo techo y por qué debo incorporarlo en mi rutina de vida?

Ciclismo bajo techo es un entrenamiento altamente aeróbico de bajo impacto el cual

puede ser practicado por personas mayores de 18 años, siempre y cuando se pueda acomodar al estudiante en la bicicleta estacionaria sin ningún riesgo de lesiones. El propósito de integrar este y otros regimenes de ejercicio, es mejorar la calidad de vida, aumentar autoestima y poder utilizar mucha ropa que esta cogiendo polvo en el closet hace un tiempo atrás.

Con el programa de SPINNING® puedes lograr esto y en adición ganar más capacidad cardiovascular, para que no te canses subiendo los 4 escalones de tu casa y a su vez como bono tratar de durar más en la vida, minimizando las probabilidades de enfermedades cardiovasculares, que son una de las causas más frecuentes de mortalidad en nuestra isla.

Manteniendo una dieta balanceada e incorporando sesiones de entrenamiento aeróbico como lo es el ciclismo bajo techo, de dos a tres veces en semana, puedes lograr esto y mucho más. Lo importante es que tomes la decisión de hacerlo por ti y establecer tus metas y razones del porque estas entrenando.

Existen varios programas de ciclismo bajo techo desarrollados por expertos en la materia, pero para efectos de este artículo, vamos a conocer ciclismo bajo techo desde el punto de vista del programa SPINNING®.

En muchas ocasiones llamamos artículos, tendencias y actividades, con el nombre del primero de estos que sale al mercado. Por ejemplo, y sin hacer ningún tipo de propaganda, muchos de nosotros le cambiamos los "pampers" al bebe, sin darnos cuenta de que "pampers" es una marca y no un nombre genérico.

Igual que la mayoría de las personas que se ejercitan con bicicletas estacionarias en los diferentes gimnasios

del país, se refieren al ejercicio de ciclismo bajo techo como SPINNING® no siendo este el programa con el cual los instructores se han certificado.

¿Qué es SPINNING®?

"Spinning" es un programa único de ciclismo bajo techo creado en los 80's por un ciclista de renombre mundial llamado Jonathan Goldberg, también conocido como "Johnny G." El programa de "Spinning" trae los elementos de entrenamiento atlético a personas de todas las edades y niveles de condición física, y NO sólo a los atletas elites o "extremistas obsesionados" con la condición física. Al contrario, es un ejercicio en grupo el cual integra música, camaradería, y visualización en una rutina completa de cuerpo y mente. Se utilizan bicicletas estacionarias especializadas, diseñadas por Johnny G conocidas como la Johnny G Spinner®.

El Programa de "Spinning" combina el entrenamiento con los monitores de frecuencia cardíaca y una serie de cinco movimientos que le ofrece al participante un ejercicio sin paralelo. Johnny G, diseñó el programa con el entendimiento de que los participantes tienen diferentes necesidades y metas con el ejercicio. Él, logró incorporar la utilización de monitores de frecuencia cardíaca, para de esta manera poder llevar el más efectivo e inteligente régimen de entrenamiento a participantes de diferentes niveles en conjunto. Por consiguiente, el programa de "Spinning" se desarrolla alrededor de una serie de zonas de entrenamiento llamadas Energy Zones™, las cuales incluye: Resistencia, Fuerza, Intervalos, Día de Prueba, y Recuperación.

Finalmente, los instructores certificados por este programa, tienen que obtener la misma por medio exclusivo de Madd Dog Athletic en centros con licencia. Estos centros proveen la enseñanza del programa, lo cual se enfoca en técnicas tanto motivacionales como atléticas. También reciben entrenamiento extenso referente a seguridad y cursos de educación continua para de esta manera estar al tanto de los cambios que surgen con el programa de Spinning.

La Clase:

Lo más importante para comenzar en este o cualquier tipo de régimen de ejercicio es primero, consultar con su medico y que este le de la autorización para llevar a cabo la actividad deseada.

Ya que tenemos el visto bueno del Médico, vamos a llegar ya sea al gimnasio o al centro que ofrezca el programa.

Como todo tipo de ejercicio o actividad especializada, el Spinning también tiene su vocabulario. En el golf existe el Par, Eagle y el más común entre nosotros los no profesionales, el Bogey. Spinning tiene también su léxico técnico, por ejemplo; el instructor se puede referir a lo siguiente:

Cadencia: las revoluciones por minutos (rpm) que el estudiante tiene que darle vueltas a los pedales. Para saber que cadencia la persona lleva, esta pone la mano sobre uno de sus muslos como a tres pulgadas de distancia y cuenta cada vez que la pierna toque su mano. Usualmente el instructor hace esta verificación por espacio de 15 segundos. Se multiplica por 4 para saber la cadencia por minuto. Por ejemplo si la pierna toca 25 veces la mano en 15 segundos, el estudiante lleva una cadencia de 100. Usualmente, la cadencia en lo que se llama plano, debe ser de 80 a 110 rpm, y en cuesta o subida, de 60-80 rpm.

Plano: trabajar con resistencia liviana a moderada. Puede ser sentado o de pie

Ataques: aceleraciones ya sean de pie o sentados, usualmente para personas con varias clases de experiencia. Estas aceleraciones no deben durar más de 30 segundos y la cadencia puede subir hasta 110 rpm.

Brincos: levantarse del asiento seguidamente.

Subida: pedalear con resistencia fuerte. Puede ser sentado o de pie.

Resistencia: puede ser liviana, moderada o fuerte y es controlada por el participante en la bicicleta,

Pedalear: dar vueltas a los pedales, o practicar el ejercicio de Spinning.

Posición 1, 2 y 3: posición de las manos en el guía o manubrio de la bicicleta.

Visualización: el arte del estudiante a trasladarse a otro lugar mentalmente.

Relajación: la manera de identificar la tensión en el cuerpo y a su vez liberarla.

Jornada: es en esencia lo que cada instructor debe llevar a sus estudiantes durante el tiempo de entrenamiento.

Con este breve resumen de la terminología de Spinning, ya la persona nueva en el ejercicio no se encontrará perdida en el espacio. Conste, un buen instructor debe siempre identificar si hay alguien nuevo en su clase para de esta manera maximizar la jornada.

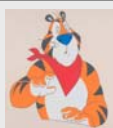


En nuestra edición de febrero busca la segunda parte de: "Ciclismo Bajo Techo" donde obtendrás información de cómo adaptarse a la bicicleta estacionaria y la vestimenta a usar para este beneficioso ejercicio.

La Risa, Buena para el alma

Por: Alejandro Hernández

Al tigre Tony le pegaron un pelotazo.
¿ Saben a dónde fue a dar la bola?
A -zu-carita!



Está un matrimonio maduro, y uno dice:

- ¡Fegiz ane uego!
- Pero Raimundo, cómo que feliz año nuevo, si no es Navidad.
- ¡Fegiz ane uego!
- Pero qué dices, si estamos en agosto.
- ¡Fegiz ane uego!
- A ver, espera que te pongo la dentadura, que no te entiendo...
- ¡¡Felisa, me muero!!



¿ Quiénes inventaron los alfileres?
Los Incas

Primera escena: Una piña va a una discoteca sin pagar.
Segunda escena: Una piña va a una fiesta, no paga.
Tercera escena: La misma piña va a un circo, y no paga.
¿Cómo se llama la obra?
La piña colada.



No Robes una Vida con una Bala Perdida

Por: Zuleyka Mendoza

Todos los años en Puerto Rico, al igual que en otros países del mundo, mueren niños y adultos como consecuencia de personas que deciden despedir el año de forma irresponsable. La despedida de año es motivo de celebración, algarabía y música. Ésta debe estar cargada de alegría, pues dejamos atrás el pasado y damos comienzo a nuevas metas, a nuevas esperanzas; ó simplemente hacemos continuos los logros de un año vivido.

Es lamentable saber que personas sin conciencia optan por celebrar ésta, haciendo disparos al aire, sin tener en cuenta el dolor que esta acción pueda causar a una familia vecina. Está en las manos de cada ciudadano evitar tronchar los sueños, ilusiones y metas de un ser humano, con la injusticia de robar una vida con una bala perdida. No

nos quedemos cruzados de brazos. No permitamos que esto continúe ocurriendo en nuestra hermosa Isla del encanto.

Celebremos la vida en la despedida de año que se avecina de manera responsable. Exhortemos a todo aquel que conocemos y tiene esta práctica a cobrar conciencia, a ser empático con el dolor ajeno, a disfrutar de la ocasión sin la necesidad de utilizar un arma de fuego. Cuando no nos toca de cerca una tragedia como la que esto trae, le restamos importancia; pensemos en que pudiera ser un hijo, un hermano, nuestra madre o hasta una mascota que queremos mucho. Regalémonos la satisfacción de leer en la prensa que Puerto Rico no sufrió otra desgracia el 1 de enero; hagámoslo posible, está en nuestras manos.

Algo que debes saber...

- El nombre completo del pato Donald es Donald Fauntleroy Duck.
- En 1997 las líneas aéreas americanas ahorraron 40,000 dólares quitando una aceituna de cada ensalada.
- Una jirafa puede limpiar sus orejas con la lengua.
- Millones de árboles son plantados por accidente por las ardillas, al enterrar las semillas y no acordarse donde.
- Comer una manzana es más eficiente que un café para mantenerse despierto.
- Las hormigas se desesperan por la mañana cuando despiertan.
- Las escobas de dientes azules son más usadas que las rojas.





Aportación de Alejandro Hernández

- El cerdo es, junto con el hombre, el animal que se quema al sol.
- Nadie es capaz de lamer su propio codo con la lengua, es imposible.
- Sólo un alimento no se deteriora, la miel.
- Los delfines duermen con un ojo abierto.
- El ojo del avestruz es más grande que su cerebro.
- El “cuac” de un pato no produce eco y nadie sabe la razón.
- Es imposible estornudar con los ojos abiertos.

¡Y la última....!

- Aproximadamente el 99% de las personas que leen esto intentan lamersse el codo con la lengua.

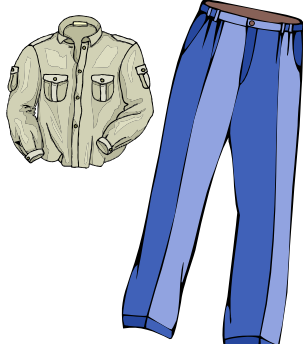
¿A que tú estás en ese 99%? JAJAJAJA

Por ahí viene el ¡ROPATÓN!

¡El año pasado fue un éxito gracias a ustedes!

Si tienes ropa que ya no usas, pero que está en buenas condiciones, ve separándola porque pronto regresa el ropatón. Recuerda que Hill Brothers donará la ropa recolectada a una institución benéfica. ¡Contamos contigo!



Yoga para vivir mejor

Por: Tamara Torres Rosario



¿Te interesa practicar una disciplina sencilla que beneficie tu salud y tu diario vivir desde el primer momento? Una disciplina con más de 5,000 años de antigüedad que viene de la India y que hoy en día, miles de puertorriqueños la están practicando.

Se trata del yoga.

Podríamos decir que la yoga es un sistema completo que beneficia al cuerpo, la mente y el espíritu.

Para lograrlo, existen cinco puntos básicos a tomar en cuenta: el ejercicio, la respiración, la relajación, la dieta adecuada y la meditación.

De forma práctica ¿cómo te ayudaría el yoga? Entre otras cosas puede mejorar tu sueño, disminuye tensiones en la espalda, mejora la postura, fortalece los órganos internos, agiliza la digestión, aumenta la concentración y ayuda a la claridad mental.

El yoga se basa en el equilibrio y en la armonía. Similar al cuidado de un auto, que necesita óptimas condiciones en su mantenimiento.

Si comparamos la yoga con un carro habría que tomar en cuenta cinco puntos: lubricación, batería, el sistema de enfriamiento, la gasolina y contar con un chofer responsable.

La lubricación del carro, por ejemplo, se asemeja al beneficio que saca el ser humano al hacer los ejercicios del yoga, mejor conocidos como "asanas". Ellos actúan como lubricantes de las articulaciones, los músculos, ligamentos, los tendones y otras partes del cuerpo. También los ejercicios mejoran la circulación y la flexibilidad.

En el yoga aprendes a respirar correctamente. Una buena

respiración es similar a contar con una buena batería en tu carro. En el caso del ser humano, la batería del cuerpo es el plexo solar, ubicado entre el pecho y el estómago. Esta batería contiene energía almacenada.

Con la relajación se enfría tu cuerpo, al igual que hace el radiador de un carro. Cuando el cuerpo está todo el tiempo sobre estimulado su eficiencia disminuye, por eso es vital "bajar las revoluciones". Al relajarnos ayudamos a recargar de forma natural al cuerpo.

Y ¿cómo movemos el carro? Sencillo. Le echamos gasolina. Eso en el cuerpo se traduce a una dieta balanceada. El yoga te enseña a mejorar tus hábitos alimenticios y a optimizar sus nutrientes.

El pensamiento positivo y la meditación nos pondrán en control, nos hará un chofer responsable. El yoga puede aclarar tus pensamientos, creando una mente calmada y enfocada. Gracias al yoga, te darás cuenta que no eres solo cuerpo y mente, sino una combinación más completa, que incluye el espíritu.

Esta realización te dará la inspiración para crear cambios y puentes que te muestren una visión más clara de los diferentes aspectos de la vida. Estando en esta conciencia, de que la felicidad no se encuentra en los objetos del mundo ni en las comodidades físicas, descubrirás claramente la necesidad de explorar tu yo interior. Al hacerlo, nos aceptamos y amamos profundamente.

Yoga no es, ni debe ser afiliada a ninguna religión. Cada cual se inspira con su propia creencia. Los sabios llaman a esto espiritualidad y no tiene nada que ver con religión. Simplemente ayuda a enfocarte en ti mismo y a descubrir cuáles son tus potenciales.

Premio de Producción Empaque 2



Myrna Rodríguez y José Adorno ganadores del premio de producción del mes de diciembre. Myrna además resultó ganadora del premio de producción del año 2004. ¡Felicidades compañeros!

PASADÍA FAMILIAR



Domingo 9 de enero de 2005
10:00 AM a 5:00 PM
PARQUE KOFRESÍ
Bo. Rincón, Carr. 9189, Caguas

Busca al final de la revista el
mapa para llegar a la actividad
¡TE ESPERAMOS!

Platos Típicos Hondureños

Cortesía de Carlos Ramírez

CHANFAINA



Ingredientes

Menudos de res y cerdo:
hígado, bofe, riñón, oreja de cerdo, corazón, vaso, etc.

Condimentos: sal, vinagre, especias, tomate, chile, cebolla, ajo, perejil, culantro, manteca o aceite, hojas de hierba buena, jugo de limón, zanahoria picada, todo proporcional, de acuerdo a la cantidad que se desea, según el número de invitados.

Preparación:

En una olla, cocinar los menudos de res y cerdo, cuando está todo cocido se baja del fuego. Aparte, en una sartén, se agrega al aceite o a la manteca bien caliente la carne, los condimentos y la zanahoria bien picadita.

Este plato lo puede acompañar con arroz y tortilla o pan simple al gusto.

ROMPOPO



1 litro de aguardiente
2 ½ litros de leche fluida
40 yemas de huevo
Esencia de vainilla al gusto
2 libras de azúcar
Nuez moscada
2 onzas de canela en raja

Preparación:

Se pone a hervir la leche con la canela, la nuez moscada y el azúcar, ya hervido todo, se baja el fuego.

Aparte se baten las yemas, por espacio de 15 minutos. A esto se le agrega la leche poco a poco y se pone a fuego lento a recalentar (no a hervir), esto se hace para quitar el olor al huevo (la leche no debe estar fría ni caliente) y se está removiendo para que no se pegue.

Finalizado este proceso, se cuela en un colador fino y se le agrega el aguardiente, ron o whisky según el gusto y se envasa en botellas de vidrio debidamente esterilizadas. El aseó es fundamental.



Felicitemos a nuestro compañero José Heredia por su desempeño en la COLICEBA. Esperamos siga adelante con todas las metas que se proponga.

Efectividad:

1. José Heredia (Canóvanas) 0.00
2. Nelson Sánchez (Barceloneta) 0.00
3. José Fortis (Maunabo) 0.69
4. José Santiago (Barceloneta) 0.95
5. Fernando Ruiz (Hatillo) 1.10

Before and After...

... el "After"

Viene de la página 4



Foto 1 y 2 Joan Class



Foto 3 – José Heredia