

# Revista Conecta

**Región de Murcia**

## VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

Castillo de Lorca -  
Fortaleza del Sol:  
un viaje a la historia.

## ENTREVISTA

Jesicca Cerón: *“La cultura murciana me define. Cualquier papel siempre está inspirado en referencias externas e internas, personales, de la gente que me rodea y de lo que he vivido.”*



**Dirección:**

Ismael Martínez Cánovas.  
Virginia Martí Bravo.

**Diseño publicitario:**

Myriam Gómez Cánovas.

**Maquetación:**

Valkiria Visual.

**Colaboraciones:**

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez.  
(Centro Nisara).

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer  
(Cocina en familia).

**REVISTA CONECTA**

Depósito legal: MU 1226-2018

**PROMOCIONA TU EMPRESA:**

Tel. 671 60 58 88

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](http://www.revistaconecta.es)*

**SÍGUENOS EN:**



Más de 16.000 seguidores

HAZ QUE TU  
BELLEZA

*briffe*



**968 639 951**



Calle de Sánchez Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



# Índice

**01**

**ENTREVISTA**  
Jessica Cerón.  
Pág. 4.

**02**

**PSICOLOGÍA**  
Neuronas espejo.  
Pág. 10.

**03**

**VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA**  
Castillo de Lorca - Fortaleza del Sol: un viaje a la historia.  
Pág. 12.

**04**

**CULTURA**  
Gebas, la Murcia rural más profunda en Sierra Espuña.  
Pág. 16.

**05**

**MEMORIA FOTOGRÁFICA**  
Imágenes para el recuerdo: fábricas e industria de la Región de Murcia. Pág. 18.

**06**

**GASTRONOMÍA**  
Crema de calabaza con quinoa.  
Pág. 22.

Hígado de ternera con uva al Jerez. Pág. 23.

Empanada de magro de cerdo en adobo. Pág. 24.

Bonito con aceitunas. Pág. 26.

Galletas fritas rellenas con boniato.  
Pág. 27.

Bizcocho de limón sin gluten. Pág. 28.

**07**

**INFORMACIÓN Y OCIO**  
Pasatiempos. Pág. 30.  
Calendario de festivos. Pág. 31.  
Horarios de trenes y autobuses.  
Pág. 31.

Conecta  
bien

**REVISTA REGIONAL  
PRODUCCIONES  
AUDIOVISUALES  
MARKETING  
PUBLICIDAD**

671 60 58 88

MARKETING@CONECTABIEN.COM

WWW.CONECTABIEN.COM

# JESSICA CERÓN

## La versatilidad y pasión de una actriz murciana en el mundo de la interpretación.

Virginia Martí Bravo.

Jessica Cerón, nacida en Alhama de Murcia, es una actriz versátil y multidisciplinaria. Se especializa en interpretación audiovisual y teatro físico, destacando su inclinación hacia la expresión corporal y la creación escénica. Su formación con maestros de renombre y su experiencia en producción y gestión cultural reflejan un enfoque integral. Además, combina su carrera actoral con el estudio del cante flamenco, añadiendo una dimensión musical a su arte. Su participación en proyectos internacionales y en documentales, cortometrajes y largometrajes demuestra su capacidad para adaptarse a diversos formatos y estilos narrativos.

### ¿Qué te motivó a especializarte en interpretación audiovisual y teatro?

Bueno, pues lo bien que me lo paso haciendo teatro. Yo descubrí el teatro primero en talleres de teatro de pequeña en mi colegio y luego ya con el grupo de teatro "Teatro Sinfín" de Alhama de Murcia. A los 15 o 16 años tomé la decisión de que quería ser actriz y especializarme en eso. Tuve la suerte de que justo cuando cumplía los 16 años surgió el primer bachiller de arte escénica en música y danza en el instituto Florida Blanca en Murcia. Desde entonces, cogía el tren a las 7 de la mañana para irme a Murcia a especializarme. Luego estudié arte dramático en la Escuela Superior de Arte Dramático de Murcia y también en la República Checa. Desde entonces, no he parado de seguir formándome y, sobre todo, trabajando en ello.



## ¿Qué aprendizajes destacas de tus maestros?

Lo más fundamental es que me especialicé en teatro físico y de creación, una corriente europea que va a la base: escuchar a los compañeros, sostenerlos, controlar el ritmo, el espacio y, sobre todo, la presencia escénica. Estas herramientas las aplico a cualquier obra de teatro, ya sea de verso, contemporánea, publicidad o una película de ficción.

## ¿Cómo te preparas para tus papeles?

Estudiando muchísimo el texto para luego poder ser libre. No me gusta cambiar el texto y, si lo cambio, lo decido antes de aprendérmelo. Soy muy exigente con el texto porque luego me permite no tener

que estar pensando en él. Me lo aprendo como si fuera una canción y, una vez memorizado, puedo darle la intención que quiera en el momento y jugar más. Ensayo mucho con los compañeros, quienes te aportan muchísimo. También trabajo desde el cuerpo, construyendo el personaje a través de sus características físicas.

## ¿Improvisas en algún momento?

Con el texto no, a no ser que la obra lo requiera. Si es una obra donde hay alguna parte de improvisación, sí, y de hecho me lo paso superbién improvisando. Pero cuando es una obra profesional cerrada, por respeto al director, solemos fijar y mantener el texto.



## 6 COPAS DE CABERNET DE CHEF & SOMMELIER

Esta tecnología da una mayor resistencia a los golpes y a los arañazos y una excelente retención de claridad

16€



- Menaje
- Hogar
- Utensilios de cocina
- Ropa de trabajo
- Cubertería

646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia

## ¿Cómo combinas tu trabajo de producción de espectáculos y actriz?

Entre semana me dedico más a la producción y distribución de teatro, y los fines de semana a la interpretación, ya que el teatro se trabaja sobre todo en fines de semana.

Básicamente, eso y tener una familia muy comprensiva y amigos que están acostumbrados a que muchas veces esté trabajando y no pueda estar con ellos.

## Háblanos de tu faceta de cantante.

Siempre he cantado. Empecé en la escuela de música desde pequeña y luego en la Escuela de Arte Dramático seguí practicando el canto.

Durante la pandemia, un colega de la peña flamenca de Cartagena me animó a meterme al conservatorio.

Ya llevo cinco años en el conservatorio profesional en cante flamenco y ahora he pedido el traslado a Madrid para combinarlo con canto jazz. Estoy muy contenta emprendiendo este proyecto.

## ¿Qué papel juega la cultura murciana en tu trabajo y cómo la integras en tus proyectos?

La cultura murciana me define. Cualquier papel siempre está inspirado en referencias externas e internas, personales, de la gente que me rodea y de lo que he vivido. Murcia en general tiene una riqueza cultural inmensa que aplico sobre todo en la escritura, cuando escribo algún corto o escena. También tengo algún proyecto en mente sobre la cultura alhameña y murciana porque es fascinante.

*“La cultura murciana me define. Cualquier papel siempre está inspirado en referencias externas e internas, personales, de la gente que me rodea y de lo que he vivido.”*



### ¿Podrías contarnos sobre tu papel en la producción "¡Preparados, Vivos, ya!"?

Principalmente soy actriz, pero este proyecto nació de la nada cuando Juan Montoro, el dramaturgo y director, me dijo que tenía un texto que necesitaba contar. Leí el texto y decidimos montarlo.

Ayudé mucho en la producción para que la compañía "Teatro del Limo" emergiera y que la obra "¡Preparados, Vivos, ya!" saliera adelante.

Interpreto a Emilia, el personaje protagonista, una atleta de élite que sufre la pérdida de su padre por suicidio.

La obra versa sobre cómo ella vive ese duelo y cómo afecta a su familia y relaciones.



# Vuelta al Cole

¿A tu hij@ le cuesta ver la pizarra?



# 2x1

¡En lentes graduadas al comprar tu montura!

La tranquilidad de contar con unas de repuesto

**OFERTA VÁLIDA HASTA EL 31 DE OCTUBRE**

Válida también para adultos

675 57 74 71

Av. Constantino López, 8 Alhama de Murcia

## Por último, hablemos de tus metas a corto y largo plazo en tu carrera artística.

Me acabo de trasladar a Madrid y no llevo ni 10 días. He disfrutado muchísimo trabajando en producción y distribución en Murcia, pero necesitaba acercarme más al mundo del cine.

Entre los próximos proyectos confirmados, tengo una obra de teatro que se estrenará en Murcia, una **obra propia** que estoy coescribiendo y que estrenamos en 2025, y un **cortometraje documental** en la Región de Murcia que se grabará en 2025, además de otro cortometraje extremeño y murciano.

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo





# telepizza

☎ 968 112 000

📍 C/Santomera 23, Totana

🖱 <http://www.telepizza.es>

**Envío a domicilio**   
**ALHAMA DE MURCIA**  
**TOTANA**

**El  
Triple**

**3 Medianas  
o familiares  
por menos**



# Neuronas espejo

Nieves Sánchez Ramírez.

En nuestro cerebro ocurren centenares de procesos cada minuto, es una máquina muy compleja que funciona de una forma maravillosa. El cerebro está compuesto por unos cien mil millones de neuronas, las conexiones que hay entre ellas y la recepción y la emisión de diferentes tipos de sustancias explican los diferentes comportamientos y emociones.

En este artículo voy a referirme a un tipo de neuronas en específico, las neuronas espejo, neuronas relacionadas con la empatía.



## ¿Cómo funcionan las neuronas espejo?

Estas neuronas fueron descubiertas por dos científicos mientras investigaban con macacos. En estas investigaciones se dieron cuenta de que cuando los macacos veían a otro de su especie realizar una acción se activan las neuronas del área premotora, es decir, las neuronas del movimiento de la parte frontal del cerebro. Lo más impresionante es que esta área cerebral se activaba aunque el macaco que estaba observando no hiciera la acción en cuestión.

El funcionamiento es igual en humanos, estas neuronas se activan cuando observamos a otra persona realizar una acción y entonces nuestro cerebro hace una simulación de lo que puede pasar. Esto nos ayuda a adelantarnos a las consecuencias de ciertos movimientos y a anticipar la intención de los demás. Por esto se las considera como base de la empatía y de las conductas que tenemos en el ámbito social, ya que nos ayudan a ponernos en el lugar de los demás experimentando una simulación de sus emociones.

Otra función que tienen es que **nos permiten aprender de los demás**, lo que sería el aprendizaje vicario, lo que aprendemos escuchando y observando. En este aspecto se ha llegado a exponer, y se está investigando, que el mal funcionamiento de estas neuronas puede estar involucrado en el desarrollo del autismo.

### ¿Cómo utilizar el funcionamiento de estas neuronas para nuestro bienestar?

Esta forma de procesar la información la podemos usar para **mejorar nuestro estado emocional**.

Por ejemplo, rodeándonos de personas que sean positivas podemos aprender de su comportamiento y de las consecuencias que tienen de él, también escuchando mensajes positivos, siempre que sean

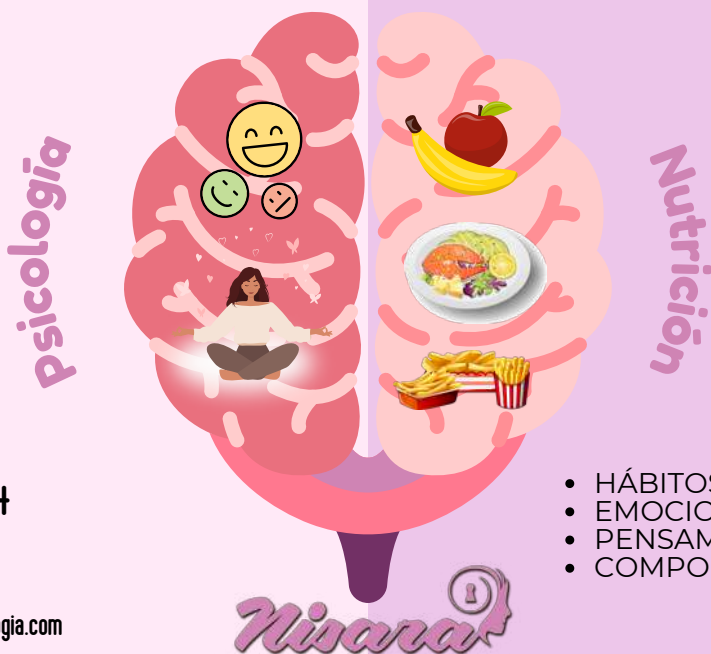
realistas. Todo esto puede hacernos mejorar, aunque sea un poquito, nuestro estado de ánimo.

Pero cuidado, **tenemos que aprender también a gestionar nuestras emociones** para que lo que nos causa este tipo de neuronas no se nos vaya de las manos a nivel emocional. Por otro lado, la **aportación a nivel social de estas neuronas es muy grande**, ya que nos ayuda a tener comunicación emocional con los demás, a poder entenderlos y a **crear vínculos más sanos**.

Me gustaría recalcar la **importancia que tiene conocer**, aunque sea por encima, **como funciona nuestro cerebro**, para darle una explicación a lo que nos pasa y así poder tener una mayor sensación de control sobre nuestra mente.

## UNE CUERPO Y MENTE PARA OBTENER RESULTADOS

APRENDE A TENER UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA



📞 639 20 30 44

📷 @centronisara

✉️ info@nisarapsicologia.com

- HÁBITOS ALIMENTARIOS
- EMOCIONES
- PENSAMIENTOS
- COMPORTAMIENTOS



VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

# Castillo de Lorca - Fortaleza del Sol: un viaje a la historia

Virginia Martí Bravo - Ismael Martínez Cánovas.

En pleno corazón de Lorca, se erige majestuoso el Castillo de Lorca, también conocido como la Fortaleza del Sol. Esta antigua fortaleza medieval, construida entre los siglos XI y XIII, ha sido testigo de innumerables episodios históricos, desde la defensa de la frontera entre los reinos de Murcia y Granada hasta su uso como refugio durante la Guerra de la Independencia (1808-1814).

El Castillo de Lorca - Fortaleza del Sol es un destino imprescindible para los amantes de la historia y la cultura. Con su rica herencia medieval, sus impresionantes vistas y su amplia oferta de actividades, este emblemático monumento ofrece una experiencia única.

Hoy en día, el castillo no solo es un símbolo de la arquitectura defensiva medieval, sino también un espacio cultural y turístico que invita a los visitantes a sumergirse en su rica historia y disfrutar de sus impresionantes vistas.

## ¿Qué hacer?

El Castillo de Lorca ofrece una amplia variedad de actividades para todos los gustos. Con sus **52.000 metros cuadrados de espacio al aire libre**, los visitantes pueden pasear por sus jardines, disfrutar de las vistas panorámicas del Valle del Guadalentín y explorar las torres y aljibes de la fortaleza.

Para aquellos interesados en la historia, el castillo ofrece una **audioguía gratuita disponible en varios idiomas**.

Disfruta al caer el sol de una visita para recorrer un **barrio judío**, paseando por los vestigios de sus calles y casas, entrando a su **espectacular Sinagoga**, única en toda la Península ibérica.

Adéntrate en el **Aljibe grande**, el mayor depósito de agua de la Fortaleza, para descubrir cómo gestionaban el problema del agua hace siglos.

Y sube al **punto más alto de Lorca** para descubrir todos los secretos de la **Torre Alfonsina**, símbolo del Rey Sabio en Lorca.

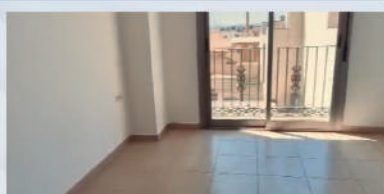
Alfonso X, antes de convertirse en el Rey Sabio, también fue un niño, descubre su pasión por el ajedrez mientras juegas como un niño con el **ajedrez gigante** que encontrarás bajo la torre principal, fiel reproducción del que se usaba en su época.

Y no olvides echarte una foto en el gigante **reloj de sol con forma de espada**, una de las atracciones más singulares del castillo.



## PISO 96m2

**Avda. Antonio Fuertes, 23**  
Alhama de Murcia



POR SOLO  
**105.000€**

  
3  
Habitaciones

  
2  
Baños

  
Garaje

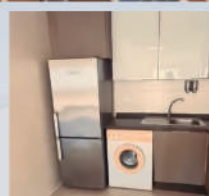
  
MURCIAVIVE  
Inmobiliaria

POR SOLO  
**120.000€**

  
2  
Habitaciones

  
1  
Baño

  
Piscina





### ¿Qué ver?

Uno de los principales atractivos del Castillo de Lorca es su **“Oasis de Mariposas”**, el primero de la Región de Murcia. Este espacio, creado en colaboración con la **Asociación Zerynthia y SIECE**, promueve la conservación de las mariposas y ofrece a los visitantes la oportunidad de observar estas fascinantes criaturas en su hábitat natural.

Además, el castillo alberga **exposiciones**, talleres y escenas de historia en vivo que permiten a los visitantes conocer más sobre las diferentes culturas que habitaron la fortaleza.

No te olvides pasar por la relajante sala chill out, que sorprendentemente, se encuentra ubicada en lo que antiguamente era un aljibe para almacenar agua.

### ¿Qué comer?

La tradición también está presente en la cocina lorquina. Sus platos han heredado de los árabes el gusto por las especias y la intensa utilización de frutas y verduras y son reflejo de la profunda cultura ganadera y de la influencia culinaria de las tierras andaluzas, manchegas y levantinas.

Las estaciones del año marcan los deliciosos platos del menú de los habitantes de Lorca. Migas y guisos como la olla fresca para combatir el frío, el trigo con manitas de cordero y alcachofas, plato típico del Domingo de Ramos, o los postres de origen árabe, son algunos de los platos que guardan el auténtico sabor de Lorca. En el corazón del Castillo de Lorca, en el patio de armas de la fortaleza, se encuentra el restaurante **Las Caballerizas del Castillo**. Este espacio ofrece una cocina saludable



y de proximidad, basada en productos frescos de la Comarca del Guadalentín. Con su terraza-lounge, es el lugar perfecto para disfrutar de una comida mientras se contemplan las impresionantes vistas del castillo.

### ¿Dónde dormir?

Para aquellos que deseen prolongar su estancia, el **Parador de Lorca** es una excelente opción. Este moderno hotel, inaugurado en 2012, está construido en el recinto del castillo y ofrece todas las comodidades de un edificio contemporáneo.

Además, su proximidad a importantes restos arqueológicos, como parte de las murallas del castillo y la Torre Alfonsina, permite a los huéspedes sumergirse aún más en la historia de Lorca.





CULTURA

## Gebas, la Murcia rural más profunda en Sierra Espuña

En pleno corazón de Sierra Espuña se encuentra la pedanía de Gebas. Esta pequeña aldea de tan solo 20 habitantes censados, se encuentra en un enclave ideal para disfrutar del tiempo libre, rodeado de naturaleza y a poca distancia de los Barrancos de Gebas, declarados como Paisaje Protegido en 1995.

Gebas emana un aire a rústico y auténtico, con elementos característicos de la vida de antaño, como su ermita o los lavadores de la Inmaculada, que aún se conservan a día de hoy.

### ¿Qué hacer?

La propia experiencia de visitar Gebas tiene un encanto propio, contemplar sus grandes pinadas y recorrer sus calles por las que parece que el tiempo no ha pasado. Sin embargo, también hay un gran número de actividades para los más aventureros.

### 1. Senderismo:

Desde Gebas surgen 4 senderos homologados y señalizados que te llevarán por algunos de los paisajes más impresionantes que hayas visto.

- **Senda de los Azagadores (PR-MU 92)**  
A través de esta ruta circular llegarás al embalse de Algeciras y recorrerás parte del paisaje protegido de los Barrancos de Gebas, con unas bellas erosiones que recuerdan a un paisaje lunar.





- **Senda del Rento (PR-MU 93)**  
Si sigues este camino cruzarás los barrancos y toda la Sierra de La Muela hasta llegar al núcleo urbano de Alhama de Murcia. Allí podrás ver distintos yacimientos arqueológicos y edificios catalogados **Bien de Interés Cultural**, como el Museo Arqueológico Los Baños, la Iglesia de San Lázaro o el Castillo de Alhama.

- **El Berro - Gebas (PR-MU 69)**  
Esta ruta circular conecta Gebas con la vecina pedanía de El Berro. En El Berro podrás hacer una parada para recorrer sus calles y conocer su gastronomía, visitando el Mirador del Corazón de Jesús y sus restaurantes.

- **Ermitas de Gebas (SL-MU 16)**  
Este sendero local de corto recorrido te llevará desde la Ermita de Gebas, construida en 1893 y dedicada a la Inmaculada Concepción, hasta una pequeña capilla situada en un paraje rural pintoresco, que está dedicada a la Virgen del Rocío.

**Turismo Activo:** En Alhama de Murcia existen varias empresas con las que podrás realizar actividades como rutas en bici, visitas guiadas, escalada, parapente o paseos en quad...

Si quieres vivir una aventura diferente pero que cuente con todos sus respaldos legales y de seguridad, asegúrate de que la empresa con la que lo contrates cuente con la clasificación de Empresa de Turismo Activo.

### ¿Qué comer?

Gebas cuenta con un restaurante y en Sierra Espuña existen varios merenderos y restaurantes donde podrás disfrutar de la cocina tradicional de la Murcia más rural frente a una estampa de grandes pinadas.

Destacan especialmente las paellas a la leña y las carnes a la brasa.

## ¿Dónde dormir?

Si quieres vivir toda la experiencia completa, necesitarás más de un día, así que te tocará pasar la noche. En Gebas encontrarás un pequeño hotel, diversas casas rurales, apartamentos y viviendas de uso turístico.

Para grupos grandes o aventureros, si quieres alojarte en Sierra Espuña tienes la opción de albergue o camping, donde pasarás la noche bajo un manto de estrellas. Para los amantes de lo clásico, tienes gran variedad de casas rurales, que respiran este aire y estilo anejo y auténtico. Si eres de los que busca desconectar de todo y estar cómodo, sus hoteles cuentan con un personal preparado, dispuesto a atender todas tus necesidades.

## Más información

Si quieres asegurarte de vivir la mejor experiencia posible, contacta con la Oficina de Turismo de Alhama de Murcia o al Centro de Visitantes Ricardo Codornú. Estarán encantados de atenderte y de recomendarte distintos lugares para visitar, comer, dormir o hacer cualquier actividad.

### Oficina de Turismo de Alhama de Murcia.

- Plaza de la Constitución, 10.
- Tel: 968 63 35 12.
- Mail: turismo@alhamademurcia.es

### Centro de Visitantes Ricardo Codornú.

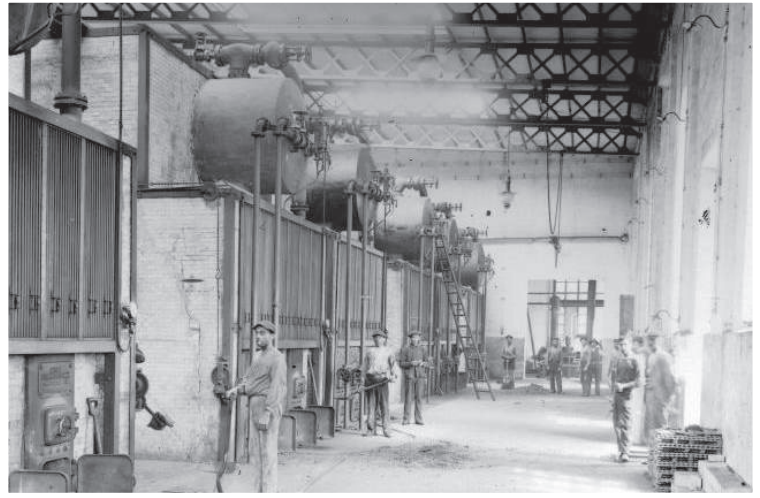
- Parque Regional de Sierra Espuña.
- Tel: 968 43 14 30.
- Mail: infosierraespuna@carm.es



# Imágenes para el recuerdo: fábricas e industria en la Región de Murcia

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia

*Vista de la sala de calderas de la Fábrica de la Luz de Cartagena. Año 1915.*



*Dos trabajadores manipulando una rueda de hilador en una fábrica de esparto. Año 1950.*

  
**blázquezASOCIADOS**



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@blazquezasociados.com](mailto:info@blazquezasociados.com)

[www.blazquezasociados.com](http://www.blazquezasociados.com)



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


## 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





*Dos trabajadores corchando una maroma de esparto en una fábrica espartera de Cieza. Año 1950.*



*Retrato de un grupo de trabajadores posando junto a un carro cargado de gavillas de esparto. Año 1950.*



*Un grupo de mujeres deshuesando albaricoques en una fábrica de conservas durante la campaña veraniega. Año 1960.*

*Un grupo de mujeres envasando albaricoques en una fábrica de conservas de Cehegín durante la campaña veraniega. Año 1960.*



*Vista del interior de la fábrica de conservas Cobarro y Hortícola de Alcantarilla. Año 1970.*

*Laboratorio de la Fábrica de La Polvora. Año 1989.*



## 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](http://www.boticayala.com)

# TRIBULEX

ASESORES

🏢 Asesoría integral de empresas

⚖️ Abogados

🏠 Administración de fincas

Avd. Sierra España, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018



## Crema de calabaza con quinoa



### Ingredientes:

- 500 g de calabaza.
- 100 g de cebolla partida.
- 100 g de puerro.
- 50 g de quinoa.
- 50 g de queso en crema.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- 800 ml de agua.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



### Elaboración:

- El primer paso es lavar muy bien la quinoa, hay que darle varias aguas hasta que el agua esté transparente.
- En una cacerola, ponemos unas dos cucharadas de aceite y añadimos un poco de sal a la cebolla. Se puede hacer todo directamente en la cacerola donde se hará la cocción. Pasado un minuto, añadimos el puerro, siempre a fuego medio-bajo. Añadimos la pimienta y la calabaza, y seguimos rehogando de tres a cuatro minutos más.
- La quinoa ya debe estar bien lavada y escurrida. Rehogamos por unos 2 minutos más, subimos el fuego y añadimos el agua. Añadimos la sal y dejamos en cocción unos 20 minutos.
- Las verduras y la quinoa deben estar cocidas. Probamos el punto de sal y ajustamos si es necesario. La calabaza es dulce, así que puede necesitar un poco más de sal. Mezclamos y apagamos el fuego.
- Trituramos la crema siempre con el fuego apagado. No añadimos más agua. Añadimos el queso en crema y mezclamos bien.

Con estas cantidades, pueden comer aproximadamente unas seis personas. Aquí tenemos para disfrutar de esta sabrosa crema de calabaza, que se puede tomar como primer plato o como una saludable cena. Para esta ocasión, la hemos acompañado de unas chips de boniato y un poco de perejil picado.

# Hígado de ternera con uva al Jerez



## Ingredientes:

- 400 g de hígado de ternera.
- 200 g de cebolla partida.
- 200 g de uva blanca sin semillas.
- Harina de trigo.
- Pimienta.
- 100 ml de agua.
- 100 ml de vino de Jerez.
- Sal.
- Aceite.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



## Elaboración:

- En primer lugar salpimentamos el hígado, lo pasamos por harina y lo ponemos en la fuente.
- En una sartén honda, ponemos dos cucharadas de aceite, añadimos la cebolla con sal para que sude y la rehogamos a fuego bajo durante 5 minutos, hasta que esté trasparente.
- Colocamos el hígado en la sartén, separado de la cebolla, y lo cocinamos por ambos lados hasta que coja color.

- Añadimos el vino de Jerez, el agua y lo dejamos cocer a fuego fuerte durante dos minutos.
- Incorporamos las uvas y dejamos en cocción otros dos minutos más.
- Probamos el punto de sal y ajustamos si es necesario.

Ya tenemos listo nuestro hígado de ternera con uva al Jerez. Este plato tiene un contraste de sabores y texturas muy interesante, combinando el dulzor de las uvas con el sabor del hígado y el vino de Jerez.



## LAS MEJORES TAPAS Y EL MEJOR TARDEO

DE LAS FIESTAS DE ALHAMA

¡LO TENEMOS NOSOTROS!

¿TE LO VAS A PERDER?

TE ESPERAMOS EN LA

**FERIA DE DÍA**

Y POR LA NOCHE EN CUALQUIERA DE NUESTROS DOS SALONES



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,  
ALHAMA DE MURCIA



@titatotacafe



**968 639 405**

# Empanada de magro de cerdo en adobo



## Ingredientes para el relleno:

- 300 g de cinta de lomo adobada.
- 150 g de cebolla partida.
- 100 g de pimiento (rojo y verde).
- 250 g de tomate frito tipo casero.
- 2 huevos cocidos (tamaño L).
- Aceite de oliva suave 0,4°.
- Sal.

## Ingredientes para la masa:

- 600 g de harina de trigo (común, de múltiples usos).
- 200 ml de aceite de oliva suave 0,4°
- 200 mililitros de leche entera.
- 8 gramos de levadura química o polvo de hornear.
- 1 cucharadita colmada de pimentón dulce.
- 1 huevo (para pintar la empanada).
- Sal.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



## Elaboración:

### Preparar el relleno:

- Quitamos los bordes de la cinta de lomo adobada y la cortamos en tiras.
- En una sartén honda, ponemos aproximadamente dos cucharadas de aceite y añadimos la cebolla, añadiendo sal para que sude. La rehogamos durante 2 minutos.
- Incorporamos los pimientos y los rehogamos durante 5 minutos más.
- Añadimos la cinta de lomo y lo dejamos a fuego bajo sin añadir más aceite, para evitar que la empanada quede aceitosa.
- Agregamos el tomate frito, mezclamos bien y dejamos todo junto en el fuego durante 1 o 2 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar el relleno.

### Preparar la masa:

- En un recipiente grande, ponemos tres partes de harina, una cucharada de sal, la levadura y el pimentón dulce. A continuación mezclamos todo.
- Añadimos el aceite a temperatura ambiente y vamos integrando la harina en el aceite.
- Añadimos la leche a temperatura ambiente y mezclamos.
- Sacamos la masa del recipiente y continuamos amasando con las manos durante 4-5 minutos. Si queda demasiado líquido, podemos añadir un poco más de harina.
- Cuando esté lista la masa, la dividimos en dos partes: una para la base y otra para la parte superior.



**Montamos y horneamos la empanada:**

- Extendemos la masa con un rodillo sobre papel de horno y la colocamos en un recipiente apto. Adaptamos la masa al molde y recortamos los bordes.
- Colocamos el relleno frío sobre la masa y añadimos los huevos cocidos pelados y picados.
- Extendemos la masa restante para cubrir la empanada y la colocamos encima, adaptándola y recortando la parte sobrante. Unimos los bordes y decoramos con tiras hechas de los recortes de masa.
- Pintamos la empanada con huevo batido y hacemos unos cortes para que salga el vapor.
- Horneamos la empanada a 180° por arriba y por abajo sin aire, con el horno previamente calentado, durante aproximadamente 40

minutos, hasta que esté dorada y crujiente. Dejamos enfriar un poco antes de servir.

- Si se desea, la empanada ya horneada se puede congelar.

**Si os animáis a hacerla seguro que os encantará. Esta empanada, una vez hecha, se puede congelar, para poder servirla en otra ocasión.**



# ¿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.



## Bonito con aceitunas



### Ingredientes:

- 500 g de bonito.
- 100 g de cebolla partida.
- 150 g de tomate natural rallado.
- 1 diente de ajo.
- Laurel.
- 50 g de aceitunas negras sin hueso.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- 75 ml de vino blanco.
- 200 ml de agua.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite de oliva.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



### Elaboración:

- En una sartén honda, ponemos dos cucharadas de aceite de oliva, añadimos la cebolla con sal para que sude y la rehogamos a fuego bajo durante 2 minutos.
  - Añadimos el diente de ajo partido, colocamos el laurel en un lado de la sartén y dejamos un poco más en el fuego.
  - Apartamos la sartén del fuego y añadimos el pimentón, teniendo cuidado de que no se queme.
  - Incorporamos el tomate rallado y volvemos a poner la sartén al fuego.
  - Añadimos pimienta al gusto y seguimos friendo hasta que el tomate esté frito y reduzca su agua.
  - Cuando haya reducido, añadimos el vino blanco, el agua y las aceitunas negras deshuesadas.
  - Mezclamos bien, tapamos y cocinamos fuego bajo durante 10-12 minutos.
  - Subimos el fuego y añadimos el bonito partido en tacos. Añadimos sal y cocinamos los tacos por todos los lados.
  - Cuando ya estén cocinados, tapamos de nuevo y dejamos cocinar durante 3-4 minutos más.
  - Probamos el punto de sal y, si es necesario, ajustamos.
- Opcionalmente, podemos añadir unas alcaparras o tápenas.
- Tapamos, apagamos el fuego y dejamos reposar.
- Ya tenemos listo un plato estrella, muy completo que podemos realizar con antelación para después degustar.**

# Galletas fritas rellenas con boniato



## Ingredientes:

- 2 paquetes de galletas María hojaldradas.
- 500 g de boniato.
- 2 huevos tamaño L.

- Azúcar.
- Canela molida.
- Aceite de girasol para freír.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



## Elaboración:

- Asamos y enfiamos los boniatos. Les retiramos la piel y los chafamos con un tenedor.
- Si queremos, podemos añadir un poco de canela molida al boniato y mezclamos bien.
- Mezclamos azúcar con una cucharada rasa de canela molida. También podemos hacerlo sin canela si no nos gusta.
- En otro plato, batimos los huevos.
- Colocamos las galletas en una bandeja las rellenamos con el boniato y colocamos otra galleta encima.
- En una sartén agregamos aceite y lo calentamos a fuego medio.
- Sumergimos las galletas en el huevo batido, las escurrimos bien y las freímos por ambos lados, vigilándolas para que no se quemen, ya que se hacen muy rápido.

- Una vez fritas, las colocamos en una bandeja con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- Mientras aún están calientes, las rebozamos en la mezcla de azúcar y canela y dejamos enfriar.

Ya tendríamos preparadas estas apetitosas galletas fritas rellenas, una receta fácil y que a todos encantará tomar como postre o merienda.



# Biscocho de limón sin gluten



## Ingredientes para el relleno:

- 4 huevos tamaño L.
- 200 g de harina de maíz (Maicena).
- 150 g de mantequilla sin sal o margarina.
- 200 g de azúcar.
- Ralladura de 1 limón grande.
- 15 g de levadura química o polvos de hornear.
- 100 ml de leche.
- Sal.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



## Elaboración:

- Pre calentamos el horno a 180° C (parte baja).
- El primer paso es mezclar la ralladura de limón en el azúcar para que se vaya aromatizando.
- Separamos claras y yemas de los huevos. Añadimos un poco de sal a las claras y las montamos casi a punto de nieve.
- Cuando las claras están a medio montar, añadimos la mitad del azúcar con ralladura de limón y terminamos de montarlas.
- En otro recipiente, colocamos la mantequilla a temperatura ambiente, añadimos el resto del azúcar con la ralladura de limón y batimos bien.
- Sin dejar de batir, añadimos las yemas de huevo una a una.
- Agregamos la leche poco a poco sin dejar de batir.
- Mezclamos la harina de maíz con la levadura y la añadimos a la mezcla poco a poco, utilizando un colador para tamizarla.
- Mezclamos todo bien y añadimos progresivamente el merengue, mezclando con movimientos envolventes de abajo hacia arriba.
- En un molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina de maíz vetemos la masa.
- Colocamos el molde a altura media del horno y horneamos a 180° C durante 40 minutos, con calor solo por abajo.

- Pinchamos el bizcocho para comprobar que está hecho. Cuando el palillo que clavemos salga limpio, apagamos el horno y dejamos el bizcocho dentro 5 minutos más.

- Sacamos el bizcocho del horno y lo dejamos enfriar. Una vez frío, desmoldamos y espolvoreamos azúcar glass por encima con un colador.

Ya estaría listo este tierno y esponjoso bizcocho de limón sin gluten. Es apto para celíacos y puedes tomarlo tanto en el desayuno como en la merienda o de postre.



*La merienda perfecta*



# Jijonenca®

**ESTAREMOS  
ABIERTOS DURANTE  
TODA LA FERIA EN  
EL QUIOSCO DEL  
JARDÍN DE LOS  
PINOS**

📍 AVENIDA CARTAGENA,  
ALHAMA DE MURCIA

☎ 968 63 32 71  
674 42 63 59

# Pasatiempos

## Sopa de letras:

Castillos y fortalezas de la Región de Murcia.

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

1. Los Vélez
2. Caravaca
3. Monteagudo
4. Fortaleza del Sol
5. Benízar
6. La Concepción
7. Alhama
8. Alquipir
9. Larache
10. La Asomada
11. Las Paleras
12. Peñascares
13. Poyos de Celda
14. Alcalá
15. Aguaderas
16. Aledo

## Sudoku:

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

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

## Encuentra las 9 diferencias:



LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA

# ASB



RECOGIDA DE VEHICULO  
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



## Soluciones



9 diferencias



Sopa de Letras

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1

# Calendario de festivis.

## Octubre.

**Lunes 7:** Festivo en Alhama de Murcia, Bullas, Lorquí, Puerto Lumbreras, Santomera, Torre Pacheco y La Unión.

**Martes 8:** Festivo en Bullas.

**Sábado 12:** Fiesta Nacional de España.

## Noviembre.

**Viernes 1:** Todos los Santos.

**Lunes 18:** Festivo en Mazarrón.

**Viernes 22:** Festivo en Lorca.

¿Quieres saber cuándo sale el próximo autobús o tren?

Escanea el código QR o entra en

[www.revistaconecta.es/horariosdeautobuses](http://www.revistaconecta.es/horariosdeautobuses) y consulta todos los horarios.



## PISO en venta

CENTRO MOLINA DE SEGURA

130 m<sup>2</sup>

155.000€

- ✓ 3 Dormitorios
- ✓ 2 baños completos
- ✓ Cocina amueblada
- ✓ Patio de luces de 6m<sup>2</sup>
- ✓ TERRAZA DE 43m<sup>2</sup>

☎ 642 580 004 / 607 35 45 13

(DE PARTICULAR A PARTICULAR)



# Cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición

**elPOZO**



**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.

Y es 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*

**elPOZO**