



ALBOREA AL DIA

N.º 121. NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2009 . 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO



ACTIVIDADES CULTURALES



**GRAN PARTICIPACIÓN DE APOYO
A LA AGRICULTURA**



TALLER DE EMPLEO "ALBOREA II" Y COMUNIDAD DE REGANTES



**CURSOS MONOGRÁFICOS PARA 2010
REMODERACIÓN DE LA UNIVERSIDAD POPULAR**

REDACCIÓN

Equipo de redacción: Pepi Fuentes Sáez, Isabel Pardo Pérez, Isabel Sáez Borchés, Ángeles Núñez Herrero, Ana M^a Martínez Mondéjar, M^a Carmen Griñán Giménez, M^a Carmen Núñez Núñez, Teresa Cuesta Alcaráz, M^a José García Pardo y Mariví Carrión Mislata.

Colaboran: Pilar Campos Serrano, Cáritas Parroquial, Antonio Javier Carrión García, Francisco G. Gómez Amoraga, José Reyes Álvarez Pardo, Antonio José Lillo Serrano, Cayetano Carrión Mislata, Pedro Serrano Carrión, Colegio de EGB, Asociación Unión Musical Alborea, Asociación de Mujeres "Alborada", Club de Jubilados "San Isidro", Asociación de Padres de Alumnos, Cooperativa del Campo "San Isidro", Sociedad de Cazadores "La Perdiz" y O.M.I.C.

Fotos: Pepi Fuentes.

Coordinación: Mariví Carrión Mislata.

Edita: Universidad Popular/Ayuntamiento de Alborea.

Imprime: GRÁFICAS GOYZA, S.L.

Pol. Industrial, parc.2 C/D

Tel. 967 46 70 01 - CASAS IBÁÑEZ.

DL- AB. 247 - 89

SUSCRIPCIONES 2009

Ya se encuentran al cobro las suscripciones a este Informativo correspondientes al año de 2009, con los siguientes precios:

Alborea5 euros
Fuera de Alborea7 euros
Extranjero9 euros

Los pagos se pueden realizar en la Universidad Popular, en el Ayuntamiento o a través de la hoja informativa que adjuntábamos en el número anterior.

¡¡¡SUSCRIBETE!!!
Tu haces posible nuestro informativo

ADIVINA DE QUIEN SE TRATA

Todos los lectores que reconozcan a la persona que aparece en la foto, deben enviar su respuesta, con nombre y apellidos de la persona a la que se refiere la foto, junto con sus datos personales a: Ayuntamiento de Alborea, Plaza Castilla-La Mancha, 2 o bien llamar al teléfono: 967 47 70 60



Entre todos los lectores que participen y hayan acertado la respuesta se sorteará un libro. Suerte y participa.

El ganador del número anterior es: M^a José Navarro Teruel.



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

ACTIVIDADES CULTURALES

El pasado 19 de noviembre tuvimos un Cuentacuentos para adultos, a cargo de Héctor Urién, en la Universidad Popular. En la misma línea de



Animación a la lectura, se ha programado desde la Sala de Lectura, otro Cuentacuentos para adultos que tendrá lugar el día 16 de Diciembre a cargo de Aldo Méndez, por la tarde en la Universidad Popular.

También se desplazaron al Teatro Circo de Albacete, 33 personas, el día 21 de noviembre para ver la representación de "La vida por delante" interpretada por Concha Velasco.

Los días 25, 26 y 27 de diciembre se realizarán distintas actividades culturales navideñas a partir de las 23,00 horas, en la Casa de Cultura.

**CORRECCIÓN:**

Donativos Fiestas 2009: 267.- JOSÉ MARTÍNEZ MONDÉJAR (20,00)

FARMACIAS DE GUARDIA: Diciembre 2009

* 1,2,3,4,5,6 Balsa de Ves C/ Calvario, 7 tño. 967476287 guardias localizadas tño. 669172538; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

* 7,8,9,10,11,12,13 CASAS DE VES C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBÁÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

* 14,15,16,17,18,19,20 FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

* 21,22,23,24,25,26,27 ABENGIBRE C/ Lope de Vega, 1 tño. 967471053, guardias localizadas tño. 616715211, cerrado noche a partir 22 h., Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

* 28,29,30,31 ALBOREA, Plaz. Castilla-La Mancha, 2 tño. 967477069, guardias localizadas 667 54 71 23 cerrado noche a partir 22 h. ; CASAS IBÁÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

DEMOGRAFÍA

Defunciones: Domingo Villena Torres, José López Valiente, Constantina Pardo Mondéjar.

Matrimonios: Julio Ferrer Gómez y Aida Martín Hinojosa
Javier Ciria Cortijo y Sonia López Ferrer

TALLER DE EMPLEO: ALBOREA II-CREACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO DE VIVEROS BAJO ABRIGO.

En el mes de Diciembre comenzará el TALLER de EMPLEO ALBOREA



II, una vez se ha llevado a cabo la selección de alumnos, un total de 12 alumnos/as de Alborea y el personal técnico, un director, un monitor y una auxiliar administrativo, responsables del mismo. Cabe destacar que el taller de empleo que el Ayuntamiento de Alborea ha logrado para su municipio, es un proyecto muy interesante, ya que además de inyectar dinero en Alborea, se brinda

la oportunidad de adquirir la capacitación profesional necesaria para poder emprender un proyecto empresarial propio de futuro.

PROYECTO DE CONSTITUCIÓN DE LA COMUNIDAD DE REGANTES

En otro orden de cosas, el Ayuntamiento de Alborea continúa con las gestiones pertinentes para desarrollar finalmente el proyecto de Constitución de la Comunidad de Regantes, facilitando a los propietarios de tierras de labor del Polígono 12, la infraestructura necesaria para hacer llegar el riego a las parcelas que se adhieran expresamente.

Por ello, una vez llevadas a cabo diversas gestiones, entre otras la tarea de localización topográfica de cotas (punto más alto y más bajo para vez la idoneidad de la ubicación de la balsa de riego, si la hubiere), CONVOCA una vez más, a todos los propietarios para TOMAR UNA DECISIÓN PRÁCTICAMENTE DEFINITIVA, para el próximo miércoles día 2 de Diciembre.

Convocadas AYUDAS AL PEQUEÑO COMERCIO:

El pasado 25 de noviembre se convocaron las Ayudas para el Pequeño Comercio en Castilla-La Mancha, cuyas solicitudes deberán presentarse antes del 26 de febrero de 2010. Las subvenciones serán de hasta el 40% de la inversión total, sin Iva. Las inversiones deben ser mayores de 3.000 Euros e inferiores a 12.000 Euros, pudiendo ir destinadas a obra, equipamiento, activos fijos, equipos informáticos, etc. Para más detalle acudan a la Agencia de Empleo y Desarrollo Local.



FONTANERÍA Y SERVICIOS
DE MANTENIMIENTO
EN GENERAL

"ALBORENSE"

Santiago Soriano Martínez

c/ Pozo, s/n
Móvil 677 55 11 40
02215 ALBOREA
(Albacete)

PUNTO LIMPIO:

Queremos recordar la necesidad de que los vecinos hagan un buen uso de las instalaciones del PUNTO LIMPIO, que tanto ha costado poner en funcionamiento. El mantenimiento del PUNTO LIMPIO, así como toda la infraestructura pública es responsabilidad de los vecinos y vecinas de Alborea, no en exclusiva del Ayuntamiento. Si sus vecinos no hacen un buen uso será difícil mantener este servicio tan útil como necesario.

Así por ejemplo, hemos detectado que el aceite usado, ya sea doméstico o industrial, está siendo depositado en recipientes abiertos, lo cual está prohibido (siempre debidamente tapado, sin posibilidad de derrames), las pilas y baterías son arrojadas de cualquier modo (existen unos contenedores para



este fin debidamente señalizados), los fluorescentes deben ser depositados en el lugar señalado y poniendo cuidado de NO romper, etc.....Para cualquier duda en cuanto a su uso el Ayuntamiento dispone de folletos informativos que le proporcionaremos.

Informamos de todo esto, porque las personas que hagan un mal uso del PUNTO LIMPIO, están expuestas a vigilancia y a una posible sanción económica, por parte de las autoridades competentes de Medio Ambiente.

PORQUE MANTENER LIMPIO EL PUEBLO ES RESPONSABILIDAD DE TODOS/AS.

Para finalizar, les recordamos que en la parte derecha del Panel Informativo del Ayuntamiento, ubicado en el mismo vestíbulo, encontrarán información actualizada referente a cuestiones de empleo (ofertas, demandas, cursos, promociones, etc) y desarrollo socioeconómico de nuestra localidad.

Actualmente destacamos la existencia de un interesante Curso de Geriátrica, otro de alfabetización informática, y otros tantos diversos cursos a distancia, cuyos plazos de solicitud están abiertos.

La Agencia de Empleo y Desarrollo de Alborea les recuerda, que pone a disposición de los empresarios/as, los trabajadores/as autónomos y demás trabajadores/as, desempleados o en activo, el correo electrónico-AEDL con el que hacer más ágil y directa la comunicación, aedlalborea@hotmail.es o llamando al 967-47.70.60.

CURSOS U.P.

A principios de Diciembre comenzarán los distintos cursos de Informática que tendrán lugar en la



Sala de Internet, los viernes por la tarde de 16,00 a 20,00 horas. Dos grupos de niños/as y dos de adultos. Los distintos cursos se desarrollaran de diciembre a mayo.

Para el año 2010 está previsto en la programación de la Universidad Popular realizar cursos monográficos



de cata de vinos, cocina de vanguardia, escuela de padres y charlas coloquio sobre temas de: consumo, medio ambiente, problemática con adolescentes, etc.... Estos cursos se



publicarán mediante carteles en los comercios, U.P. y Ayuntamiento y serán de plazas limitadas, por lo que se admitirán alumnos/as por orden riguroso de inscripción, siempre desde el día de la convocatoria hasta el final del plazo.

TALLER DE MEMORIA

El pasado 3 de Noviembre tuvo comienzo el Taller de Memoria que desde hace 9 años viene realizandose con el colectivo de personas mayores.

Este programa de Prevención del Deterioro Cognitivo y Psicoafectivo está subvencionado por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y es gestionado y llevado a cabo por la Mancomunidad para el Desarrollo de la Mancha.

Este año se ha desarrollado durante el mes de Noviembre y principios de Diciembre, todos los martes y jueves de 11,00 a 12,00 horas en el Ayuntamiento, primera planta.



En el taller han participado 15 mujeres con edades comprendidas entre 60 y 80 años aproximadamente, lo cual no quiere decir que sea solo para mujeres, también pueden asistir hombres.

la psicóloga que ha impartido el taller es M^a José Monteagudo.

Desde estas páginas del informativo de Alborea, animamos a todos/as a que participen en nuevas convocatorias de este taller, tan beneficioso para todos los que participan.

ASOCIACIÓN DE MUJERES "ALBORADA"

Actividades noviembre-diciembre 2.009

28 de Noviembre CONMEMORACIÓN DÍA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO. Bar Ocean, hora: 8,30 de la tarde

18 de Diciembre CENA DE NAVIDAD Bar Bernardo, hora: 9,00 de la noche

Precio socias: 10,00 Euros, no socias: 15,00 Euros. A todas las asistentes se les dará un obsequio.

19 de Diciembre VIAJE A LA RODA (Visita al belén-iglesia del Salvador) después iremos a Imaginalia.

Salida: 3,00 de la tarde. Precio socias: 3,00 Euros, no socias: 5,00 Euros. Apuntarse antes del 12 de Diciembre.

Para cualquier actividad apuntarse en casa de Maruja Cañas o Loli López - 967 47 70 24.

CARPINTERIA DE ALUMINIO CON Y SIN OBRA

AF ALUFIN
CARPINTERIA DE ALUMINIO

PUERTAS Y VENTANAS
MOSQUITERAS - REJAS
MAMPARAS
CRISTALERIA EN GENERAL
CERRAMIENTOS TERRAZAS
GALERIAS Y BALCONES

RAÚL: 637 746 333
JUAN CARLOS: 637 746 336

ALUFIN 2002 CB - C/ DR. PEREZ FELIU, 20 MADRID
TEL. 96 379 48 28 - 46014 VALENCIA

José Andrés

PINTURA Y DECORACIÓN EN GENERAL

Rosales, 8 CASAS IBAÑEZ (AB)

667 624 468
967 462 068

COMO CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE DESDE CASA

Para proteger el medioambiente basta con cambiar algunos de nuestros hábitos del día a día en nuestros propios hogares. Con pequeños gestos que no nos cuestan nada, podemos contribuir a un mundo mejor.

Actos tan rutinarios como tirar la basura sin separarla, comprar utensilios de usar y tirar o adquirir los alimentos envasados en materiales antiecológicos o no reciclables contribuyen en gran medida a la contaminación medioambiental.

- Adquiera productos de todo tipo en envases de gran capacidad y, preferiblemente, reutilizables. Evite los envases de un solo uso.

- Lleve sus propias bolsas a la compra.

- Recupere viejas costumbres como la bolsa de pan o la huevera.

- Trate de no comprar productos con envoltorios superfluos. Lo importante es el producto, no que el embalaje sea atractivo.

- Opte, preferentemente, por adquirir alimentos a granel.

- Evite utilizar, en la medida de lo posible, artículos desechables como pañuelos de papel, rollos de cocina, vasos y platos de cartón, cubiertos de plástico, etc. La industria de productos de usar y tirar es la que genera más basura en todo el mundo.

- Conserve los alimentos en recipientes duraderos. No abuse del papel de aluminio.

- No compre pequeños electrodomésticos para realizar operaciones que sea fácil hacer a mano, como los abrelatas.

- Evite utensilios y juguetes que

funcionan a pilas. Si no es posible, utilice pilas recargables o pilas verdes no contaminantes.

- Separe los materiales que componen la basura para reciclar racionalmente. Utilice bolsas distintas para la basura orgánica, para el papel y el cartón, para los envases de vidrio y otra para el resto de envases (brik, plástico, latas...). Y deposite cada tipo de residuo en los contenedores que las autoridades locales



han dispuesto al efecto.

- Haga un uso correcto de los contenedores de recogida selectiva. Un solo tapón de aluminio puede dar al traste con la carga de vidrio de todo un contenedor.

- Para hacer una tonelada de papel es necesario talar 5'3 hectáreas de bosque. El consumo anual en nuestro país obliga a cortar unos 20 millones de grandes árboles. Tome medidas: consuma menos papel, compre papel reciclado y envíe a reciclar todo el papel que le sea posible.

- No tire al contenedor de papel otros residuos como plástico, cartones de leche (contienen plástico y

aluminio), latas, etc.

- El papel de los periódicos es el más fácil de reciclar ya que está hecho de fibra de madera. Si en nuestro país se reciclase la décima parte de los periódicos de un año, salvaríamos 700.000 árboles.

- El cristal de los vasos y el de las bombillas no se puede reciclar conjuntamente con el vidrio de los envases. Deposite en los contenedores de vidrio sólo botellas, de cualquier color, o frascos. Quíteles los tapones y compruebe que no tengan ningún objeto en su interior.

- No guarde ni mezcle con la basura los envases vacíos o con restos de medicamentos ni los que han caducado. Dépositelos en los contenedores que encontrará en las farmacias.

Las pilas están compuestas por mercurio, cadmio, plomo y otros metales y cuando las depositamos en vertederos, ríos u otros lugares pierden su hermetismo, causando un

gran impacto ambiental puesto que se liberan los metales pesados que contienen. Acuda al contenedor del Ayuntamiento.

Los aceites tanto de uso doméstico, industrial o de vehículos son muy contaminantes y difíciles de separar en las plantas de tratamientos de agua. Sólo un litro de aceite puede contaminar mil litros de agua, por lo que nos debemos mentalizar en depositarlos en lugares aptos para su reciclado.

Son muchos los usos que se le pueden dar al aceite: para hacer jabón, para uso como barniz de cercos o maderas rústicas, de abono, como lubricante, para fabricar ceras, fabricación de pinturas y barniz o como bio-combustible para vehículos.

Una vez reciclado, desecado y desmineralizado el aceite usado, puede usarse en hornos industriales. En la industria de la construcción por ejemplo, son utilizados para untar los morteros y luego facilitar su desmolde.

Respecto a los medicamentos, podemos depositarlos en la farmacia.

Entre todos podemos conseguir un Alborea más limpio, a la vez que educamos a próximas generaciones en el cuidado del medio ambiente, vital para nuestra supervivencia. Muchos pocos, hacen un gran total.

**Julio
Navarro
Vidal**



AZULEJOS Y GRES
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
CAMIÓN AL SERVICIO PÚBLICO

PUERTAS BASCULANTES V. TORRES

Cruce de ctra. de Zulema
Tel. 967 477 036
ALBOREA

**METALÚRGICAS
ALBORENSES, S.L.**

Gila

**Mamparas de baño
Cerrajería en general
Aluminio • Persianas Cristal •
Hierro**

Tel. 967 477 254
Los Bolos, s/n - ALBOREA

CAMINANTE NO HAY CAMINO....

Caminar, es el más antiguo de los ejercicios, que tiene enormes beneficios para la salud. Lo aquí expuesto es para las personas sanas que quieren seguir siéndolo y que no saben cómo cuidarse o que no pueden, no quieren o no lo intentan. El objetivo: apoyar a los que se cuidan, animar a los que no lo hacen y dar consejos útiles a ambos. Simplemente mediante el ejercicio de caminar. Ya sabes: "Caminante no hay camino... se hace camino al andar". ¿A qué esperas?

La falta de ejercicio físico es una causa importante de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y otros trastornos de la salud. La Organización Mundial de la Salud ha estimado que el sedentarismo o inactividad física es la causa principal de más de 2 millones de muertes por año a nivel mundial, y que probablemente una tercera parte de los cánceres y más del 80% de las cardiopatías coronarias prematuras puedan prevenirse adoptando una alimentación sana, manteniendo un peso saludable y haciendo suficiente ejercicio a lo largo de toda la vida.

Sin embargo, para hacer ejercicios no hace falta inscribirnos en un costoso gimnasio ni convertirnos en grandes atletas. Caminar es una forma sencilla, barata y natural de mantener la salud, ponernos en forma y perder peso.

Para las personas que no son deportistas, que tengan algún tipo de problema físico, de tiempo o de otra índole que no le permita la práctica rutinaria de un deporte, pueden hacer ejercicios realizando una actividad tan sencilla y cotidiana como caminar a un paso más rápido que lo normal, por media hora diaria como mínimo y por lo menos 3 veces a la semana.

Antes de cualquier rutina de ejercicios debemos realizar primero un calentamiento de los músculos y para ello es bueno estirar los músculos rígidos o caminar los primeros 5 a 10 minutos despacio y haciendo lo mismo al terminar de caminar para ayudar a que los músculos se relajen.

Por su salud debe comenzar a caminar, hágalo de manera gradual y progresiva y para ello es importante:

Buscar y programar en la semana

el tiempo necesario para caminar.

Podemos caminar a cualquier hora del día, pero en épocas de calor es preferible por la tarde o por la mañana para evitar el calor del día; así mismo, evite hacerlo justo después de las comidas.

Escoja un escenario agradable para caminar.

Use zapatos adecuados, flexibles y cómodos, además de ropa holgada y fresca.

Seleccione una buena compañía para hacer más agradable la actividad, pero si decide hacerlo solo, disfrute una buena música o goce su soledad.

El caminar para estar en forma requiere de algunas técnicas que nos permitan sacar el máximo pro-



vecho al ejercicio y evitar el riesgo de lesiones por mala práctica:

Es necesario mantener un ritmo constante, sentir como aumentan los latidos del corazón, sentirnos cómodos con el nivel de intensidad de la marcha, el nivel adecuado lo podemos verificar por el pulso, pero lo más práctico es sentir una dificultad respiratoria mínima al hablar, si no sentimos nada, aumentar y si la dificultad es extrema, disminuir la velocidad.

Mantenga la cabeza en alto, espalda derecha, meta la barriga hasta donde pueda, por supuesto, mueva los brazos al ritmo de sus pasos y si va a subir una pendiente, inclínese hacia delante, ayudándose con el ritmo de los brazos.

Camine apoyando primero el talón y luego el resto del pie hasta empujar hacia atrás con los dedos.

Los pasos deben ser largos, pero de acuerdo al alcance natural de sus piernas, no exagere, es un error porque castiga a los pies y las pan-

torrillas, tómelo con calma, si da los pasos más cortos puede incrementar más la velocidad.

Respire profundamente, si camina animadamente, es probable que se encuentre más cómodo al respirar por la boca.

Caminar, como cualquier ejercicio, tiene la acción comprobada de prevenir y controlar ciertas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis; aumenta su nivel de energía, su autoestima; disminuye el estrés, los niveles de colesterol y otras grasas, la tensión arterial, el riesgo de sufrir de algunos cánceres como el de colon; modifica y actúa como coadyuvante en la prevención de trastornos psicológicos como la ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos y, en lo que respecta a la depresión, se ha podido constatar en diferentes investigaciones un efecto anti-depresivo del ejercicio. Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Otras recomendaciones:

Todos los programas de ejercicios deben comenzar gradualmente para prevenir posibles lesiones y heridas de los músculos. Un poco de rigidez muscular puede presentarse al principio, pero es leve y tiende a desaparecer una vez que los músculos se acostumbren al incremento de la actividad física.

La mayoría de las personas no necesitan un examen médico previo para comenzar un programa de caminatas. No obstante los varones de más de 40 años y las mujeres de más de 50 años con factores de riesgo conocidos es recomendable una evaluación médica.

Es aconsejable descansar un día a la semana, es tan malo no hacer ejercicios como exagerarlos, puede aburrirse y perder el entusiasmo. Al tomar un descanso de vez en cuando permitirá que su cuerpo pueda repararse y los músculos reconstituirse.

VILLANCICO

“A las 12 de la noche”

A las doce de la noche,
todos los gallos cantaron,
y en su canto anunciaron,
que el Niño Jesús nació.

Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.
Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.

Señora doña María,
aquí le traigo unas peras,
aunque no están muy maduras,
cocidas están muy buenas.

Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.
Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.

A las doce de la noche,
un gallo me despertó,
con su canto tan alegre,
diciendo Cristo nació.

Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.
Ay sí, ay no,
al Niño lo quiero yo.

En el portal de Belén,
hacen lumbre los pastores,
para calentar al Niño,
que ha nacido entre las flores.



GASTRONOMÍA

Ensalada de espinacas frescas con champiñones y queso parmesano



INGREDIENTES: Una bolsa de espinacas tiernas, cuatro champiñones, 50g queso parmesano, una cebolla tierna, sal, pimienta negra, vinagre balsámico y aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Lavar y escurrir las hojas de espinacas y los champiñones. Colocar las hojas tiernas de espinacas en una fuente. Cortar los champiñones y la cebolla tierna en finas rodajas y colocar encima. Cortar en láminas el queso parmesano y colocar encima de la ensalada. Rociar el vinagre y el aceite encima y sazonar con sal y pimienta y servir.

Solomillo de ternera asada con champiñones



INGREDIENTES: 1kg solomillo de ternera en un trozo, 500 g de champiñones, 1 vaso de leche evaporada (ideal), 100 g de mantequilla, 2 cebollas pequeñas, 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de harina, 1 copita de coñac, el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, nuez moscada, sal y pimienta

PREPARACIÓN: Limpiar los champiñones y las cebollas. Cortarlos juntos en rodajas y rehogarlos en una sartén hasta que se absorba el líquido que desprendan. Luego pasar por la batidora. Preparar un bechamel con el resto de la mantequilla, la harina y la leche evaporada. Añadir sal, pimienta y nuez moscada, y mezclar con el puré de champiñones. Salpimentar el solomillo y dorarlo en una sartén con el aceite. Flambearlo con el coñac, bajar el fuego y cocer durante 25 minutos. Retirar la carne, cortarla en rodajas y colocar en una fuente. Añadir el vinagre al jugo de cocción de la ternera, dejarlo reducir y agregar el puré de champiñones. Calentar durante unos minutos, verter sobre la carne y servir.

Ensalada templada de langostinos



INGREDIENTES: 400 gramos de langostinos, 1 puerro grande (o dos pequeños), 1 y medio vasitos de vino de leche evaporada, 2 cucharadas de aceite oliva, 1 cucharada de vinagre, 50 gr de nueces, 2 tomates, 1/2 vasito de vino blanco, 1 cebolla tierna, sal y pimienta.

PREPARACIÓN: Cortar los puerros en rodajas finas y sofreír en un poco de aceite. Añadir la leche evaporada y cocer. Pelar los tomates, cortar en dados, regar con aceite y dejar durante 30 minutos. Pelar los langostinos y saltar en aceite de oliva. Sacar los trozos y luego echar las cabezas y las cáscaras al mismo aceite, añadir el vino blanco y poner a fuego alto para reducir el líquido. Luego pasar por un colador y apartar el líquido. Picar la cebolla tierna. Añadir el vinagre, el aceite y el jugo de los langostinos para hacer un aliño. Colocar en un plato los puerros, los tomates, los langostinos y cubrir con el aliño. Espolvorear con nueces y servir



MAPFRE

Pablo Montejo Torres
Delegado

Agente de Seguros Exclusivo de
MAPFRE AUTOMÓVILES, S.A.
Nº de Registro DGS y FP C076374515455D

Arquitecto Vandelvira, 61
02004 Albacete
T: 967 512 498
F: 967 237 526
M: 646 666 867
pmontej@mapfre.com



ELOY PÉREZ, S.L.
MATERIALES DE
CONSTRUCCIÓN

COCINAS • AZULEJOS • PAVIMENTOS
GRANITOS • SANEAMIENTOS
TRABAJOS DE RETRO-EXCAVADORA

Tels. 967 477 182 - 967 477 126
Ctra. Alborea - Casas de Ves, km. 1
02215 ALBOREA

TAL COMO ÉRAMOS
“RECUERDOS FAMILIARES”



María Borches, Antonio Sáez Pardo y Carmen Martínez.



Victorina Mondéjar Cuesta, Juan Martínez Jiménez y Ana M^a Martínez Beltrán.



M^a Engracia Jiménez,
Carmen Martínez Jiménez y Juan Antonio Martínez Jiménez.



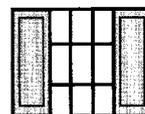
Cándido, Emilio, José M^a,
Juan Antonio y Carmen Loli Piqueras Gómez.



Asunción Teruel con sus hijos
M^a José y Ángel Navarro Teruel.

**Carpintería
metálica y
Aluminio**

**Juan
Pardo Pérez**



Libertad, 3
ALBOREA
Tel. 967 477 306