

Revista Conecta

Región de Murcia

ENTREVISTAS

Cayetano Gómez:

"Busco una cocina sencilla donde, con pocos pasos, tener un plato terminado logrando esa sinergia entre el alimento y nosotros para optimizar nuestra alimentación"

Paco López Mengual:

"Un día, al bajar las persianas de la mercería, algo me ocurrió que me hizo irme a casa y sentarme a contar historias"

Viajando por la Región de Murcia

CEUTÍ: LA HISTORIA CONTADA A TRAVÉS DE SUS MUSEOS

www.revistaconecta.es

Dirección de marketing y comunicación:

Virginia Martí Bravo (Periodista y Publicista)

Dirección gráfica:

Ismael Martínez Cánovas (Maquetador y Fotógrafo)

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas (Diseñadora Gráfica)

Mónica Clemente Montesinos (Diseñadora Gráfica)

Colaboraciones:

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)

Nutrición: Ana María García Oliva (Nutrigen)

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

Consigue tu ejemplar impreso en cualquiera de los puntos de distribución de toda la Región de Murcia. Escanea el QR para ver dónde conseguirla:



También disponible en formato digital en

www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE ANUNCIAR TU EMPRESA O NEGOCIO EN REVISTA CONECTA?

- ✓ Te ayuda a lograr nuevos clientes que te verán como una empresa de confianza
- ✓ Te aseguras que tu publicidad llega siempre porque la revista es gratuita (no depende del número de ejemplares vendidos)
- ✓ Te ofrece una calidad profesional de tus anuncios con visibilidad a nivel regional
- ✓ Los lectores dedican más tiempo que a otros soportes, por lo que prestan más atención a todo tipo de artículos y anuncios interesándose por ellos



ÍNDICE

ENTREVISTAS

- Cayetano Gómez: “Busco una cocina sencilla donde, con pocos pasos, tener un plato terminado logrando esa sinergia entre el alimento y nosotros para optimizar nuestra alimentación” (pág. 4)
- Paco López Mengual: “Un día, al bajar las persianas de la mercería, algo me ocurrió que me hizo irme a casa y sentarme a contar historias” (pág. 9)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Ceutí: la historia contada a través de sus museos (pág. 14)

CULTURA

- Programación cultural de Alhama de Murcia (pág. 16)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Río Segura (pág. 19)

NUTRICIÓN

- Alimentación saludable: la base de una buena salud (pág. 20)

PSICOLOGÍA

- El hambre Emocional (pág. 22)

GASTRONOMÍA

- Alcachofas rebozadas con miel (pág. 24)
- Muslos de pollo en salsa (pág. 26)
- Galletas con harina de almendra sin gluten (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 31)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 31)

helvetia 
Tu aseguradora suiza.



**¿TIENES UNA
EMPRESA?**

**CONSULTORÍA DE SEGUROS
PARA EMPRESAS Y
AUTÓNOMOS**

**¿NECESITAS UN ESTUDIO CON
PROFUNDIDAD DE TODOS TUS
SEGUROS Y POLIZAS ?**

¡Solicita tu consultoría ya!

699 87 23 00

www.inmagservices.com

contacto@inmagservices.com





Cayetano Gómez:

"Busco una cocina sencilla donde, con pocos pasos, tener un plato terminado logrando esa sinergia entre el alimento y nosotros para optimizar nuestra alimentación"

Virginia Martí Bravo

En el Centro de Cualificación Turística de Murcia (CCT), nos encontramos con Cayetano Gómez, que además de un gran chef, es docente de cocina profesional. Hace más de 30 años empezó siendo camarero, poco a poco su inquietud por la cocina fue creciendo hasta que en 2005 ya empezaron a contar con él algunas asociaciones como 'Hostemur' para que impartiese formaciones. En el año 98 realizó su primer congreso en 'San Sebastián Gastronómica'. Es una persona que no ha dejado formarse, a la que además le gusta mucho el mundo del vino, cuestión que le ha hecho viajar mucho, encontrando una gastronomía muy diferente, vinculada a cada región gracias al vino, y llegando a ser ganador de la 'Copa de Jerez'.

Por otra parte, es un cocinero que apuesta por la comida saludable. Empezó a cocinar cuando comenzó el auge de los productos ecológicos en Murcia con 'Salud Sostenible', y en concreto, elaboró uno de los primeros menús ecológicos que nacieron en el restaurante Casa Blanca.

Cayetano siempre ha buscado trucos fáciles para ejecutar sus platos, y, sobre todo, aportar la información necesaria para no mermar las cualidades y las propiedades de los alimentos, ya que siempre apuesta por utilizar la buena despensa de productos que tenemos en Murcia.

Primeramente, me gustaría preguntarte por el tipo de cocina sana, ya que yo te conocí en un taller para cocineros amateur, aquí mismo, en el CCT, en el que yo era alumna tuya. Me pareció que impartiste un gran taller de cocina healthy, cocina que yo, además, confieso que practico mucho, y me gustaría saber tu opinión acerca de este tipo de concepto que se ha puesto tan de moda. Y, sobre todo, que nos expliques qué es la alimentación healthy, ya que mucha gente lo confunde con las dietas, y no es lo mismo, ¿verdad?

Exacto. La cocina healthy, en mi opinión, es cocina bien ejecutada a partir de productos de primera calidad. Entonces, siempre buscando la pureza del producto, tanto si es una verdura, una fruta, como si es una carne o un pescado, hay que buscar que los puntos de cocción que sean óptimos. Es decir, adquirir la información necesaria para que las cocciones no sean ni muy largas ni agresivas, con altas temperaturas que lo que hacen es maltratar la calidad del producto. Que al final es lo que necesitamos para nutrirnos, ya que, si se queda en el camino, en el horno o en una parrilla, pues lejos nutrirnos, lo que hacemos es perjudicarnos, así que la idea es un poco buscar esa sinergia entre el alimento y nosotros para optimizar nuestra alimentación.

Por ejemplo, los alimentos

healthy serían todas las verduras y prácticamente todas las frutas, por supuesto, excepto algunas muy dulces, porque el azúcar está cada vez más puesto en tela de juicio con los profesionales de la salud.

También el mundo de las setas, son productos muy interesantes para esta cocina, porque ayuda con el sistema inmune y un montón de propiedades más, es un alimento perfecto porque es un carbohidrato accesible a la microbiota. Los quesos de calidad también entrarían dentro. Dejaría un poco de lado los embutidos por los aditivos que tienen y demás.

Siempre optar por producto fresco, poca cocción, una cocción adecuada, nada de quemar muchos los productos ni machacarlos mucho con el fuego. Entraría también



Nueva GERENCIA

Plaza de las Américas, 13, 30840 Alhama de Murcia

Tapas, almuerzos, comidas y cenas



Pedidos para recoger o a través del Como Aquí

Cazuela de gambas, calamares, entrecot, costillar...

Horario

LUNES CERRADO

MARTES Y MIÉRCOLES: 09:00 A 16:00

JUEVES - DOMINGO: 09:00 A 16:00

Y 20:00 A 23:00



Reserva:

868 661 396



@ROCCOS_GASTROBAR



una buena carne de ave, una buena carne de cordero, como vimos en el curso, de cordero segureño, que además está protegido por una IGP (Indicación Geográfica Protegida), donde todos los procesos del producto están muy controlados y muy unificados. Entraría una buena ternera, y sobre todo el pescado, ya que tiene unas propiedades buenísimas.

¿Y qué decir del aceite de oliva? El aceite de oliva que es tan saludable y tantas cosas estamos descubriendo de él. Y luego tampoco tener miedo, por ejemplo, una buena mantequilla, que a veces se habla un poco mal de ella, y siempre tendemos a decir que es mejor aceite de oliva. No, son productos saludables, tanto uno como el otro. La mantequilla, por ejemplo, tiene mucha vitamina D que ayuda a metabolizar el calcio, propiedad que el aceite de oliva no tiene, pero el aceite de oliva tiene mucha clorofila y muchas vitaminas, que la mantequilla no tiene, con lo cual, lo que tenemos que saber elegir cada materia prima para cada receta.

¿Y cómo te defines tú como cocinero? ¿Qué tipo de alimentos usas en tu cocina?

Yo cada vez más busco la cocina sencilla, donde con pocos pasos, con tres pasos y dos ingredientes, tener un plato terminado, buscando la parte del sazonomiento de las especias, que es muy importante.

También las cocciones, como vimos en el taller, donde aprovechamos muy bien la humedad del producto para que quede una cocción crujiente y una textura buena. Buscando el equilibrio entre grasas, vitaminas, las proteínas, que son importantísimas. Siempre pienso en frutos secos, que son grasas buenas, con propiedades saludables, también el aceite de oliva o la mantequilla, verduras donde están las vitaminas, y una buena proteína, y con eso, combinarlo para elaborar un plato completo.

Participaste en la competición 'Copa de Jerez', que casualmente cumple su 20 aniversario este año. ¿Cómo fue esa experiencia en la que quedaste ganador?

Fue muy bonita, comenzó en 2009 cuando enviamos una propuesta al Consejo Regulador de Jerez, un menú de 3 platos con 3 vinos en el marco de Jerez. Nos eligieron, concursamos en

Valencia con toda la Región del Levante, compitiendo con cuatro restaurantes, y tuvimos la suerte de ganar. Eso nos dio mucha alegría, nos motivó y continuamos para la nacional en Madrid en 2010. También tuvimos la suerte de ganar el campeonato de España. Y luego el campeonato internacional se celebró en Jerez de la Frontera en 2011. Yo ya estaba contento solamente por llegar hasta ahí, y la gran suerte es que ganamos la 'Copa de Jerez'.

Ganamos premio al mejor chef y el premio al mejor postre maridado, pero yo siempre he dicho que no he ganado porque sea mejor que cualquier otro de los cocineros que participaban porque había mucho nivel, sino por mi pasión por los vinos, por mi decisión de cocinar vino y no buscar un vino para mi cocina. Yo creo que ahí está la cuestión y muy feliz por ello.



En estos momentos estás inmerso en un proyecto de quinta gama. Cuéntanos en qué consiste.

Un poco antes de la pandemia iniciamos tres amigos un proyecto donde lo que buscábamos los cocineros es hacer una labor de 'mise en place', que se desarrolla en el tiempo en que no tenemos clientes en el restaurante, con el fin de que cuando llegue el momento del servicio tener un plato con una ejecución rápida y con todas las propiedades organolépticas perfectas.

Con el tiempo vimos que el personal y la tecnología es cada vez es más difícil de conseguir

en un restaurante, con lo cual decidimos buscar y ofertar esa solución a los restaurantes. La quinta gama es una 'mise en place' que la ofrecemos para que tengan un escandalo bien controlado, para que tengan los productos en perfecto estado en la cámara y que en 5 minutos tengan un plato terminado.

Empezamos solo con carne, pero ya estamos haciendo croquetas de cremoso de boniato o de manzana, cordero segureño, cabrito de Jumilla de raza murciana-granadina de CALEMUR, también elaboraciones con wagyu, una ternera muy especial que tiene una infiltración de grasa muy buena, con cerdo ibérico, con

verduras... Incluso hacemos paparajotes, es decir, la quinta gama son las soluciones para profesionales de restaurantes.

¿Podemos decir entonces que la quinta gama es el presente o el futuro?

Es el futuro. Es el presente-futuro, y con unas expectativas de crecimiento increíble, porque, por ejemplo, yo que he estado viajando mucho a Europa, en concreto a Londres, ya que durante 7 años he estado asesorando a un club privado, visitaba muchos supermercados de Inglaterra, y la presencia de quinta gama es cada vez mayor, incluso existen supermercados solamente con quinta gama.



**PARA TUS FIESTAS EN EL CAMPO...
PARA LOS ATARDECER EN LA PLAYA...
PARA TUS ENCUENTROS EN EL CAMPING...**

Vasos de policarbonato



- Reutilizables
- 100% reciclables
- Irrompibles



**Resistentes al
impacto y al
fuego.**



 646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

Para terminar nos gustaría saber 3 curiosidades:

1- ¿Recuerdas el primer plato que preparaste?

Pues sí, el primer plato que preparé en una cocina fue unas berenjenas a la crema, porque leía cosas sobre Raimundo González Frutos, gran cocinero que nos dio nuestra Región y que ha dejado un legado importantísimo dentro de la gastronomía, y bueno, me pongo a hacer las berenjenas, y cometí algunos errores, como no pocharlas antes. A día de hoy hago una versión de berenjenas a la crema que me gustaría que probaseis, muy interesante, fusionando un poco la parte asiática con la murciana.

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo



2- Como segunda curiosidad, ¿en qué plato estás trabajando ahora mismo?

Pues ahora estamos trabajando precisamente con cordero segureño, haciendo cosas interesantes con cordero de la IGP, ya que digamos que es la primera, que yo conozca, que ha dado el paso a la quinta gama y que está velando por la calidad de ese mismo producto hacia la quinta gama. Trabajando con ellos conjuntamente estamos llegando a conclusiones muy interesantes con un producto excepcional, que como bien sabemos, tenemos 5 municipios en la Región de Murcia adheridos a esa IGP, que son Bullas, Caravaca, Cehegín, Moratalla y Calasparra.

3- Y por último, una recomendación culinaria para nuestros seguidores.

Pues podríamos combinar por ejemplo el arroz de Calasparra, para hacer un arroz cremoso, con una mantequilla que tostaremos un poco, que suba a 130º y que coja un color dorado. Ahí saltearíamos brócoli, para que consiga ese aroma. Pocharíamos cebolla y un poco de ajo, añadiríamos caldo y el arroz hasta conseguir un arroz cremoso, el que complementaríamos con un tournedó de cordero segureño, que sería una pierna de cordero elaborada a baja temperatura muy jugosa, la marcaríamos y la colocaríamos encima del risotto de brócoli.

Conecta
bien

**REVISTA REGIONAL
PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD**

**647 36 54 40
MARKETING@CONECTABIEN.COM**



Paco López Mengual: “Un día, al bajar las persianas de la mercería, algo me ocurrió que me hizo irme a casa y sentarme a contar historias”

Virginia Martí Bravo

Paco López Mengual, es un conocido escritor molinense que pertenece a una familia de comerciantes tradicional, ya que desde el siglo XIX sus bisabuelos ya se dedicaban a los artículos de costura. Estudió magisterio, pero en cuanto acabó sus estudios se incorporó al negocio familiar.

A Paco siempre le gustó mucho leer, siempre ha tenido mucha inquietud por conocer historias, y un día, con 40 y tantos años, algo le incitó a llegar a casa y sentarse delante del ordenador. Fue así que empezó a teclear una historia que tenía en el interior, y que finalmente se convirtió en su primera novela. Actualmente, sigue compaginado su labor como comerciante con su labor literaria.

¿Cómo comenzó esta historia de tu primera novela ‘La memoria del barro’?

La titulé así porque un día me surgió una historia, y pensé que estaría bien para escribirla como relato corto. Yo nunca había escrito ficción, aunque sí había tenido facilidad en el Instituto y en la Universidad para redactar. Se me iba al ocurriendo historias conforme

iba escribiendo y al final se convirtió en una novela. Nadie sabía que estaba escribiéndola, lo hacía en la clandestinidad. Solamente mi mujer y mi hija lo sabían, y cuando la terminé, me animaron a enseñársela a unos amigos, estos a otros, y al final no tuve más remedio que salir del armario literario.

Me animaron a mandarla editoriales, pero no recibí ninguna respuesta, así que decidí que no se quedara

ahí en el cajón, decidí autopublicarla y bueno, bendito ese día porque aquello empezó a gustar. Yo alucinaba que a la gente le gustara la historia que yo había escrito, que pagara por ello, y aquello, pues me dio alas literarias para emprender otros trabajos y empezar a sacar otras historias que llevaba en el interior. Y desde entonces, no he parado y son ya 19 los libros que tengo publicados.

¿Y cómo defines tu estilo? ¿Qué géneros tocas?

Pues los toco todos, menos la poesía, que no tengo la sensibilidad suficiente para describirla. Escribo novela, relatos, cuentos infantiles y también últimamente teatro. Libros de viaje, también escrito alguno, es decir, que bastante variados.

¿Hay alguno que le tengas más cariño? ¿Cuál es tu favorito?

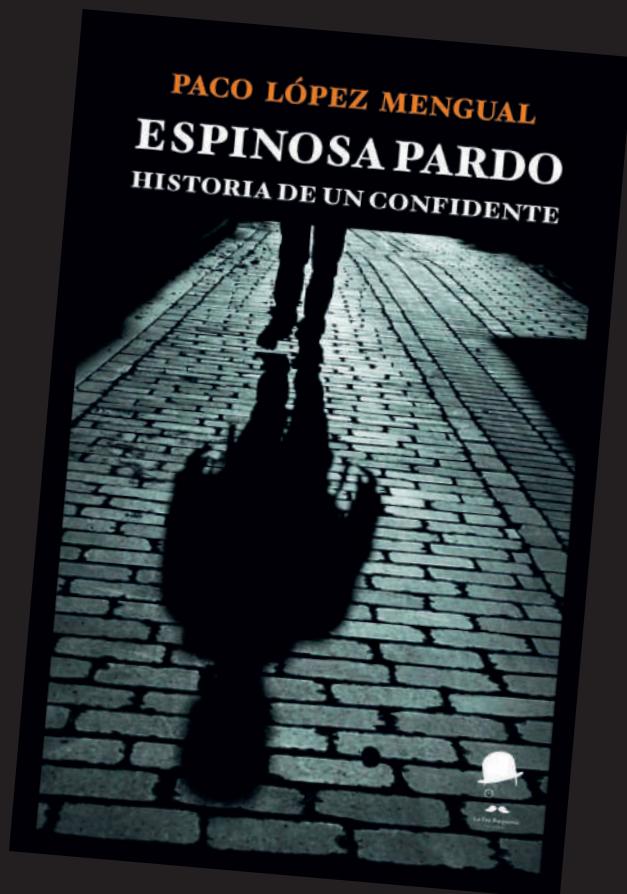
Como genero la novela, es el género que más me gusta, tanto como lector, como autor, pero bueno, los otros géneros también.

Cada libro es la historia que yo quería escribir en ese momento, y bueno, unos han gustado más, otros menos, pero todos son hijos míos. Es como si a un padre al que le preguntas ¿a cuál de tus hijos quieres más? Pues bueno, a todos, unos tienen unas cosas y otras tienen otras.

¿En qué proyecto estás trabajando actualmente?

Ahora mismo estoy haciendo una obra de teatro. Hace 2 años escribí una obra que se llama 'Malnacido', que aún sigue representándose muchos teatros. Precisamente, la semana pasada se proyectó en Bullas.

Cuenta una historia real, el hombre lobo gallego, un asesino en serie que se llamaba Manuel Blanco Romasanta. Es un monólogo teatral donde un actor, Fernando Caride, y bajo la dirección de Joaquín Lisón, lo hacen magistralmente bien.



La obra ha gustado bastante, y eso, pues también me ha hecho que emprenda otro camino parecido, y ahora voy a contar la historia del último verdugo que hubo en España. Era un funcionario del Estado que su misión era ejecutar a garrote vil a quién era condenado a muerte. Una historia dura, con una vida bastante interesante la de este señor. Es en lo que estamos trabajando ahora mismo, y todavía no sabemos si va a ser una obra con varios personajes o también va a ser un monólogo del verdugo.

Háblanos de tu última novela, 'Espinosa Pardo. Historia de un confidente'

Es una novela que me está dando bastantes satisfacciones, que está ya en manos de

muchos lectores, y además ha tenido bastante eco, incluso me llamaron de un programa La 2 de Televisión Española, 'La aventura del saber' donde estuve hablando de esa novela, tras su presentación en Madrid. También se ha hecho una película documental, Alfonso Palazón, un cineasta de Molina, que es profesor de cine en Madrid, ha hecho sobre este personaje un personaje real, un documental que está circulando por festivales. De hecho, ya lleva 3 premios, uno en Portugal, otro en la India, y el último, recientemente, en Malasia. Yo aparezco en el guion y también como personaje dentro de la novela, así que ha sido fácil porque he estado haciendo de mí mismo, de Paco López Mengual, con este personaje.

Del mismo modo, tienes otra faceta que es el de relatar historias por diferentes municipios.

En todas las zonas del Mediterráneo ha habido una tradición de narrar historias en las noches de verano. Hacía tanto calor, no teníamos aire acondicionado, sacábamos sillas a las puertas y se formaban corros, donde se contaban historias con un tono que a mí siempre me ha gustado mucho, que es el de la oralidad, esas historias que se iban transmitiendo de generación en generación, algo que se está perdiendo, por desgracia.

A mí siempre me ha gustado mucho y entonces he ido recogiendo esas historias para que no se pierdan. Y lo

que hago con ellas, aparte de escribirlas, es el recorrido por varios sitios, uno de ellos en Molina, contando esas historias que escuchaba cuando era niño, una casa donde hay un fantasma, donde se cometió un crimen pasional, donde el último rey Moro dejó enterrado un tesoro...

Y también lo hago en el cementerio. Fue una propuesta de los propios enterradores de mi pueblo. Yo al principio lo vi un poco raro, pero me di cuenta de que a través de las lápidas y de los panteones se puede contar la historia de un municipio. Cuento la historia del siglo XX de Molina, de su esplendor con la conserva, a la misma vez de costumbres funerarias, personajes curiosos que hay allí enterrados, y bueno, es una actividad que tiene bastante éxito.

¿Dónde podemos informarnos de esas actividades y dónde podemos encontrar tus libros?

Para las visitas que realizo se pueden inscribir en el Ayuntamiento, en la Oficina de Turismo de Molina. Y también a través de mi Facebook, por ejemplo, me las piden colectivos o asociaciones, y voy concretando con ellos ese paseo.

Mis libros están todos en librerías de Murcia. También librerías virtuales, metiendo el título o mi nombre y te van saliendo. También tengo ejemplares en mi mercería, porque son muchos los clientes que vienen, que quieren que se lo dedique para hacer regalos.

Encuentada Nora

LA MAGIA DE
CONTAR CUENTOS

¿QUIERES QUE LOS MÁS PEQUES
DISFRUTEN DE UNA DIVERTIDA
HISTORIA ESE DÍA TAN ESPECIAL?

EVENTOS INFANTILES, FIESTAS DE CUMPLEAÑOS,
COMUNIONES O BODAS, ENTRE OTRAS
CELEBRACIONES PARA NIÑOS.

INFORMACIÓN

☎ 652 24 64 78 ✉ nora.pellicer@gmail.com

📷 @encuentadanora 📺 ENCIENTADA NORA





Me gustaría que nos hablaras sobre un hecho que ocurrió hace tiempo, pero que se está volviendo a hablar de ello, un meteorito que cayó en Molina de Segura y que está causando impacto últimamente.

No sé si sabes, Virginia, que Molina es el pueblo de España con mayor número de escritores y escritoras en relación al número de población en porcentaje. Y ahora mismo somos 20 los vecinos del pueblo que estamos publicando nuestros trabajos, en editoriales de rango nacional, incluso algunos siendo traducidos a otras lenguas.

Aparte de que hay mucha más gente escribiendo, sabes que hay talleres literarios, hay dos bibliotecas públicas muy importantes, premios, certámenes... ¿Y por qué existe toda esa movida en este pueblo? Pues la única explicación que encontramos es por algo que ocurrió hace más de 160 años. Fue la Nochebuena de 1858, cayó un meteorito, pero el meteorito que cayó en Molina no ha sido un meteorito normal y corriente, sino que ha sido el meteorito más grande que jamás haya caído en España.

Cuentan las crónicas que esa noche, al ser Nochebuena, mucha gente lo confundió al verlo pasar con la estrella de Belén, pues un gran pedrusco rodeado de fuego atravesó el cielo del pueblo a una velocidad de vértigo.

Dicen que volaba tan bajo que pasó rozando la torre de la Iglesia y estuvo a punto de derribarla y se estrelló en Campotejar en las afueras de Molina. Al impactar contra el suelo provocó un terremoto y también al quedarse incrustado hizo un enorme cráter.

Vinieron unos científicos de Madrid por la importancia geológica de ese meteorito, se lo llevaron, y actualmente es el que preside la sala de meteoritos del Museo Nacional de Ciencias Naturales, donde pone que es el meteorito más grande caído en la península Ibérica, Molina de Segura, Murcia, 1858.

Se llevaron el meteorito y aquí nos olvidamos, como nos olvidamos de tantas cosas, pero ahora con esta movida literaria que hay en Molina, pues la gente empieza a preguntarse por qué está ocurriendo esto. Y Marta Zafrilla, una escritora que vive en Molina, que ha sido premio Gran Angular de literatura juvenil, ha empezado a investigar el tema y ella defiende que del cráter que formara el meteorito al caer, ahora, tantos años después, está emanando una sustancia invisible, una especie de gases que se extienden por el pueblo y que a quien lo respira lo convierte en escritor. Y ese es el motivo posiblemente de que yo escriba, porque hasta los 40 y tantos años yo no lo había hecho. Y un día, al bajar las persianas de la mercería, algo me ocurrió, que me hizo irme a mi casa a sentarme delante del ordenador y ponerme a contar historias, y lo que me ha ocurrido a mí, le ha ocurrido a mucha gente.

Para terminar 3 curiosidades.

1- El primer libro que leíste, ¿lo recuerdas?

El primer libro voluminoso recuerdo que fue 'Corazón'. Es un libro de un italiano que se llama Edmondo De Amicis. En mi casa había muy pocos libros, pero cuando empezó el Círculo de Lectores a llevar libros a las casas, mi madre compró ese libro y lo recuerdo como el primer libro que leí. Ahí aparecía una historia, uno de los relatos que aparece fue el de Marco, un personaje que después en España se puso de moda en dibujos animados, con su mono Amelio, pues esa historia aparecía ahí.

2- ¿Qué libro te estás leyendo ahora?

Ahora mismo tengo sobre la mesilla un libro que voy a presentar muy pronto, de un autor de Molina, de Manuel Moyano, todavía no ha salido a la venta, pero ya la editorial me ha pasado el libro para que haga una primera lectura y se llama 'Polvo en los zapatos'. Es un diario durante dos años de la vida de Manuel, y estoy disfrutando de la literatura en estado puro.

3- Una recomendación de un libro para nuestros lectores.

Por ejemplo, hay un libro que a mí me marcó, que fue 'Soldados de Salamina' de Javier Cercas. Cuando lo leí yo aún no escribía, pero recuerdo que cuando terminé de leerlo me dije a mí mismo, hay que ver qué canalla este Javier Cercas, que ha escrito el libro que a mí me hubiese gustado escribir. Y creo que fue un libro bastante determinante en mi vida.

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo



Promoción verano

**CRISTALES GRADUADOS DE SOL
DESDE SOLO
30€**

Válido hasta el 18 de agosto

*Promoción sujeta a oferta de graduaciones.

 **675 57 74 71**

 **Av. Constantino López, 8
Alhama de Murcia**

 **OPTILENT ALHAMA**
la óptica de confianza
© 1992-2014 OPTILENT ALHAMA S.L. - Avda. Constantino López, 8 Alhama de Murcia



Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo

CEUTÍ: LA HISTORIA CONTADA A TRAVÉS DE SUS MUSEOS



Los musulmanes tuvieron una influencia decisiva en el territorio que se denominaba como "Alquería del Zeptí". La historia escrita de Ceutí comienza cuando el reino musulmán de Murcia es sometido por Castilla. Y es así como este municipio muestra su historia a través de sus calles y museos.

MURALLA ÁRABE

Descubierta a principios del año 2002, es un muro de adobe islámico que formaba parte del acceso a la alquería hace mil años. En 2003 se acondicionó dicho lugar como espacio histórico para poder ser visitada. Se encuentra en el casco antiguo, resguardada entre paredes de cristal, utilizándose como museo. Es el vestigio más antiguo del municipio, el símbolo del primer poblamiento, es decir, la alquería árabe del antiguo 'Ceptí', que data del siglo XI.



ANTIGUA POSADA

Esta gran casa era el lugar de hospedaje que daba albergue a viajeros y jornaleros e incluía comida, bebida y un espacio para dormir, además de instalaciones para la carga, el equipaje, los carros y caballerías que acompañaban a los visitantes. Esta posada del siglo XIX se ha convertido en un museo en que podemos encontrar una colección de piezas muy antiguas que se utilizaban en el día a día.



MUSEO 7 CHIMENEAS

El nombre es originado por las siete chimeneas que todavía se elevan sobre el cielo del municipio de Ceutí. Estas chimeneas pertenecieron a antiguas fábricas de conserva vegetales, las cuales fueron el principal eje del desarrollo económico del pueblo. Este museo muestra la historia de este municipio a través de las herramientas de trabajo que se utilizaban para esta industria y de los objetos cotidianos, aquellos que acompañaron a los vecinos en sus casas.



MUSEO AL AIRE LIBRE

Una propuesta de arte en la calle. Cuenta con más de un centenar de obras escultóricas y murales de grandes artistas murcianos que se pueden observar paseando por sus calles, plazas y jardines. Entre ellas, podemos conocer la obra 'Alegoría de la Vida', creada por el conocido artista local 'Torregar'. Un gran mural plasmado en pintura cerámica sobre azulejo donde se representan cuatro fetos en distintas fases de su desarrollo. Además, también podemos encontrar una obra de gran tamaño, 'La Ciclista', creada por el artista murciano, Antonio Campillo.

MUSEO ANTONIO CAMPILLO

Este museo fue una casa señorial que data de finales del siglo XIX, y es uno de los pocos edificios nobles que se conservan en el pueblo de Ceutí, ubicado en la zona más antigua del municipio. El Museo Antonio Campillo se compone de 68 esculturas del autor, 30 dibujos y 10 obras pictóricas de los amigos del artista, que suponen una antología única de la trayectoria profesional del artista. Visitar el museo es adentrarse en el mundo de Antonio Campillo, en sus temas recurrentes: los caballos, la mujer y las ciclistas.



PRODUCTOS NATURALES SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

De boticarios a farmacéuticos.
Cuidamos de tu salud y bienestar desde 1901.



684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41,
Ceutí, Murcia



www.boticayala.com



OUTFIT EVENTOS

50%



TRAJES,
VESTIDOS Y
MONOS DE
INVITADA

C/Ángel Guirao, 9
Ceutí (Murcia)



607 35 45 13



Los diseños más
bonitos con hasta el
50% de descuento



Programación Cultural Alhama de Murcia

exposición de pintura

ALUMNOS DEL TALLER DE PINTURA
María José Heramosilla

Viernes 12 de mayo

Centro de Exposiciones El Pósito / 20:30 h.

Hasta el 2 de junio



visitas guiadas al castillo

ABIERTO POR OBRAS

Sábado 13 de mayo.

Horarios: 10:00 / 12:00 / 18:00 h.

Domingo 14 de mayo

Horarios: 10:00 / 12:00 h.

Inscripción gratuita en Museo

Arqueológico Los Baños

Plazas limitadas



EXPOSICIÓN
"LUCHANDO CONTRA EL EXPOLIO. NUESTRO PATRIMONIO"

Museo
Arqueológico
Los Baños
Mayo-Junio



MÚSICA EN EL MUSEO

Concierto y presentación del disco
"DETRÁS DE LOS DÍAS" DE JUAN DÍAZ

Presentación de la guitarra restaurada
de **JOSEFA MARTÍNEZ**
"LA NENA DE LA BURRUCHA"

Participantes: Juan José Robles, Jerónimo Galián y Salvador del Amor

Jueves 18 de mayo

DÍA INTERNACIONAL DE LOS MUSEOS

Museo Arqueológico Los Baños / 20:00 h.

encuentro coral

Coro Ginés Torrano

(Murcia)

Coral Polifónica Exilum

(Espinardo)

Coro Audite Omnes

(Alhama de Murcia)

Domingo 21 de mayo

Casa de la Cultura / 20:00 h.

Entrada libre hasta completar aforo

ENCUENTRO
CORAL



DOMINGO 21 DE MAYO 2023
20:00 h.

Casa de la Cultura de Alhama de Murcia.
Escedo libre hasta completar aforo.



XIV CERTAMEN DE PINTURA RÁPIDA ESCOLAR AL AIRE LIBRE 2023 ALHAMA Y SUS PEDANÍAS

Sábado 20 de mayo

Casa de la Cultura de
Alhama de Murcia / 10:00 h.

Entrega de premios y exposición

Jueves 1 junio / 19:00 h.



presentación disco

TRANSICIONES

de Juan José Robles

Sábado 27 de mayo

Teatro Cine Velasco / 21:00 h.

Entrada: 5 €

A beneficio de la Asociación Princesas RETT

presentación libro

EL CHALECO
Más que un restaurante

Fina Martínez López, Francisco Abellán Martínez e
Isabel Martínez López

Un libro que nos narra como Fina y Pao los luchadores, dos trabajadores que han encontrado al final de su recorrido profesional el tesoro del reconocimiento a su trabajo bien hecho. El libro nos muestra la historia de El Chaleco desde sus comienzos hasta nuestros días, junto con las recetas de Fina y las de su madre Bessa, recetas que fueron la clave del éxito del restaurante.

Miércoles 7 de junio

Casa de la Cultura / 20:00 h.

el chaleco
más que un restaurante
1950 / 2016



presentación libro

¡VIVA SANTA EULALIA!
"Crónicas de un romero"

de Francisco Espadas Hernández

Jueves 15 de junio / 19:00 h.

Museo Arqueológico Los Baños

MAYO JUNIO JULIO 2023 ¹⁷

conferencia

La Antártida: el confin del mundo y su protección

David Ré Soriano, Viajero y naturalista

Martes 6 de junio / 20:00 h. Museo Arqueológico Los Baños



exposición

TRABAJOS DE LOS TALLERES
DE CUERDA SECA Y PATCHWORK
DE LA ASOCIACIÓN CERES

Viernes 16 de junio / 20:00 h.
Centro de Exposiciones El Pósito

Hasta el 28 de junio



presentación disco

RULETA RUSA

La Banda Juárez

Sábado 17 de junio / 21:00 h.
Teatro Cine Velasco

Entrada: 5 €



música coral

INTERCAMBIO DE COROS

Coro Iubilate (Murcia)

Coro Audite Omnes

(Alhama de Murcia)

Domingo 18 de junio / 20:00 h.
Museo Arqueológico Los Baños

Entrada libre hasta completar aforo



audiciones

ESCUELA MUNICIPAL
DE MÚSICA

Del 19 al 22 de junio
Casa de la Cultura / 20:00 h.

BANDA ESCUELA DEL ATENEO
MÚSICO CULTURAL MAESTRO
JOSÉ ANTONIO AYALA

Viernes 23 de junio / 20:00 h.
Auditorio Municipal



concierto de verano

BANDA TITULAR DEL ATENEO
MÚSICO CULTURAL MAESTRO
JOSÉ ANTONIO AYALA

Sábado 24 de junio / 20:00 h.
Auditorio Municipal

Entrada libre hasta completar aforo



festival fin de curso

SONATA

Viernes 23 de junio / 19:30 h.
Casa de la Cultura

Entrada libre hasta completar aforo

audiciones fin de curso

ALUMNOS DE LA ESCUELA
DE MÚSICA TRASTEJO

Martes 27 y Miércoles 28 de junio
20:00 h. Casa de la Cultura

Entrada libre hasta completar aforo



photoaula
photoaula
photoaula
photoaula

exposición de fotografía

MONDO _ LIRONDO
limpio y libre de cosas añadidas o superfluas

Jueves 6 de julio / 20:00 h.
Museo Arqueológico Los Baños

Hasta el 3 de Septiembre



gala fin de curso

ESCUELA MUNICIPAL DE TEATRO

GRUPO MIXTO
Miércoles 5 de julio/20:00 h.
 Casa de la Cultura

GRUPO ADULTOS
Sábado 8 de Julio/20:00 h.
 Teatro Cine Velasco

Entrada libre hasta completar aforo

campo de trabajo

YACIMIENTO ARGÁRICO DEL CABECICO REDONDO DE LA MUELA
 Del 3 al 15 de julio

YACIMIENTO EMIRAL DE LAS PALERAS EN EL CERRO DEL CASTILLO
 Del 10 al 23 de julio

Inscripción gratuita en el Museo Arqueológico Los Baños. Plazas limitadas



@longweekendfest www.longweekendfest.com

Long Weekend Festival

JUAN MAGAN

DJ NANO

RAÚL ORTIZ

SÁBADO 10 DE JUNIO

NUEVO RECINTO FERIAL - ALHAMA DE MURCIA

REPÚBLICA ESPAÑA 19-30H | MURCIA 20-30H | ESPAÑA 20-30H | MENORES DE 16 AÑOS ACOMPAÑADOS DE TUTOR LEGAL

Imágenes para el recuerdo: Río Segura

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Vista del Puente Viejo de Murcia. Año 1900.



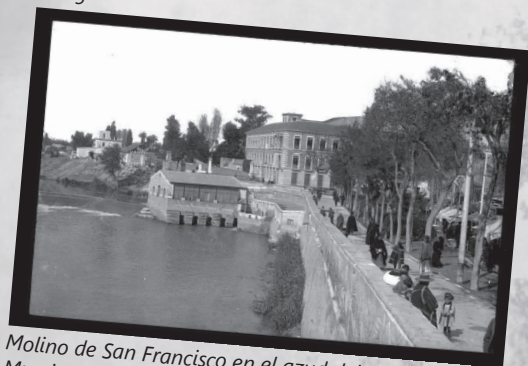
Vista del Paseo de Garay desde los huertos del margen derecho del río Segura de Murcia. Principios del 1900's.



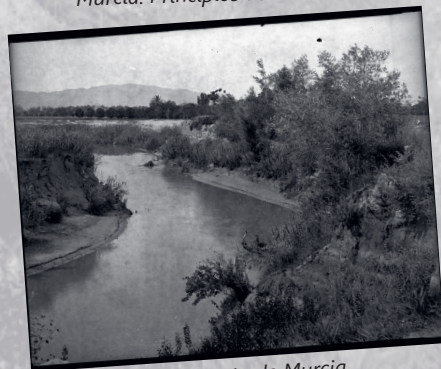
Vista lateral del puente de Archena sobre el río Segura. Año 1900.



Barcaza sobre el río Segura en las cercanías de Murcia. Principios del 1900's.



Molino de San Francisco en el azud del Malecón de Murcia. Año 1915.



Río Segura en la huerta de Murcia. Año 1905.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO

CAR
DETAILING



607 55 59 97



@asb_lavadero_detailing

ASESORÍA ÁGUILA

FISCAL, LABORAL, CONTABLE Y
JURÍDICO



Avda. Antonio Fuertes, 58, 30840 Alhama de Murcia



968 631 037



691 541 688



asa.asesoria@gmail.com
laboral@asesoriaaguila.es



Alimentación saludable: la base de una buena salud

Ana María García Oliva (Nutricionista/TSD)

Mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio físico periódico, junto con el consumo de agua y un buen descanso, son pilares fundamentales para disfrutar de una vida saludable. Estos hábitos no solo nos ayudan a mantener un peso adecuado, sino que también previenen enfermedades, mejoran nuestro estado de ánimo, proporcionándonos energía para afrontar el día a día.

Primer artículo de la serie “Dieta”

Variedad y equilibrio serán dos factores a tener en cuenta, ¿a qué me refiero con esto?, a que debemos incluir en nuestra dieta una amplia gama de alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Cada grupo de alimentos aporta nutrientes esenciales, por lo que es importante esa variabilidad de la que hablamos.

En consulta me encuentro siempre un error recurrente cuando pregunto:

¿Qué tal es tu alimentación?,
¿consideras que comes
saludablemente?

Como estaréis pensando, siempre responden que sí, pero al indagar se hace patente que no es cierto, que están influenciados por argumentos erróneos o engañosos relacionados con la alimentación y la nutrición que pueden llevar a decisiones equivocadas sobre qué alimentos consumir y cómo.

A continuación, se describen algunos de esos errores típicos:

1. La creencia de que la calidad de un alimento se puede determinar por la presencia o ausencia de ciertos ingredientes o componentes, como grasas, proteínas, vitaminas, etc.

Por ejemplo, pensar que los alimentos bajos en grasas son siempre saludables, sin considerar el contenido de azúcar, sodio o aditivos artificiales que puedan contener.

2. “La dieta de moda es la mejor”: Muchas veces, surgen dietas de moda que prometen resultados rápidos y milagrosos. Sin embargo, estas dietas suelen ser desequilibradas, restrictivas o basadas en supuestos científicos poco sólidos. Es importante recordar que no existe una dieta universalmente ideal y que cada persona tiene necesidades y requerimientos únicos.



3. Dado que en la era actual todos tenemos acceso a san Google y al vecino de enfrente que sabe muchísimo de nutrición, encuentro errores como que la fruta mejor antes de comer por bla-bla-bla o que por la noche mejor no comer fruta o que el gluten o la lactosa son malos per se, que los frutos secos, las aceitunas y el aguacate engordan, y un largo etc. Este tipo de creencias limitan mucho el consumo de alimentos QUE SON SALUDABLES y deberían estar en el menú de los hogares.

En el ámbito de la alimentación, existen algunas falacias o creencias erróneas que pueden llevar a malas decisiones y prácticas poco saludables.

Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. ¡Y ya está! Tan simple y tan complicado a veces.

En el próximo número de Revista Conecta abordaremos 'la hidratación'.



DINOBOLAS

NUEVA APERTURA

- Parque de bolas con cama elástica y baby park
- Proyector interactivo
- Zona de juegos con tocador y pizarra
- Cocina office totalmente equipada
- Mobiliario infantil y de adultos
- Equipamiento audiovisual
- Local climatizado e insonorizado



¡ALQUILA TU PARQUE DE BOLAS Y PASA UN DÍA ESPECTACULAR CON LOS PEQUES!



C/ Virgen de los Dolores 45,
bajo, Alhama de Murcia



623 539 051



El hambre Emocional

Nieves Sánchez Ramírez (Psicóloga)

En ocasiones las personas utilizamos la comida para satisfacer nuestras necesidades emocionales, esto es lo que se denomina hambre emocional.

Para explicar por qué ocurre esto tenemos que empezar por el hecho de que existen alimentos que contienen sustancias que activan circuitos cerebrales que producen sensación de recompensa y placer, como por ejemplo el chocolate. Por otro lado, desde pequeños aprendemos a relacionar el bienestar emocional con la comida, cosa que se sigue reforzando de adultos, esto nos lleva a recurrir a la comida para manejar emociones como el estrés, la tristeza, el aburrimiento o la soledad. Por ejemplo, de pequeños, para que no lloremos, se nos suelen ofrecer dulces, de adultos en todas las celebraciones encontramos comida y la utilizamos también como regalo.

Todo esto lleva a que relacionemos la comida con emociones agradables.

Puede ser que, en un primer momento, comer, sobre todo ciertos alimentos, provoque emociones agradables, pero esto es algo efímero, ya que después vuelve a aparecer la emoción que queríamos tapar con comida, porque no la hemos afrontado, y a eso se le suma el sentimiento de culpabilidad por haber comido de manera desproporcionada o alimentos poco sanos. Por lo que las sensaciones desagradables aumentan.

Esto no quiere decir que comer para celebrar sea algo negativo, al contrario, pero la alimentación emocional pasa a ser un problema cuando la utilizamos como herramienta principal de gestionar las emociones, ya que puede crear problemas de salud, además de una dependencia emocional.

Diferencias entre el hambre emocional y el hambre fisiológica.

El hambre fisiológica es aquella que nos aparece cuando nuestro cuerpo tiene falta de nutrientes y energía. Para empezar a diferenciar lo que es hambre emocional o fisiológica, lo primero es empezar a ser conscientes de nuestras sensaciones corporales y de nuestros estados emocionales.

Algunas cosas que nos van a ayudar a hacer la diferencia son:

- El hambre emocional aparece de repente, la fisiológica va incrementando conforme pasa el tiempo.
- Con el hambre emocional deseas ciertos tipos de alimentos, que suelen ser muy calóricos, con la fisiológica no.
- Con el hambre fisiológica aparece la sensación de saciedad y es más fácil dejar de comer, además, de que no aparecen emociones negativas cuando comemos, con la emocional es más fácil excederse en la cantidad de comida y aparecen emociones desagradables de culpa y vergüenza.

Cómo afrontar el hambre emocional

Lo principal será buscar otras herramientas para afrontar las emociones desagradables como escribir, leer, hacer manualidades, ejercicio, técnicas de respiración y relajación, socializar, paseos, entre otras muchas cosas. Cada persona tendrá que probar diferentes actividades para encontrar la más adecuada.

Por supuesto, un profesional de la psicología y de la nutrición te puede ayudar mucho a superar este tipo de situaciones.



Nisara¹

¿SABÍAS QUE TUS DECISIONES ALIMENTARIAS INFLUYEN EN TU SALUD MENTAL?

ESTE VERANO TE AYUDAMOS
A CONSEGUIR TU OBJETIVO

NUTRICIÓN + PSICONUTRICIÓN



639 20 30 44



@centronisara



info@nisarapsicologia.com





Alcachofas rebozadas con miel

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de alcachofas
- 125 g de harina de trigo
- 150 ml de cerveza fría
- 1 limón exprimido
- Cúrcuma
- Pimienta
- Sal
- Aceite de girasol para freír
- Miel



Elaboración (tiempo estimado - 4 horas y 30 minutos):

Primero comenzaremos a pelar las alcachofas, cortamos la alcachofa en 4 trozos e introducimos los trozos dentro de un bol junto con el limón exprimido y agua. Una vez que tenemos todas las alcachofas, peladas, cortadas y en el bol con el zumo de limón, pasamos los trozos de alcachofa a una olla con agua, junto con un ramo de perejil y lo ponemos al fuego.

Cuando las alcachofas empiezan a hervir, colocamos la tapa en la olla y ponemos el fuego en el mínimo, y lo dejaremos así unos 8 minutos.

Una vez transcurrido los 8 minutos, escurrimos las alcachofas y las colocamos en una fuente, para así poder echarle la sal y la pimienta.

Ahora pasamos al rebozado, colocamos la harina en un bol, le añadimos una pizca de sal y un poco de cúrcuma, para darle un poco de color al rebozado.

Removemos y luego le echamos la cerveza, pero si queremos que el rebozado quede muy crujiente es recomendable que la cerveza esté muy fría y removemos de nuevo, hasta que quede todo bien mezclado.



A continuación, colocamos una sartén, de tamaño mediano, con aceite al fuego y, mientras que el aceite comienza a hervir, rebozamos las alcachofas. Empapamos bien las alcachofas en el rebozado, las introducimos en la sartén y las dejamos freír hasta que se pongan un poco doradas. Cuando estén hechas, las colocamos en una fuente con papel absorbente, para quitar el exceso de aceite.

Una vez que el papel absorbe todo el exceso de aceite, colocamos las alcachofas en una fuente, para así poder colocar por encima la miel.

Y finalmente ya tendremos listas nuestras alcachofas rebozadas con miel. Perfecto como entrante para una cena.



Cocina en familia



Entra en nuestra web y pide a través de WhatsApp



868 74 14 86



PLAZA DE LAS AMÉRICAS, 13,
ALHAMA DE MURCIA





Muslos de pollo en salsa

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 3-4 personas:

- 1,2 kg de muslos de pollo
- 200 g de cebolla
- 20 g de ketchup
- 2 hojas de laurel
- 2 ajos
- Media cucharadita de tomillo
- Media cucharadita de romero
- Media cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva suave 0,4º
- 40 ml de brandy o coñac
- 125 ml de vino blanco
- 200 ml de agua



NUEVA GERENCIA E INSTALACIONES MEJORADAS

HORARIO

LUNES A VIERNES: 17:00 A 23:00

SÁBADOS: 09:00 A 14:00

PISTAS DE PÁDEL, FÚTBOL 5 Y TENIS

A través de llamada o whatsapp

613 740 555

¡RESERVA AHORA!



Calle Las Brisas, 2 . La Ñora (Murcia)

Elaboración (tiempo estimado - 1 hora):



Primero salpimentamos los muslos de pollo y a continuación colocamos una sartén con aproximadamente 2 cucharadas de aceite al fuego e introducimos los muslos, a fuego medio hasta que se doren un poco. Luego colocamos el pollo en un plato y con el mismo aceite que hemos utilizado, introducimos la cebolla con un poco de sal. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos los dientes de ajo partidos. Dejamos que se frían un poco y le agregamos el laurel. Y mientras se sigue friendo la cebolla, incorporamos el tomillo y el romero. A continuación le tenemos que añadir el pimentón, pero primero le incorporamos un poco de agua a este y lo disolvemos, para que no se quemé. Una vez hecha la mezcla, agregamos la cebolla y removemos hasta que quede

bien mezclada. Luego le añadimos el ketchup y finalmente le agregamos agua, el vino y el coñac. Dejamos que hierva y lo dejamos en cocción unos 4 minutos.

A continuación, introducimos el pollo a una olla y ponemos por encima lo que acabamos de hacer en la sartén, subimos el fuego, añadimos sal y un poco más de agua y le ponemos la tapa y lo dejamos en cocción aproximadamente 40 minutos.

Tras los 40 minutos, probamos la salsa y si necesita más sal se la añadimos, de lo contrario apagamos el fuego y dejamos reposar el pollo con la salsa durante 10 minutos, para después finalmente emplatar.

Ya podemos disfrutar de nuestros deliciosos muslos de pollo en salsa. ¡Que aproveche!



Cocina en familia



968 630 538 ✦ 667 446 195

Avd. Ginés Campos, 19 Alhama de Murcia



Mascotas Manzano

- Piensos y accesorios
- Parafarmacia
- Snack y premios naturales
- Ganadería
- Venta de pájaros, palomas, perdices, peces, galápagos, roedores, conejos, hámster y cobayas





Galletas con harina de almendra sin gluten

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes:

- 250 g de harina de almendra cruda molida
- 150 g de azúcar glas
- 3 claras de huevo tamaño L
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 8 g de azúcar de vainilla
- Un poco de sal



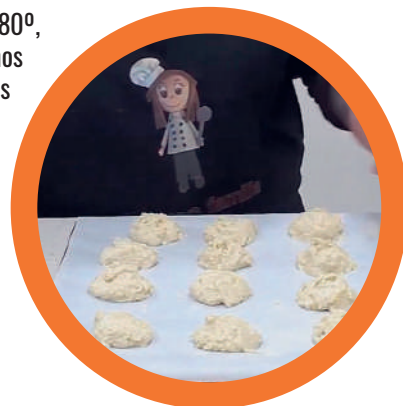
Elaboración (tiempo estimado - 40 minutos):

El primer paso es separar las claras de las yemas y colocar las claras en un recipiente, le añadimos un poco de sal y comenzamos a batirlas, hasta que se acerquen a la textura del merengue. Luego le añadimos la ralladura de limón y el azúcar de vainilla, para luego seguir batiendo. A continuación le añadimos el azúcar glas y continuamos batiendo. Y finalmente le añadimos la almendra molida, pero la mezclamos con una espátula, no con batidora.

El siguiente paso es poner el horno a precalentar a 180°, pero solamente en la parte de abajo. Mientras, colocamos una bandeja con papel de horno y con dos cucharas cogemos la masa y moldeamos las galletas. Una vez todas puestas sobre la bandeja, con una cuchara pequeña y mojadas con agua, moldeamos las galletas de tal forma que queden más levantadas, ya que luego se extienden.

Introducimos la bandeja en el horno con calor por abajo durante 10 minutos. A continuación, dejamos las galletas durante 5 minutos más con calor por arriba y por abajo. Sacamos las galletas y le espolvoreamos azúcar glas por encima.

¡Y ya tenemos listas nuestras deliciosas galletas sin gluten!



Cuídate

CON NUESTROS TRATAMIENTOS

- COSMÉTICA NATURAL 100% VEGANA
- LÁSER DIODO
- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINACIÓN DE TATUAJES
- ELIMINACIÓN DE MANCHAS
- MASAJE FACIAL
- REMODELACIÓN CORPORAL CON ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS
- MADEROTERAPIA
- LIFTING Y EXTENSIONES DE PESTAÑAS
- ESMALTADO SEMI-PERMANENTE
- PEDICURA AVANZADA



CITA PREVIA
968 621 097

📍 @pepilopezestetica
C/Ramón y Cajal, 13, Alguazas

PEPE

de los jamones

MENÚ DIARIO
DE LUNES A VIERNES



Bocadillos Súper Pepes, comida típica murciana, embutidos caseros, bocadillos de plancha, tapas...



📍 P.º Marqués de Corvera, 64, Murcia

☎ 968 25 18 16

📱 @pepedelosjamones

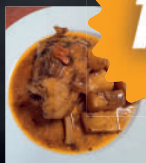
MENÚ DIARIO

TOTI BAR



868 08 21 75
620 84 37 63

C/Uruguay, s/n. Alhama de Murcia



12€

¡NOVEDAD!
DELICIAS MIX



ALMUERZOS,
DESAYUNOS Y
TAPAS

Siempre guapa

PARA TUS EVENTOS MÁS
ESPECIALES, BODAS,
COMUNIONES O BAUTIZOS.



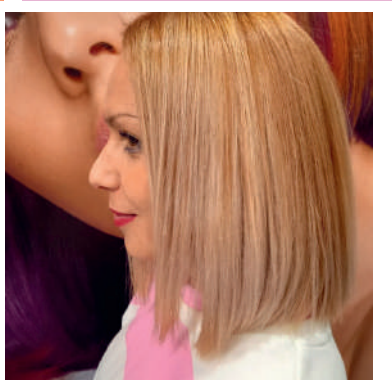
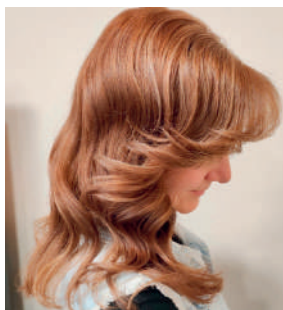
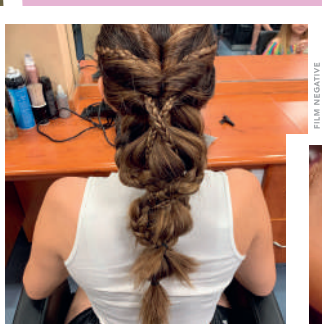
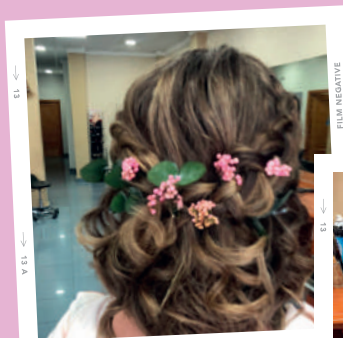
968 639 951



Calle de Sánchez
Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



Inma
Estilistas

Sopa de letras: Teatros de la Región

A I T A O M Á L A N R E B Y T
 A N A N I L O M E D A L L I V
 T E W T U Ó Z G V G O Û E C L
 A H M C J Ñ L P E I W Ñ T I A
 T O U O Ó Z Y V R X C A A R C
 E G O I R U E F Z Y K O B C A
 I V K N L D A L M A S A L O R
 R C N G E L Ó É L S U P E A C
 T Ú Z P Á Ú E I I H Ú Y K P E
 É P O O C A I R O T C I V O L
 Z L S E T N A V R E C A A L P
 A R R E U G Z D Ü Á G É O O B
 S N W Ú F Ü D L H B Ó V Ó B B
 A S A G E L L I V R O T C Í V
 F I A R U G E S A H C N O C P

1. Almasa
2. Bernal
3. Cervantes
4. Circo Apolo
5. Concha Segura
6. El Batel
7. Guerra
8. La Cárcel
9. Lope de Vega
10. Romea
11. Thuiller
12. Trieta
13. Vico
14. Victoria
15. Villa de Molina
16. Víctor Villegas



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1
 Alhama de Murcia
 Tlf: 968 636 018



*Celebra tus eventos
 en nuestro salón con
 capacidad de hasta
 100 personas*

Calle Fuente del Ral,
 93 Alhama de Murcia

868 781 430
 606 97 98 21



Calendario de festivios

MAYO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FESTIVOS:

Lunes 1: Fiesta del Trabajo.

Martes 2: Festivo en Caravaca de la Cruz.

Miércoles 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.

Viernes 19: Festivo en Alcantarilla.

JUNIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

FESTIVOS:

Jueves 8: Festivo en Archena.

Viernes 9: Día de la Región de Murcia.

Lunes 12: Festivo en Alguazas.

Martes 13: Festivo en Mazarrón.

Viernes 23: Festivo en Campos del Río.

Jueves 29: Festivo en San Pedro del Pinatar.

JULIO

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FESTIVOS:

Viernes 7: Festivo en Puerto Lumbreras.

Lunes 17: Festivo en San Pedro del Pinatar.

Jueves 20: Festivo en Fuente Álamo.

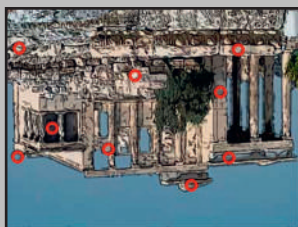
Martes 25: Festivo en Lorquí, San Javier, Totana y La Unión.

Lunes 31: Festivo en Calasparra.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?



Escanea el código QR o entra en revistaconecta.es/horariosdeautobuses y consulta todos los horarios



9 diferencias



Sopa de Letras

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

Sudoku 1

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

Sudoku 2

Soluciones

blázquez ASOCIADOS



Dedicación exclusiva, personal y profesional prestada a nuestros clientes, con una cultura de servicios basada en la experiencia, el conocimiento y prestigio del equipo humano que integra nuestra empresa.

AUDITORES-CONSULTORES-TRIBUTARIOS-LABORAL

968 22 52 98



info@blaquezasociados.com

www.blaquezasociados.com



Av.Teniente Montesinos, 10, 5A,C y D
Torre Godoy, Espinardo, Murcia



¿TE PODRÁS RESISTIR A NUESTRA TABLA?

Combinación perfecta:

**ENSALADA
PATATAS
CARNE**



Desayunos, tapas, comidas y cenas

Reservas: 635 86 38 64

Pl. de la Constitución, 2,
Alhama de Murcia.

*Cuando las cosas
se hacen tan bien,
generan afición*



Carlos Alcaraz
El N°1 más joven
de la historia

ElPozo marca N°1
en penetración
en hogares a nivel
nacional en el
Sector Alimentación



*Hay que ser muy bueno para generar tanto interés.
Hay que ser muy grande para conquistar a tanta gente.
Yes que, cuando las cosas se hacen tan bien,
generan afición. Una grande y sana afición.*

*ElPozo, la marca de alimentación
con más aficionados.*

CARLOS ALCARAZ

*Uno más
de la familia*

