

QZUL 615

FREE

VIERNES 1 DE MAYO DE 2026 ED. 116

*Guardianes de las Mariposas Monarca
en Tennessee*



Escanéame | Scan me



Color de cabello 2026: el verdadero lujo está en lo natural



BEAUTYPRO

@Z Estela Hayes



En un momento en el que muchas personas cuestionan el costo de los servicios de belleza, vale la pena detenerse y reflexionar: un cabello mal trabajado siempre se verá barato, sin importar cuánto se haya pagado por él.

En cambio, un cabello bien cuidado, con un color bien ejecutado, proyecta elegancia, salud y sofisticación.

Para 2026, las tendencias apuntan hacia lo que los expertos llaman “expensive hair” o cabello

costoso. No se trata de colores llamativos ni de contrastes extremos, sino de tonos suaves, cálidos y perfectamente integrados que imitan la naturalidad, pero con un acabado impecable. Es ese brillo saludable, ese movimiento ligero y ese color que parece propio, pero mejorado.

Hoy más que nunca, el lujo no está en lo evidente, sino en los detalles. Un buen colorista entiende cómo trabajar la profundidad, la luz y la textura para lograr un resultado que no solo se vea bonito el día del salón, sino que mantenga su elegancia con el paso de las semanas.

Es curioso ver cómo muchas personas invierten en accesorios



costosos, como una cartera de diseñador, pero descuidan su cabello, que es algo que llevan todos los días. El cabello no es un complemento ocasional; es parte de la imagen constante, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Invertir en un cabello saludable, bien tratado y con un color de calidad no es un gasto, es una decisión estética inteligente.

Porque, al final, el verdadero lujo no grita... se nota.

HORÓSCOPO SEMANAL

Aries

Como una mariposa monarca, estás listo para volar sin miedo. Esta etapa te impulsa a seguir tu instinto y confiar en tu energía. En el amor, alguien se siente atraído por tu valentía. Atrévete, porque tu destino ya te está esperando.

Tauro

Tu transformación será suave pero poderosa. Así como la monarca encuentra su camino, tú descubrirás estabilidad en medio del cambio. En el amor, los pequeños gestos florecen. Disfruta el viaje, no solo la llegada.

Géminis

Eres como una mariposa curiosa que explora nuevos caminos. Esta semana trae conversaciones que pueden cambiarlo todo. En el amor, tu encanto natural abre puertas inesperadas. Déjate llevar por la magia del momento.

Cáncer

Tu corazón es tu brújula. Como la monarca que siempre regresa, tú encontrarás ese lugar donde te sientes en casa. En el amor, hay conexión profunda y ternura. Confía en lo que sientes.

Leo

Brillas como alas bajo el sol. Tu energía atrae miradas y oportunidades. En el amor, alguien admira tu luz más de lo que imaginas. Vuela alto, porque naciste para destacar.

Virgo

Cada detalle de tu transformación tiene sentido. Como la monarca, tu proceso es perfecto, aunque no siempre lo parezca. En el amor, alguien valora tu autenticidad. Relájate y disfruta el proceso.

Libra

Tu equilibrio te guía hacia nuevos horizontes. Esta etapa te invita a tomar decisiones desde el corazón. En el amor, hay armonía y nuevas posibilidades. Todo fluye cuando confías.

Escorpio

Estás en plena metamorfosis. Como la monarca, dejas atrás lo que ya no necesitas. En el amor, la intensidad se transforma en conexión real. Renace con más fuerza.

Sagitario

El viaje es tu esencia. Esta semana te invita a explorar, soñar y expandirte. En el amor, alguien quiere acompañarte en esta aventura. Sigue volando libre.

Capricornio

Tu esfuerzo comienza a dar frutos. Como la migración de la monarca, tu constancia te lleva lejos. En el amor, hay estabilidad y crecimiento. Confía en tu camino.

Acuario

Eres diferente, y eso es tu mayor poder. Como las mariposas que cambian el paisaje, tú inspiras a otros. En el amor, lo inesperado puede sorprenderte. Abraza lo nuevo.

Piscis

Tu sensibilidad es tu magia. Como la monarca que danza con el viento, tú fluyes con la vida. En el amor, hay dulzura y conexión espiritual. Cree en los sueños... se están acercando.



Publisher:

Karlha Ramón

Editor:

Omar García

Graphic Design:

Jazz

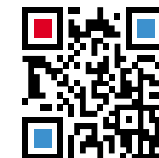
Corrección de Estilo:

Araceli Susunaga

Fuente informativa:

Prensa Asociada. (AP)

azul615.com



Síguenos en:
@azul615mag



NAHP
National Association of Hispanic Publications, Inc.

AZUL615: Las opiniones de los artículos y contenidos de la publicidad pertenecen únicamente a los escritores y anunciantes, respectivamente. No somos responsables de algún contenido que pueda ser malinterpretado o no vaya de acuerdo con su opinión.

“Lo que las máquinas no pueden hacer: EL VALOR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

**Habilidades blandas:
Habilidades sociales**

PARTE 2



Las habilidades sociales son el conjunto de conductas, pensamientos y emociones que permiten la interacción entre personas de manera eficaz y satisfactoria.

sin que se generen conflictos innecesarios y se manifiestan cuando interactuamos o intercambiamos unos con otros. ¿Y cuáles son esas habilidades?

Comunicación asertiva

Se entiende como la capacidad de expresar sentimientos, opiniones y necesidades con claridad y honestidad, siempre dentro de un marco de respeto recíproco. Entre sus beneficios más importantes, se encuentran la disminución del estrés al evitar el resentimiento



Algunos dicen que estas son el manual de convivencia no escrito que se utiliza al comunicar nuestras necesidades, defender nuestros derechos y al crear vínculos

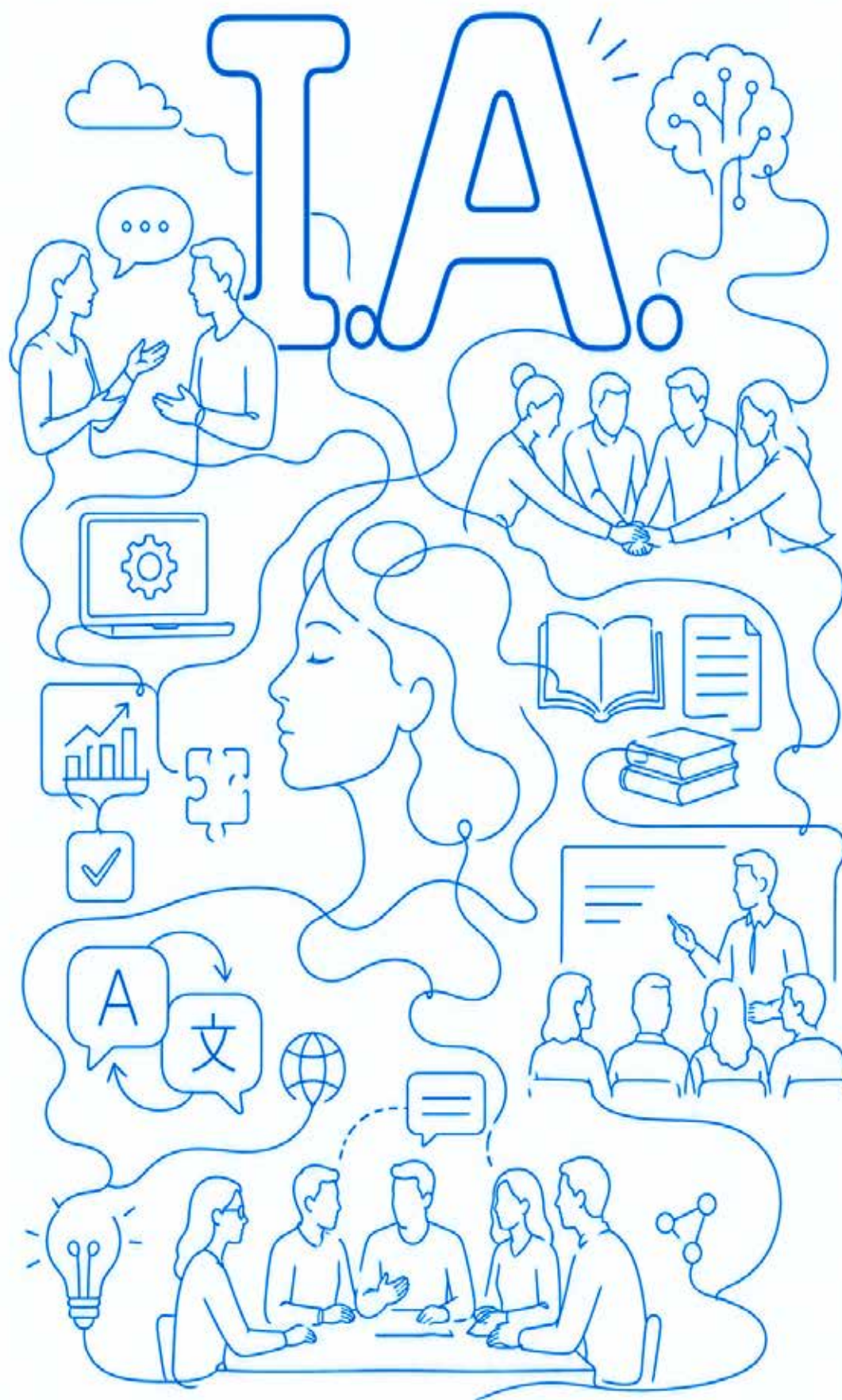
acumulado y el fortalecimiento de la autoestima al validar la voz propia. La asertividad mejora la eficiencia en el ámbito laboral al suprimir las ambigüedades presentes en las instrucciones y los objetivos. Aunque no asegura el triunfo en cada solicitud, es la herramienta esencial para proteger nuestra dignidad y nuestros derechos en cualquier interacción.

Trabajo en equipo

Se considera la habilidad blanda por excelencia. El trabajo en equipo convierte las habilidades individuales en soluciones colectivas efectivas. Lo que se busca no es “trabajar con otros”, sino coordinar habilidades para que el resultado supere la suma de sus partes. Para conseguir un alto rendimiento se necesita que los roles estén bien definidos, que haya liderazgos nítidos y que exista una cultura de transparencia. En última instancia, un equipo sólido es aquel en el que la confianza mutua y el compromiso con el objetivo compartido suprimen los egos individuales.

La empatía

Es la capacidad de entender y aceptar los puntos de vista de los demás a través de una respuesta apropiada y sin juicios. Ser empático significa tener una conexión holística: desde comprender intelectualmente las ideas del otro hasta estar en sintonía emocionalmente con sus emociones. Esta destreza se refleja en actos de solidaridad que fortalecen la confianza recíproca. En el ámbito laboral, es un impulsor de resultados: mejora la atención al cliente, reduce la rotación de talento y promueve la innovación al reconocer necesidades auténticas.



ANEXO D: SOLICITUD DE COMENTARIOS PÚBLICOS Y AVISO DE AUDIENCIA PÚBLICA ACTUALIZACIÓN ANUAL 2026-2027 DEL AÑO 4 DEL PROGRAMA (PLAN DE ACCIÓN 2026) DEL PLAN CONSOLIDADO 2023-2028 PARA VIVIENDA Y DESARROLLO COMUNITARIO

La Agencia Metropolitana de Desarrollo y Vivienda (MDHA) celebrará una audiencia pública presencial sobre esta enmienda propuesta a las 18:00 horas. 14 de mayo de 2026, hora central (CDT), en el Centro de Servicios de MDHA, ubicado en 620 Dew Street, Nashville, TN 37206. También puede asistir virtualmente a la audiencia a través del enlace de Zoom que se encuentra a continuación:

<http://bit.ly/PublicHearingMay16>

Período de comentarios públicos: El borrador del Plan de Acción 2026 estuvo disponible para consulta y comentarios públicos a partir del 1 de mayo de 2026.

El público puede obtener copias de las siguientes maneras:

- Descargando copias del sitio web de MDHA en bit.ly/ConPlan2023
- Solicitando copias llamando al Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA al 615-252-8505 o al servicio de Teléfono para Sordos (TDD) al 615-252-8599
- Recogiendo copias en el vestíbulo del Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA, ubicado en 712 S. Sixth St., Nashville, TN 37206, dentro del horario de atención. De 7:30 a. m. a 4 p. m., de lunes a viernes.

MDHA recibirá comentarios por escrito hasta las 4 p. m. (hora central) del

sábado 30 de mayo de 2026. Los comentarios pueden enviarse de las siguientes maneras:

- Electrónicamente por correo electrónico a consolidatedplan@nashville-mdha.org
- Por fax al 615-252-8533 (Atención: Plan Consolidado)
- Por correo postal al Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA, Atención: Plan Consolidado, P.O. Apartado postal 846, Nashville, TN 37202

Entregado personalmente al Departamento de Desarrollo Comunitario de MDHA, Atención: Plan Consolidado, 712 S. Sixth St., Nashville, TN 37206

Propósito y resumen: MDHA ha preparado para su presentación al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD) un borrador de la Actualización Anual 2026-2027 para el Año del Programa (AP) 4 (Plan de Acción 2026). El Plan de Acción 2026 describe las necesidades de la comunidad y las prioridades de financiamiento para el año del programa 2026-2027 (del 1 de junio de 2026 al 31 de mayo de 2027) y sirve como solicitud del Gobierno Metropolitano de Nashville y el Condado de Davidson para recibir fondos para los siguientes programas: Subvención en Bloque para el Desarrollo Comunitario (CDBG), Programa de Asociaciones de Inversión en Vivienda

(HOME), Subvenciones para Soluciones de Emergencia (ESG) y Oportunidades de Vivienda para Personas con SIDA (HOPWA). Las asignaciones de fondos propuestas tienen como objetivo abordar las necesidades prioritarias identificadas en el Plan Consolidado 2023-2028, en su versión modificada, y beneficiar a los hogares y áreas de bajos y moderados ingresos (LMI). Los detalles sobre las actividades específicas que se financiarán se proporcionan en el Plan de Acción 2026.

Prioridades de financiamiento:

- Aumentar el número de viviendas dignas, seguras y asequibles, y facilitar el acceso a la vivienda asequible a los hogares de bajos y moderados ingresos (LMI). Preservar el parque de viviendas asequibles existente para propietarios e inquilinos LMI.
- Apoyar instalaciones y servicios para personas sin hogar y personas con VIH/SIDA.
- Proporcionar servicios esenciales a poblaciones LMI y vulnerables.
- Revitalizar barrios desfavorecidos y áreas desatendidas mediante mejoras en infraestructuras e instalaciones públicas.
- Gestionar subvenciones, planificar y realizar otras tareas administrativas elegibles autorizadas por los programas CDBG, HOME, ESG y HOPWA.

Recursos previstos: Estimados en base a las asignaciones de 2026 al 3 de abril de 2026

	CDBG	HOME	ESG	HOPWA
Asignación 2026	\$5,434,241.00	\$ 2,492,989.38	\$451,895.00	\$2,587,853.00
Ingresos estimados del programa	\$947,2770.00	\$ 66,048.00	\$ -	\$ -
TOTAL	\$6,381,518.00	\$ 2,559,037.38	\$451,895.00	\$2,587,853.00

Asignaciones propuestas para 2026-2027:

CDBG		HOME	
Tipo de proyecto	Presupuesto	Tipo de proyecto	Presupuesto
Administración y planificación	\$ 1,276,302.00	Administración	\$ 255,903.00
Servicios públicos	\$ 957,226.00	Programas de propiedad de obra nueva	\$ 500,000.00
Vivienda	\$ 3,397,990.00	Programas de alquiler para obra nueva	\$1,803,134.38
Instalaciones e infraestructuras públicas	\$ 750,000.00		
TOTAL	\$ 6,381,518.00	TOTAL	\$2,559,037.38

ESG	
Tipo de proyecto	Presupuesto
Administración	\$ 258,785.00
Refugio de emergencia y vivienda de transición; realojamiento rápido; asistencia en la calle; prevención; HMIS	\$ 418,003.00
TOTAL	\$ 451,895.00

HOPWA	
Tipo de proyecto	Presupuesto
Administración	\$ 33,892.00
Asistencia de vivienda en instalaciones; Alquiler, hipoteca y servicios públicos a corto plazo; TBRA; Servicios de apoyo; Vivienda de emergencia/transicional a corto plazo	\$ 418,003.00
TOTAL	\$ 451,895.00

Request for Accommodations: MDHA makes every effort to provide reasonable accommodations to assist persons with disabilities. Any person needing assistance in accessing this information or who has other needs that require special accommodations may contact 615-252-8562 or TDD at 615-252-8599.

Para asistencia en Español llame al 615-252-8505.

如果需要本通知的中文翻译，请打电话 615-252-8505

Để nhận một bản dịch Tiếng Việt của thông báo này, vui lòng gọi: 615-252-8505

لهذا عربية ترجمة على للحصول
ب: الإتصال يرجى، البيان
615-252-8505 • Haddii aad rabto qoraalkan oo af-Soomaali lagu tarjumay

haddii aad doonayso faclan naga soo wac: 615-252-8505

Statement of Non-Discrimination: MDHA does not discriminate on the basis of age, race, sex, sexual orientation, gender identity, genetic information, color, national origin, religion, disability or any other legally protected status in admission to, access to, or operations of its programs, services, or activities.



CENTENNIAL PARK CONSERVANCY PRESENTA

2026 CENTENNIAL PARK Nashville

MUSICIANS CORNER

FREE Concert SERIES SINCE 2010

SERIE DE PRIMAVERA

VIERNES Y SÁBADOS
15 DE MAYO - 13 DE JUNIO



MUSICIANSCORNER.COM



Guardianes de las Mariposas Monarca

Las mariposas monarca son importantes para los mexicanos porque representan mucho más que un insecto bonito. Son parte de la cultura, la naturaleza y las tradiciones del país.

Cada año llegan a México después de un largo viaje desde Canadá y Estados Unidos para pasar el invierno en los bosques de Michoacán y el Estado de México. Ese fenómeno natural es uno de los más impresionantes del mundo y convierte a México en un lugar clave para su supervivencia.

Sé que muchos han visto el documental en Netflix, El Guardián de las Monarcas, donde se muestra la lucha de Homero Gómez para proteger su hábitat. ¿Sabías que, en su migración a Canadá, las mariposas pasan por nuestra ciudad?

En esta entrevista conversamos con Ivan Chester, fundador de Habitat Landscapes, una empresa dedicada al uso de plantas nativas para apoyar a polinizadores como las mariposas monarca. Esta conversación ofrece una guía sencilla para principiantes que desean ayudar a las monarcas y convertirse en “guardianes de las Monarcas en Nashville”.

P: Háblanos sobre Habitat Landscapes.

R: Comencé el negocio en 2018 como propietario único, después de dejar mi trabajo en una cervecería local. Me encantaba trabajar allí, pero realmente extrañaba estar en la naturaleza. Crecí al aire libre: caminando por el bosque, jugando en arroyos y trabajando en jardines, aunque en ese momento no lo valoraba del todo.



Cuando me mudé a Nashville en 2003, trabajé en ventas dentro de oficinas y no era feliz. Así que decidí volver a la naturaleza y comencé en el paisajismo.

Un amigo mío es dueño de un vivero de plantas nativas llamado Growild Native Plant Nursery en Fairview, Tennessee. Los propie-

tarios, Mike y Terry, me enseñaron sobre las plantas nativas y por qué son importantes. Mientras aprendía más, especialmente sobre cómo los insectos dependen de las plantas — como las monarcas, que necesitan algodoncillo (milkweed)—, me apasioné por el tema.

Guardianes de las Mariposas Monarca en Tennessee

Cada año, millones de mariposas monarca viajan desde Canadá y Estados Unidos hasta los bosques de México para pasar el invierno. En su migración pasan por Tennessee, y todos podemos ayudarlas a sobrevivir. Con plantas nativas, protegemos su viaje, su hábitat y nuestro futuro.

CICLO DE VIDA DE LA MONARCA



EL ALGODONCILLO (MILKWEED) ES ESENCIAL

Sin algodoncillo, las monarcas no pueden reproducirse. Las orugas monarca solo pueden comer sus hojas.

CÓMO PUEDES AYUDAR

- ✓ Planta especies nativas, especialmente algodoncillo.
- ✓ Ofrece néctar durante toda la temporada.
- ✓ Evita pesticidas y herbicidas.
- ✓ Crea hábitat en patios, jardines, balcones o macetas.
- ✓ Comparte tu conocimiento e inspira a otros.

LA GRAN MIGRACIÓN

Las monarcas realizan una migración épica que puede abarcar hasta 3,000 millas. Varias generaciones se suceden para completar el viaje.



PLANTAS NATIVAS QUE LAS MONARCAS NECESITAN

ALGODONCILLO PARA REPRODUCCIÓN

Algodoncillo (Milkweed)
Es 100% esencial para la reproducción. Existe en varias especies, incluso para sombra parcial.

PLANTAS CON NÉCTAR PARA LA MIGRACIÓN

PRIMAVERA	VERANO	VERANO
Phlox (Néctar en primavera)	Equinácea (Coneflower) (Néctar en verano)	Menta de mariposa (Pycnanthemum) (Néctar en verano)
		Joe Pye Weed (Eupatorium) (Néctar en verano)
		Blazing Star (Liatris) (Néctar en verano)

CONSEJOS RÁPIDOS PARA TU JARDÍN



Ayudar a las mariposas monarca no requiere experiencia, solo intención. Ya sea en un jardín

en Tennessee

En 2023, cambié el nombre de mi empresa a Habitat Landscapes, y el negocio realmente despegó. Ahora tenemos un equipo de entre 10 y 15 personas, incluyendo diseñadores y personal de campo. Nos especializamos en diseñar, instalar y mantener paisajes utilizando plantas nativas.

(Usa el formulario de contacto para comunicarte con su equipo)



SCAN ME

Para más información o para trabajar con Habitat Landscapes:



SCAN ME

Continúe leyendo esta interesante entrevista a través de nuestro portal web, ¡no se la pierda!

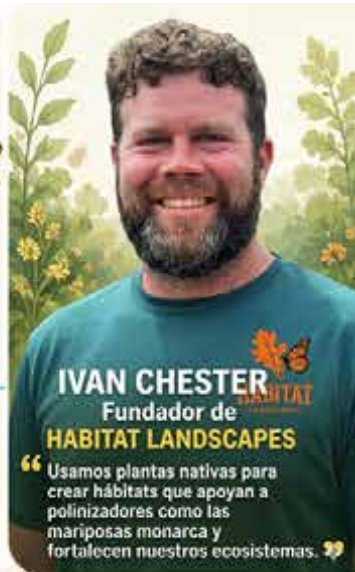
TENNESSEE: RUTA Y HÁBITAT

En Tennessee, las monarcas viajan hacia el norte en primavera (marzo-mayo) y hacia el sur en verano y otoño (agosto-noviembre). Nashville es un punto clave en esta ruta migratoria.



¿DÓNDE PUEDES VER MONARCAS?

Parques, jardines y áreas naturales con plantas nativas ricas en néctar y algodoncillo son ideales para observarlas durante su paso.



IVAN CHESTER
Fundador de
HABITAT LANDSCAPES

“ Usamos plantas nativas para crear hábitats que apoyan a polinizadores como las mariposas monarca y fortalecen nuestros ecosistemas. ”

RIESGOS PARA SU SUPERVIVENCIA



PÉRDIDA DE HÁBITAT

La urbanización, agricultura intensiva y tala destruyen los hábitats naturales y las fuentes de alimento.



EXTINCIÓN

La población de monarcas ha disminuido drásticamente en las últimas décadas. Podrían desaparecer si no actuamos ahora.



EFFECTO CASTILLO DE NAIPES

Si desaparecen las plantas nativas, los insectos pierden alimento, las aves pierden comida y los ecosistemas comienzan a colapsar.

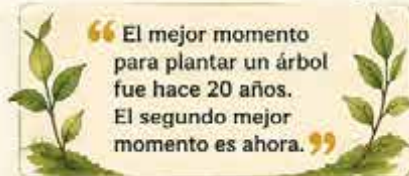
CUALQUIERA PUEDE SER UN GUARDIÁN

Planta nativo. Protege. Inspira. Comparte.

El mejor momento para empezar es ahora.

¿DÓNDE CONSEGUIR PLANTAS NATIVAS?

- Growild Native Plant Nursery – Fairview, TN
- Wonder Gift Garden Center – Kingston Springs, TN
- Bates Nursery – Solicita plantas nativas
- Izel Native Plant Online Nursery – Envíos desde productores locales
- Prairie Moon Nursery – Envíos a todo EE. UU.



NECESITAN

PRIMAVERA	OTOÑO
Asters (Néctar en otoño)	Vara de oro (Goldenrod) (Néctar en otoño)

En el trasero o en un pequeño balcón, cada planta hace la diferencia.

Estaciona fácil.

Activa el modo vacaciones.



Maletas listas. Itinerario en mano y hotel reservado. El modo vacaciones está oficialmente encendido. Conviértete en tu “yo de vacaciones” desde el primer instante al estacionar en Nashville International Airport®. Ya sea en nuestro servicio de valet o en los estacionamientos de la terminal, en BNA® tenemos la opción ideal para que viajes sin complicaciones.

ESTACIONA FÁCIL Y DEJA FLUIR TU ESPÍRITU VIAJERO EN **BNA**®



OMAR GARCIA / AFTERDARK

Te lo venden bajo luces de neón y promesas de libertad. El Marketing Multinivel (MLM) no se presenta como un trabajo, sino como una epifanía. Te dicen que serás el CEO de tu propio destino, mientras te entregan un guion prefabricado y te exigen una cuota de entrada disfrazada de “inversión inicial”.

Pero apaga el ruido y enciende la calculadora. Detrás del glamour artificial de las convenciones y la positividad tóxica, el MLM es un leviatán estadístico diseñado para devorar a su base. Matemáticamente, el modelo se sostiene sobre sangre fresca: el reclutamiento perpetuo. La ganancia real rara vez proviene de vender el producto (ya sean malteadas milagrosas o pólizas de seguros sobrevaloradas) sino de construir una línea descendente que pague diezmos hacia la cúspide.

Es un juego de suma cero donde el costo de oportunidad es brutal. El sistema exige que exprimas tu “mercado caliente”: familiares, amigos de toda la vida, la gente que genuinamente confía en ti. De la noche a la mañana, cada reunión íntima o café casual se convierte en una emboscada comercial. El modelo no te hace un emprendedor; te transforma en un depredador de tu propio ecosistema, monetizando relaciones afectivas hasta dejarlas secas.



"CUANDO LAS LUCES SE APAGAN Y TE QUEDAS SOLO LIDIANDO CON INVENTARIO MUERTO O LAZOS FAMILIARES FRACTURADOS, LOS DE ARRIBA YA ESTÁN BUSCANDO SU PRÓXIMA CIUDAD PARA DESLUMBRAR"

La fría realidad económica dicta que la saturación del mercado es inevitable. En un esquema que requiere crecimiento exponencial para no colapsar, los últimos en entrar siempre financian el espejismo de los pioneros. Más del 99% de los participantes termina perdiendo dinero, tiempo y, a menudo, su brújula moral.



No es empoderamiento financiero, es una trampa de liquidez. Cuando las luces se apagan y te quedas solo lidiando con inventario muerto o lazos familiares fracturados, los de arriba ya están buscando su próxima ciudad para deslumbrar. En los callejones del multinivel, la casa siempre gana; tú solo pagaste con tu capital social para ver el espectáculo.





PRESENTA

WATER FOR ELEPHANTS

THE BROADWAY MUSICAL

Presentado por HCA Healthcare/Tristar Health,
en colaboración con Nissan y Farm Bureau Health Plans.

Martes, 12 de mayo - 19:30
Miércoles, 13 de mayo - 19:30
Jueves, 14 de mayo - 19:30
Viernes, 15 de mayo - 19:30
Sábado, 16 de mayo - 14:00

CENTRO DE ARTES
ESCÉNICAS
DE TENNESSEE
ANDREW JACKSON HALL
NASHVILLE, TN

Para obtener información sobre ventas y servicios en persona,
ESCAÑA EL CÓDIGO QR:

Tenga en cuenta que todas las entradas para los eventos de TPAC son totalmente digitales y accesibles desde su dispositivo móvil a través de nuestra aplicación móvil TPAC Concierge.

La aclamada novela superventas cobra vida de forma «emocionante y deslumbrante» (Time Out New York) en un nuevo musical único y lleno de espectáculo. Elogiado como «Recomendación de la Crítica», The New York Times lo describe como «impresionante, emotivo, conmovedor y de una imaginación desbordante».



SCAN ME



PROVIDENCE
Insurance Agency

Por: Mario Guzmán

Agente de seguros, preparador y registrador de impuestos.

TE OFRECEMOS:

-  Seguros para automóvil
-  Seguros de renta
-  Seguros para el hogar
-  Workers Compensation
-  General Liability
-  Preparación de impuestos
-  Notario Público
-  Registración de compañías


CONTÁCTANOS:

-  (615) 625-0165
-  (615)-505-0303

HORARIOS:

- Lunes a Viernes:
9:00 a.m. a 5:00 p.m.
- Sábado:
9:00 a.m. a 1:30 p.m.

SUCURSALES:

-  214 N Lowry Street,
Smyrna, TN 37167
-  4720 Nolensville Pike,
Nashville, TN 37211.

¡Estamos completamente a su servicio!



Ñam,
Ñam,
Ñam

Carnitas Caseras

Ingredientes

- 1.5 kg de carne de cerdo (espaldilla o maciza, en trozos)
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1/4 de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de manteca de cerdo (opcional, pero recomendado)
- 1 trozo pequeño de cáscara de naranja (opcional)

Preparación

1. Coloca la carne en una olla amplia.
Añade el agua, el jugo de naranja, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el orégano, la sal y la pimienta.
2. Cocina a fuego medio.
Deja que hierva y luego baja a fuego medio-bajo. Cocina durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, hasta que la carne esté suave.
3. Deja que el líquido se reduzca.
Una vez que el líquido se haya evaporado, agrega la manteca de cerdo y la cáscara de naranja.
4. Dora la carne.
Fríe la carne en su propia grasa, moviendo ocasionalmente, hasta que esté dorada y crujiente por fuera.
5. Rectifica sazón.
Prueba y ajusta la sal si es necesario.



Cómo servir

Sirve las carnitas calientes en tortillas de maíz. Acompaña con:

- Cilantro y cebolla picada
- Salsa roja o verde
- Limón
- Guacamole

• Consejo

Para un sabor más auténtico, cocina las carnitas lentamente y evita moverlas demasiado mientras se doran. Esto ayudará a lograr una textura crujiente por fuera y jugosa por dentro.



Juego del Momento

Juega en línea



Escanéa tu código QR y Disfruta

CADA 15 DÍAS UN JUEGO DIFERENTE

SOPAS DE LETRAS

TEMA:

Alimentos

C H B R O C O L I S J D
 A V Q O N Y C S E E H Y
 F R X V D B J H J C K A
 O F X E V C A F E E M S
 H Y P U C A D O X U A E
 C I U H M A N A S N N R
 A I A H H A N L P S Z F
 C Z N J D E V D Ñ Y A T
 L A W N V V L I M O N T
 A E A A D O L V E E A I
 L R T W T A K Z P C J W
 A R R O Z S A N D I A Z

ALGACHOFA
 ARÁNDANO
 ARROZ
 AVENA
 BRÓCOLI
 CAFÉ

FRESA
 HUEVO
 LIMÓN
 MANZANA
 NUECES
 SANDÍA

SUDOKU

MINI:

					3
	5	1			
6		5	3	1	
	6			3	
		4			
4			6		

MEDIO:

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

EXPERTO:

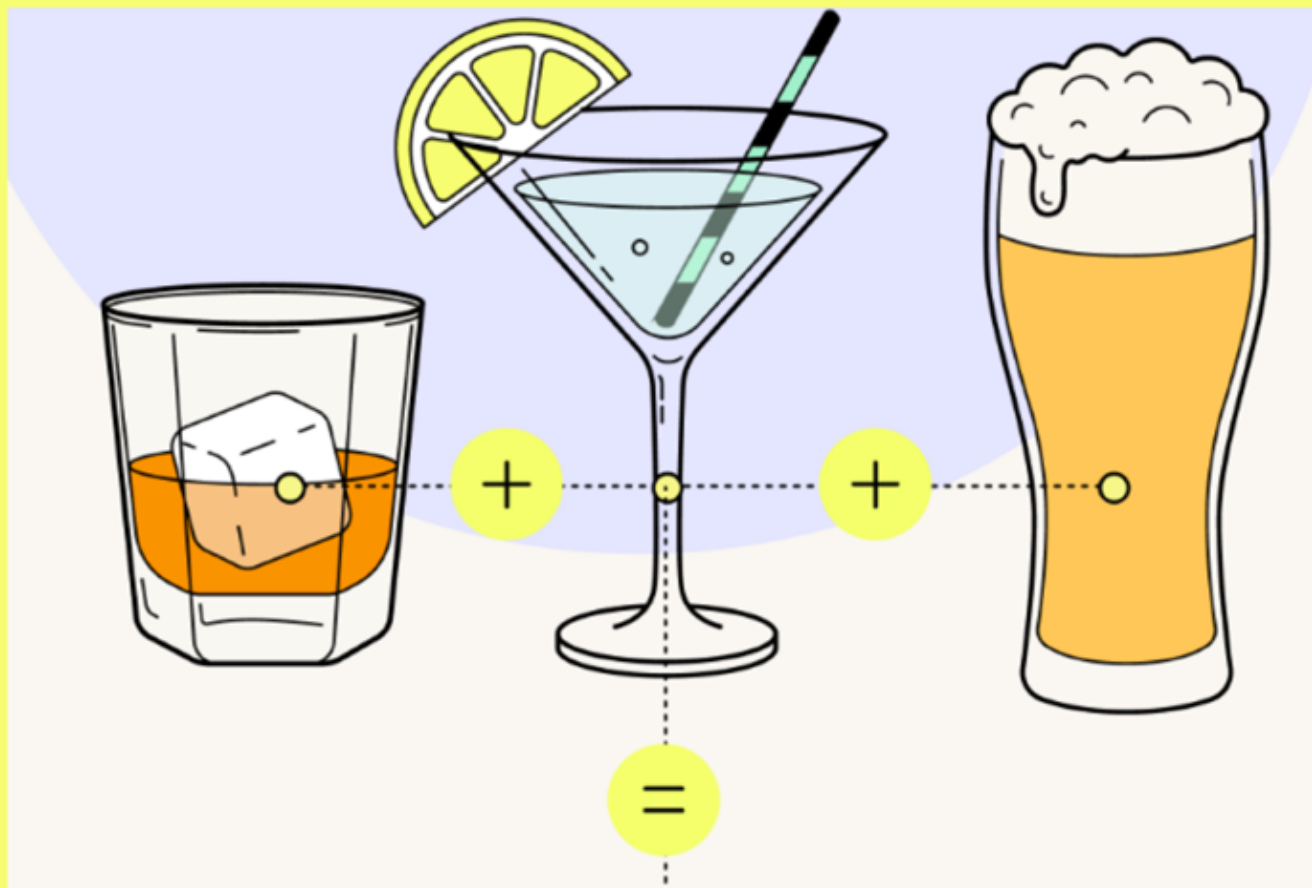
				5		6
8	1	7		2		
	4		9			7
			7		9	
1	3		4	9		5
2						
			1		6	2
				5		
	8		2			

5 Diferencias





La cerveza, el vino y los licores todos contienen el mismo tipo de alcohol.



Calcula cuánto alcohol estás consumiendo en DRINKiQ.com/espanol

