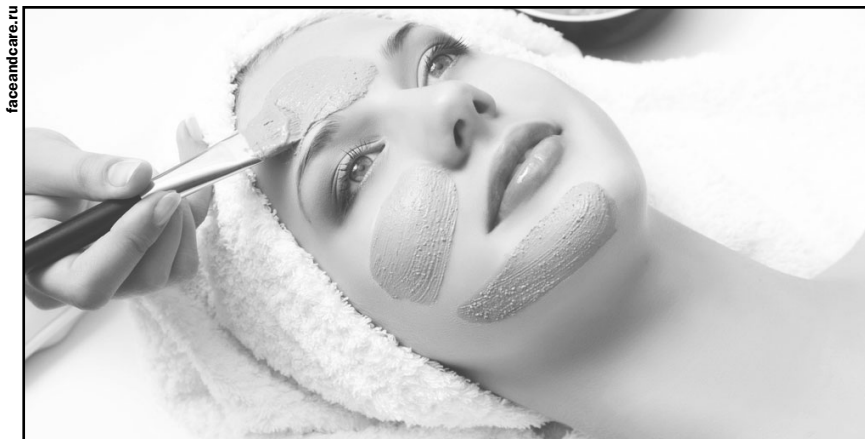


UN POCO PARA TODOS

Realización: ROSA M. CUBELA

MASCARILLAS NATURALES



SON muy importantes para hidratar y eliminar las impurezas de la piel. Además de la limpieza diaria que le damos a nuestro cutis, es conveniente que regularmente le apliquemos una mascarilla con productos naturales, que usted puede preparar en casa. Aquí te recomendamos algunas muy efectivas para mantener una piel tersa y limpia, dependiendo del tipo de cutis que tengas.

Cutis seco

Ingredientes: la yema de un huevo, 1 cucharada de aceite de oliva.

Mezcla los ingredientes y aplícala en el rostro unos 30 minutos, con excepción del área de los ojos y los labios. Enjuágate con abundante agua tibia y para terminar con agua bien fría para cerrar los poros.

Cutis graso

Ingredientes: la clara de un huevo, el jugo de un limón y avena.

Mezcla los ingredientes con avena suficiente hasta formar una pasta cremosa. Aplícala en todo el rostro, con excepción del área de los ojos y los labios, por 20 minutos. Enjuágate

con abundante agua tibia y luego con agua bien fría para cerrar los poros.

Para todo tipo de pieles

Ingredientes: 1 taza de yogur, la clara de un huevo, 1 cucharadita de miel.

Mezcla los ingredientes y pónela con una paleta en la cara y el cuello. Relájate y déjala actuar por 15 minutos. Enjuágate con abundante agua tibia y luego agua fría para cerrar los poros. La puedes hacer cada 15 días.

Ingredientes: 1 cucharada de yogur, 1 cucharadita de miel, 10 gotas de limón.

Funde la miel en la cucharadita con la llama de una vela. Mézclala con las gotas de limón y el yogur, y bate hasta conseguir una pasta cremosa. Aplícala en el rostro con una paleta, menos en el área de los ojos, durante tres cuartos de hora. Enjuágate con agua tibia. Este tratamiento lo puedes hacer durante tres días seguidos y verás qué tersa luce tu piel.



CON EL TIEMPO...

- ... aprendes que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro, significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado.
- ... te das cuenta de que casarse solo porque "ya me urge" es una clara advertencia de que tu matrimonio será un fracaso.
- ... comprendes que solo la persona que es capaz de amarte con tus defectos, sin pretender cambiarte, puede brindarte toda la felicidad que deseas.
- ... te das cuenta de que los amigos verdaderos valen mucho más que cualquier cantidad de dinero, que son contados, y que el que no lucha

por ellos, tarde o temprano se verá rodeado solo de amistades falsas.

- ... aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida.
- ... aprendes que cualquiera puede pedir disculpas, pero perdonar es solo de almas grandes.
- ... te das cuenta de que cada experiencia vivida con cada persona, es irrepetible.
- ... te das cuenta de que el que humilla o desprecia a un ser humano, tarde o temprano sufrirá las mismas humillaciones o desprecios multiplicados.
- ... aprendes a construir todos tus caminos en el hoy, porque el terre-

no del mañana resulta demasiado incierto para hacer planes.

- ... comprendes que apresurar las cosas o forzarlas a que pasen ocasionará que al final no sean como esperabas.
- ... te das cuenta de que en realidad lo mejor no era el futuro, sino el momento que estabas viviendo justo en ese instante.
- ... aprenderás que intentar perdonar o pedir perdón, decir que amas, que extrañas, que necesitas, que quieres ser amigo... ante una tumba..., ya no tiene ningún sentido.

"EL HOMBRE SE HACE VIEJO MUY PRONTO Y SABIO MUY TARDE".



•Está el capitán de un barco desconsolado recostado a la barandilla y un marinero le pregunta:

–Mi capitán, ¿por qué está tan mal?

–Bueno, resulta que pusimos de vigía a un tartamudo.

–¿Sí,... y entonces?

–Es que la tripulación estaba cansada de pasar tantas semanas sin ver tierra y no veían el momento de bajarse del barco.

–¿Y entonces?

–Pues resulta que a los tres meses de navegación, el vigía empezó de pronto a gritar “Ti... ti... ti” y los tripulantes se tiraron al agua.

–Bueno... ¿qué quería que hicie-

sen? ¿Les anunciaba que arribaban a tierra, no?

–Para nada. El tartamudo lo que quería anunciar era “Ti... ti... ti... ti... tiburones”.

•Un gato y un gallo van caminando por la orilla del río.

El gato se cae al agua y grita: miahoogo, miahoogo.

Y el gallo responde: Kikirikehaga, kikirikehaga.



BUÑUELOS DE VIENTO

Ingredientes (para unas 24 unidades)

- 4 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- la piel rallada de un limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 120 g de harina
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- aceite para freír
- una pizca de sal
- azúcar glas para espolvorear

Preparación:

Echa en una cazuela 275 ml de agua, la mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón y la sal y lleva a ebullición. Añade la harina y la levadura y remueve con una cuchara de madera hasta obtener una masa que comience a pegarse a las paredes de la cazuela.



hola.com

Retira del fuego y deja enfriar unos minutos. Añade los huevos uno por uno y bate tras cada incorporación hasta obtener una crema espumosa; deja reposar 2 horas. Calienta abundante aceite en una sartén grande de bordes altos. Deposita cucharaditas de la masa preparada en el aceite bien caliente y dora hasta que se hinchen. Saca de la sartén los buñuelos y escurre sobre papel absorbente. Deja enfriar un poco. Espolvorea con azúcar glas y sirve inmediatamente.

NIDOS DE PAPAS Y BEICON AL HORNO

Ingredientes (4 personas)

- 2 papas grandes cocidas
- 4 huevos
- Beicon o panceta ahumada
- Queso rallado que funda fácil
- Mantequilla sin sal
- Perejil picado, sal y pimienta negra molida

Preparación:

Las papas cocínalas con antelación, dejándoles la piel, en abundante agua y un poco de sal, hasta que estén blandas, después las escurre y envuelves en papel de aluminio hasta que estén templadas.

Al beicon retíralo la corteza y trocéalo pequeño, en una sartén saltéalo hasta que esté dorado y resérvalo. Parte las papas por la mitad, coloca un trozo de papel de aluminio y en el centro pon un poquito de mantequilla, sobre la misma aplica la media papa y envuelve para dejarla como situada en un nido. Luego le retiras parte



lything.com

de su masa dejando un hueco grande para rellenarlo, coloca en el mismo un trocito de mantequilla, un poco de beicon y de queso rallado, presiónala para que se acople bien. Parte los huevos separando las yemas (las reservas) y las claras. Vierte las claras en las papas y salpimenta al gusto y también rocía un poquito de perejil.

Hornea (con el horno ya precalentado) hasta que veas que la clara ya está casi cuajada. Retíralos y colócales las yemas encima con cuidado para que no se rompan, le pones una pizquita de sal y vuelves a hornear otros 5 minutos. Sírvelo en un plato y rocíalo con perejil picado. Y a disfrutar.