

NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXV | DICIEMBRE 2022 | NÚMERO 185 | www.notaabastos.com.mx

Les desea una
Feliz Navidad
Y Prospero Año 2023



DISTRIBUCIÓN GRATUITA A LOS COMERCIANTES DEL NORESTE DE MÉXICO Y E.U.A.

The World Sees You Here...
www.notaabastos.com.mx

promociones.y.ediciones@gmail.com
Tel. 818340-0402 y 818340-0366

NOTA
ABASTOS
DEL NOROESTE



**TODOS LOS DÍAS ESTAMOS TRABAJANDO
PARA EL ABASTO DE ALIMENTOS**



EDITORIAL



Estamos por llegar a las fiestas del Nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo, época en que debiéramos llenar nuestro corazón de energía renovada, de paz y amor.

Esperamos para estas fiestas reine la paz que tanto nos hace falta, realmente prolifere la convivencia entre nosotros, la alegría, el pan y el amor, la vida es tan corta como para perderla en corajes o rencillas sin valor.

Deseamos para todos una rica cena en navidad, igual en año nuevo, en el 2023 todo el año también, esperamos reine la cordura y sensatez en cada cabeza de cada mexicano y guíen sus determinaciones y votos en base a la experiencia, al conocimiento, la sabiduría, que hable Ingles por lo menos y no caigan en falsas promesas de espejitos sin fundamento y valor.

Creemos en Jesús porque sus palabras y promesas las unió a pruebas y milagros que comprobaron su decir. Trajo de la Muerte a Lázaro, Convirtió el agua en vino, sanó a enfermos, entre muchas cosas mas. Jesús, hijo de Dios, el mesías, vino a salvarnos y Él mismo nos dijo que nos cuidáramos de falsos que vendrían después.

Hermanos hay que cuidar a México de quien tiene bajo la manga todos los remedios y todas las salvaciones para el país y que a cambio te pide le entregues el poder y la riqueza, eso no es nuevo, ya lo hicieron muchos en el pasado para conquistar México. No perdamos nuevamente a México en manos de falsos mesías con promesas falsas. Revisa las promesas y la forma en que no se han realizado. Piensa por México, decide por México para un mejor país.

Feliz navidad y prósperos años por venir.



Pag Contenido

- 1..... EDITORIAL
- 3..... DEL HUERTO: MANDARINA
- 5..... GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIVERSARIOS
- 9... PEREGRINACIÓN
- 13... REPUNTA EL ORO

Pag Contenido

- 15... ¿AMINORA LA INFLACIÓN?
- 16... COMPLEJO DE SALVADOR
- 18... TÉ CANASTA
- 20... RECETA: MERMELADA DE MANDARINA

 /Nota-Abastos | www.notaabastos.com.mx
35 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO



Nutrición *en la Salud y el Deporte*

"Una dieta equilibrada es clave para una buena salud y, si además haces deporte, debes adecuar la ingesta de calorías y nutrientes a tu gasto energético, para cubrir todas tus necesidades y mejorar tu rendimiento."

Consultorio Nutricional

ATENCIÓN PERSONALIZADA

- Plan de Alimentación
- Plan de Alimentación especial en el Embarazo

- Valoración nutricional
- Para todas las edades
- Nutrición Clínica y Deportiva

Consulta Previa Cita 8114704029



Los Pinos



PRODUCTOS DEL CAMPO LOS PINOS S.A. DE C.V.

BODEGA 213 y 215

**MERCADO DE
ABASTOS ESTRELLA**

**TEL. 818351-9475
813423-7619**

**SAN NICOLAS DE LOS
GARZA, NUEVO LEON**

lospinosrodriguez@hotmail.com



**GRUPO
VERMEX**

GRUPO VERMEX S. A. DE C. V.

www.grupovermex.com
recepcion@grupovermex.net

**Mercado de Abastos Estrella, Bodega 266-268
Av. Los Ángeles No. 1000, Col. Garza Cantú
San Nicolás de los Garza, N. L.
Tel. 81 8331-5391, Fax: 81 8331-6037**



DEL HUERTO LA MANDARINA



La mandarina es el fruto del mandarino, árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas, con características similares al naranjo. La mandarina se considera como el cítrico más afín a la naranja. Su pequeño tamaño, su sabor más aromático y la facilidad de quitar su piel, hacen de esta fruta una de las más apreciadas y muy práctica para llevarla y consumirla en cualquier lugar. Esta fruta tiene un agradable dulzor, bajo grado de acidez, junto con la suavidad de su pulpa, hacen de este cítrico una de las frutas más populares del mundo.

La mandarina contiene un 88% de agua, además de hidratos de carbono y mucha fibra, contiene vitaminas como la vitamina C (27 mg por cada 100gr), Pro vitamina A, y en menor cantidad B1, B2, B3, B6, ácido fólico y minerales como calcio, potasio, magnesio y fósforo además de ácido Cítrico (muchísimo), Ácido oxálico, beta-caroteno, antioxidantes.

Entre las propiedades para la salud de la mandarina podemos mencionar que gracias a su alto contenido en agua, potasio y ácido cítrico, alcaliniza la orina, ayuda a combatir las infecciones y potencia la acción de la vitamina C, convierten a las mandarinas en frutas con efecto diurético, beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales).

La mandarina es una de las frutas que más carotenoides presenta en su composición, aporta beta-criptoxantina y beta-caroteno en cantidades sobresalientes. La actividad antioxidante de estos elementos fitoquímicos y de la vitamina C, proporcionan al alimento propiedades fisiológicas que van más allá de las nutricionales propiamente dichas. Los antioxidantes combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer.

Propiedades para la salud

Resulta tan sencillo pelar y comer una mandarina que se ha convertido en una de las frutas predilectas de los más pequeños, si bien, por su sabor dulce y refrescante y por las propiedades nutritivas que nos brinda, se ha de potenciar el consumo en todas las edades. El grato

dulzor, su escaso sabor ácido, junto a la suavidad de su pulpa convierten a la mandarina en uno de los cítricos más populares del mundo.

En caso de anemia ferropénica, es muy útil consumir mandarinas acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral, ya que la vitamina C que aporta aumenta la absorción de hierro y esto acelera la recuperación.

Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su zumo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehidratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

Por su abundancia de ácido fólico o folatos, vitamina imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular que tienen lugar en los primeros meses de gestación, su consumo resulta adecuado o interesante para las mujeres embarazadas para prevenir la espina bífida, alteración en el desarrollo del sistema nervioso (tubo neural) del feto.



Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, resultan muy recomendables para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón. No obstante, el consumo de mandarinas deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia, debido a los episodios de vómitos autoinducidos que provocan grandes pérdidas de dicho mineral, les conviene el consumo de esta fruta.



Otra de las propiedades de la mandarina son:

Ayuda a mantener nuestro cabello más fuerte y saludable, disminuye el nivel de Estrés, baja el colesterol ayuda a contrarrestar la anemia ferropénica por su alto contenido de vitamina C que ayuda a fijar el hierro, su contenido en fibra ayuda a un mejor funcionamiento del tránsito intestinal

Otra de las propiedades de la mandarina es que nos refuerzan ante la bajada de defensas, generación de glóbulos rojos y blancos. Está indicada en las dietas para perder peso ya que aporta pocas calorías y su fibra la convierte en un alimento muy saciante. Las mandarinas tienen propiedades antisépticas de los conductos urinarios y digestivos, antiinflamatorias, antialérgicas

La mandarina no se debe comer si se tienen problemas digestivos: gastritis, hernia de hiato, acidez, úlceras, enfermedades renales o cálculos renales.

Como alimentos, cuando llega su temporada y en su punto óptimo de maduración podemos tomar unas cinco o seis mandarinas. Lo ideal sería tomarlas a media mañana o media tarde

Como postres sencillos, se pueden preparar con miel, como las naranjas o como ingrediente en una fondue de

frutas con chocolate es delicioso. Se pueden hacer tartas o pasteles exquisitos.

Al comprarlas, hay que elegir las más pesadas, porque van a ser las más jugosas. También conviene fijarse en las variedades disponibles a lo largo de la temporada y su relación calidad / precio acorde con nuestros gustos.

A partir de finales de octubre, ya suelen tener el punto de dulzor óptimo. Hasta febrero las encontramos y con buen sabor.

Por último, existe otro uso de la mandarina este mediante el aceite o esencia extracto, esta mejora el ánimo y calma la ansiedad. El aroma de las mandarinas mejora el ánimo de los pacientes y combate el típico olor séptico de las habitaciones y ambientes.

Sus propiedades y beneficios para la salud son muchas, disfruta en esta temporada de esta fruta y recibe todos los beneficios que la naturaleza nos da.



frucam
Frutas de Calidad Morales, S.A. de C.V.

Bodega 5
Mercado de Abastos Estrella
Av. Los Ángeles 1000, San Nicolás de los Garza, N.L.

frutas_morales@frucam.lat
Tels. 818331 1842
818351 1114, 818351 4531



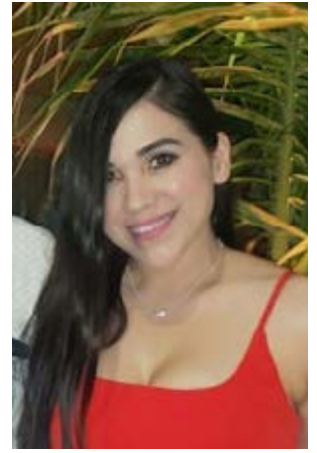
GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

Nota-Abastos del Noreste les desea Felicidades a todos los que celebraron su cumpleaños o aniversarios durante los meses de Octubre y Noviembre.

Sr. Tomás Salvador Morales Becerra y Sra. Karina Guerrero de Morales - María Guadalupe Rodríguez de Hernández - Malú López Pedraza - Carlos Alberto Téllez Rodríguez - Ing. Sergio López y Sra. María (de) Lourdes Pedraza de López - Sr. Tomás Salvador Morales - Sr. Ricardo Ibermón Lara Mejía - Sra. Karina García de Rodríguez - Sra. Edna García de Flores - Juan Alberto Reyes Rodríguez - Sr. Juan A. Reyes y Sra. Ma. Concepción Rodríguez - Diego Esteban Escudero Pedraza - Sr. Jaime Ochoa Ureña - Lic. Rolando Reyna Garza y Sra. Karina Torres de Reyna - Victoria Escudero Pedraza - Don Genaro Castillo - Sr. Fidel Pedraza Obregón - Sra. Catalina Rodríguez De Rodríguez Y Sr. Gamaliel Rodríguez Hernández - Sr. Agustín B. Flores y Sra. Aurora Salazar de Flores -Sr. Edgar de León Treviño y su esposa, la Sra. Alma Delia Martínez de De León - Mayra Alejandra Salinas Rodríguez - Lic. Daniel Martínez Escamilla - Marielva Reyna García. Paulina Hernández Rodríguez - Sra. Alejandra Ancer de Tiscareño - Verónica Magaly Salinas - Ximena Leal Torres - Sr. Agustín Flores y Sra. Cinthia Montemayor de Flores - Sr. Gerardo Reyna Garza y Sra. Luz María García de Reyna - Sra. Herminia Morales de Mtz. - Doña Rosita Villanueva de Guerrero - Sr. Felipe Flores Guerra y Lic. Cecilia Aguilar - Sr. Christian Guerrero Arambide y Sra. Tania Garza de Guerrero - Don Antonio Sáenz Guerra - Mónica Guel - Anahí Ramos Guerrero - Sr. Gabriel M. Leal Rdz. y Sra. Verónica Torres de Leal - Sebastián Díaz Hernández - Yaresi Reyes Rodríguez - Ximena Leal Torres - Doña Alicia Obregón de Pedraza - Sr. Jesús Ramos de Andar y Sra. Leticia Guerrero de Ramos - Sr. Jesús Inés Villarreal Ramos y Sra. Reyna Quezada de V. - Sr. Héctor Tiscareño Arroyo y Sra. Alejandra V. Áncer de T. - Sr. Juan Hernández Gzz. - Sofía Cecilia Hdz. Rdz. - Sr. Pedro Barbosa Escalante - Sr. Adrián Wong Gzz. y Sra. Micaela Díaz de Wong - Sra. Micaela Díaz de Wong - Sra. Fanny Villanueva G. - Lic. Antonio Sáenz Pedraza - Sr. Daniel Flores Salazar y Sra. Silvia Lozano de Flores - Sra. Elva Marina Garza de Reyna.- Adriana Paola Cavazos Tamez y David Eduardo Flores Salazar.

Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 35 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com







Envíanos las fotos de tu cumpleaños o aniversario, Nota Abastos uniendo familias desde hace 35 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com



www.aguacatesecharte.com

Ventas Echartea

8180106973



ventas@aguacatesecharte.com



**BODEGAS
2, 36 y 63**

SERVICIO A DOMICILIO



**Mercado de Abastos Estrella, San Nicolás de los Garza, N.L.
Tels. 818351 1662 / 818351 5711**



PEREGRINACIÓN

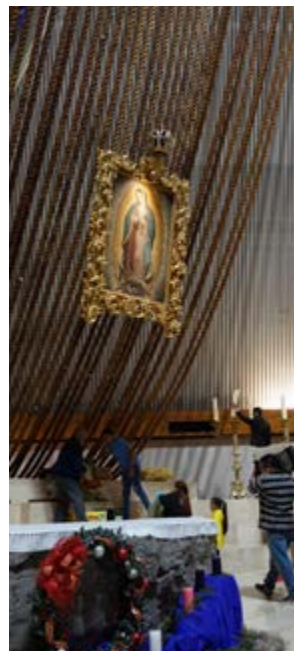
Este 30 de Noviembre se llevó a cabo la tradicional peregrinación al Santuario de Nuestra Señora de Guadalupe, con la asistencia de miles de fieles que como todos los años agradecieron a la Virgen sus bendiciones.

Se temía que debido a la inflación hubiera menor cantidad de ofrendas para la Guadalupana y los diferentes asilos, conventos y monasterios que al final reciben todos los donativos en especie que los Comerciantes de Mercado de Abastos Estrella, junto con el Mesón Estrella llevan al Santuario, pero antes al contrario, este año fue impresionante la cantidad de fruta y legumbres que llenaron el altar de la Santa Madre de Dios, no recuerdo algún año anterior que superara el presente.

La fe y amor a la Virgen congregó a miles en su hermosa Basílica, donde le cantaron y agradecieron todo los dones recibidos, sobre todo estar con vida y salud.

El Arzobispo hablo sobre la cadenita que es el amor de Dios y la forma que en esa cadenita nos llega, nos enseña y prodiga su amor, la importancia de todas las partes para llevar la fe, la oración, el respeto y la caridad.

Gracias a todos los participantes por sus donativos, por su asistencia y sobre todo por su fe a la Morenita del Tepeyac.









tomate

CEBOLLA,
JALAPEÑO,
MORRÓN,
CALABACITAS
Y MÁS PRODUCTOS DE
TEMPORADA



BOD 163 Y 321



REPUNTA EL ORO

Tradicionalmente se considera al oro como un activo de protección contra la inflación.

Sus cotizaciones pasaron de 1200 dólares la onza en noviembre del 2018 a 2000 dólares en agosto del 2020 en medio de un descenso de las tasas reales en dólares de bonos indizados a inflación (Treasury Inflation Indexed Security) que cayeron de +1% a un nivel negativo de -1%.

El mercado anticipó que la política monetaria ultra expansiva de la Reserva Federal derivaría en inflación. Y estuvo en lo correcto.

Las cotizaciones del oro alcanzaron a descender a 1700 dólares en marzo del 2021 al estabilizarse las tasas reales en dólares, para después volver a elevarse los precios del metal amarillo a los 2000 dólares en marzo de este año en medio de fuertes presiones inflacionarias globales.

A partir de ese mes, los precios del oro cayeron con fuerza al iniciar la Reserva Federal un ciclo alcista de tasas de interés. La onza bajó a 1620 dólares.

En semanas recientes, y a pesar de que la reserva Federal ha confirmado su intención de elevar las tasas de interés hasta que logre frenar la inflación, el oro ha repuntado a 1715 dólares.

El repunte del oro tiene lugar en un contexto de debilitamiento del dólar en el mercado de divisas. Los movimientos han sido moderados, hasta el momento. El euro se recupera de 0.97 a 1.00 dólares por euro.

Estados Unidos tiene un déficit externo equivalente a 4% del PIB en el segundo trimestre, que corresponde a un monto de 250 mil millones de dólares. Aunque no hay datos oficiales para el tercer trimestre, pero considerando la balanza comercial a septiembre es muy probable que se haya reducido moderadamente ese monto.

Sin embargo, el financiamiento de un déficit externo de esas magnitudes tiene como fuente de financiamiento los superávits externos de otros países que llegan a EEUU en forma de flujos de capital para la compra de diferentes clases de activos.

En el contexto geopolítico-económico actual podría haber menor disponibilidad y disposición de los compradores tradicionales de los bonos del tesoro, como es el caso de China, Japón, Europa, países exportadores de petróleo.

¿Podrá la FED evitar una caída del dólar con alza de tasas? ¿O estamos ante un proceso de normalización del mercado de divisas, después de un periodo de dólar fuerte por la seguridad que ofreció durante la pandemia y la guerra en Ucrania?





BODEGA 43

**TELS. 818351-2070, 818351-2710,
818351-2711, 818351-4619
credito@capeza.com.mx
contado@capeza.com.mx**

**Tomate Bola, Tomate Saladet
Chile Poblano, Chile Jalapeño
Chile Serrano, Chile Morrón
Tomatillo, Cebolla**



¿AMINORA LA INFLACIÓN?

El índice nacional de precios al consumidor registra en octubre un incremento anual de 8.4%, después de alcanzar un nivel de 8.7% en septiembre. La moderación estuvo influenciada por la reducción del precio del gas, que no responde a la dinámica de la demanda interna.

Por su parte los precios productor disminuyeron 0.18% en octubre para una tasa anual de 7.2%, lo que representó una baja sensible desde tasas anuales de 10.5% en abril de 2022.

Los principales aumentos se localizan en agropecuarios, construcción, y servicios de alojamiento temporal y preparación de alimentos y bebidas, en los tres rubros con aumentos superiores al 10%, sin embargo, los dos primeros (agropecuarios y construcción) presentan bajas de precios en el mes.

La correlación entre los precios al consumidor y productor son elevadas. Precios productor reporta los precios al primer comprador en la cadena de comercialización, mientras precios al consumidor son precios finales.

La fuerte despresurización de las cadenas globales de suministro y la baja moderada que se está observando de algunos commodities en noviembre, de manera notable el petróleo y en menor grado granos, apunta a una nueva tasa benigna de inflación al productor en noviembre.



Los precios productor en manufacturas ya bajaron 0.11% en octubre.

Alimentos ha impactado fuertemente la inflación al consumidor. El comportamiento en este rubro es mixto en lo que va de noviembre. Alzas fuertes en papa y caídas en harina por la baja en el trigo.

Es prematuro cantar victoria por la inflexión a la baja de la inflación al productor, pero es plausible una menor presión de precios de materias primas y manufacturas por una demanda global debilitada, a lo cual se añade para el caso de México bajas marginales del tipo de cambio.

CEBOLLA SELECCIONADA



PRODUCTOS EL CAPORAL
S.P.R. de R.S.

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA
BODEGA No. 19
TELS. 818351-1538, 818351-0561,
818351-9080
productoselcaporal@hotmail.com

MONTERREY, N.L., MEXICO

PRESENTE EN CUALQUIER EPOCA DEL AÑO
Calendarios con el nombre de su negocio
y los productos que vende.
¡ADQUIERE LO AHORA! PROMOCIONES Y EDICIONES
818340-0402 y 818340-0366





COMPLEJO DE SALVADOR

El complejo de salvador es un estado psicológico por lo que una persona siente la necesidad de ayudar y proteger constantemente a otro individuo.

Una persona con este tipo de complejo busca de una manera inconsciente relacionarse con otra que esta sea vulnerable o que se sienta inferior a ellos, pues consideran que esta necesidad y responsabilidad de hacer todo por el otro obtendrán este reconocimiento y "compensación", porque si no lo hacen ellos mismos entonces la otra persona no lo hará por si sola o asumirá que él tiene la razón absoluta.

El problema de estas características puede llevar lamentablemente a crear una relación sumamente codependiente y tóxica, un círculo vicioso que termina de la peor manera. Ya que llega a un punto en que la otra persona "la que es salvada o la que ama más", piense que sin él/ella su vida no tiene sentido o que no pueda hacer una tarea fácil de realizar. Una pareja codependiente formada por este complejo de salvador ninguno de los dos estará realmente feliz, pues por lo general cada vez se hará haciendo menos criterio propio como también los límites.

Esto no solamente suele pasar dentro de las parejas sentimentales, si no en general; como entre amigos, familia, hijos, compañeros de trabajo, sin embargo si es lo más común es que se da mucho en relaciones amorosas.

Ya que identificamos las características de cómo es un "salvador/a", podemos empezar a alejarnos poco a poco de ellos de una manera madura y marcar límites:

Cada persona es un individuo sumamente capaz de decidir por sí solo lo que es y no lo que no es correcto para su vida, sus propias emociones y también de sus acciones. Por lo tanto no es malo ayudar a otra persona pero no por el hecho de apoyarlo tienes que dejar de hacer tus cosas, necesidades y menos si es algo que no te hace feliz.

La palabra NO para muchas personas es algo muy



difícil de decir, pues cuando alguien dice NO a la primera, te hacen creer que eres una persona que no tiene empatía o que no le importa las necesidades del otro individuo, pero hay que aprender a observar y analizar lo

que si realmente nos hace bien y que no, porque si ese SI te hace sentir mal a ti mismo entonces; ¿Dónde queda tu opinión y lealtad como persona?

Como ya mencionado antes el poner límites es importante para no caer en las manos de un salvador, claro todos necesitamos que otra persona nos ayude con algo que tal vez nosotros no sabemos, pero ya dejar que pasen nuestros términos es una manera errónea de perder el control sobre nuestros propios criterios, así que si hay algo que no te gusta, de una manera tajante pero respetuosa dejar en claro lo que si estamos dispuestos a permitir y que no, esto aplica en todo los ámbitos de nuestra vida, tanto en trabajo como personas interpersonales.

Recuerda que tu felicidad es primero antes de cualquier otra persona, la mayoría de la sociedad a creído y crecido con esta idea errónea que las



necesidades de otro es más importante que la nuestra, y que si pensamos primero en nosotros, somos una persona egoísta, pero... ¿Quién más vera por ti?, si realmente quieres ayudar, trata de encontrar la manera en que no salgas perjudicado porque entonces no tendrá un sentido simbólico el haberlo hecho.

Identifica formas o herramientas que pueden ayudar a otros facilitando que ellos pueden resolverlos a sí mismos en un futuro, enseña tus conocimientos al otro a salir de un problema por su propia cuenta, por ejemplo: si un compañero de trabajo no sabe realizar una tarea que para ti es fácil y sencilla de realizar, en vez de resolverle siempre el mismo problema porque "tú sabes", mejor enséñale paso por paso como realizarla para que así evitemos esta dependencia en un futuro.

Si quieres liberarte de este complejo de salvador o de un salvador, es necesario verse en el reflejo de uno mismo de manera honesta, solo haciendo



esto y recordando que eres responsable de tus propios actos y felicidad, podrás crear y cuidar relaciones que realmente te aporten un bienestar.

Lic. Brenda B. Ibarra Martínez
Correo: psic.brendaibarra@gmail.com

BODEGA 303

GF

Grupo Frucat

CULTIVANDO GRANDES EXPERIENCIAS
TELS: 8183-51-2260 / 8183-31-8290

Nos Especializamos en :
Manejo, zanahoria, verduras, chiles secos y ajos

recepcion@grupofrucat.com.mx



TÉ CANASTA

El pasado 27 de Noviembre del presente, el Comité Social y Asistencial de Damas del Mercado de Abastos Estrella realizó su **"Té Canasta y Lotería Otoño Invierno"**, con gran éxito y magnífica asistencia.

Organizado por las Damas de nuestro Mercado, gracias a los apoyos y colaboraciones de los comerciantes altruistas, que con sus donativos y obsequios hicieron posible, así como exitoso este magnífico evento.

Gracias a todas las Damas asistentes, igualmente a todos los comerciantes y a las Señoras del Comité de Damas que ayudaron a la realización de este gran evento, que después de 2 años de confinamiento, fue un desahogo para la convivencia y la amistad.





RECETA

MERMELADA DE MANDARINA

Ingredientes

- 1kg de mandarina
- 500gr de azúcar
- Jugo de 1pz de limón
- Ralladura cascaras de 3pz de mandarina

Procedimiento

La elaboración de la mermelada de mandarina es muy pero que muy sencilla. lo primero que debes hacer es pelar las mandarinas dejando dos de ellas sin pelar y retirar todas las semillas de su interior, así como la mayor parte posible de las fibras blancas que tienen adheridas en cada uno de sus gajos. lo mejor es dejar las mandarinas lo más limpias posibles en supremas (sin la piel blanca).

enseguida a las 3 mandarinas que no has pelado y ralla su piel o retírala para después cortarla a modo de tiras delgadas quitándole la mayor parte blanca del interior de la cascara, lo que prefieras. la piel rallada de estas mandarinas servirá para darle un toque decorativo y textura especial a la mermelada, así como un aroma mucho más intenso a mandarina. también los gajos de las mandarinas que rallaste, límpialos y utilízalos para la preparación como el resto de la fruta.

Coloca todos los gajos de mandarina en una olla amplia, añade el azúcar y el zumo de un limón, que previamente debes haber extraído con la ayuda de un exprimidor. enciende el fuego a una temperatura media y deja que todo se vaya cocinando hasta que veas que el azúcar se ha disuelto. este proceso tardará unos 10 minutos aproxi-



madamente, y pasado ese tiempo baja un poco el fuego agrega la rayadura de mandarina y deja que todos los ingredientes se cuezan durante al menos 30 o 45 minutos y se terminen de integrar entre ellos. ve removiendo la mezcla de vez en cuando para evitar que se pegue en el fondo de la olla.

La mermelada de mandarina está lista, si al tomar un poco con una cuchara y darle la vuelta, no se cae. en el caso contrario, necesitará unos minutos más de cocción antes de envasarla.

Para envasarla hazlo en recipiente de vidrio previamente esterilizado, una vez rellenos con la mermelada caliente, debemos hacer el vacío, para extraer el aire que permite la proliferación de los

indeseables enemigos para su sana conservación, es decir que no se formen residuos, ni bacterias que pueda contaminarla.

Por lo que debemos cerrar herméticamente las tapas, y ponemos el frasco boca abajo hasta que se enfríe, de esta manera conseguimos una especie de vacío que permite guardar la conserva durante 6 meses. Las conservas a las que se les ha efectuado el vacío de esta forma, es mejor conservarlas en frío que a temperatura ambiente una vez que las abres.



Ofrecemos la mejor calidad en:



Tomate



Poblano



Pepino



Morrón

SAGA FRESH, S. de R.L. de C.V.
Av. Los Ángeles 1000 Int. 30/286
Mercado de Abastos Estrella
San Nicolás de los Garza, N.L.
C.P. 66482

Bodega 286: (81) 8331-1751
(81) 8331-4352

Bodega 30: 8331-1751
(81) 8351-1666

fidel.saenz@sagafresh.com.mx
felipe.flores@sagafresh.com.mx

fsaenzsilva@sagafresh.com.mx
jdiaz@sfdproduce.com

www.sagafresh.com.mx

www.diprodesa.com



**DISTRIBUIDORA DE PRODUCTOS
DESHIDRATADOS, S.A. DE C.V.**

ESPECIALIDAD EN:

FRUTAS SECAS | FRIJOL | GRANOS | CACAHUATE | ESPECIAS
TAMARINDO | SEMILLAS | CHILE SECO | HOJAS PARA TAMAL | AJO
FRITURAS DE MAÍZ Y TRIGO | PILONCILLO

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA, SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, N.L.

BODEGA 7-A TELS. 818331.3002, 818331.6079

BODEGA 112-A TEL. 818351.7084

BODEGA 214 TEL. 818351.6703

BODEGAS 274, 276, 278, 280

CONMUTADOR: 818331.4060, 818331.5711,

818331.5771, 818331.7271

CENTRAL DE ABASTOS MTY BODEGA 40 814058.0358, 814058.0359

MULTICOMERCIAL GUADALUPE 813902.5833, 813902.5834, 812584.6824



**SERVICIO
A DOMICILIO**
8134049263

 **diprodesa**  **diprodesa**

ventas@diprodesa.com