

NOTA ABASTOS

DEL N O R E S T E

AÑO XXXVI | NOVIEMBRE 2023 | NÚMERO 191 | www.notaabastos.com.mx

*Feliz
Navidad*
y Prospero año nuevo



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 NOROCCIDENTE



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

EDITORIAL

36 AÑOS LLEGANDO AL MUNDO ENTERO

OCTUBRE - NOVIEMBRE



La Fiesta de Navidad: Un Tiempo para la Reflexión y de Paz Mundial

La Navidad, una época llena de luz, alegría y tradiciones, trae consigo un mensaje universal de amor y paz. Más allá de las luces brillantes, los regalos y las festividades, la esencia de la Navidad radica en la idea de compartir, la compasión y la búsqueda de la paz interior y sobre todo mundial.

La Navidad nos recuerda la importancia de la familia, la amistad y la solidaridad. Es un momento en el que las personas se reúnen para celebrar la vida y expresar su afecto a través de intercambio de regalos y gestos amables. Sin embargo, la Navidad va más allá de las fronteras y las diferencias culturales; es un recordatorio de nuestra conexión compartida como seres humanos.

En medio de la festividad, la Navidad también invita a la reflexión sobre el estado del mundo. En un momento en el que el conflicto y la discordia pueden prevalecer, la Navidad nos urge a buscar la paz mundial. Es un llamado a la comprensión mutua, la tolerancia y la aceptación de nuestras diferencias.

La historia de la Navidad, centrada en el nacimiento de

Jesucristo, enseña lecciones de humildad y perdón. Estos principios pueden ser la base para construir puentes entre culturas y naciones, promoviendo así la armonía y la paz en todo el mundo.

Además, la música y las tradiciones navideñas nos conectan a nivel global. Villancicos que resuenan en diferentes idiomas y decoraciones festivas que adornan diversos hogares crean un ambiente compartido de celebración. Esta unión a través de la diversidad cultural refuerza la idea de que, independientemente de nuestras diferencias, todos compartimos el deseo fundamental de vivir en un mundo pacífico.

En última instancia, la Navidad nos desafía a ser agentes de cambio positivo en el mundo. Al abrazar los valores de amor, compasión y paz, cada uno de nosotros puede contribuir a la construcción de un mundo más justo y armonioso. Así, mientras celebramos la Navidad, recordemos no solo el gozo de la temporada, sino también el compromiso de trabajar juntos para alcanzar el bien común, El Progreso y sobre todo la paz mundial.

¡Feliz Navidad para todos!

CONTENIDO

- 1 EDITORIAL: LA FIESTA DE NAVIDAD
- 3 DEL HUERTO: EL CHAYOTE
- 5 GALERIA DE CUMPLEAÑOS Y ANIV.
- 9 BODAS DE ORO
- 10 CUADRAGÉSIMO ANIVERSARIO DE CAM

- 12 PREPARATIVO TÉ CANASTA
- 14 TÉ CANASTA
- 18 ECONOMÍA Y TASAS, ¿CUESTIÓN DE TIEMPO?
- 20 RECETA: PASTEL DE CHAYOTE Y PAPA GRATINADO

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.COM
RECEPCION@GRUPOVERMEX.NET

MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA, BODEGA 266-268
AV. LOS ANGELES NO. 1000 COL. GARZA CANTÚ
SAN NICOLAS DE LOS GARZA N.L.
TEL. 83 615391 O AL 83 316037





DEL HUERTO EL CHAYOTE

La palabra chayote proviene del náhuatl "hitzayotli", que significa calabacita espinosa, es una joya culinaria y nutricional que ha sido apreciada en diversas culturas por sus propiedades únicas y su versatilidad en la cocina.

La chayotera es una cucurbitácea cuyo fruto el chayote tiene un amplio uso como hortaliza. Sin embargo, el fruto no es la única parte comestible de esta planta, también sus guías, sus hojas tiernas y su raíz llamada chinchayote o cueza. En muchas culturas de América Latina se comen también las puntas tiernas de la planta. El consumo en fresco, que al igual que sus primos, los pepinos, pueden consumirse antes que estén completamente maduros.

Origen y Características: Originario de América Central, el chayote pertenece a la familia de las cucurbitáceas y ha encontrado su camino en cocinas de todo el mundo. Esta hortaliza de forma peculiar, similar a una pera, tiene una piel verde y lisa, con una textura suave y una única semilla en su interior.

En los México del país se encuentran tres tipos de chayotes: el común, el erizo y el blanco.

El chayote común es de color verde claro, de piel delgada y carne verde blanquecina de sabor suave. Se le encuentra a lo largo del año en todo el territorio nacional, por lo cual es el más usado de los tres.

El chayote erizo es de color verde oscuro con piel gruesa cubierta de espinas. Su carne es verde oscuro, ligeramente más clara que la piel, su sabor

también es suave, pero con más carácter que el del chayote común. Es más grande que el chayote común y su peso generalmente rebasa los 500 g. Se encuentran en muchas regiones de México, aunque es más frecuente en los estados del centro del país, llegándose a desconocer en otras regiones.

El chayote blanco es de color amarillo pálido y pequeño, pues no rebasa los 12 cm de largo. Se vende cada vez con más frecuencia en los mercados del centro del país, pero no es muy utilizado en la cocina regional.



Bajo en Calorías, Alto en Nutrientes: Una de las características más destacadas del chayote es su bajo contenido calórico, convirtiéndolo en una opción saludable para aquellos que buscan mantener o perder peso. A pesar de su aporte calórico modesto, el chayote es rico en nutrientes esenciales, como la tiamina, riboflavina y piridoxina, vitamina C, vitamina K, folato y minerales como el potasio y sodio minerales que aporta que ayuda a mantener los niveles de presión sanguínea

Antioxidantes: El chayote contiene antioxidantes, como la quercetina, que pueden ayudar a combatir



el daño causado por los radicales libres en el cuerpo.

Regulación de la Presión Arterial: Por su contenido de potasio y bajo contenido de sodio, el chayote puede ayudar a regular la presión arterial y a prevenir anemia.

Buena Fuente de Ácido Fólico: El ácido fólico es esencial durante el embarazo para prevenir defectos en el tubo neural del feto, por lo que el consumo de chayote puede ser beneficioso para mujeres embarazadas.

Fibra para la Salud Digestiva: La fibra dietética presente en el chayote es beneficiosa para la salud digestiva. Promueve la regularidad intestinal, previniendo problemas como el estreñimiento y contribuyendo a mantener un sistema digestivo saludable, así como para disminuir el colesterol.

Aliado en la Hidratación: Con un alto contenido de agua, el chayote es también un aliado para mantenerse hidratado. Incorporarlo en la dieta puede ser especialmente útil en climas calurosos o para aquellos que buscan aumentar su ingesta de líquidos.

Versatilidad en la Cocina: La versatilidad culinaria del chayote es impresionante. Puede disfrutarse crudo en ensaladas para aportar un toque refrescante, cocido como guarnición o parte de guisos y sopas, o incluso asado al horno. Su sabor suave permite que se mezcle bien con una variedad de ingredientes, convirtiéndolo en un lienzo culinario versátil. No es recomendable hacerlo frito o capeado por su alto contenido de agua.

El chayote es más que una simple hortaliza; es un regalo nutricional y culinario que merece un lugar destacado en nuestra mesa. Es importante recordar que los beneficios específicos pueden variar y que la inclusión de una variedad de alimentos en la dieta es clave para obtener todos los nutrientes necesarios para una buena salud. Además, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de hacer cambios significativos en la dieta. Su perfil nutricional, combinado con su versatilidad en la cocina, lo convierte en una elección sabia y deliciosa.

¡Descubre el mundo del chayote y aprovecha sus beneficios para la salud mientras disfrutas de su exquisito sabor!

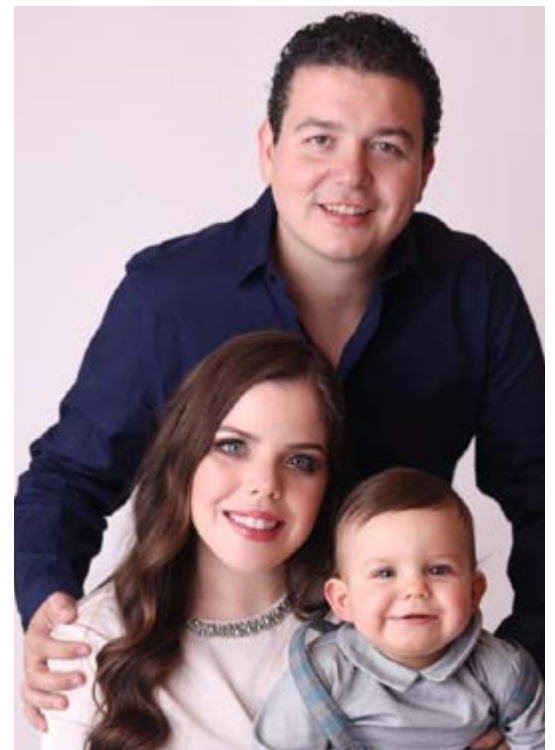


GALERÍA DE CUMPLEAÑOS

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 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. Ancer 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, aniversario o evento
Nota Abastos uniendo familias desde hace 36 años.
promociones.y.ediciones@gmail.com



**AGUACATES
ECHARTEA
Hnos.**



www.aguacatesecharteas.com

Ventas Echartea
8180106973
WhatsApp icon: <https://www.whatsapp.com>
Email icon: ventas@aguacatesecharteas.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**

Bodas de Oro





Cuadragésimo Aniversario

CENTRAL DE ABASTOS MONTERREY

Al tratar de esbozar una breve semblanza de los acontecimientos vividos por los socios fundadores de la Central de Abastos Monterrey queremos, en primer lugar, homenajear a los que ya partieron al eterno destino y que han dejado entre nosotros una honda huella de trabajo ejemplar y amistad sincera; y también, para aquellos que aún se encuentran entre nosotros, la oportunidad de rendirles, en vida, un merecido homenaje de gratitud y de respeto porque, gracias a su visión, su entusiasmo y su entrega, hoy contamos con este gran centro de trabajo, del cual viven y prosperan muchas familias, resaltando el trabajo desarrollado por cada uno de los comerciantes en sus negocios y la entrega y dedicación de todas las administraciones que han dirigido los destinos de esta Central de Abastos en estos cuarenta años.

Sin duda alguna, Don Ricardo Tamez fue el promotor inicial para que esta Central de Abastos se construyera pues, aunque todos tenían bien



plantada la semillita y estaban conscientes de la falta que hacia reubicarse, sólo faltaba el elemento detonador ya que en la junta organizativa, a la que cita el mismo Sr. Tamez, fue unánime la aprobación para este nuevo proyecto de parte de todos los interesados.

La Central de Abastos Monterrey es, ha sido y deberá ser siempre un centro de trabajo y de progreso para todas las familias ya que, además de los empleos que se generan directamente, hay un sin fin de personas que se benefician indirectamente por el flujo natural de los negocios. Así, hay que tratar de ser cada día más grandes y más productivos para el beneficio propio y el de la comunidad, y esto sólo se logra con el esfuerzo del trabajo íntegro y la unidad fortalecida.

Ellos, Don Jesús, Don Agustín y Don Ricardo, son los tres comerciantes a quienes se les encomendó la localización de un predio para construir la Central de Abastos Monterrey.





Después de recorrer todos los municipios de la zona metropolitana, se encontró uno idóneo y, entonces, se compró el terreno en el Municipio de Guadalupe, N. L., con un área total de 81,300 metros cuadrados.

Don Agustín pensó que era el sitio adecuado para construir la Central de Abastos por estar muy cerca de los límites de Monterrey y con varias colonias a su alrededor con clientes potenciales para este nuevo mercado.

Ya para ese momento, había llegado a su fin el periodo donde fungiera como Presidente de la Unión de Comerciantes de Frutas y Legumbres de Monterrey, el Sr. Ricardo Tamez, y así, se forma el Consejo de Administración de la Central de Abastos Monterrey, siendo electo Don Agustín B. Flores Cavazos, como Presidente; Don Antonio F. Leal González, como Tesorero; Don Ricardo Tamez Leal, como Secretario y como Primer Vocal, Don

Jesús Rivera Urquieta; es muy importante recordar y reconocer que el apoyo brindado a esta directiva fue unánime ya que, para todos los socios de este futuro centro de trabajo, los integrantes de esta directiva eran ampliamente conocidos como personas de una gran honestidad, una indiscutible integridad, muy trabajadores y, sobre todo, con un gran espíritu de servicio.

En el 7 de Octubre de 1982, se coloca la primera piedra y es el propio Lic. Alfonso Martínez Domínguez, Gobernador del Estado, quien da el primer zapapico, seguido por muchas otras personalidades.

Con gran júbilo se inauguró la nueva construcción de la Central de Abastos Monterrey, el 24 de Noviembre de 1983, con la presencia del Sr. Gobernador, Lic. Don Alfonso Martínez Domínguez, el Subsecretario de Comercio, Dr. René Patricio Villarreal, el Alcalde de Ciudad Guadalupe, Lic. Gilberto Treviño Montemayor y muchas otras personalidades, además de socios amigos y familiares siendo casi 1,500 personas las que se reunieron frente a las bodegas de Don Virgilio Martínez y Don Francisco Velasco.

El primer Consejo de Administración estuvo formado por Don Agustín B. Flores, como presidente, Don Antonio F. Leal, como tesorero, Don Ricardo Tamez, como secretario, y Don Jesús Rivera Urquieta, como vocal.

El primer Consejo Consultivo y de Vigilancia estuvo formado por el Lic. Rodolfo Martínez, Profr. Amel Ayala, Don Ramiro J. Cavazos T., Lic. Baudelio Treviño, Don Felipe de León y Lic. Juan Antonio Lozano.





PREPARATIVO TÉ CANASTA

El Comité Social y Asistencial de Damas del Mercado de Abastos estrella, presidido por la Señora Blanca Nelly Carbajal de Reyna, se reunieron el pasado 8 de noviembre en el Salon los Angeles en su junta mensual, con la finalidad de revisar pendientes y hacer la degustación de la merienda para el té canasta que están programando el día 16 de noviembre.

Después de la tradicional oración procedieron a los trabajos programados, así como la degustación de los platillos para el evento.

Todo este esfuerzo es con la finalidad de recaudar fondos para la realización de la pasada navideña y entrega de regalos a los niños de los trabajadores del mercado de Abastos Estrella.





El día previo al té canasta o sea el día 15 de noviembre, se reunieron el comité de damas para hacer las canastas de frutas de regalo, elaboradas con las donaciones que los comerciantes que previamente hicieron y que servirán para las rifas y obsequios a las asistentes del té canasta, organizado por el comité social y asistencial de damas del mercado de abastos estrella, con la finalidad de recaudar fondos para la posada navideña de los niños de los trabajadores del mercado de abastos estrella, donde aparte de algún aperitivo se procura que ningún niño se vaya sin un regalo.



TÉ CANASTA

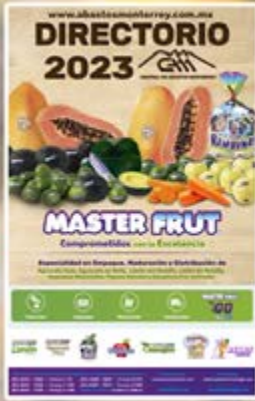
Con gran éxito se llevó a cabo el té canasta organizado por el comité social y asistencial de damas del mercado de abastos estrella este pasado 16 de noviembre.

Con gran número de regalos y canastas de frutas, donadas por los comerciantes del mercado, fueron recibidas las asistentes al Te Canasta, que con su asistencia y participación apoyan en la realización de la Posada Navideña de los niños de los trabajadores del Mercado de Abastos Estrella.

Con amplia concurrencia y participación pasaron una agradable tarde, ganando muchísimos premios en la lotería y rifas que se celebraron. Muchas felicidades a las señoras del comité, por su esfuerzo y trabajo, en especial a la mesa directiva, como a todas las damas que dedican su tiempo a esta noble tarea, sin olvidad a la Señora Blanca Nelly Carbajal de Reyna que encabeza a este magnifico comité







**¡ANUNCIATE
YA MISMO!
A UN PRECIO ECONÓMICO
818340-0402 Y 818340-0366**

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.
¡ A D Q U I E R E L O
AHORA!PROMOCIONES Y EDICIONES
818340-0402 y 818340-0366




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. 81 8331 1842
81 8351 1114, 8351 4531



Beneficios de anunciarse en el directorio



Mayor visibilidad para tu negocio.

Atrae a nuevos clientes.

Incrementa tus ventas y mejora tu posicionamiento en el mercado.

www.abastosestrella.com.mx

818340-0366 818340-0402 schaper_y@yahoo.com.mx



Economía y tasas, ¿cuestión de tiempo?

Por Jorge Gracia

La economía estadounidense continúa desafiando los pronósticos de recesión o inclusive de aterrizaje suave. El PIB avanza 4.9% a tasa anualizada en el tercer trimestre. Es el mayor crecimiento desde el cuarto trimestre del 2021. El principal motor es el consumo que aumenta a un ritmo de 4%.

Este dinamismo ocurre a pesar de una política monetaria que el presidente de la FED califica como restrictiva.

La tasa de fed funds se ubica en el rango de 5.25-5.50%, muy por encima del 3.2% de la inflación anual de los últimos 12 meses y del 2.3% de expectativas inflacionarias en tasas de 10 años del mercado de bonos.

A su vez, el balance de bonos de la FED ha caído 1 millón de millones de dólares (MMD) de abril 2022 a la fecha, lo que implica que el Tesoro ha tenido que buscar compradores sustitutos, restándole liquidez al sistema, lo que se ha traducido en salida de depósitos en la banca.

Tasas elevadas en términos reales, reducción de liquidez y la economía boyante.

¿Se volvió insensible la economía a la política monetaria?

Antes de buscar respuestas, pongamos en contexto el estado prevaleciente de algunas variables financieras antes del ciclo "restrictivo" actual:

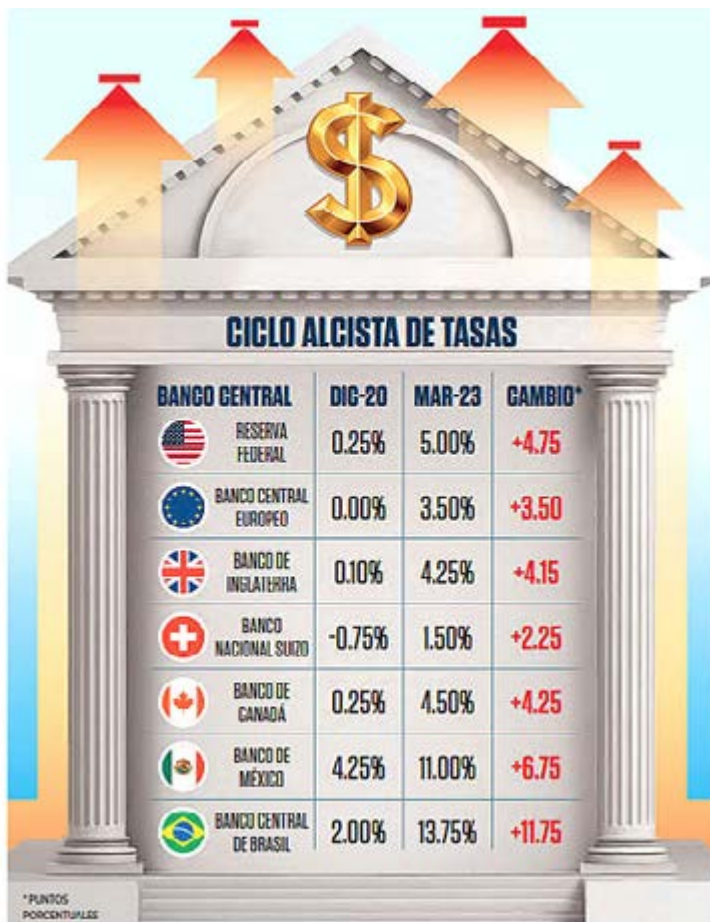
Después de un despiste memorable en la lectura de las presiones inflacionarias, la Reserva Federal decide, frente a una inflación anual de 6.9%, iniciar el alza de tasas en marzo del 2022, esto es hace veinte meses. Este lapso es cercano a la media que diferentes estudios encuentran para que la política monetaria impacte la actividad económica, aunque algunos apuntan a un rango superior de tiempo.

Más allá del tiempo que lleva el ciclo monetario actual, es importante considerar que las condiciones financieras en marzo del 2022 eran totalmente inéditas.

- El balance de bonos de la FED había aumentado 4.7 MMD de febrero 2020 a marzo 2022, lo que representó una inyección de liquidez sin precedentes, que impulsó el crédito y favoreció el alza de precios de acciones y casas (y de la inflación).

- Los depósitos bancarios crecieron 35% en ese lapso.

- El balance de los hogares en cuentas de cheques pasó de 1.1 MMD en febrero 2020 a 4.1 MMD al segundo trimestre de este año. El disparo de 270% en los balances de los hogares resulta de transferencias históricas del gobierno a las personas, menor gasto en servicios durante la pandemia más un flujo de hipotecas por 300 mil millones de dólares, que obtuvieron los propietarios de casas a tasas bajas como colchón de liquidez.



Esa laxitud monetaria inicial le resta tracción a la política monetaria y explica en parte la evolución reciente de la economía.

¿Cuándo llegó la política monetaria a terreno realmente restrictivo? Fue apenas hace ocho meses, en marzo de este año, cuando la tasa de interés de fed funds superó a la inflación anual.

A su vez, el balance de bonos de la FED es aun 3.7 MMD superior al de principios del 2020.

¿Es suficiente tiempo y están dadas las condiciones financieras para que la economía refleje de manera clara los efectos de la política monetaria restrictiva? Los aviones no aterrizan a 15,000 metros de altura.

Habría que agregar en el diagnóstico de la robustez de la economía de Estados Unidos, los efectos de una política fiscal expansiva y una política comercial proteccionista, que a través de gasto público y subsidios incentiva el consumo privado local (ej.: autos eléctricos) y la inversión en infraestructura, energía verde, microprocesadores, entre otros giros.

Por otra parte, es importante notar que no toda



la economía está de fiesta. Las solicitudes por hipotecas para compra de casas se han desplomado a niveles de 1995. La producción manufacturera está prácticamente estancada desde principios del 2022. El crédito bancario está congelado en términos reales respecto a un año antes por la salida de depósitos. El desempleo va al alza, el crecimiento de los salarios viene a la baja.

¿Cuánto durará el impulso rezagado del exceso de liquidez y de la política fiscal expansiva y comercial actual? Nadie lo sabe por supuesto.

Lo que sí parece inevitable es que el elevado y creciente déficit público (6-7% del PIB) absorberá recursos financieros en los próximos años que limitarán los fondos prestables para la inversión y el consumo privados. La fiesta de hoy puede ser la cruda de mañana.

La prolongación del congelamiento del crédito bancario por menor demanda y por estándares crediticos más apretados por parte de la banca serán un poderoso desacelerador de la economía.

Los hogares tendrán que enfrentar además la reactivación del pago de la deuda de los estudiantes a la vez que empresas y personas enfrentarán mayores pagos de intereses al refinanciar los vencimientos de sus deudas a tasas más altas.

Para la economía mexicana, cuyo principal driver de crecimiento ha sido el sector exportador en las últimas décadas y que tiene su gran apuesta en el nearshoring, será crucial la evolución de la demanda en Estados Unidos.

RECETA

PASTEL DE CHAYOTE Y PAPA GRATINADO

Ingredientes

- 4pz de chayote
- 4 pz de papas medianas
- 250grs de queso manchego rallado
- 250gr de jamón en rebanadas
- Ajo en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla para engrasar el molde



Procedimiento

Cueza y rebane los chayotes y papas en rodajas y reserve. Unta con mantequilla todo el interior de un refractario, con el fin de que la preparación no se pegue. Coloque una cama de chayote y papa, además de sal, pimienta y ajo en polvo, al gusto. Después coloque las rebanadas de jamón. Coloque una capa ligera de queso rallado, repitiendo estos pasos 3 o 4 veces según la profundidad del refractario que se utilice hasta terminar todos los ingredientes. Coloca como ultima capa el queso en la superficie. Se puede hornear en microondas, horno convencional o eléctrico y air fryer. Cocinar aproximadamente 5 min o hasta que se gratine el queso en la parte de arriba.



DIRECTORIO TELEFÓNICO 2023
MERCADO DE ABASTOS ESTRELLA

Haciendo crecer su negocio:
Anúnciense en el Directorio Mercado de Abastos Estrella

www.abastosestrella.com.mx
schaper_y@yahoo.com.mx



BODEGA 303

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



Naranja - Toronja - Mandarina

**Empacadora
Carretera Gral. Terán km 5.5
Montemorelos, N.L.
8262632090**

**Mercado de Abastos Estrella
Bodega 190 A- 192
818351-7875, 811-667-1414**

**naranjascavazos190@hotmail.com
grupocitricolamac@gmail.com**