

IMAGINACIÓN Y GARRAFA

Con versiones pensadas para los pequeños, las garraferías de la Ciudad atienden el paladar curioso de estos grandes consumidores de nieves. Ve nuestras propuestas y llévalos a que vivan esta tradición muy tapatía.

04 y 05

A LA HORA DEL LUNCH

Aventúrate con los menús que nutriólogos dan para que esos 10 minutos que tienes para prepararles su lonchera sean muy sanos y productivos.

06



VIERNES 28/ABR./2017

@buenamesamural

buenamesa

buenamesa@mural.com / Editora: Wendy Pérez

SABER COMER



03

SON UNA PAPA

Aprovecha este producto tan socorrido por los niños y hazles las versiones sencillas que te proponemos para celebrarlos el 30 de abril en familia o entre sus amigos. MURAL / STAFF

PAPAS GAJO CON TOCINO

4 PORCIONES 20 MINUTOS

150 gramos de tocino ahumado + Aceite, el necesario + 190 gramos de queso crema + ½ taza de crema para batir + 4 tazas de papas congeladas, corte gajo + Sal al gusto + 3 cucharadas de cebollín picado

PREPARACIÓN: Freír el tocino en una sartén hasta que esté crocante; escurrir el exceso de grasa y trocearlo. Batir el queso y la crema, poner en una manga con punta de estrella. Freír las papas en suficiente aceite caliente hasta que doren; retirar a papel absorbente y agregar un poco de sal. Poner un punto de queso crema sobre cada papa y decorar con tocino y cebollín.



Cortesía Potatoes USA

ROSQUITAS CON PAPAS

4 PORCIONES 40 MINUTOS

1 taza de arroz + 2 tazas de caldo de pollo + 1 diente de ajo + 2 cucharadas de cebolla picada + 3 cucharadas de aceite + ¾ de taza de granos de elote + 2 tazas de papas congeladas, corte recto + Aceite, el necesario + Sal al gusto

PREPARACIÓN: Remojar el arroz en agua tibia por 20 minutos; escurrir y dejar secar. Licuar caldo de pollo, ajo y cebolla. En una sartén a fuego medio, con tres cucharadas de aceite, sofreír el arroz; cuando comience a dorar, agregar el elote y el caldo. Cocer a fuego alto hasta que comience a hervir, bajar el fuego y cocer por 15 minutos más. Freír las papas en suficiente aceite caliente hasta que doren; retirar a papel absorbente y agregar sal. Con ayuda de un molde, servir el arroz en forma de rosca y rellenar con papas.



SÁNDWICH DE PAPAS Y RAJAS

4 PORCIONES 20 MINUTOS

2 latas de atún en agua + ½ taza de mayonesa + ½ taza de chícharos cocidos + ½ taza de zanahorias blanqueadas, en cubos + 1 limón + Sal y pimienta + 24 papas congeladas, corte reja + Aceite, el necesario

PREPARACIÓN: Escurrir el atún y mezclar con mayonesa, chícharos, zanahorias y jugo de limón; salpimentar y reservar. Freír las papas en suficiente aceite caliente hasta que doren; retirar a papel absorbente. Poner atún preparado sobre una papa reja y cubrir con otra.



PAPAS GAJOS CON ENSALADA DE JÍCAMA

4 PORCIONES 20 MINUTOS

½ taza de mayonesa + ½ chipotle adobado + 2 cucharadas de jugo de limón + Sal y pimienta al gusto + 1 zanahoria rallada + 1 taza de jícama rallada + 2 cucharadas de perejil picado + 4 tazas de papas congeladas, corte gajo + Aceite, el necesario

PREPARACIÓN: Licuar mayonesa, chipotle y jugo de limón; salpimentar. Mezclar zanahorias, jícama y perejil; integrar el aderezo y rectificar sazón. Freír las papas en suficiente aceite caliente hasta que doren y retirar a papel absorbente. Agregar un poco de sal y acompañar con ensalada.



Recetas: Cortesía Potatoes USA.

APAPACHO HELADO

Las garraferías de la Ciudad están listas para consentir a los niños en su día, con sabores especiales. MURAL / STAFF

LE GARRAF
Dónde: Pablo Neruda 3158, Providencia.
Horario: De lunes a domingo, de 11:00 a 21:00 horas.
Precios: Infantil 16 pesos; chico 30 pesos, mediano 35 pesos y grande 40 pesos.
El tip: Aunque sólo en la dirección de Providencia habrá actividades para niños este 30 de abril, bien puedes visitar Le Garraf en Plaza Andares, Galerías, La Toscana, Av. Niño Obrero 1466 y en Plaza La Isla, en Puerto Vallarta.



Creatividad al ataque

Este 30 de abril, Nevería Le Garraf atenderá a los niños de manera especial, ya que los festejados tendrán la oportunidad de darle rostro y personalidad a sus nieves de garrafa. Con ayuda de asistentes, los pequeños explotarán su creatividad decorando sus barquillos o vasos de nieve con chocolate, galletas y gomitas de dulce o chile para colocar ojos, nariz y boca, así como cabello. Desde hace tres años, esta nevería ofrece 40 sabores de nieve de garrafa, creados con el método artesanal. De acuerdo con Regina Obregón, propietaria del lugar, el preferido de los niños es el de limón y Danonino.



www.barpalsa.com



contamos con **POPOTES** **BIODEGRADABLES**

Río Atotonilco No. 1542, Col. Atlas, Guadalajara, Jal.
ventas@barpalsa.com
01 (33) 33 44 54 54/55, 36 59 22 40,
01 800 36 81 200

Barquillos Urbietta
@Barpalsa



Pequeñitos de la sartén

Quedan nueve cocineros en la competencia del reality MasterChef Junior, y para que puedas seguir sus pasos, te compartimos algunas de sus cuentas de Instagram con bromas y momentos en que conviven fuera del show que se transmite los domingos por la noche, a través de TV Azteca. STEPHANIE QUILES



María Sabina
mariasabinamcj "Un chiste para que sonrían" "Con un gran amigo @oaxacking"



Emiliano
emiliano.mcjr "¡Juanito!"



Rebekah
rebekahmcjrjk "Buenas noches"



Maricel
marivel_mcjr "No me pude resistir"



Diego Alberto
diegoamcjrjk "La mejor compañía"

Cúmples el antojo

Otra nevería con tradición en la Ciudad es la de San Antonio, ubicada desde hace 24 años a una cuadra de Av. Niños Héroes, en la "zona azulejera" de Guadalajara.

Lo que caracteriza a este lugar es su variedad de sabores, ya que hay desde yogur y licor hasta las clásicas

de fruta en agua y en leche.

Eder Hernández, encargado del local, comenta que la inspiración para crear sus llamativas invenciones surge de la vida diaria, como ir al mercado o de los propios clientes. Para los niños esta temporada se creó la de bombón quemado, una de las preferidas, aunque también son buscadas la de Nutella, pay de limón y la clásica de vainilla.

NEVERÍA SAN ANTONIO

Dónde: Lázaro Pérez 1421, Colonia Moderna.

Precios: Grande 25 pesos; mediana 21 pesos y chica 18 pesos.

Horario: De lunes a domingo, de 11:00 21:00 horas.

El Tip: Para los papás, en la sección de sabores con licor, este año se incluyó la nieve de cantarito, preparada con la receta de Amatitán: naranja y toronja natural, agua mineral, refresco de toronja, jugo de limón, sal y tequila.



Hecha sorpresa

Mantén la magia el Día del Niño en La Garrafería, en donde tus pequeños podrán aventurarse. Este domingo se lanzará el sabor de chocolate Kinder Sorpresa, diseñado para que encuentren uno de los regalos que este producto ofrece en su presentación en forma de huevo. Además, habrá botargas por la tarde.

Édgar Méndez, propietario de La Garrafería, dice que lo más importante para un negocio como el de él es la familia, concepto con el que opera desde hace dos años en la Colonia Mezquitán Country y presenta casi 100 sabores. Entre los que destacan están los creados con productos como Chocorroles, Pingüinos, Mamut y Panditas.

LA GARRAFERÍA

Dónde: Av. Plan de San Luis 1723, Mezquitán Country.

Horario: De lunes a domingo, de 10:30 a 22:00 horas.

Precios: Mini 15 pesos; chico 19 pesos, mediano 22 pesos y grande 25 pesos. **El tip:** Tienen una terraza con sillas y mesas de madera para 24 personas.

Refrescante tradición

Para seguir con los festejos, el 30 también puede ser opción visitar alguna de las seis sucursales de Nieves de Garrafa Chapalita. Ésta, con más de 15 años refrescando las gargan-

tas de los tapatíos, ofrece 50 sabores que van desde mazapán y frutas de temporada para los grandes, a Bubulubu, Gansito y Galleta Oreo para los más pequeños, o para

aquellos que quieran volver a la infancia.

Cada una de las sucursales cuenta con mesas para que las familias se relajen.



NIEVES DE GARRAFA CHAPALITA

Dónde: Calle Juárez 243, Tlaquepaque Centro.

Horario: De lunes a domingo, de 10:45 a 21:15 horas.

Precio: Mini 14 pesos; chico 16 pesos, mediano 18 pesos y grande 21 pesos.

El tip: Disfruta de sus nieves en las sucursales de Av. Tepeyac y Cubilete; en Nueva Escocia 1480, Providencia, y en Garibaldi 1378, en el barrio de Santa Tere.

Todo para tu nieve

BARQUILLOS

En Barpalsa te ofrecen un waffle artesanal para las nieves de garrafa. Su precio unitario es de 70 centavos por pieza. También hay barquillos tipo oblea cuyo costo es de 30 centavos.

Contacto: 3344-5454.

AGILIZA EL PROCESO

Para que la fabricación de helados sea más sencilla, la empresa especializada en muebles de cocina industrial, Servinox, te ofrece la Máquina ChascaHelados, ideal para elaborar helados de yogur y otras nieves.

Contacto: 3345-0650.



LE GARRAF



EST.

2014

NATURAL ARTESANAL

Nuevas Sucursales

- Plaza Galerías (Food Court)
- La Isla Pto Vallarta

- Providencia
- Chapalita
- Plaza Andares
- Plaza Toscana



www.legarraf.mx

@legarraf



Máquina para CHASCAHELADOS

¡CONOCE UN NUEVO CONCEPTO DE HELADO!

Helado de Yogurt con fruta

Fabricada en acero Inoxidable



Barra de Yogurt



Fruta Congelada



CHASCAHELADOS

GRAN PROMOCIÓN

DE \$ 40,783

A SÓLO

\$ 31,900

MÁS I.V.A.

- ✓ Ideal para crecer tu negocio de Paletería o Nevería
- ✓ Negocio fácil, rápido y de excelentes utilidades
- ✓ Producto novedoso y totalmente saludable

TEL. (33) 3345-0650

www.servinox.com.mx

Av. La Paz 913, Col. Centro, Guadalajara, Jal. C.P. 44100 ventas@servinox.com.mx



servinox
Todo para tu negocio

¡SÍGUENOS!
f Servinox Todo para tu negocio