



## LLEGA EL VERANO... ¡REFRESCA-TÉ!

**Y**A está haciendo mucho calor y se comienza a apetecer bebidas refrescantes y dulces. Es decir, que calmen la sed, pero a la vez que tengan sabor. Y hemos dado con la pócima mágica que reúne esas condiciones y además muchos beneficios. Es el té verde, que frío resulta de las bebidas más refrescantes. Y además, como dicen, es antioxidante, adelgazante, previene las arrugas, reduce el colesterol y un montón

de cosas más... ¿qué más se puede pedir?

Aquí te dejamos algunas recetas para tomar el té verde de diferentes maneras, todas muy sabrosas.

### Té verde frío con canela

- Tres cucharadas de té verde
- Un litro de agua
- Media rama de canela
- Una cucharada de miel
- Una cucharada de zumo de limón

### Preparación:

Colocar al fuego la ramita de canela cortada en trozos y el agua. Cuando esté a punto de hervir añade el té verde, apagar el fuego y deja reposar durante no más de tres minutos antes de colar. Con la bebida aún caliente añadir el zumo de limón y endulza con una buena cucharada de miel. Luego se deja en el refrigerador y lo bebes cuando te apetezca.

### Té verde frío con naranja

- Tres cucharadas de té verde
- Un litro de agua
- Zumo de una naranja

### Preparación:

Preparar el té verde, cuando esté a punto déjalo reposar durante no más de tres minutos antes de colar. Con la bebida aún caliente añadir el zumo de naranja. Luego ponlo a enfriar.

### Té verde con zumo de piña

- Tres cucharadas de té verde
- Un litro de agua
- Un litro de zumo de piña

### Preparación:

Igual a la anterior, pero en lugar de añadir el zumo de naranja, agrega el de piña, con la bebida aún caliente. Y luego, claro, deja que enfríe...

## RECETAS PARA QUITARTE ARRUGAS

**¡Q**UIÉN pudiera lucir como de 20 años cuando ya se ha atravesado la barrera de los 40! Con la experiencia que dan los años y la frescura de la juventud...

Pero como todavía no se ha inventado ningún elixir mágico que retrase el paso del tiempo, te ofrecemos algunas fórmulas a partir de frutos, aceites vegetales y productos naturales con los cuales tu rostro puede lucir más joven.

Prepara la receta que prefieras, según tu tipo de cutis y las necesidades de tu piel.

Recuerda aplicarlas siempre con el rostro limpio. Y no olvides que ellos también necesitan de estos cuidados, que nosotras podemos aplicarles en casa; ya muchos no hacen resistencia a tales atenciones de su piel y menos si su pareja es quien se ocupa de hacerlo.

• **Yogur con miel:** Unidos en partes iguales, se unta sobre la piel con masajes rotativos y ascendentes, una o dos veces por semana.

• **Azúcar y limón:** Para pulir y eliminar células muertas mezcla  $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de



limón con cuatro cucharadas soperas de azúcar, es una mezcla eficaz.

• **Extrasuavidad:** Combina dos cucharadas de aceite de oliva y dos de jugo de limón. Ideal para darle brillo y suavidad a la piel del rostro, del cuello y del resto del cuerpo.

# Ríase

- ¿Cuál es el colmo de un ciego? Enamorarse a primera vista.
- Este es un niño que llega a su casa y le dice a la madre:  
¡Mamá, mamá, en la escuela me dicen peludo!  
Y dice la madre muy asustada:  
¡Manolo, corre que el perro habla!
- ¿Qué le dijo un zapato a otro zapato?  
¡Vámonos a caminar!
- ¿Me da una habitación con baño?  
Le damos la habitación, pero el baño se lo tiene que dar usted.
- En la escuela, la maestra dice:  
A ver Luis, ¿cómo te imaginas la escuela ideal?  
¡Cerrada, maestra!
- Este era un niño que se sube a un bus y le dice al chofer:  
¿Cuánto cuesta el bus?  
Y este le responde: pues un euro.  
Y el niño le dice:

- ¡Vale, que se bajen todos que lo compro!
- ¿Cuál es el mejor remedio para un ataque cardíaco?  
Taparse los ojos, porque ojos que no ven corazón que no siente.
- ¡Pepe, Pepe, despierta! Y le dice el marido:  
¡Qué! ¿Qué quieres!  
Y dice la mujer:  
¡Que se te ha olvidado tomar las pastillas para dormir!
- ¿Qué le dice una impresora a otra?:  
¿Esta hoja es tuya o es impresión mía?
- En un autobús van unos bizcos turistas por París y dice el guía:  
Si miran a la izquierda, verán a la derecha la torre Eiffel.
- Este era un tipo tan feo, pero tan feo, que cuando iba a salir a la calle, para darse ánimos le preguntaba al teléfono:  
¿Quién es el hombre más bonito?  
Y el teléfono sonaba tu tu tu tu tu tu tu tu tu...

## ¡A la cocina!



### CÓMO HACER CREMA DE LECHE CASERA

Es una confección de color blanco o amarillento que proviene de la leche como su nombre lo indica, tiene usos múltiples dependiendo de su contenido de grasa. Se le puede mezclar con el café, las sopas y las salsas.

A partir de la receta de crema de leche casera también se elaboran mantequillas, helados, crema chantilly, y merengue, entre otros. Añadiéndole sal se vuelve una deliciosa crema untable que se aplica de manera muy similar a la mantequilla y puede ser consumida con pan o galletas.

También se le suele llamar nata de leche dependiendo de la región, pero este término ha de ser usado con cuidado para no confundirlo con los términos: nata cuajada, y nata

montada (que es lo mismo que crema batida).

#### COMO HACERLA

##### Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{3}$  taza de leche entera (400 ml)
- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla
- 1 taza de maicena
- $\frac{1}{2}$  de azúcar

##### Preparación:

Derrite la mantequilla, luego mezcla con la leche en una olla mientras esta se calienta a fuego lento y bate enérgicamente por unos dos minutos, teniendo cuidado de que no hierva la leche. Luego añade la maicena y el azúcar, mezclándolas de tal manera que no queden grumos. Deja reposar hasta que esté a temperatura ambiente, luego se debe enfriar más colocándola en el refrigerador por una hora y media. ¡Y listo!

La crema de leche casera es muy versátil, y se puede consumir de maneras simples y sabrosas. Le puedes poner maní, chocolate en polvo, canela, entre otros ingredientes. También puede ser el acompañante ideal para comer galletas estilo María.

Y como ya sabes hacer crema de leche casera, te dejo una receta donde puedes usarla.

#### FLAN DE NATA

- 2 tazas de leche
- 1 taza de crema de leche

- 8 cucharadas de azúcar
- 4 huevos
- $\frac{1}{4}$  taza de agua

##### Preparación:

En una olla vierte el agua y agrega cuatro cucharadas de azúcar, una vez que burbujee el agua, bájale el fuego y espera a que se caramelize. Bate los huevos con la crema de leche, cuatro cucharadas de azúcar y leche en un tazón, para luego mezclar con la batidora. Vierte el caramelo en la flanera, asegúrate de distribuirlo bien. Procede a añadir la mezcla. Coloca la flanera en baño María en un horno precalentado a 200°C por una hora, transcurrido el tiempo, introduce un cuchillo y si al sacarlo está limpio el flan está hecho. Deja reposar hasta que se enfríe, tapa con una bandeja y se invierte hasta que se separe de la flanera. Enfría en la nevera por tres horas. Al momento de servir, vierte el caramelo líquido encima.

