

**SABORES**



**ANDRÉS DE OLIVEIRA,**  
más allá del reality  
que le cambió la vida

DESCUBRIMOS UN FESTIVAL VEGANO

GUSTOSO BITES, SABROSOS  
POSTRES SALUDABLES



LA MOVIDA GASTRONÓMICA  
DE TU CIUDAD LA ENCUENTRAS AQUÍ

PERO TAMBIÉN EN  
NUESTRAS REDES SOCIALES  
¡Y ACTIVA TU PALADAR!



SIGUENOS EN



@SABORES\_REV

¡Ven y visítanos!  
Ven y visítanos!



COFFEE  
BEBIDAS FRÍAS  
CREPES  
BUÑUELOS  
Y MÁS...



5150 S FLAMINGO ROAD.  
SOUTHWEST RANCHES FL 33330  
Tel. 786.970.2343  
@QualityMomentCoffee



INSCRIPCIONES

Del 15 de junio hasta  
el 16 de agosto



CLASE MAGISTRAL  
GRATUITA

15 de agosto



INICIO  
DEL PROGRAMA

18 de agosto de 2022



DURACIÓN

17 semanas de clases  
+ 1 semana de presentación  
de proyectos



VALOR

Inscríbete ya

**A partir de \$97 el módulo**



Conviértete en un

**Emprendedor Digital de la mano  
de Miami Emprendedores**

El 2020 cambió la manera en cómo se percibía el **mundo digital**

Los negocios (pequeños, medianos y grandes) que no tenían contemplado estar en Digital entendieron que pueden potenciar su alcance a través de nuevos canales y maneras de comunicarse con su audiencia.

En Miami Emprendedores queremos que con esta certificación tengas el conocimiento teórico y práctico actualizado, al mismo tiempo el criterio para saber cómo y cuándo usarlo. Además, que puedas entender muchas de las verdades y mitos que giran en torno a este competido mundo.

+1 786 8782192 [contacto@miamiemprendedores.com](mailto:contacto@miamiemprendedores.com)

[www.miamiemprendedores.com](http://www.miamiemprendedores.com)

**¡Regístrate ya!**



Nuestro aliado tecnológico Sistel, nos provee la plataforma educativa para el manejo de los cursos y formación online.

Shary



Do Patrocinio  
Realtor ®

COMPRA | VENTA | RENTA | INVERSIONES



Contacto:

+1 954.743.7795

@sharydopatrociniio



Disfruta de tu evento  
¡Nosotros cocinamos por ti!

¿Qué hacemos?

En Katy's paellas tenemos una estación de cocina en vivo que incluye Ensalada, Pan, Aceite de oliva, Jerez, Platos, Cubiertos y servilletas.

Tipos de Paella

Granjera  
Valenciana  
Marinera

Instagram icon @katyspaellas

WhatsApp icon 786/7796289



# EDITORIAL

Esta es nuestra segunda edición y estamos muy contentos por la receptividad que ha tenido Sabores desde mayo. Mucha gente nos ha escrito y en este corto tiempo hemos conocido gente y, algo que nos ilusiona mucho, es que han nacido alianzas importantes que nos incentivan y nos impulsan a seguir trabajando y creciendo a través de nuestra revista.

En este número, nuestra portada es el venezolano Andrés De Oliveira, mejor conocido en las redes como @andrescooking. La entrevista fue muy amena y se animó a contarnos acerca de sus nuevos proyectos.

Nuestros colaboradores se lucieron para esta edición. Beberbien.com nos habla de los países con más Starbucks; Juancho Coffee nos envió un escrito con aroma al café que más consumimos y, además, nos dejó una receta ideal para este verano; Mafe y Bea se unen a Sabores a partir de esta edición y quisieron arrancar hablando de los sabores y cómo la pandemia ha creado tendencias al respecto; y @menúcallejero nos dejó una sabrosa receta para preparar pimentones rellenos.

Cuídense mucho este verano, pásenla bien y, por supuesto, disfruten de esta edición de Sabores que tiene contenido valioso y de calidad. Por cierto, les dejé buenos datos en mi sección "Sobremesa".

¡Corran la voz!

Patrick Torres

# CRÉDITOS

## Director / Editor

Patrick Torres

## Directora Asociada

Jennifer Santana Vieira

## Colaboradores

Juan Carlos Cabrera

Raymar Velásquez

Beberbien.com

María Fernanda Sevillano

Beatriz Sáez

## Diseño y

## diagramación

Eleonora Soteldo

## BÚSCANOS EN:

### WESTON:

Bonjour French Bakery - Gelato Gourmet - Ale Meat - CrumbsMIA - The Cheese Course - Caminito - Dr. Limón - Weston Lakes Animal Hospital - Autonation Toyota - Olenka Artisan Bakery - Kos Beauty and Spa

### DAVIE:

Filomena's Bean Coffee - Cubico Coffee - Poke I Love You - Cilantro Asian Bistro

### SUNRISE:

Don Pan (West Sunrise y Oakland Park) - El Balcón de las Américas - The 3 Amigos Meat Market - Origamy Gelato - Sawgrass Ford - Rick Case Kia

### PLANTATION:

La Bamba Mexican and Spanish Restaurant - Dental Team - Smoothie King - Riverside Market

# DE 1 A 15 MIL, LOS PAÍSES CON MÁS STARBUCKS

Por [Beberbien.com](http://Beberbien.com)

Con 29.865 sucursales de Starbucks en más de 75 países, medio mundo está cerca de un café con leche tostado rubio o con especias de calabaza. Y se espera que el alcance de la cadena de café con sede en Seattle crezca aún más.

Esto significa que en países como Francia, donde solo hay 177 locales de Starbucks, o Australia, que tiene solo 42, puede que pronto haya muchas más cafeterías. Sin embargo, la compañía todavía se enfrenta a una dura competencia cuando se trata de mercados poco conocidos para su café, como Italia, donde solo hay tres locales de Starbucks.

En 2018, Italia se convirtió en el 78º mercado mundial de la cadena cuando se inauguró en Milán el «Reserve Roastery», 20 años después de que Starbucks abriera su primera tienda en Europa. Sin embargo, los italianos son muy nacionalistas, defienden su café a capa y espada.

Mientras tanto, el gigante del café ya ha llevado a cabo con éxito proyectos piloto en varias ciudades de EEUU, entregando productos a los clientes en colaboración con Uber Eats. Starbucks dijo que vio «una fuerte demanda» después de una prueba de su servicio de entrega en Miami el año pasado.

Aunque la compañía global de café ha hecho grandes avances hacia la mejora tanto del café ofrecido como de la experiencia general de la cafetería con la creación de sus localizaciones de «Starbucks Reserve», es probable que pase mucho tiempo antes de que Starbucks vea un crecimiento similar al de su enorme mercado de EEUU.

**Actualmente, EEUU lidera con casi 15.000 localidades de Starbucks:**

**Estados Unidos - 14.758**

**China - 3.684**

**Canadá - 1.542**

**Japón - 1.415**

**Corea del Sur - 1.260**

**Reino Unido - 1.002**

**México - 715**

**Turquía - 457**

**Taiwán - 454**

**Indonesia - 378**



# EL TIPO DE GRANO DE CAFÉ QUE TOMAMOS

Por: @juanchocoffee

En esta edición hablemos sobre cómo diferenciar cuál es el tipo de grano que vamos a comprar para tomar nuestro café. Actualmente existen muchos tipos de granos de café, pero solo dos son los que más se comercializan a nivel mundial: café arábica y el café robusta

El café arábico representa más del 70% del cultivo mundial de café, Su nombre es así porque proviene de la especie de arbusto conocida como Coffea Arabica. Este arbusto se encuentra en Latinoamérica, India, Indonesia y en la parte central del continente africano. Por este motivo, cuando compramos café empacado en un supermercado, la gran mayoría es un café 100% arábica.

Las principales características de este tipo de grano de café son:

- Riqueza en sabores; suave y dulce.
- Aromas dulces, afrutados, herbales, están muy presentes.
- Grano más alargado y grande.
- Menos concentración de cafeína.
- Se cultiva en zonas elevadas entre 600 mts. y 2.400 mts.
- Los cultivos necesitan niveles elevados de humedad.

Normalmente, el café arábica es el servido en la mayoría de los coffee shop, porque tienen un gusto suave, pero muy aromático. Sus notas son dulces y florales con un pequeño toque ácido. Muchas de estas notas y sabores provienen de las distintas variedades de este tipo de grano, como lo son: Typica, Caturra, Geisha (es uno de los mejores cafés premium), Bourbon, Jamaica Blue Mountain.

El café robusta procede de África Occidental. Este arbusto es mucho más resistente a las plagas y al clima, lo que facilita su cultivo en diferentes terrenos. Los cuales se concentran principalmente en el occidente y centro de África, el sudeste asiático (Vietnam) y Brasil.

En cuanto al sabor, el café robusta es más fuerte y amargo con una textura más áspera, capacidad para generar más crema y un aroma donde predominen los matices amaderados y a cereales.



JUANCHO COFFEE



## LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE ESTE TIPO DE GRANO SON:

- Amargo
- Aromas amaderados, cereal, frutos secos, pan tostado.
- Textura más cremosa.
- Grano más redondeado.
- Mayor concentración de cafeína.
- Cultivo por debajo de los 800 metros de altura.
- No le afectan tanto los cambios climáticos.

**Este tipo de grano lo vamos a encontrar un poco menos en los supermercados y coffee shop, aunque en los últimos años está tomando gran auge y están ganando grandes premios en el mundo del barismo.**



SÍGUEME Y ESCRÍBEME

@JUANCHOCOFFEE

JUANCHOCOFFEETP@GMAIL.COM

# RECETA PARA ESTE VERANO: AFFOGATO

Por: @juanchocoffee

Para los días de mucho calor, podemos tomar este rico café.

## INGREDIENTES:

- Café espresso o una taza de café hecho en casa (como más te guste prepararlo)
- Helado de vainilla cremoso
- Crema batida para decorar

## PREPARACIÓN:

- Utiliza una taza o vaso de vidrio
- Coloca una taza de Helado de Vainilla
- Vierte el espresso o el café caliente sobre el helado
- Decora con un toque de crema batida

**VARIANTE: PUEDES AGREGAR UN TOQUE DE LICOR DE CAFÉ O AMARETTO**



**Hi!**  
HOSANNA  
INSURANCE GROUP



EMUNA  
INSURANCE CORP

UNDERSTANDING  
**Medicare**

PART A PART B PART C PART D

By @lachicaseguros

By @lachicaseguros

By @lachicaseguros

By @lachicaseguros

By @lachicaseguros

By @lachicaseguros

## Estamos para ayudarte..!

Pólizas de Salud, Obamacare, Medicare, Pólizas de vida con beneficios en vida, Gastos funerarios, Planes de retiro, Dental, Visión y Suplementarios



(561) 562-2794

(786) 781-7597

(561) 562-2793



lachicaseguros



lachicaseguros@gmail.com

# ANDRÉS DE OLIVEIRA: “QUIERO HACER UNA ENCICLOPEDIA DE RECETAS”

**Una de sus dos pasiones lo decepcionó, pero al mismo tiempo lo impulsó y enseñó. Hoy, 2 millones de seguidores en Instagram, disfrutan de su carisma y creatividad al cocinar.**

Por Patrick Torres

Fotos: Mago Visual (@magovisual)

A los 10 años sorprendió a su mamá preparando el almuerzo del día. Sin pena alguna, recuerda que la comida le quedó malísima. Con la misma determinación de ese día al cocinar, dos años antes, a los 8, le dijo a su madre que de grande sería un gran chef, sin saber el verdadero significado de eso. “En los ochentas lo que era ser chef, no es lo que es ahora”, me dice y me lo recuerda el venezolano nacido en Maracay, estado Aragua, Andrés De Oliveira, conocido en las redes como @andrescooking.

A los 17 años aterrizó en Estados Unidos. Pasó siete años trabajando en restaurantes: “lavé platos, hice delivery, cociné, fui manager, bartender. Todas las posiciones que existen en un restaurante las trabajé”, comenta el finalista de Master Chef Latino 2018.

En esos años laborando en restaurantes, pudo pagarse la escuela de actuación, su otra pasión. Hasta que dejó de lado la cocina sólo por un tiempo. Escribió, produjo y actuó en su propio largometraje. “Me desilusionó la parte del negocio del mundo del entretenimiento que es muy ingrato. A la industria no le importa cuántos años trabajaste y cuánto te costó. Aprendí muchísimo con toda esa experiencia, porque esa fue mi escuela de negocios, pero no lo volvería a hacer con mi dinero”.

Tras esa enseñanza y desilusión, siguió trabajando en la actuación y en sus negocios. Ya en Florida, en 2018, un amigo le dijo que participaran en Master Chef Latino juntos. “Le dije que no me interesaba, porque siempre le huí a los reality shows. Él insistió en que lo acompañara y fui yo quien quedó y él no, y llegué hasta la final. Y fue en ese momento cuando me encuentro nuevamente con la cocina”.





### **Le huías a los reality shows y fue lo que te cambió la vida.**

Sin el reality muchas cosas no hubiesen sucedido: @andrescooking no existiría definitivamente, porque no habría demanda de querer ver más. Pasé de mil quinientos seguidores a setenta mil, y a mi no me interesaban las redes sociales. Fue durante la pandemia y con mi esposa, quien fue la que realmente insistió para hacerlo, que retomamos la cuenta y comenzamos a hacer contenido para Youtube, pero fue en Instagram que la cosa explotó.

### **Y también en Instagram has podido unir tus dos pasiones: cocina y actuación.**

Pienso que lo que estoy haciendo ahorita es la culminación de todas esas experiencias que tuve trabajando en restaurantes, yendo a la escuela de teatro, produciendo mi propia película, pasando por el Master Chef. Todas esas cosas moldearon a @andrescooking.

### **¿Cuánto tiempo te toma producir tu contenido?**

El tiempo que toma hacer una receta siempre es el mismo, dependiendo de la receta. Por ejemplo, la preparación de un pasticho la puedes ver en 30 segundos en un video, pero hacerlo toma día y medio para grabarlo y luego la edición que son, aproximadamente, cuatro horas.

### **¿Cuál ha sido la receta con mayor éxito en tus redes?**

Graciasamente, una pasta fría con atún. Atún, unos vegetales cortados, un dressing de mayonesa y mostaza: 28 millones de reproducciones la primera vez que la publiqué. La segunda vez tuvo 48 millones y la tercera tuvo 4 millones.

### **Y la que menos reproducciones tuvo y pensaste que sería un éxito...**

Fijate que nunca he estudiado eso. Dame un segundo para ver eso porque me dejaste con la curiosidad... Es una receta muy buena y pasó desapercibida: unas empanadas de batata rellenas de pavo. Las hice para el Día de Acción de Gracias. La gente no le dio el cariño que yo pensaba le iba a dar.

### **¿Qué sigue para @andrescooking?**

Estamos construyendo un estudio de grabación que será una cocina-estudio y será la nueva casa de @andrescooking. Quiero hacer una enciclopedia de recetas hechas por mí u otros chefs, en español. La idea es tener eso ahí y que tú te levantes un día y digas "yo quiero saber cómo se hace un Beef Bourguignon", y te metes a mi canal de Youtube y allí seguramente alguien ya hizo esa receta.



 @ANDRESCOOKING

# VEGANDALE, UN FESTIVAL VEGANO CON PROPÓSITO

Por Patrick Torres

Sabores estuvo presente en este festival que se celebra en varias ciudades de los Estados Unidos y Canadá. Recibimos la invitación por parte de Jenna Owen, Directora de Marketing y Comunicaciones del evento, quien quiso que viviéramos la experiencia de cerca.

“Vegandale es una experiencia que abarca arte visual, música, comida y bebidas alcohólicas. Los asistentes se darán cuenta de la importancia del veganismo y de un mundo que puede existir sin explotar a los animales”, comentó Owen, que además nos confirmó que este 2022 esperan recibir más de 100 mil asistentes en todas las ciudades.

Miami y Chicago ya recibieron el Vegandale Festival; ahora en agosto llegará a Toronto; en septiembre será el turno de New York, para luego saltar en octubre a Los Angeles y cerrar en Dallas en noviembre. En 2023, agregarán más ciudades.

Para Jenna, este festival es presente y futuro, porque considera que el veganismo es un movimiento de justicia para los animales, “no es una dieta o movimiento ambiental, y Vegandale quiere difundir ese mensaje para que así las personas dejen de consumir productos animales”.

Cuando le pregunté cuál era la verdadera audiencia de este evento, Owen fue clara y exacta: “curiosamente, nuestros asistentes son principalmente no veganos, que representan el 70% de los que asisten. Esto es ideal ya que queremos que nuestro mensaje llegue a los no veganos”, concluyó.

**NOS VEMOS EN EL VEGANDALE FESTIVAL 2023!**



# ¿A QUÉ SABE EL SABOR?



ENTRE GUSTOS Y SABORES,  
UN VIAJE GASTRONÓMICO

Por Mafe y Bea

**“Queremos que juntos aprendamos a reconectarnos con sabores y recuerdos que nos reconfortan. Rescatar la alimentación como un ritual donde compartimos y celebramos la vida”.**

Al inicio de la pandemia se reportó que la pérdida del sentido del olfato (anosmia) y del gusto (ageusia) eran síntomas del coronavirus. Pero, ¿qué es el sabor, a qué sabe? ¿Esto trajo algún cambio en nuestra forma de alimentarnos? El gusto como el sabor se asocia a preferencias y deleites, es decir, al placer y obviamente están íntimamente asociados al tema gastronómico. Diferenciamos los sabores: dulce, salado, ácido, amargo. En la gastronomía India y en el Ayurveda como ciencia primordial, suman el astringente.

Pero ya desde principios del siglo XX, en 1908, un japonés llamado Kikunae Ikeda descubrió el Umami, asociado a la sensación que produce en la boca un sabor independiente, completamente distinto a los conocidos. Significa simplemente sabroso en japonés. Se nombró así porque es la percepción que conjuga los otros cuatro sabores. Desde los ochenta ya se considera el 5to sabor y son todos aquellos sabores que no son ni dulces, ni salados, ni ácidos ni amargos, pero al mismo tiempo lo son todos.

## El sabor de lo sabroso

Durante años hablar de olor aroma, gusto y sabores se limitaba a fisiología, estímulos biológicos del cuerpo. Pero la antropología ha reivindicado el papel de los sentidos como experiencia y la gastronomía como la suma de cocina y cultura. Gracias a la pandemia, hoy día los estudiosos de tendencias señalan factores emocionales que le dan dirección a chefs, productores en el sector alimentos y los ayuda a llegar al corazón de los consumidores, despertando el interés por descubrir nuevas opciones. Quedarnos en resguardo o trabajar desde casa nos hizo valorar más nuestra comida y cómo son sus preparaciones más tradicionales. Un regreso a las raíces.

## El sabor de la nostalgia

Buscar esos sabores que nos llevan a nuestros recuerdos, pero de forma actualizada, nos llevó a procurar una mayor conciencia y comprensión de cómo nos alimentamos, un

balance entre el bienestar físico y emocional. Ingredientes menos dañinos, pero que tengan más sabor. La fiebre del fitness ha ido cambiando por disfrutar, por reconocernos en los alimentos, reconciliarnos con ellos y que sean nuestros aliados para mejorar el sistema inmune. Se está reivindicando el mundo botánico. Volvió la manzanilla, lavanda, jengibre, cúrcuma, miel, no como una infusión sino también por el olor. Nos ayudan a relajarnos, a dormir mejor no solo la salud física, sino la mental.

## El sabor de la salud

El estar limitados a movilizarnos promovió investigar sobre los sabores exóticos. Empezamos a escuchar del Kimchi, los fermentados, probióticos naturales, diferentes picantes, etc. A preparar recetas de lugares donde no se podía viajar, es decir, experimentar el sabor de lo desconocido. Sin duda, cada ingrediente que perciben nuestros sentidos afecta el estado de ánimo, las memorias y emociones. Al final, el gusto no se puede engañar. El cerebro identifica el sabor así no sepa el nombre. El placer de comer y compartir se seguirá estudiando y estará siempre ligado a la experiencia humana. Es una manera de celebrar y saborear la vida.





# SOBREMESA

Por Patrick Torres

**En esta sección te voy a dejar recomendaciones que van desde un podcast hasta cualquier serie o documental, pasando por algún canal de Youtube o cuenta de Instagram. Obviamente, todo relacionado a la comida.**



**La cuenta en IG @hambre.infinita tiene recomendaciones espectaculares y lo mejor es que es muy variada.** Podemos tomar nota de lugares para desayunar, almorzar, cenar, comernos un postre, disfrutar de un rico café, y hasta lugares para deleitarnos con un sabroso brunch. Además, no sólo en Miami, sino alrededor del mundo. Ojo con su #HoyNoSeCocina.



**Chef's Table BBQ (Netflix). Esta fue una serie que me hizo agua la boca.** Son cuatro episodios dedicados a maestros parrilleros en Estados Unidos, México y Australia. Se disfruta del llamado food porn pero también de las historias de cada cocinero. Me encantó la de Tootsie Tomanetz, de casi 90 años, quien está a cargo de un "barbecue restaurant" en Texas; y me sorprendió la de Lennox Hastie, en Sídney, quien hasta las ensaladas las pone al fuego.



**Charla con Andoni Luis Aduriz, en el canal de Youtube "Aprendemos juntos 2030", del BBVA.** "No abras solo la boca, abre tu mente también", sugiere este chef español multipremiado (2 estrellas Michelin). No lo conocía, pero me encantó esta charla porque la entrevista la hace un estudiante de cocina y Aduriz le transmite, de forma sencilla, su filosofía de vida y su experiencia en la cocina.



# GUSTOSO BITES, POSTRES QUE NO QUERRÁS COMPARTIR

### ¿Quiénes conforman Gustoso Bites?

Lo conformamos Sabrina y Alni, amigas desde hace varios años y que están enfocadas en crecer en este mundo tan bonito de los dulces. Sabri se encarga, principalmente, de los profiteroles craquelin, pues es quien le da vida a estos pequeños bocados con una variedad de sabores que vuelve loco a cualquiera. Alni se encarga de los Smash Cookies, creando todo de cero, desde las galletas hasta la crema. También se enfoca en los Smashcookies Gluten Free para poder repartir dulces alegrías sin afectar tu salud o tu dieta.

### ¿Cómo nació Gustoso Bites?

Nació en 2017 en Miami, pero la idea vino desde Venezuela, pues en nuestras conversaciones siempre hablamos de cocinar, crear algo delicioso, de tener nuestra tienda y de trabajar juntas. Una vez que nos mudamos a Estados Unidos, las ideas se concretaron y comenzamos a buscar el nombre, las recetas y la manera de darnos a conocer. Comenzamos en un Farmers Market en Wynwood, donde hicimos cientos de dulces y no



vendimos ninguno. No sabíamos nada de cómo era el proceso, la gente, el lugar. De allí poco a poco fuimos mejorando y conociendo. Todo es ensayo y error y aún seguimos aprendiendo, pero lo más importante es no perder las ganas y el enfoque.

### ¿Qué productos ofrecen?

Tenemos profiteroles craquelin, con distintos tipos de crema y toppings, desde los clásicos como crema pastelera de vainilla y chocolate, hasta cookies and cream, café, arroz con leche, dulce de leche y más. Nuestros vasitos para comer sólo o compartido -si te atreves-, de chocolate chip cookies y crema de chocolate oscuro; también smashcookie de galleta gluten free de vainilla y coco con una crema sin lácteos de limón. Galletas con chispas de chocolate, galletas gluten free de vainilla, ponques clásicos de vainilla y brownies.

### Proyectos de Gustoso Bites.

Seguir presentando nuestros postres en Farmers Market, eventos y fiestas y en un futuro abrir nuestra tienda para que cada persona pueda degustar nuestros dulces cuando deseen.

### ¿Qué consejo le darían a otros emprendedores?

Dar el primer paso: cocinar tu primera torta, hacer una lista de nombres para tu emprendimiento, abrir el Instagram, etc. Suena tonto pero, de verdad, iniciar es lo más difícil. Y ser consistente. Hacer algo en pro de tu proyecto todos los días así sea algo pequeño. Con pasión y disciplina, todo se puede lograr.

☎ 954-2645783, 786-3540026

✉ GUSTOSOBITES@GMAIL.COM

📷 @GUSTOSOBITES

# PIMENTONES RELLENOS

Por @menucallejero

## INGREDIENTES:

500 grs. de carne molida (dato: pida a su carnicero que le muela 400 grs. de pulpa negra y 100 grs. de costilla de res, eso hará que su carne sea más jugosa)  
1 cebolla grande cortada en cuadros.  
1 zanahoria grande cortada en cuadros.  
75 grs. de guisantes.  
2 cucharadas de puré de tomate  
250 ml de vino tinto  
Aceitunas (opcional)  
Pasas (opcional)  
300 grs. de arroz. (Preferiblemente de día anterior)  
4 pimentones rojos  
Un toque de canela  
Un toque de comino  
Sal y pimienta al gusto.

¡A COMER!

## PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y la zanahoria a fuego medio, luego de 5 min agregar la canela, el comino, las pasas y las aceitunas, sofreír por 5 minutos, pasado este tiempo agregar la pasta de tomate, el vino y la carne, tapar y dejar cocinar a fuego lento por 30 min.

Después de media hora corregir de sal y pimienta.

Acá ya tiene 75% del plato hecho, pruebe con confianza la carne, eso sí, no se la vaya a comer toda, es solo para saber si está buena o le falta algo; mezcle con el arroz.

Corte la corona de los pimentones y limpie las venas del pimentón con una cuchara.

Lleve al horno por 20 min. a 200 grados.

Rellene los pimentones con la mezcla de carne y arroz, lleve una vez más al horno por 10 min.

Corone con cilantro fresco.

**Un gran plato, una mezcla de carne diferente,  
solo me queda decirle ¡BUEN PROVECHO!**



TU negocio necesita ser visto por las  
personas que verdaderamente consumen  
tu producto o requieren de tus servicios.

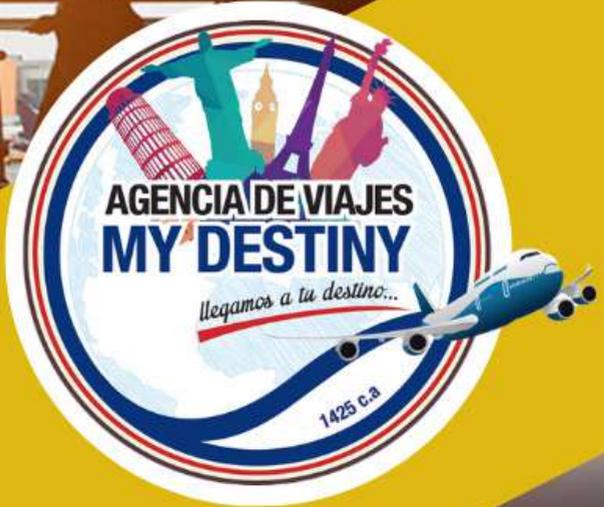
**¡ANUNCIA  
CON NOSOTROS!**

Nuestra revista esta presente en los  
mejores puntos de cuatro ciudades:  
Weston, Davie, Plantation y Sunrise.

Te queremos ver en nuestras páginas, así  
que escríbenos ya a [info@revista-sabores.com](mailto:info@revista-sabores.com)



LLEGAMOS A TU DESTINO.



# EXPLORA EL MUNDO



**BOLETERIA**



**HOTELERIA**



**SEGUROS DE VIAJE**



**EVENTOS  
TRASLADOS**

**EN TODO EL MUNDO  
NACIONAL E INTERNACIONAL**



+58 424-277.3856  
+58 414-026.1860  
+58 426-360.1342  
+58 412-067.5017



SAN DIEGO - SAN JOSE DE LOS ALTOS EDO. MIRANDA VENEZUELA  
11249 ISLE OF WATERBRIDGE APT 106  
ORLANDO FLORIDA 32837 USA

SÍGUENOS EN @MYDESTINYLLC



MÁS INFO: [WWW.AGENCY-B2B.COM](http://WWW.AGENCY-B2B.COM)