



MOTOMÉRICA

Noviembre, 2021 / Edición 04 - Año 01

**EL RALLY
FERRARI
LUJO PARA
POCOS**

Los efectos
**del cigarrillo
electrónico**

**Carlos
Adyan:**
En el tope de
la popularidad

El whisky de
Elvis Presley

Tras los
pasos de
Lincoln

**Los
100
de Gucci**

**Trucos para
Ejercitar
el cerebro**

VIAJE VIRTUAL POR AFRICA



 LLECTRIC

“BEST YOU
EVER HAD”

 @l.lectricmusic

 Spotify®

 YouTube

 iTunes

CA
SS

- es +

Marketing

+1 305 873 9046

PARAMOUNT
MIAMI WORLDCENTER

1miAMI
REALTY

1miamirealty.com

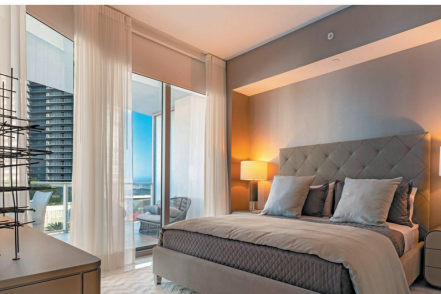
THE MOST AMENITIES
IN THE WORLD

Paramount Miami Worldcenter

is a 60-story condominium tower in the Miami Worldcenter complex. The building will contain 569 residential units

- Private elevator access
- 10-foot ceiling in all living spaces
- Outdoor living rooms
- Large entertainment space
- Designer European kitchens
- Glass-enclosed rain showers
- Superior Tubs
- 26 pool-side cabanas
- Full-size laundry room
- Convertible den

1, 2 & 3 BEDROOM RESIDENCES
STARTING FROM THE MID \$750K'S
PENTHOUSES & VILLAS STARTING
AT \$3.5M



8249 NW 36 St #109 DORAL, FL 33166

**Compra - venta - alquiler
Administración de propiedades
residenciales y comerciales**

AQUÍ TE ASESORAMOS !

+1305 418-8989 / 786 878-9901

Waldorf Astoria Residences

Miami offers a transcendent experience and exclusive lifestyle offering. With its limited views, extraordinary architecture and timeless branding it will usher in a new era for generations to come.

-Architect: Carlos OTT, Concept Artist & Sieger suarez Architects

General description of the building

- 100 stories
- 360 residences
- Jr Suites with 1,2,3 and 4 bedrooms
- Penthouse Collection
- 205 rooms and suites vde hotel

Building characteristics

- Located in downtown Miami across from Biscayne Bay Peacock alley
- True Waldorf Service and Counseling
- Unobstructed views of the city
- Pool with outdoor cafeteria
- Private bar / wine tasting
- Signature restaurant
- Children's Club




WALDORF ASTORIA®
RESIDENCES • MIAMI



email: info@1miamirealty.com



EDITORIAL

ANTESALA A LA NAVIDAD

Llegamos al mes de noviembre, un mes antesala a las fiestas decembrinas. Ya nuestra mente está condicionada al color rojo púrpura y el verde grama, símbolo de la gama cromática de la Navidad. De antemano queremos expresarles nuestro fervor y buenas vibras para un diciembre lleno de gloria y bendiciones.

En esta edición nos vestimos de lujo para darle la bienvenida a Carlos Adyan, como centro de nuestra edición. Su talento y popularidad a través de la pantalla de Telemundo es aplaudido por miles. El es el host del espacio vespertino de la cadena hispana Telemundo, filial de NBC, "En casa con Telemundo". Todo un joven millennials que está en el tope de la popularidad. También mostramos interesantes reportajes sobre los efectos de fumar cigarrillos electrónicos. Un viaje virtual por África, el video sobre la diáspora venezolana de Fran Sinatra, los 100 años de la firma Gucci y su gran parada de la moda, tras los pasos de Lincoln y muchos temas más que de seguro les agradarán y compartirán.

NotiAmérica en esta nueva edición está de colección...
vayan y disfrútenla...

Rafael Pina Loaiza
Editor
noti-america.com



EDITOR
Rafael Pina Loaiza

DIRECTOR
Carlos Camargo

COORDINADOR
Rosmer Herrera

**DIRECTORA DE
MARKETING Y REDES
SOCIALES**
Andrea Carolina Vargas
Mavares

DIRECTOR ASOCIADO
Larry Brown II

FOTOGRAFÍA
Elio Escalante
Billy Cass

CONSEJO EDITORIAL
Pamela Toledo
José Verdalles

ASESOR FITNESS
Robert Jauregui

Director de Arte
César Sardá Saer

INSTAGRAM
@notiamerica



NOTI-AMÉRICA

EL NOTICIERO DIGITAL MÁS GRANDE DE AMÉRICA

NOTI-AMERICA.COM



[@NOTIAMERICA](https://www.instagram.com/NOTIAMERICA)



[NOTIAMERICALLC](https://www.facebook.com/NOTIAMERICALLC)



[@NOTIAMERICA](https://www.twitter.com/NOTIAMERICA)

EL SAKE

El alimento básico japonés conecta a chefs con estrellas Michelin, restaurantes animados y cerveceros con la cultura del país.

En términos de sus ingredientes, el sake es simple, hecho de solo cuatro elementos: arroz, agua, levadura y un moho que estimula la fermentación llamado koji-kin. Y, sin embargo, como categoría, es desconcertantemente complejo, se sirve tanto frío como caliente, filtrado y sin filtrar, seco y dulce. Ha sido un elemento básico de la cocina japonesa durante siglos, pero más recientemente el sake ha disfrutado de una prominencia cada vez mayor en la escena de la alta cocina estadounidense, con el aprecio entusiasta de los chefs con estrellas Michelin, los restaurantes animados y los cerveceros independientes por igual.

"El sushi obviamente se ha filtrado en la corriente principal de la dieta estadounidense, y con eso viene un interés creciente en otras cosas japonesas", dice Weston Konishi, presidente de la Asociación de Cerveceros de Sake de América del Norte. "El sake depende de eso". Y al igual que con el sushi, los chefs famosos están ayudando a allanar el camino para una comprensión más amplia.

Este año, Alain Ducasse elaboró un sake espumoso con el renombrado cervecero japonés Shichiken , mientras que Thomas Keller , de French Laundry , combina su famoso plato de ostras y perlas con el elegante y con cuerpo sake ultra premium Tuxedo Kimoto Junmai Daiginjo de Sohomare. En Cranes, con estrella Michelin , en Washington, DC , la mezcla del chef Pepe Moncayo de influencias españolas y japonesas (piense en un menú omakase junto con gazpacho y jamón ibérico) es una combinación perfecta para el ginjo Oka Cherry Bouquet limpio y floral de Dewazakura, elaborado con pulido arroz. Y los huéspedes del lujoso resort Ten Thousand Wavesen Santa Fe descubrirá más de 20 opciones de sake, incluido el codiciado Tenko 20 Junmai Daiginjo Heavenly Grace, una botella sedosa y jugosa de la lista de deseos adquirida por la sumiller maestra interna de sake Deborah Fleig .





IDEAS PARA EJERCITAR TU CEREBRO

¡Piensa que tu mente es un músculo! Tus músculos mentales, al igual que tus músculos físicos, necesitan resistencia; necesitan desafíos que estiren sus límites y, al hacerlo, hagan crecer tu enfoque y atención.

Así como los entrenamientos con pesas ayudan a crear masa muscular, seguir un estilo de vida saludable para tu cerebro y realizar ejercicios cerebrales regulares también puede aumentar tu reserva cognitiva. Mantén tu cerebro tan saludable y en forma como tu cuerpo con estos simples consejos.

1. INCREMENTA TU ENFOQUE GRADUALMENTE

Tip: Comienza con periodos cortos de concentración y aumenta gradualmente este tiempo. Si tu capacidad de atención es poca, la mejor manera de desarrollarla es lentamente. Comienza con un objetivo fácil y continúa desde allí. Pon una alarma de 5 minutos y concéntrate en una tarea durante este periodo de tiempo. Luego toma un descanso de 2 minutos antes de volver a concentrarte por otros 5 minutos.

2. CONQUISTA LAS DISTRACCIONES

Tip: Crea una lista de distracciones para revisarlas después. Debido a que Internet ha hecho que cualquier información sea accesible instantáneamente, tendemos a buscar algo en el momento en que cruza por nuestra mente. «¿Cómo será el clima mañana?» «¿Qué películas están presentando este fin de semana?» «¿Me pregunto qué hay de nuevo en mi Facebook?» El problema es que, una vez que nos distraemos, tardamos en promedio 23 minutos en regresar a nuestra tarea original, alejándonos de lo que estamos trabajando en el instante en que estas preguntas o pensamientos aparecen en nuestra mente.

3. EJERCITA TU CUERPO

Tip: El ejercicio aeróbico es ideal para el cuerpo y el cerebro. Se ha demostrado que hacer ejercicio físico también fortalece el cerebro. El ejercicio afecta al cerebro en múltiples formas: aumenta la frecuencia cardíaca la cual bombea más oxígeno al cerebro y facilita la liberación

hormonas, proporcionando un entorno nutritivo para el crecimiento de las células cerebrales. Así que integrando a tu rutina un poco de ejercicio aeróbico podrás ayudar a tu cerebro a ser más atento.

4. TRATA DE MEMORIZAR

Tip: Proponerse la meta de memorizar un poema o pasaje semanal. Memorizar pasajes, poesías o canciones a lo largo del tiempo, es una forma muy efectiva de hacer que tu cerebro sea más receptivo a la memoria. No es necesario tratar de memorizar libros enteros, comienza con cosas del día a día: trata de memorizar siempre los teléfonos importantes en lugar de tenerlos en tu celular.

5. PRACTICA MINDFULNESS A TRAVÉS DEL DÍA

Tip: Presta atención. No puedes asimilar información a menos que estés prestando atención. En pocas palabras mindfulness significa salir de estar en piloto automático y «volver a tomar las riendas» de nuestra atención. Sabemos que practicar mindfulness puede ayudarnos a mejorar nuestra productividad, además de fortalecer nuestra atención. Mindfulness o la atención plena entrena nuestro cerebro para concentrarnos mejor, haciendo que cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se distrae, dirijamos nuestra atención intencionalmente a lo que estábamos haciendo. La práctica constante de enfocarse completamente en lo que se está haciendo, parar y observar todas las sensaciones físicas y emocionales que se está experimentando en ese momento fortalecerá y ampliará tu capacidad de atención para los momentos en que realmente lo necesites.



CIGARRILLO ELECTRÓNICO, EL ENEMIGO OCULTO

Los cigarrillos electrónicos causarían efectos nocivos para la salud del fumador, concluyen estudiantes de un semillero de investigación javeriano en artículo publicado en International Journal of Epigenetics, una de las revistas científicas más prestigiosas en su área. No por inhalar un cigarrillo electrónico el fumador debe estar tranquilo. Luego de revisar más de 90 artículos científicos sobre los posibles efectos de este dispositivo, investigadores javerianos concluyen que estos cigarrillos pueden generar efectos adversos a la salud de quien los consume.

Más exactamente, dicen que “el uso de cigarrillos electrónicos continúa siendo una fuente de exposición a sustancias con potencial carcinogénico [...], promueve daños en las células, afecta la respuesta inmune normal y, en altas dosis, el desarrollo normal de los fetos”.

Un viaje al interior del cigarrillo electrónico

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos “que calientan una solución líquida para crear vapor, el cual es inhalado por los usuarios”, de acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social.

Entre los principales ingredientes que ‘vapean’ los consumidores se encuentra el propilenglicol, cuya inhalación a altas temperaturas puede irritar ojos y garganta, y afectar las vías aéreas. La mayoría de soluciones contiene además glicerol, que puede desarrollar diferentes enfermedades pulmonares, nicotina, sustancia adictiva que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y gastrointestinales, y sabores aromatizantes, que aparentemente no son tan inofensivos. “En uno de los artículos que revisamos, esos compuestos son el tipo de diluyente que genera algunos daños a nivel inmunológico e inflamatorio”, asegura. “A eso se suma que cuando le ponemos el sabor a fresa, en la vaporización del saborizante cambian los compuestos y se generan diferentes reactivos, que también serán dañinos. Entonces, cuando se cambia el proceso, y ya no se trata de ingerir sino de inhalar, la combustión también cambia todos esos compuestos que tienen los cigarrillos electrónicos y generan consecuencias como irritación de las vías respiratorias”.

Más sobre los procesos que producen efectos nocivos

Bernal y Niederbacher explican que en los artículos revisados se destacan diferentes investigaciones llevadas a cabo en ratones, anfibios y modelos celulares. En el primer caso, se hicieron pruebas en ratonas embarazadas de las que se concluyó que el vapor del cigarrillo electrónico afecta al feto, especialmente a nivel pulmonar, y en el segundo caso se presentaron cambios morfológicos en los anfibios, principalmente en su sistema óseo. “Estos modelos animales validan la hipótesis de que los cigarrillos electrónicos afectan genes que están involucrados en procesos trascendentales, como el desarrollo embrionario, incluso pueden transmitirlos a su descendencia”, afirma Bernal.

“El problema con estos dispositivos es que la población en riesgo somos todos”, agrega Niederbacher, “y como todos estamos en riesgo, y como el vapor de estos dispositivos genera efectos en células animales que, aunque son diferentes, tienen muchas similitudes con las células humanas, se justifica el hecho de ejercer medidas utilizando el principio de precaución”.



En honor a @betoelcocodrillofeliz
Mascota del Círculo de Periodistas del
Entretenimiento de Venezuela
@pendismo.entretenimiento



COCODRILOS

CARACTERÍSTICAS QUE TE IMPACTARÁN

Carlos Camargo / @camargocarlos01

Los cocodrilos son una de las especies más antiguas que habitan en el planeta y que incluso -para algunos autores- son el último linaje viviente de los dinosaurios. Conoce más características y cualidades de esta poderosa especie. ¡Sigue leyendo...

¿Qué diferencias tienen con los caimanes?

Es común que las personas lleguen a confundir o pensar que estas especies son lo mismo, pero no es así: para iniciar, la mandíbula del cocodrilo tiene una forma de V, mientras que la del caimán está en forma de U. Además, la manera de cerrar la mandíbula en cada especie es única, pues el cocodrilo puede entrelazar sus dientes, a diferencia del caimán que deja al descubierto su mandíbula superior. Otra diferencia que revela el sitio web Live Science es la existencia de glándulas salivales en los cocodrilos para soportar el agua salada, capacidad de la que carecen los caimanes y, por esta razón, no habitan en las costas.

¿Cómo se reproducen?

Su conducta reproductiva es muy curiosa, ya que no forman parejas entre ellos, sino que el macho dominante acapara a las hembras y luego, se aleja. Después del apareamiento, la hembra se encarga de construir el nido para guardar de 10 a 60 huevos a la vez que vigilará durante 80 a 90 días hasta que eclosionen.

¿Existen las lágrimas de cocodrilo?

Características de los cocodrilos y sus ojos. Los cocodrilos no lloran de arrepentimiento, sino para cuidar la salud de sus ojos. De acuerdo con Science World, los cocodrilos secretan un líquido a través de sus glándulas lagrimales que funciona para limpiar sus ojos, reducir bacterias oculares y lubricar un tercer párpado translúcido llamado membrana nictitante.

Anteriormente se creía que estos reptiles lloraban de arrepentimiento mientras comían, lo cierto es que la ciencia ha ayudado a desentrañar este misterio: sí existen esas lágrimas, pero son para mantener sus ojos sanos.

¿Por qué abren constantemente la boca?

Una conducta normal de estos reptiles es abrir el hocico en la sombra o en lugares donde existan corrientes de aire para regular su temperatura y permitir la entrada de aire fresco cuando tienen calor.

¿Pueden saltar los cocodrilos?

Cuando se trata de atrapar a su presa, no dudarán en alcanzarla como sea. Ellos pueden saltar con la ayuda de su cola, esta les da impulso para lograr alturas de hasta 1.5 metros de manera vertical.

¿Qué comen regularmente?

Características de los cocodrilos y su alimentación

Los cocodrilos pueden saltar con la cola para alcanzar su alimento, como carne. Su dieta está compuesta por peces, mamíferos, anfibios, crustáceos y cocodrilos más pequeños. Por lo general, capturan a sus presas cuando estas se acercan a beber agua a los ríos o pantanos donde se encuentran. Un dato curioso de su alimentación: al momento de atrapar a su presa, los cocodrilos deben tragársela entera, pues no pueden masticar o romperla en trozos, ya que sus extremidades son cortas y por ende, no pueden sostener los pedazos de carne.

TRATAMIENTO DEL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL





¿Le está deprimiendo el largo y frío invierno? Para las personas con trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), el cambio en las estaciones provoca una forma de depresión. La mayoría de las veces, comienza a fines del otoño o principios del invierno cada año y desaparece en la primavera y el verano. Los signos comunes del SAD incluyen poca energía, comer en exceso y dormir demasiado.

Si tiene SAD, hay varias cosas que puede hacer. Intente estar activo y hacer ejercicio. Pase tiempo con otras personas y confíe en un amigo o familiar de confianza. Los medicamentos, como los antidepresivos y la psicoterapia, también pueden ayudar. Algunas personas pueden encontrar alivio a través de enfoques de salud complementarios, como la terapia de luz. Utilizar una caja de luz ultra brillante todos los días puede ayudar a reemplazar la luz solar natural que le falta durante el invierno. Las cajas de luz emiten una luz que es aproximadamente 20 veces más brillante que la iluminación corriente

Algunos estudios apoyan una forma de terapia de conversación adaptada para SAD. Este tipo de terapia cognitivo conductual se enfoca en reemplazar los pensamientos negativos por positivos. También se le puede pedir que identifique las actividades que disfruta.

Algunos estudios pequeños sugieren que los suplementos como la hierba de San Juan y la melatonina pueden ayudar con el SAD. Sin embargo, los expertos advierten que la hierba de San Juan puede interferir con muchos medicamentos. Además, la melatonina puede mejorar el sueño de algunas personas con SAD, pero no se sabe si el uso a largo plazo es seguro.





ÁFRICA

VISITAR SAFARIS A MODO VIRTUAL

Los recorridos televisados en vivo se han convertido en una ruta de escape al confinamiento en varias partes del mundo debido a la pandemia de COVID-19, pero también, ayudan a mantener los pequeños y grandes parques naturales africanos que, habitualmente, viven del turismo y ayudan a proteger y conservar la flora y fauna de la región.

Wild Earth retransmite cada día por su canal de Youtube dos safaris -al amanecer y al atardecer- desde la reserva privada sudafricana de Djuma (en la misma zona que el icónico parque Kruger). “¡Tenemos un leopardo!”, avisa Lauren, guía de safaris en Sudáfrica, a los cientos de espectadores que observan en vivo en el canal Wild Earth TV. En los tiempos del coronavirus, safaris virtuales como este alivian cada día el confinamiento de miles de personas alrededor del mundo.

PARQUES, VIDA SALVAJE Y SUSTENTABILIDAD.


Desde Sudáfrica, un país especialmente favorable para realizar proyectos como estos porque, a la condición de potencia del turismo de naturaleza se le suma la ventaja de ser la nación más desarrollada del continente, hay también emisiones en directo en los canales Kruger Sightings y andBeyond (también vía Youtube).

Otra plataforma destacada es Explore.org, que con sus cámaras fijas ofrece, por ejemplo, vistas en directo del hábitat de los gorilas en un parque nacional de la República Democrática

del Congo o de una charca en la que el centro de investigación keniano Mpala muestra a varios hipopótamos chapoteando en el agua. La industria de los safaris es especialmente importante para países como Botsuana, Kenia, Namibia, Ruanda, Sudáfrica, Tanzania, Uganda o Zambia; donde este tipo de viajes supone el 80 % de los ingresos que genera el turismo internacional. En esos países, en 2018, los safaris dejaron unos ingresos por valor de 12.400 millones de dólares, según la Organización Mundial del Turismo.



Portada



Carlos Adyan:

En el tope de
la popularidad

Por: Carlos Camargo / @camargocarlos01

Portada





Carlos Adyan nació para triunfar.. Posee un talento instantáneo para las comunicaciones. Tiene carisma, naturalidad y talento frente a las cámaras de manera genuina y muy confidente. Todo su potencial lo ha llevado a ser el consentido de la pequeña pantalla hispana de Estados Unidos. EL es el host diariamente de su propio espacio En casa con Telemundo (Telemundo). Con tan solo 25 años viene demostrando con su ejemplo que la juventud no está reñida con la preparación ni con el éxito. Aún recordamos su carácter, profesionalismo y versatilidad al ser el informante cada mañana a las 5 am de Telemundo 51, de todo lo que acontecía en el tránsito en la Florida. Bases que sentaron su gran potencial para que la cadena Telemundo le diera la gran oportunidad de tener su propio espacio televisivo en pantalla nacional. Es sin duda un gran ejemplo de superación, disciplina y perseverancia. Carlos Adyan es un boricua con mucha pasión por lo que hace. Soñador auténtico y sobre todo humilde, ejemplo de su madre a quien describe como una gran mujer, trabajadora, luchadora y perseverante.

Portada



En NOTIAMERICA Magazine lo abordamos con algunas inquietudes y miren lo que nos dijo de manera exclusiva:

-¿Cómo te sientes actualmente en tu carrera profesional?

-Me siento contento, realizado, pero con muchos deseos de seguir aprendiendo y creciendo profesionalmente. Siento que en el momento que dejamos de aprender es el momento que perdemos la esencia de nuestra profesión por lo que aunque esté viviendo momentos hermosos en mi carrera estoy más que listo para seguir emprendiendo.

-¿Qué es lo más difícil que te ha tocado pasar o dejar para lograr tus sueños?

-Yo creo que lo más difícil es el hecho de entender la carrera. Empecé a los 18 años, sin experiencia porque en realidad ni familia tengo en el medio, entonces era algo como de entender que no se puede confiar en todo el mundo, que no todo se cuenta etc. Entonces yo diría que lo duro ha sido ser duro con la vida y no confiarse.

4-¿Cómo te ves en 5 años?

-Siento que falta representación latina y de nuestros acentos en la tv americana, me gustaría intentar el mercado anglo y convertirme en presentador de un show en inglés. No quiero ponerme límites.

- ¿Qué se siente ser el mejor millenials de la TV hispana de Estados Unidos?

Con humildad tomo el título, pero siento que todo lo que se vive es resultado de mucha preparación y sin eso no hay nada. Estoy contento de representar muy bien a mi generación.

-¿La pandemia fue una oportunidad para ti?

Enorme. Surgió el proyecto más hermoso de mi vida, "En Casa con Telemundo" me divierto demasiado y fue lo que siempre quise hacer en mi vida. De ahí ya han surgido cosas muy especiales como el Miss Universe y "Así se baila" que simplemente me fascinan.

-¿Cuáles han sido las claves para mantenerte el tope de la popularidad?

Entender que además de estar en tv, tenemos que abrazar los complementos de hoy día como las redes.

- ¿Qué viene ahora en Telemundo?

Macy's Parade, Miss Universo y seguir dándolo todo "En casa con Telemundo" que es mi casa y la casa de todos los hispanos.



Los parches más efectivos para suavizar las ojeras con vitamina C, ácido hialurónico o cafeína

Con cafeína, ácido hialurónico o vitamina C, se han convertido en un tratamiento indispensable para la mirada por su eficacia de acción en tiempo récord.

Tus ojos dicen lo que tu boca calla', asegura el dicho popular. Y cuando nuestros ojos se muestran cansados, la manifestación más común se refleja en las ojeras, que transmiten estrés y agotamiento. Más allá del descanso y de la consabida hidratación, los especialistas recomiendan cuidar los ojos porque es aquí donde aparecen los primeros signos que delatan la edad.



Extremadamente frágil y cinco veces más fina que la del resto del cuerpo, la piel ocular cuenta con menor cantidad de fibras de colágeno y glándulas sebáceas, está continuamente en movimiento, pero carece de sustancias propias que la protejan y le proporcionen resistencia. Por ello, esta zona es la primera en mostrar los signos de cansancio. “Una mala circulación, retención de líquidos, falta de descanso, una mala alimentación e incluso la predisposición genética son factores que contribuyen a que aparezcan ojeras”, tal como explica Elena Ramos, farmacéutica, experta en dermocosmética y codirectora de The Secret Lab.

Las rodajas de pepino son un remedio clásico y natural para acabar con las bolsas y ojeras, pero en los últimos años los parches de ojos de hidrogel se han convertido en un tratamiento indispensable por su eficacia de acción en tiempo récord. “Este tipo de productos ofrecen un chute de vitalidad e hidratación intensas al contorno de ojos, gracias a una actuación muy concentrada en la zona y su efecto flash contra los signos del cansancio y el envejecimiento.

Normalmente presentan una doble función ejercen un efecto calmante y de frescor que ayudan a bajar la inflamación y además contienen activos que ayudan a estimular la microcirculación, hidratar, reafirmar o despigmentar”, detalla Ramos. “Los parches triunfan porque se pueden utilizar tanto a diario como en una ocasión especial, ayudan a conseguir una mirada descongestionada e iluminada y en su composición hay ingredientes que son clave”, explica la experta en belleza. “La cafeína es el más importante, ya que ayuda a mejorar la microcirculación, el ácido hialurónico hidrata la piel de los ojos y aumenta la elasticidad del contorno, la vitamina C da luz y aclara el tono, el retinol reduce la arruga y contribuye a despigmentar. También suelen contener activos de origen natural, como el pepino, la camomila o el agua de árnica, que son muy descongestionantes y drenantes”. Además de iluminar, estos cosméticos cuentan con gran poder refrescante que ayuda a descongestionar el área ocular para alisar y suavizar las bolsas.





Amanda Dudamel se convirtió en Miss Venezuela 2021

Amanda Dudamel es la nueva Miss Venezuela 2021. La joven merideña de 21 años de edad será la próxima representante de nuestro país ante el certamen de Miss Universe. Entre las 17 aspirantes en competencia, Fabiana Rodríguez, Miss Distrito Capital y Mingleth Cuevas, Miss Yaracuy, quedaron seleccionadas como la primera y segunda finalista, respectivamente.

"No tengo palabras para agradecerles, gracias por confiar en mí y sobre todo, gracias a mis compañeras, ustedes hicieron de este concurso un camino inexplicable. El haber compartido con mujeres tan bellas y preparadas como ustedes me hizo sacar lo mejor de mí en cada paso que íbamos dando", afirmó Amanda al saberse ganadora y recibir la corona de manos de Mariangel Villasmil Arteaga, Miss Venezuela 2020.

Bajo la animación de Mariem Velazco, Miss International 2018; Nieves Soteldo y Henrys Silva, las aspirantes recorrieron el escenario en el tradicional desfile en traje de baño con piezas exclusivas de Wilfredo Camacho y María José Goncalves. Los vestidos de gala mostraron lo mejor del talento venezolano y Enger Luces resultó ganador del trofeo al mejor diseño con el vestido elaborado para Miss Portuguesa, Aleska Cordido.te.

Mingleth Cuevas, Miss Yaracuy; Amanda Dudamel, Miss Región andina; Fabiana Rodríguez, Miss Distrito Capital; Selene Delgado, Miss Miranda y Rosangela Requena, Miss La Guaira fueron las semifinalistas que conformaron el top 5. La banda de Miss amistad, reconocimiento que entregan las propias participantes, la recibió Ashley Echeverría, Miss Barinas; y Fabiana Rodríguez, Miss Distrito Capital ganó la banda de Miss fotogénica, gracias a la votación del círculo de reporteros gráficos, periodistas, fotógrafos y expertos en reinas invitados. Luiseth Materán, reina designada en el mes de julio, fue coronada oficialmente como Miss Venezuela Universo 2021.

El jurado calificador del Miss Venezuela 2021 estuvo conformado por Yulimar Rojas, Mirla Castellanos, Daniela Alvarado, María Laura García, Yenni Peña, Fran Beaufrand y Leo Aldana, destacadas personalidades del quehacer venezolano; mientras que la producción del show estuvo a cargo de Ricardo Di Salvatore y la dirección de Erik "El Pollo" Simonato.



"Cabalgata"

Ferrari solo para invitados de lujo

El evento anual ultra exclusivo tiene lugar en una región italiana diferente cada año y cuesta \$ 30,000 por automóvil. Un rally de caballos rampantes de 4 días en la carretera

Debe ser irritante comprar su primer Ferrari nuevo, solo para descubrir que la compra de su automóvil de \$ 300,000 desbloquea solo el nivel inicial de privilegio y acceso dentro del mundo de la élite del Cavallino Rampante. El ascenso en la escalera de clientes de Ferrari es largo, tortuoso y extremadamente costoso, lo que requiere la adquisición de múltiples ejemplos de los modelos más raros y caros de la marca (solo por invitación, por supuesto) y la participación en algunas de las formas ingeniosas que la marca tiene para que usted gastar dinero con él, como la serie de carreras Challenge o el programa de autos de pista F1 Clienti.



¿Y el peldaño superior de esa escalera? Puede que sea Cavalcade , un rally anual en carretera de cuatro días organizado por Ferrari en una región italiana diferente cada año. Cuesta casi \$ 30,000 por automóvil, y eso es solo el comienzo. El envío de su vehículo a Italia , que puede costar lo mismo, depende de usted; tenga en cuenta que algunos de sus compañeros participantes volarán tanto en un modelo al aire libre para que entre el sol y otro, con techo, en caso de lluvia, como es el caso de la cubierta. habitaciones adicionales para su séquito. Para los obsesivos de Ferrari, nada de esto es un impedimento: a mediados de septiembre, la terminal de aviación privada más cercana al hotel para el evento de este año en Sicilia estaba completamente llena.



Pero antes de comenzar a preparar su transferencia bancaria, primero deberá recibir una invitación. Para algunos, es la invitación del año; Reno De Paoli, el jefe global de marketing de Ferrari, dice que algunos clientes organizan sus veranos completos alrededor de Cavalcade, y después de pilotar un humilde 812 GTS en el rally de este año, entiendo por qué. Ver un solo Monza o LaFerrari en la naturaleza es un evento en sí mismo, pero con Cavalcade eres parte de un convoy de esteroides de 100 de los autos modernos más raros de Ferrari, junto con 50 clásicos icónicos, en algunas de las mejores carreteras de Italia. Todo ello, naturalmente, con el apoyo de los carabinieri locales. Las paradas para tomar café y para almorzar a menudo se llevan a cabo en villas privadas, mientras que las cenas ofrecen entretenimiento espectacular: piense en bailarines que graban ríos de fuego en una playa iluminada por la luna.

¿El único inconveniente? Miedo de perderse. "Es absolutamente loco", me dijo un joven magnate inmobiliario británico con una serie de Ferrari. "Una vez que le ha gustado este evento, solo desea permanecer en la lista".

Música



VIDEO DE YOUTUBE

Frank Sinatra

RINDE TRIBUTO A LA DIÁSPORA VENEZOLANA

Un tributo para la diáspora venezolana, fue el que recreó a través del videoclip “Have yourself a Merry Little Christmas” de Frank Sinatra, el director venezolano David Calcano, que narra a través del audiovisual la travesía de los migrantes de su país.

El Ávila, la obra de Carlos Cruz-Diez que se encuentra en el Aeropuerto Internacional de Maiquetía y los momentos de familia que se disfrutaban en Navidad, son solo algunos de los elementos que aparecen en el video.

Calcano a través de esta pieza quiso recrear algunos de los momentos que él vivió, es decir, que el videoclip está basado en su propia experiencia.

“Escribí esta historia inspirada en la experiencia de dejar mi ciudad natal (Caracas, Venezuela)”, expresó el venezolano en una publicación en su cuenta de Instagram. Y es que para este director criollo, la experiencia de dejar el hogar en busca de un mejor porvenir, de un mejor futuro, es la misma siempre, sin importar el origen.

Un especialista te espera

[🔍 Busca tu especialista](#)[📺 Inicia tu teleconsulta](#)

Venezolanos lanzan “Internet Médica”, una herramienta digital al servicio de la medicina.

Es la primera plataforma digital de telemedicina creada por talento venezolano que ofrece un espacio seguro y de fácil acceso para la atención de pacientes de todo el mundo. En medio de un panorama mundial incierto, nace Internet Médica, la herramienta digital que permite la comunicación médico-paciente en un ambiente seguro, respaldado por un equipo multidisciplinario serio y comprometido, que posee una amplia experiencia en el mundo digital y sanitario.

Desde la comodidad de su hogar u oficina, puede acceder a una consulta médica con sólo hacer click en algún dispositivo digital con cámara. Gracias a la innovadora plataforma virtual Internet Médica, que presenta la comunión perfecta entre tecnología y medicina para cubrir las necesidades de los profesionales de la salud y sus pacientes, en medio de un contexto pandémico, que demanda soluciones prácticas y efectivas.



A casi dos años de funcionamiento, la plataforma convoca una amplia y diversa oferta de especialistas que han comprobado con éxito, lo fácil y cómodo que resulta atender la salud con el apoyo de las herramientas tecnológicas que brinda el portal.

Es por ello, que desde Internet Médica, convoca a los doctores que con su vocación de servicio velan por la salud de sus pacientes, que tanto necesitan una atención humana y cercana a visitar www.internetmedica.com y así formar parte de una comunidad que no cesa en su afán por brindar soluciones tecnológicas y sanitarias que mejoran la calidad de vida del venezolano.

A los galenos

Presenta herramientas tecnológicas de fácil aplicación que les permitirán el seguimiento a distancia en forma continua y en tiempo real a sus pacientes, evitando de ésta manera exposición a enfermedades y eliminando el traslado, que tan difícil se hace en este momento en nuestro Venezuela. También podrán acceder a un canal privado y seguro de comunicación, administrar casos clínicos, realizar informes, organizar sus pagos y horarios.

A los pacientes

Se garantiza confidencialidad, atención médica certificada de excelente y comprobada trayectoria, nula exposición en salas de espera, cero traslados y soporte de un equipo integral que ofrecerá constantemente herramientas y soluciones a sus necesidades, entre otros. Especialistas como psicólogos, psiquiatras, internistas, pediatras, urólogos, etc están a la distancia de un click desde cualquier parte del mundo.



Simón Rosales Director ejecutivo

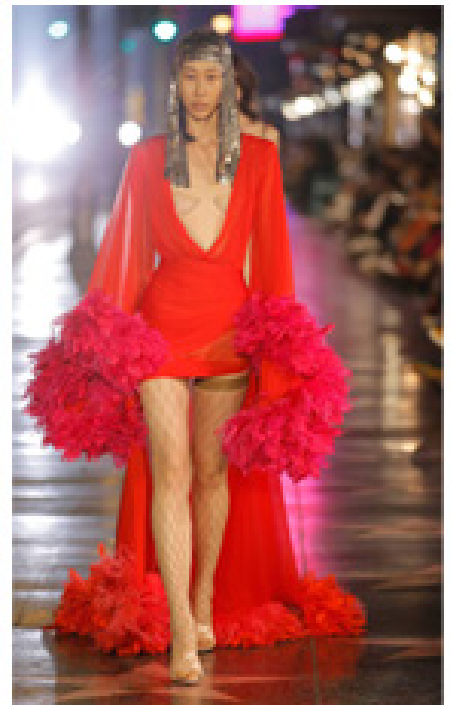
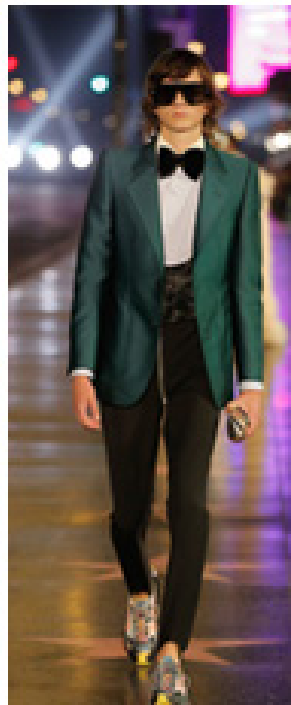
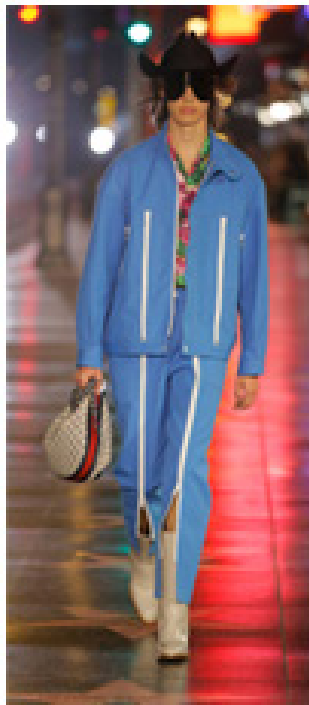
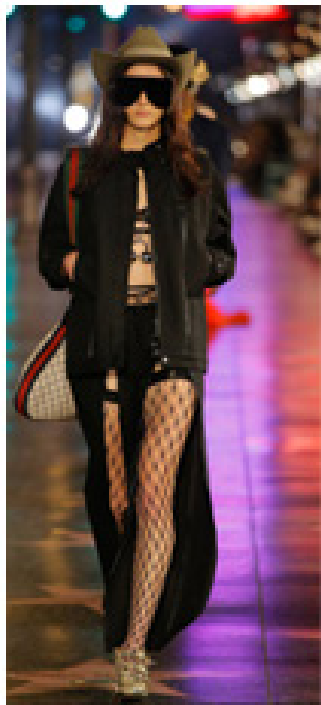
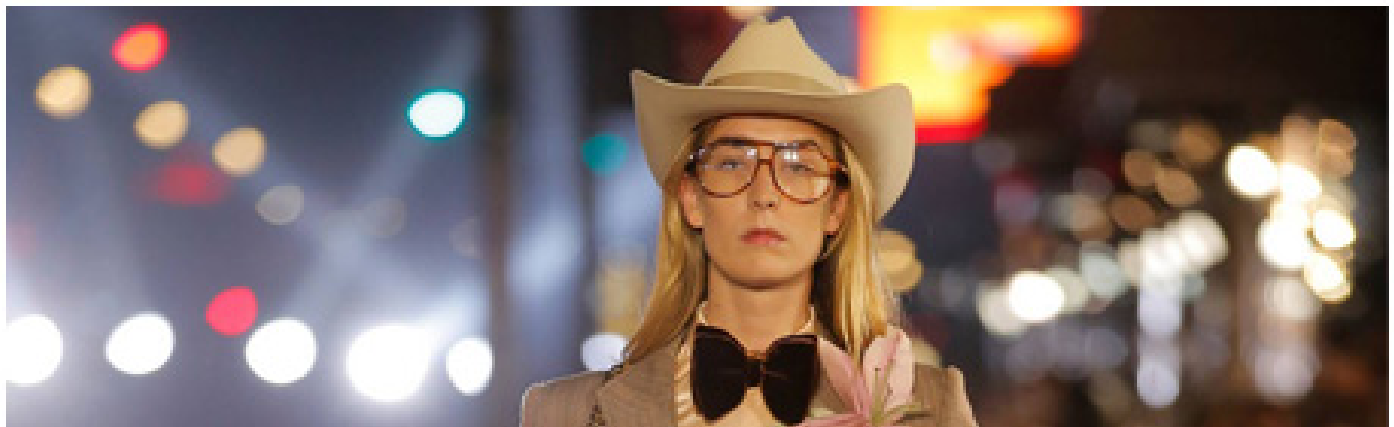
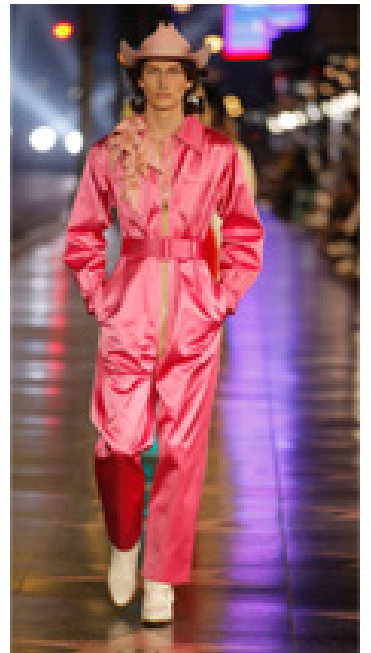
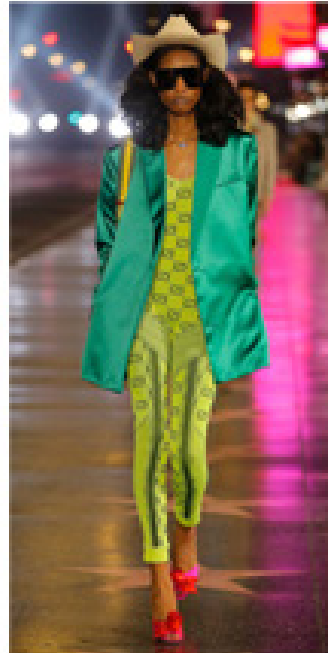
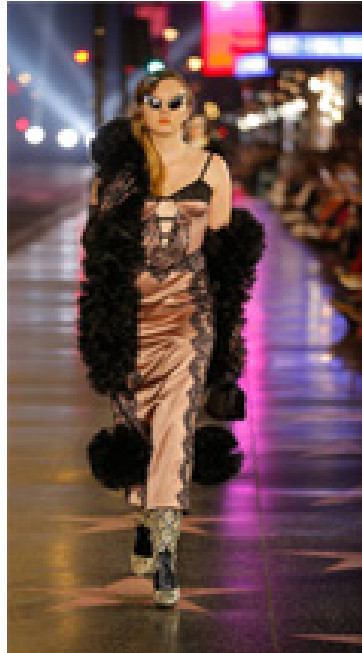
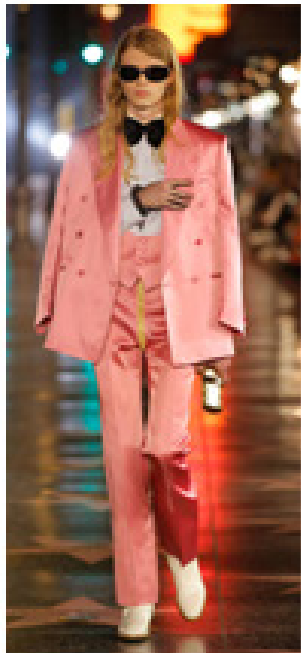
Yessenia Bolívar CEO

Reinaldo Ramírez Gerente general

Simón Rosales Director ejecutivo



Alessandro Michele celebra los 100 años de la marca con un desfile único en pleno Paseo de la Fama. Gucci Love Parade es la primera colección de la casa italiana en su nueva fase creativa que prescinde del calendario convencional de temporadas. Inspirando en Los Ángeles de los años sesenta, Michele ha decidido tomar como referencia a estrellas del cine clásico como Elisabeth Taylor, Gloria Swanson o Marilyn Monroe. Jared Letto, Gwyneth Paltrow, Miley Cyrus o Sienna Miller han sido algunas de las celebridades que han asistido al desfile. Además, como parte del evento, la casa italiana se ha comprometido a donar un millón de dólares a organizaciones benéficas en la lucha contra la salud mental y las personas sin hogar





2021 EL AÑO DEL STREAMING

En un análisis reciente basado en los datos de agosto sobre hábitos en Estados Unidos, Nielsen hace hincapié en la adopción del streaming por parte de los adultos para augurar un impacto a largo plazo de esta tendencias.

Streaming MyLuxePoint, son publicaciones de los eventos de marcas / empresas que pueden ser de potencial interés para nuestros lectores y seguidores en las diferentes áreas, y categorías que engloba el medio de Comunicación & Portal Web. Las nuevas tendencias de entretenimiento, que se empezaron a modificar el año pasado, se mantendrían constantes durante este 2021. Así lo revela un informe de Brandstrat en el que se analizó el comportamiento desde las primeras cuarentenas de 2020. “Antes

del confinamiento las alternativas en casa, como videojuegos, juegos de mesa y streaming, no superaban el 40% de la población, pues el tiempo destinando a actividades al aire libre y sociales, así como a transporte, era mucho más alto”, comentó Rafael López, CEO de la firma.

De acuerdo con el informe en el que se entrevistó a personas en distintas ciudades del país, los meses siguientes a las cuarentenas estrictas de 2020 se caracterizaron por un consumo del



44% en la categoría de películas y series en casa, 31% en juegos de mesa y 25% en juegos en línea. Y la adopción neta para este año, es decir, el resultado entre el contraste del 2020 y la intención de continuidad de 2021, deja las proyecciones de las anteriores actividades en 34%, 22% y 15%, respectivamente.

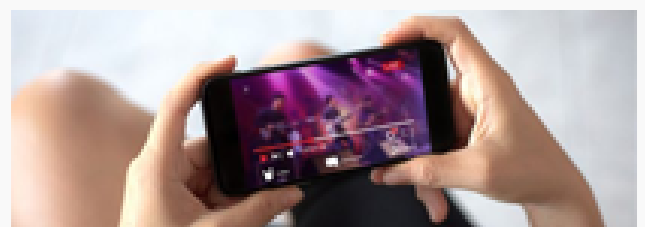
El auge del streaming es especialmente destacable desde que apareció la pandemia, y de hecho seguimientos de empresas así lo demuestran. La empresa brasileña Sherlock, destacó, por su parte, respecto a este último punto que “en marzo, la consultora Digital TV Research estimó que las suscripciones a servicios de transmisión en la región aumentarían de 42 millones a fines de 2019 a 81 millones en 2025. Pero en septiembre de 2020, la proyección se revisó a 100,3 millones durante el mismo periodo de cinco años”.

El streaming, dice Kantar, se mantendrá también este año, entre otras cosas, por la llegada de nuevos jugadores, y el éxito de los que ya tenían presencia. No obstante, el reto estará en la retención del público. En países como Estados Unidos, por ejemplo, este grupo creció 7 puntos porcentuales al contrastar el tercer trimestre de 2020.

Contrario a lo anterior, el informe de Brandstrat mostró que la asistencia a festivales y conciertos se situó luego del confinamiento, solo en 10% al final de 2020. Si bien estos estuvieron inhabilitados, el dato en mención incluye los espectáculos virtuales, que justificarían la cifra.

Las personas encuestadas contestaron que la intención de asistir en estas actividades en 2021 sería del 36%, aunque al contrastarlo con el año anterior, la adopción neta solo alcanza el 3% del pronóstico. Sobre la intención, es importante destacar, sin embargo, que el nivel socioeconómico que participó con mayor dinamismo en el indicador fue el del estrato 1.

“No es fácil predecir, pero la intención de asistencia seguirá baja especialmente por los nuevos picos de contagio. Y depende de las medidas gubernamentales”, finalizó López.





EL GRAN ELVIS TIENE SU WHISKY

En nuestro mercado actualmente sobresaturado de marcas de licores afiliadas a celebridades, algunos ahora están recurriendo a íconos venerados que ya no están con nosotros en el ámbito físico. Ingrese este par de whiskies estadounidenses, el resultado de una asociación entre Grain & Barrel Spirits y Elvis Presley Enterprises, la entidad que administra la finca del Rey. Grain & Barrel es la compañía con sede en Carolina del Sur que lanzó previamente Chicken Cock Whisky , Virgil Kane y Dixie Vodka, el vodka oficial de NASCAR que se ha quedado con su problemático nombre (aunque no hay planes para cambiarlo, según esta declaración de Grain & Barrel fundador Matty Antilla).

Entonces, ¿qué tenemos aquí exactamente? Estos son whiskies de origen, un centeno y un whisky de Tennessee específicamente, que son mezclados por “un equipo de expertos” y embotellados en Tennessee, en parte como una devolución de llamada a la casa de Elvis y en parte en función de la eficiencia. El centeno se destila en MGP en Indiana, que parece ser la opción obvia, ya que muchas marcas obtienen su centeno de esa destilería masiva. La fuente del whisky puro de Tennessee no se ha revelado, pero sí dice que se destiló en Columbia, Tennessee, lo que hace que Tennessee Distilling sea una fuente probable.

El whisky de Tennessee se llama Tiger Man, una referencia a uno de los apodos de Elvis, y se embotella a 90 grados. El proyecto de ley de macerado figura como 80 por ciento de maíz, 10 por ciento de centeno y 10 por ciento de cebada malteada, y dada su designación, debe haber sido filtrado con carbón antes del barril, también conocido como el Proceso del Condado de Lincoln. La nariz es un poco fina y punzante, aunque hay algo de especias y manzana fresca en el paladar junto con un toque de nuez y vainilla. El centeno, también de 90 grados, se llama The King por razones obvias, y está hecho de puré de centeno al 95 por ciento de MGP. En nariz es picante y especiado, seguido de notas de chocolate, espresso y fruta de hueso en el paladar. Ambos se leen como whiskies en el lado más joven, pero esto es solo una suposición ya que no se da una declaración de edad.

Así que aquí tenemos dos whiskies de origen nuevo que cuestan \$ 50 cada uno con una etiqueta bien diseñada que presenta a Elvis en su mejor momento (sin embargo, el cuerpo de papá, Elvis, habría sido más divertido). “TCB” está estampado en la etiqueta del cuello, una referencia a la frase “Cuidando los negocios” usada por Elvis y su Memphis Mafia. Pero para ser honesto, estoy luchando por encontrar una razón para decirte por qué deberías beber estos whiskies.



PUNTAJE

*75 - Whisky de Tennessee Tiger Man
*80 - El rey whisky de centeno puro
COMPRAR AHORA: \$ 50 CADA UNO

LO QUE SIGNIFICA NUESTRA PUNTUACIÓN

100: Vale la pena cambiar a tu primogénito por:

95-99 En el Panteón: un trofeo para el gabinete.

90-94 Genial: un guiño emocionado de tus amigos cuando les sirves un trago.

85-89 Muy bueno: lo suficientemente delicioso para comprar, pero no lo suficientemente especial como para perseguirlo en el mercado secundario.

80 - 84 Bueno: más de su bebedor diario, sólido y confiable.

Por debajo de 80. A discreción.

cine

ESTRELLAS DE LA ESTAFA



ALERTA

DWAYNE JOHNSON RYAN REYNOLDS GAL GADOT

ROJA

EN CINES EN NOVIEMBRE Y EN
NETFLIX | 12 DE NOVIEMBRE

DIRIGIDA POR RAWLSON MARSHALL THURBER



EL BOMBAZO DE NETFLIX CON GAL GADOT, THE ROCK Y RYAN REYNOLDS

Alerta roja (Red Notice) es una de las películas más esperadas por la audiencia de Netflix para este 2021. Si No mires arriba es la del reparto gana premios, está es la del reparto popular, tres reyes de la taquilla, de Instagram y de nuestros corazones se dan cita en un relato de ladrones de guante blanco e investigación policial que promete alegrarnos, como poco, el fin de semana..

Con un rodaje lleno de complicaciones, la cinta es una de las mayores superproducciones de Netflix y está escrita y dirigida por Rawson Marshall Thurber, autor de El rascacielos y Un espía y medio. Así que sí, esperamos mucha acción desmedida y bastantes dosis de humor. El carisma ya lo pone su trío protagonista, Dwayne Johnson, Gal Gadot y Ryan Reynolds.

La cinta comenzó como una producción de Universal destinada a la gran pantalla el 13 de noviembre de 2020. Pero claro, llegó lo que todos sabemos y muchos proyectos se fueron al traste. Netflix se hizo con los derechos de la cinta y, tras una gran interrupción del proyecto, el rodaje se pudo realizar bajo estrictas medidas contra el Coronavirus en los peores tiempos de la pandemia.

El rodaje se detuvo en marzo de 2020 pero se reanudó el septiembre y se acabó en noviembre. Tras un largo periodo de post-producción, Alerta roja se estrenará en Netflix el próximo 12 de noviembre de 2021.

Tras los pasos de Lincoln

Por: Carlos Camargo / @camargocarlos01

Realice un viaje capital a través de la historia siguiendo los pasos de Lincoln y más allá. Con más de seis pies de altura, su imponente estatura alargada aún más por un sombrero de copa, el decimosexto presidente dejó una huella considerable en la historia de Estados Unidos. Disfrute de su tiempo en comunión con el espíritu humanitario y humilde del gran hombre entre paradas en este recorrido de tres días por DC que celebra su vida y legado. También tendrá la oportunidad de adentrarse en más del fascinante pasado de la nación, lo que lo convierte en un viaje enriquecedor para aficionados a la historia y novatos por igual.



Del letargo presidencial a los principales monumentos conmemorativos

Solo un pequeño porcentaje de los viajeros tiene la oportunidad de alojarse en el dormitorio Lincoln de la Casa Blanca, pero cualquiera puede visitar el histórico hotel donde Lincoln descansó la cabeza, el Willard InterContinental, también conocida como "La Residencia de los Presidentes". El autor Nathaniel Hawthorne escribió sobre el Willard que "podría llamarse más justamente el centro de Washington que el Capitolio, la Casa Blanca o el Departamento de Estado". Lincoln durmió aquí en 1861, justo antes de mudarse a la Casa Blanca.



Explorando la cabaña de Lincoln e imágenes históricas icónicas

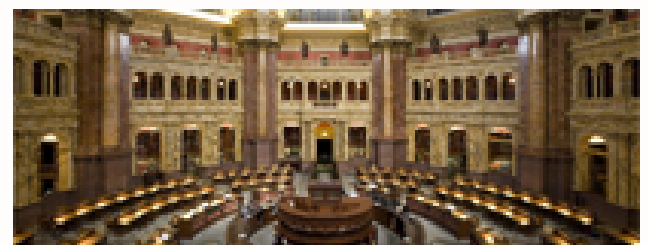
La segunda casa del Gran Emancipador, la cabaña del presidente Lincoln , donde tomaba descansos regulares de la Casa Blanca, es ahora un sitio histórico y un museo ubicado en 250 acres. Su misión: "revelar el verdadero Lincoln y continuar la lucha por la libertad ... plantar las semillas de sus valientes ideas en todo el mundo".

Los retratos presidenciales expuestos en la Galería Nacional de Retratos, vienen en muchos medios diferentes. Uno en particular puede sorprender a los espectadores. El molde del rostro de Lincoln parece, a primera vista, una máscara mortuoria, pero en realidad es una máscara de vida, una forma popular de retrato en el siglo XIX. Como el primer presidente cuyo mandato coincidió con el auge de la fotografía, Lincoln dejó numerosas imágenes icónicas; vea muchos de ellos aquí.

Sumérjase en artefactos y libros

Sí, es un viaje pequeño desde el centro de DC, unos 40 minutos, pero el propio Lincoln realizó muchos viajes a Maryland durante su carrera política, por lo que vale la pena el viaje al Museo Nacional de Salud y Medicina. Los artefactos a la vista aquí incluyen la bala que mató a Lincoln, así como fragmentos reales de su cráneo. A 19 minutos en coche se encuentra Fort Stevens , la fortaleza militar que es el lugar de la única batalla de la Guerra Civil que tuvo lugar dentro del propio Distrito de Columbia. El comandante en jefe arriesgó su vida para visitar el fuerte el 12 de julio de 1864, un viaje conmemorado por un marcador de bronce que dice "LINCOLN BAJO FUEGO EN FORT STEVENS".

Al presidente Lincoln le encantaba una buena biblioteca. Biblioteca del Congreso , la biblioteca más importante de nuestra nación, alberga más de 164 millones de artículos y es una visita obligada por su arquitectura y exposiciones rotativas. Cuando salga, visite el cercano Lincoln Park, la ubicación del Monumento a la Emancipación (o el Monumento a Freedman). La estatua del Gran Emancipador, pagada por personas esclavizadas recién liberadas, se inauguró en el undécimo aniversario de la muerte de Lincoln.



Receta

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA AL HORNO

Las berenjenas rellenas de carne al horno, están simplemente deliciosas.

Ingredientes para hacer 4 personas:

- 4 berenjenas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 300g de carne picada de cerdo
- 300g de carne picada de ternera
- 500g de tomate triturado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de romero seco
- 70g de harina
- 70g de mantequilla
- 1l de leche entera
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 100g de queso rallado
- sal y pimienta
- aceite de oliva



COMO HACER LAS BERENJENAS RELLENAS DE CARNE AL HORNO:

1.- Cortamos la parte del tallo de la berenjena. Después la cortamos a lo largo, por la mitad y a cada mitad, le vamos a hacer unos cortes con un cuchillo. Sin llegar a la parte de la piel. Le hacemos unos cortes, primero a lo largo y luego a lo ancho, para obtener al final unos cortes «en forma de rejilla». Hecho esto, las ponemos en una bandeja de horno, regamos la parte de la carne con un pequeño chorrito de aceite (la berenjena lo absorberá enseguida) y lo metemos en el horno, previamente calentado a 180°C. Dejamos aquí unos 20 minutos

2.- Pasado el tiempo, retiramos y esperamos que se templen un poco. Después, con una cuchara retiramos la pulpa, manteniendo la cáscara intacta. Al estar parcialmente horneada, se separará muy fácil.

3.- En una sartén grande, ponemos a calentar un chorrito de aceite de oliva a fuego suave. Una vez esté caliente, añadimos los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento rojo bien picados. Salpimentamos y dejamos cocinar unos 15 minutos, mientras removemos con frecuencia

4.- Pasados los 15 minutos, añadimos la carne de la berenjena, previamente picada. Incorporamos con el resto de la verdura y añadimos la carne picada de cerdo y de ternera. Con la ayuda de una cuchara de madera, vamos desmenuzando la carne, para que no queden mazacotes muy grandes y para ir integrándola con el resto de ingredientes. Cocinamos dos o tres minutos, hasta que pierda el color a crudo

5.- Ahora añadimos el tomate triturado y las cucharaditas de tomillo y romero. Personalmente la combinación de estas dos especias me encanta pero, puedes sustituirlas por una cucharada de orégano. Mezclamos e integramos todos los ingredientes y después, dejamos cocer todo a fuego suave unos 30 minutos. Hasta que se evaporen todo el agua que ha soltado la carne picada y el tomate

6.- Mientras se evapora, preparamos la salsa bechamel. En otra olla alta, ponemos a calentar la mantequilla (puedes sustituirla por aceite de oliva) y una vez se haya derretido, añadimos la harina. Mezclamos y tostamos unos 3 minutos. Esta mezcla, recibe el nombre de «roux». Pasado el tiempo, vamos añadiendo poco a poco la leche. Añadimos unos 200ml y mezclamos, hasta que se integre con la roux. Hecho esto, volvemos a añadir otros 200ml y volvemos a integrar. Repetimos este paso hasta acabar con toda la leche -y lograr una salsa bechamel ligera-. Es entonces cuando añadimos una cucharadita de nuez moscada y reservamos

7.- Con todo esto hecho, tan sólo queda rellenar las berenjenas. Cogemos las cáscaras y las rellenamos con generosa cantidad del relleno que habíamos preparado. Puedes añadir a cada cáscara la cantidad de relleno que quieras. Lo importante es acabar con todo. Hecho esto, regamos cada berenjena rellena con salsa bechamel. Finalmente espolvoreamos con queso y rallado y las introducimos de nuevo en el horno, función grill a 200°C. Las dejamos aquí unos 10 minutos, hasta que el queso se gratine

Con estos pasos, tendremos unas berenjenas rellenas de carne al horno que son un auténtico manjar, baratas de hacer y nada difíciles ¡Es tu turno de prepararlas en casa!to. Añadiendo y eliminando verduras y especias a tu antojo. ¡Está delicioso!





Las cosas que más gustan

Disfrutar en el cine de la película "No Time, No Died".

Usar los sombreros hechos a mano del Perú.

Pasar las Navidades en familia.

Visitar la casa de Santa Claus en Alaska.

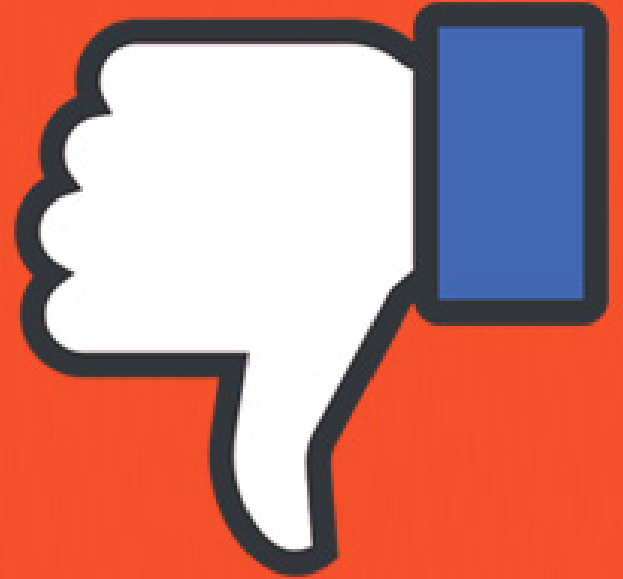
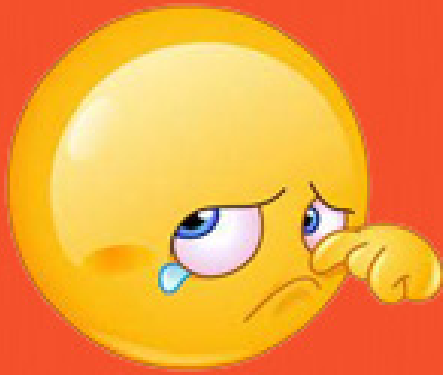
Ir a una Feria y ganarte un peluche grande.

Tener a una mascota como miembro de la familia.

Las personas con buen sentido del humor.



LIKES



DILIKES

Las cosas que no gustan

Las personas narcisistas.

Aparentar lo que no es.

Las personas egoístas.

Los pantalones tipo campana.

El maltrato animal.

Vivir de ilusiones.

Ir a una boda y que se te rompa el tacón del calzado.

En una gala conseguirte con otra persona con el mismo traje.



CITAS CITABLES

Alguien una vez lo dijo:

"Aprendemos a amar no cuando encontramos a la persona perfecta, sino cuando llegamos a ver de manera perfecta a una persona imperfecta."

Sam Keen



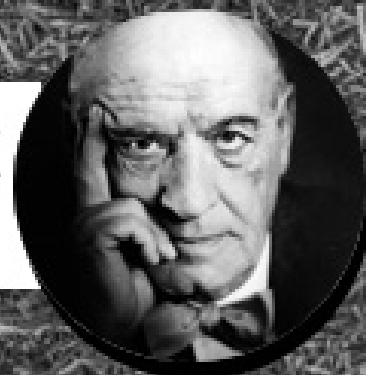
"Una persona amable es aquella que escucha con una sonrisa lo que ya sabe, de labios de alguien que no lo sabe."

Alfred Capus



"La vida es una serie de colisiones con el futuro; no es una suma de lo que hemos sido, sino de lo que anhelamos ser."

José Ortega y Gasset



"El amor es un intento de cambiar un pedazo de un mundo de ensueño por una realidad."

Theodor Reik



Víctor Cámara

J
o
s
è
V
e
r
d
a
l
l
e
s

Manager



@verdallesjose / joseverdalles1@gmail.com / Tlf.: +5804241107415



Nada se compara a la tranquilidad de obtener
tu estatus legal en Estados Unidos

BELTRAN BRITO CASAMAYOR LLP

IMMIGRATION ATTORNEYS

Especialistas en:

Visa O1 / EB 1: Para personas con habilidades extraordinarias en las ciencias, artes, educación, negocios o deportes.

Visa de Inversionista L1 / E2 / EB 5: Especial para Gerentes, Comerciantes e Inversionistas y sus familias.

Green Card: Residencia permanente a través de una oferta de trabajo en Estados Unidos.

Visas para profesionales y todos los aspectos de la **Ciudadanía Americana.**



@BeltranBritoLLP



@beltranbrito



@beltranbritollp



media@beltranbrito.com

beltranbrito.com

Brickell City Tower, 80 SW 8th Street, Suite 2810.
Miami, FL 33130.
Tel: +305-860-4050



BELTRAN BRITO CASAMAYOR

IMMIGRATION ATTORNEYS

La concesión de las Visas por parte del gobierno de Estados Unidos es de carácter completamente discrecional. La contratación de Beltran Brito Immigration Attorneys no garantiza su aprobación.