

## SOCIALES



JUNTA DE  
CONSEJO  
DIRECTIVO

## ECONOMÍA



BANORTE, EL "MEJOR  
BANCO DE MÉXICO 2015",  
SEGÚN EUROMONEY

## JURÍDICO



SAT: FRAUDES EN  
SUPUESTA VENTA DE PRO-  
DUCTOS ASEGURADOS

## CAPACITACIÓN



SELECCIÓN DE  
PERSONAL PARA LÍDERES  
DE RESTAURANTES

SAVE THE DATE

**JORNADAS SUSTENTABLES**

ufs.com | Unilever Food Solutions

## TRADICIONES



DIEZ PANES  
MUY MEXICANOS

## TURISMO



CLASIFICACIÓN  
DE HOTELES

## SALUD



LOS ALIMENTOS SIN  
GLUTEN NO SON  
MEJORES PARA LA SALUD

## TECNOLOGÍA



INGREDIENTE LEVANTA  
POLÉMICA EN LAS  
REDES SOCIALES

Anuncia tu **Restaurante** y crece tu negocio

 **mercado libre**  
Clasificados

**PUBLÍCALO AQUÍ**



TEXTO  
JUAN CARLOS CUÉLLAR

## JUNTA DE CONSEJO DIRECTIVO

El pasado martes 21 de julio se llevó a cabo la Junta Mensual de Consejo Directivo de la Asociación Mexicana de Restaurantes, en el restaurante-cantina **La Ribera**.



En la reunión se tocaron los temas relevantes que competen a la Asociación y al gremio restaurantero y gastronómico de la Ciudad de México. Se presentaron los Estados Financieros actualizados de la AMR, mismos que fueron aprobados por los miembros del Consejo.

El Lic. Francisco Mijares, Presidente AMR, recordó a los miembros del Consejo su participación en la Quincena del Comensal 2015. Reiteró el apoyo de la Asociación a las campañas de la Secretaría de Salud en pro del gremio restaurantero. Por su parte, el C.P. Francisco Unzueta, Consejero AMR, informó de lo acontecido en la reunión que sostuvieron restauranteros con Xóchitl Gálvez, delegada electa de la Miguel Hidalgo, el pasado 8 de julio.

La Lic. Angélica Zárate del Consejo de Jóvenes Empresarios, dio a conocer los avances del proyecto Laboratorio de Ideas que se ha estado llevando a cabo en las instalaciones de la AMR. Asimismo, el Lic. Santiago López de la empresa Clictic, presentó la plataforma de formación que se implementará en la página Web de la Asociación. Y finalmente, Gabriela Gómez de **Unilever Food Solutions**, Socio Estratégico de la AMR, presentó el video del evento Cero Desperdicios, campaña a favor de la industria gastronómica en México y que forma parte de su Plan de Vida Sustentable que busca una mejora sensible en la producción responsable de productos, atendiendo a tres pilares principales: Mejorando la salud y bienestar, reduciendo el impacto ambiental y mejorando las comunidades.





Al término de la junta, los miembros del Consejo Directivo e invitados especiales degustaron del exquisito Menú que ofreció nuestro anfitrión el restaurante-cantina **La Ribera**. El Menú acompañado por el maridaje de **Ver-nazza** (Bouza do Rei y Montevannos), consistió en: Escamoles a la mantequilla, Chinicuales al epazote y Sopes de cochinita pibil como entrada; Crema Hacienda (con chile ancho y queso panela); para el palto fuerte, Cabrito

y Cordero al chilindrón. Y para cerrar con buen sabor de boca, Mousse de guayaba y Semifredo de chocolate y almendra.

Además, como en cada Junta de Consejo contamos con la participación de los Socios Estratégicos: Banorte-IXE, Grupo Modelo, Coca Cola, Unilever Food Solutions y William Grant.



INICIO




---

 FUENTE  
 EL FINANCIERO
 

---


 LA AMR  
 FELICITA  
 A BANORTE

# BANORTE,

EL “MEJOR BANCO DE MÉXICO 2015”,  
 SEGÚN EUROMONEY

La revista consideró que los indicadores del banco, como cartera vencida e ingresos y depósitos, en 2015 reflejaron un desempeño superior al de sus competidores en el país.

En el último año, **Banorte** fue capaz de aumentar los ingresos y depósitos, al tiempo de lograr el segundo nivel más bajo de cartera vencida en el sistema financiero mexicano, además de mejorar su índice de eficiencia, en un entorno sumamente competido.

Por ello, la revista *Euromoney* lo consideró el “Mejor Banco de México 2015”, además de que en los últimos doce meses el **Grupo Financiero Banorte** hizo adquisiciones como la de **Ixe** y, más recientemente, la de **Afore Bancomer**, que le han comenzado a generar valor, mientras que los activos gestionados por la institución registran un importante crecimiento.

Tras analizar las diversas cifras representativas obtenidas en el último año por todas las instituciones participantes en su evaluación, tales como la utilidad neta, ingresos, depósitos, cartera vencida e índice de eficiencia, *Euromoney* concluyó que los indicadores de **Banorte** reflejaron un desempeño superior al de sus competidores en el país, informó la institución en un comunicado.

Carlos Hank González, presidente del Consejo de Administración de **Banorte**, indicó que *“sin duda alguna, es un gusto recibir este premio como el **Mejor Banco de México 2015**. Esto nos compromete doblemente a mantener nuestra meta de ser los mejores y que lo vivan así, también nuestros clientes, colaboradores y accionistas”*. *“Ese es el compromiso y el énfasis que rigen mi trabajo al frente de **Grupo Financiero Banorte**”*, subrayó.

Al argumentar las razones por las que concedió el premio de “Mejor Banco de México 2015” a **Banorte**, la revista especializada señaló que Marcos Ramírez Miguel inició con “fuerza” y de manera “positiva” su gestión como director General de Grupo Financiero Banorte.

*“Nos llena de orgullo ser designados por segunda ocasión como Mejor Banco de México, la primera vez en 2011 y nuevamente en 2015. Entonces como ahora, nos alienta ser una institución netamente mexicana, cuya estrategia está enfocada por entero en el cliente y en mejorar constantemente nuestros niveles de servicio”*, expresó Ramírez Miguel.

INICIO



## ALERTA SAT A LA CIUDADANÍA SOBRE FRAUDES EN SUPUESTA VENTA DE PRODUCTOS ASEGURADOS

El SAT alerta a la ciudadanía para que no sea sorprendida ya que ha identificado diversas estrategias utilizadas por terceros mediante las cuales usan el nombre de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y del Servicio de Administración Tributaria para cometer fraudes.

En este sentido, además de correos electrónicos donde solicitan información, se han localizado anuncios en periódicos y páginas de internet de supuestas ventas de productos embargados; cuando el ciudadano se pone en contacto, se le solicita un depósito a una cuenta bancaria, y una vez hecho, se pierde paulatinamente la comunicación.

Los anuncios hacen mención a una dirección, supuestamente de la SHCP, con dominio @shcp-mexico.org, la cual es apócrifa. La dirección oficial de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público es [www.shcp.gob.mx](http://www.shcp.gob.mx). Tampoco los teléfonos que se mencionan pertenecen a la secretaria.

El SAT precisa que la subasta de productos embargados inicia con la publicación de la convocatoria de remate en la página electrónica del SAT, [www.sat.gob.mx](http://www.sat.gob.mx), y se hace exclusivamente a través del sistema subastaSAT, una aplicación mediante la cual se dan a conocer los bienes que son objeto de remate, el valor que servirá de base para su enajenación, así como los requisitos y la forma en que los postores podrán participar en las subastas.

De este modo, se invita a la ciudadanía a no dejarse sorprender, y denunciar de manera inmediata cualquier tipo de irregularidades a través de Quejas en los servicios por Internet o en el correo [denuncias@sat.gob.mx](mailto:denuncias@sat.gob.mx).

Así mismo, es importante recordar que los canales oficiales del SAT en redes sociales son: SATMexico en Facebook y SATMx para Twitter y Youtube, cualquier otra cuenta que se ostente como parte del SAT no es oficial.

**Para mayor información o si requiere las Recomendaciones y acciones solicitadas al contribuyente que ha recibido un correo apócrifo, comunicarse a los teléfonos de la AMR.**

## PRÓXIMO CURSO | SELECCIÓN DE PERSONAL PARA LÍDERES DE RESTAURANTES



<b>OBJETIVO</b>	El participante conocerá los elementos fundamentales en el proceso de selección de personal para análisis de puestos, elaboración de perfil en la requisición de personal y la estructuración de baterías psicológicas para selección de personal en puestos de niveles altos o gerenciales, intermedios y operativos.		
<b>TEMARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué características debe tener un buen empleado?</li> <li>- Métodos de Búsqueda</li> <li>- Métodos de Entrevista</li> <li>- Investigación de Referencias</li> <li>- Principales problemas en el personal (Temas clave a tener cuidado)</li> <li>- Aspectos que pueden ayudar a disminuir la rotación</li> </ul>		
<b>DIRIGIDO A</b>	Gerentes, Recursos Humanos y/o dueños de Restaurantes.		
<b>FECHA</b>	Miércoles 5 agosto 2015	<b>HORARIO</b>	9:00 a 13:00 hrs.
<b>LUGAR</b>	Oficinas AMR, Torcuato Tasso 325 Int. 103, Col. Polanco	<b>COSTO</b>	<b>\$1,300 + IVA</b> Socios: \$1,000 + IVA
<b>PONENTE</b>	Lic. Antonio Piñón / Go Business!		
<b>INFORMES</b>	Noemí Alarcón / nalarcon@amr.org.mx / Tel. 5250 1146 - 5531 0911		

CUPO LIMITADO (25 Participantes) | Descuento del 20% en más de 3 participantes.

**INICIO**



---

FUENTE  
INFORMADOR

---

# 10 PANES MUY MEXICANOS



---

El pan mexicano es como ningún otro, desde los nombres hasta su modo de preparación, el festín nacional es único, característico de cada una de las regiones en que se elabora. La cultura del estado se refleja en su gastronomía.

Dentro de la historia mexicana, la variedad de panes tiene un lugar destacado, pues representa una industria no sólo de fuentes de trabajo sino también de desarrollo artesanal y empresarial para las pequeñas compañías del país.

---





El pan nació en México en la época prehispánica, cuando se preparaban tortitas de maíz para usarlas como ofrendas en las ceremonias de sacrificio a los dioses; en ese entonces, el maíz era usado para preparar tortillas, llamadas cocolli, una forma de pan torcido o bien, empanaditas; sin embargo, fue hasta 1525 con Hernán Cortés cuando se tiene el primer registro de una panadería con producción en una plaza pública.

En ese momento se elaboraban panes de sal, como el birote y los pambazos, o de dulce hechos con hojaldre; así comenzaron a salir a vender los repartidores con una cesta en la cabeza.

Siglos más tarde, en el Porfiriato, la panadería francesa era la favorita, (por las influencias de los galos en el gobierno de Díaz) pero los vendedores mexicanos hicieron una nueva estrategia, aparecían en las calles gritando "¡Gorditas de cuajada! ¡No comprarán polvorones!".

Hasta hoy, México es un país en el cual la variedad y las riquezas de su pan lo distinguen a nivel mundial y para celebrar a los panaderos, en "De 10.mx" tenemos un recuento de algunos panes mexicanos con mucha tradición.

**1. Pan de Muerto.** La celebración a los Fieles Difuntos es típica de México, tradición que nació en la época prehispánica cuando se hacían sacrificios humanos. En ese tiempo se representaba a un corazón sacrificado en forma de azúcar bañado con amaranto, lo que dio origen al pan de muerto más tarde.

**2. Cemitas.** Es el más famoso de Puebla, un pan salado, crujiente de pasta firme, híbrido entre el pan rústico europeo y los bolillos mexicanos. La forma de preparación requiere de queso, aguacate, frijoles, jitomate, chipotles y algo de vinagre, además el principal ingrediente es el pápalo, hierba fresca típica.

**3. Pan de pulque.** Tiene su tradición en la región norte del país y es herencia tlaxcalteca. Nacido de la bebida que acostumbraban beber en San Esteban. Se le denominó pan de pulque porque era éste la levadura empleada para dar volumen y cuerpo al pan, además se le pone azúcar, trigo y leche.

**4. Cocol.** El cocol fue considerado en la cocina tradicional de México durante la colonia; es un pan de harina elaborado con trigo amasado con miel y en forma de rombo. Es muy característico por su sabor a anís y canela. Es uno de los panes más viejos de nuestro país.





**5. Campechanas.** Se dice que es uno de los panes más difíciles de elaborar. Nacieron en el estado de Campeche y su característica es que están rodeadas de hojalde en varias capas, pero debido a que está “inflado” en el interior está prácticamente vacío. El reto es morderla sin que se resquebraje por completo.

**6. Ojo de pancha.** También es conocido como el ojo de buey, es un pan de masa reventada, decorado con una capa de azúcar granulada en el centro. Alrededor, la masa es hojaldrada, pero en el centro es firme. Se le llama así por la similitud que tiene con el ojo de un animal.

**7. Guacal.** Es pariente lejano del volcán francés, se prepara con pasta hojaldrada y luego se rellena con crema batida, chantilly o pastelera. Su nombre se debe al parecido que tiene con los guacales de madera usados para transportar frutas o verduras.

**8. Chilindrina.** Es similar a la típica concha, un pan dulce de harina de trigo que se salpica con azúcar mojada tras la cocción de la masa para tener su decorado característico.

**9. Beso.** Se le llama así debido a que parece que las dos partes que componen el pan están besándose. Es una masa que se hornea y se revuelca en crema y azúcar, luego se pegan por el medio con mermelada de fruta, fresa o chabacano.

**10. Pambazos.** En sus inicios, el pan “más corriente” era el pambazo. Se hacía con harina morena; su nombre viene de las palabras pan y basso o bajo, esto es pan bajo, para los pobres. La harina más fina era la más blanca, llamada “flor de harina”, para virreyes, obispos y otras personas con altos ingresos.

---

Con información de “[historiacocina.com](http://historiacocina.com)”, “[comoeneltianguis.com.mx](http://comoeneltianguis.com.mx)” y “[mexicodesconocido.com.mx](http://mexicodesconocido.com.mx)”.

FUENTE  
UNILEVER FOOD SOLUTIONS



## Clasificación de hoteles



El sistema de clasificación de hoteles por estrellas se usa para categorizarlos por su calidad y tipos de servicios.



### 1 ESTRELLA (Normal)

- De bajo presupuesto
- Limpios
- Las habitaciones pueden no contar con baños privados
- Mobiliario mínimo.
- Servicios básicos



### 2 ESTRELLAS (Bueno)

- Habitaciones con baños privados, televisión y teléfono
- Con o sin room service
- Posible restaurante propio



### 3 ESTRELLAS (Muy bueno)

- Mobiliario de más calidad y estilo
- Room service
- Restaurante abierto para las tres comidas
- Alberca
- Centro de entrenamiento
- Habitaciones con acceso a televisión por cable o satelital



### 4 ESTRELLAS (Excelente)

- Diseño y servicio de alta calidad
- Bar y restaurante de primera categoría
- Estacionamiento con valet parking
- Centro de entrenamiento
- Spa
- Piscina
- Cafetería
- Conserjería
- Habitaciones con caja de seguridad



### 5 ESTRELLAS (Muy sofisticado)



- Diseño y servicio de muy alta calidad
- Decoración soberbia
- Restaurante
- Cafetería
- Bar con zona de descanso
- Room service 24 horas
- Spa
- Alberca
- Centro de entrenamiento

- Lavandería y planchado
- Estacionamiento con valet parking
- Conserjería
- Habitaciones con bar bien provisto y refrigerador
- Reproductor de DVD y jacuzzi en el baño



## DIAMANTES AAA



SISTEMA CREADO POR LA AMERICAN AUTOMOBILE ASSOCIATION; ABARCA PROPIEDADES EN EU, CANADÁ, MÉXICO Y EL CARIBE. ACTUALMENTE HAY 58 MIL EN LA LISTA. SE ASIGNAN DE 1 A 5 DIAMANTES EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE SERVICIO, INSTALACIONES Y DECORACIÓN OFRECIDOS POR CADA ESTABLECIMIENTO.

### 5 diamantes:

- Lo último en lujo y sofisticación
- Room service las 24 horas.
- Diseño arquitectónico, decoración e iluminación con estilo.
- Amenidades de lujo: arreglo floral de bienvenida, kit de baño de marca, pantuflas, bata, reproductor de CD y DVD, tina y regadera por separado.
- Facilidades de acceso y amenidades de apoyo a discapacitados.
- Programa de conservación del medio ambiente.
- Mantenimiento impecable.

## CLASIFICACIÓN DE HOSPEDAJE:



Por propiedad (privados, públicos o mixtos).



Por alimentación (sólo desayuno, completo)



Por calidad de servicios



Por su ubicación (de playa, montaña o ciudad)



Por su organización (independientes, de cadena)



Por estadía del huésped (estancia = 3 o + días; tránsito = 1 o 2 días de escala)



Por tipo de clientes (Comercial = hombres de negocios; vacacional = turistas: convenciones y eventos; residentes)



Por vías de acceso (de estación de ferrocarril, de aeropuerto, de ruta)



Por su operación (de temporada, permanentes)

## OTROS



**RESORTS:** spa para estética, control de peso, clubes de salud. De deportes (canchas de tenis, golf, piscina, ski, buceo), lugares para paseos, no necesitan salir de sus instalaciones.



**RESIDENCIALES:** para estancias prolongadas, tarifas semanales, mensuales, o por tiempo. Generalmente usados por empresas para alojar ejecutivos y empleados.



**BED & BREAKFAST INNS:** Antes eran residencias privadas con alojamiento tipo hogareño y la tarifa incluía desayuno. Hoy tienen gran demanda en las agencias de viajes.



**HOSTAL:** habitaciones para alojarse, pueden dar alimentos y bebidas y otros servicios.



Con información basada en datos de SECTUR.

INICIO

FUENTE  
 GASTRONOMÍA & CÍA.

# LOS ALIMENTOS **SIN GLUTEN** NO SON MEJORES PARA LA SALUD



*Una investigación desarrollada en Australia concluye, dirigiéndose a las personas que siguen una dieta libre de gluten a pesar de no ser celíacas, que los alimentos sin gluten no son mejores para la salud y que la industria alimentaria se está aprovechando de la situación. Los expertos quieren que los consumidores sean conscientes del efecto halo en la salud asociado a este tipo de alimentos.*

## Alimentos con gluten y sin gluten, comparativa nutricional

Una nueva investigación concluye que los alimentos sin gluten no son mejores para la salud de aquellas personas que no sufren celiacía, a pesar de que consideran que se encuentran mejor al no tomar productos con gluten. Los beneficios sólo son obvios para quienes sufren intolerancia al gluten, así lo explica Jason Wu del Instituto George para la Salud Global de Australia, organización independiente de investigación médica que trabaja para mejorar la salud a nivel mundial. Este instituto lleva a cabo diferentes investigaciones sobre enfer-

medades y lesiones que son prevenibles, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, las enfermedades renales, etc.

La popularidad de los alimentos sin gluten ha ido creciendo año tras año, de ahí que se haya incrementado la variedad de alimentos que no contienen gluten, a fin de satisfacer a un segmento creciente de consumidores no celíacos, consideran que estos alimentos son mejores y más saludables para el organismo. Estas personas se podrían definir como celíacos voluntarios, eliminan de la cesta de la compra los productos que contienen gluten como lo haría la persona que si sufre celiacía.





Ya hace años que los especialistas médicos advierten que no es recomendable llevar una dieta sin gluten por esa convicción, se necesita un diagnóstico que certifique que existen problemas o intolerancia al complejo de proteínas que forman el gluten (gluteína y gliadina), la segunda proteína es la base de la intolerancia. Por otro lado, para poder determinar que existen problemas con el gluten es necesario que estas personas coman alimentos con gluten, sólo así se puede certificar que es necesario eliminarlo de la dieta. También existen casos de personas cuyos análisis han sido negativos a la intolerancia, y no se convencen, mantienen su auto-diagnóstico asegurando que se sienten mejor si no toman gluten, de todo ello hablábamos en este post.

El estudio mencionado es el más amplio de su tipo realizado en Australia, los investigadores analizaron más de 3.200 alimentos clasificados en 10 categorías, se comparó el contenido nutricional de alimentos básicos en una dieta equilibrada como el pan o la pasta, también se compararon otros productos como los caramelos, las galletas, las patatas fritas de bolsa, etc. Se constató que los alimentos básicos citados sin gluten contenían un nivel significativamente más bajo de proteínas, el resto de componentes, como el contenido en azúcar o sodio, era similar. En general y a excepción de los alimentos básicos citados, se determinó que alimentos con y sin gluten son muy similares, por ello los expertos quieren que los consumidores sean conscientes del efecto halo en la salud, ya que no existen los beneficios que se les atribuyen a estos alimentos.

La industria alimentaria se está aprovechando de la situación, las etiquetas de los alimentos sin gluten se están utilizando como una táctica de marketing para incrementar las ventas, incluso se etiquetan alimentos que no contienen gluten, y que difícilmente lo podrían contener, con el fin de captar la atención de estos consumidores que no son celíacos pero que quieren llevar una dieta libre de gluten. Como ya sabemos, los productos sin gluten son más caros y dada la moda de consumirlos por personas sanas, la industria aprovecha la situación. Los expertos del Instituto George llevaron a cabo la investigación al considerar que falta una evaluación exhaustiva del perfil nutricional de los alimentos sin gluten, así como la comparativa con los alimentos homónimos que contienen gluten.





Merece la pena destacar los resultados de la Encuesta de Salud y Bienestar Global de Nielsen (Pdf), en ella se determina que un 21% de los encuestados busca beneficios para su salud a través de una alimentación sin gluten, lo que muestra el gran volumen de personas que siguen este tipo de dieta. Hay que citar otras investigaciones como la realizada por Mintel, en la que se concluye que se han incrementado en un 63% las ventas de alimentos libres de gluten entre el año 2012 y el año 2014 en Estados Unidos, algo que ocurre también en otros países como por ejemplo Australia.

Volviendo al tema del etiquetado que se podría considerar injustificado, la industria alimentaria lo está utilizando para insuflar una salubridad injustificada entre los consumidores, los expertos manifiestan su preocupación

por la eliminación de alimentos tan importantes como el grano (trigo, centeno, cebada, etc.) de la dieta, estos alimentos son una fuente muy importante de nutrientes y se están desechando por unas convicciones erróneas.

Para concluir, explican que teniendo en cuenta los efectos adversos para la salud causados por una dieta pobre, en Australia y en otras partes del mundo se deben llevar a cabo iniciativas políticas que promuevan el consumo de alimentos básicos como los cereales integrales, las frutas y las verduras, así como la reducción del consumo de los alimentos libres de gluten, considerando que se trata de una prioridad de salud pública. Podéis conocer más detalles sobre la investigación a través de este artículo publicado en la página del Instituto George de Australia.

FUENTE  
COCINA Y VINO



## INGREDIENTE LEVANTA POLÉMICA EN LAS REDES SOCIALES

La sección de cocina del reconocido diario estadounidense *'New York Times'* publicó una alternativa para preparar guacamole, lo que generó que muchas personalidades se quejaran de los ingredientes.

Tradicionalmente, el guacamole, una de las recetas mexicanas más deliciosas, se prepara al mezclar aguacates, cebolla, chile y uno que otro sazón; sin embargo, la receta publicada por el mencionado diario, proponía sustituir el aguacate por guisantes.

La inocente receta se volvió viral cuando hasta el presidente Barack Obama decidió entrar en el debate publicado en el perfil de twitter del New York Times y tuitear: *"Sobre el nyt, no compro guisantes en guacamole. Cebollas, ajo y pimentón... clásico"*, apuntó.

Lo mismo hizo el precandidato presidencial republicano Jeb Bush, *"no se ponen guisantes en el guacamole"*, al criticar en referencia a lo que en ciertas regiones de Estados Unidos

se ha vuelto una opción muy popular en restaurantes, y en momentos en que el aguacate vive un auge gracias a que se le promociona como un alimento saludable.

Sin embargo, la postura de los redactores del *New York Times* se mantiene, al señalar que sugirieron este ingrediente porque hace que la salsa sea "más sustanciosa" y porque evita la típica metamorfosis del guacamole de oxidarse debido al aguacate y tono marrón una vez picado.

La reacción fue contundente. Los chefs y bloggers de todo el país unieron sus voces en un "no", y hasta la organización Avocados from Mexico (Aguacates de México) salió a decir: *"Detengan la locura del #guacamole. ¡Fuera guisantes!"*.

Mientras tanto, saque usted sus propias conclusiones y disfrute de estas recetas de Guacamole y de unos Exquisitos guisantes con tocino.

INICIO