

**SA
BO
RES**

**LAUREN ARBOLEDA
Y SU COCINA DESDE EL CORAZÓN**

CONOCE LA HISTORIA DE "SANGRÍA TRADICIÓN"

KATY'S PAELLAS TE COCINA EN CASA

PRODUCT OF SPAIN

TRADICION

SANGRIA
AUTHENTIC
PREMIUM QUALITY



sangriatradicion.com



@sangriatradicion

BAKEIT.LULI



Tortas, galletas, cupcakes y mini postres para todo tipo de celebraciones.

Artisan Cakes & Sweets



Comenta esta publicidad y te regalamos un 50% en cupcakes o galletas con tu primer orden de torta. Válido hasta el 03/31.



REALTYONEGROUP
ESTATES

CARLOS CABRERA
REALTOR



**IMAGINA EL BUEN SABOR
QUE TE DEJARÁ SER DUEÑO
DE TU PROPIA CASA**

CARLOS CABRERA | REALTOR
561-6185080

@CABRERACARLOSREALTOR
CABRERACARLOSRE@GMAIL.COM

¡Delicious!

**TODO EN: BAKERY,
PASTELERÍA, HELADOS,
GALLETAS, DULGERÍA
VENEZOLANA**

@thehouseofsweetoficial
jhinepekle@gmail.com



Justo lo que TU necesitas ...



Pólizas de Salud



Obamacare – Medicare

Seguros de Vida con Beneficios en Vida

Planes de Descuento

Pólizas Suplementarias / Incapacidad y

Protección de Ingresos

Pólizas de Grupos

Plan Dental - Visión

(833)DECIDET - (833)332.4338

(754)308.3307 - (754)308.3190 English



Parra & Sanz

agentes@parra-sanzseguros.com

www.parra-sanzseguros.com

parra_sanz_seguros



EDITORIAL

Emprendedores de la cocina, Sabores es su casa

Qué gusto saludarlos por primera vez en este 2023. Tienen en sus manos la 5ta edición de Sabores, lo cual me emociona, sobre todo, porque la revista sigue creciendo en lectores y en gente que confía en nuestras páginas para mostrar su negocio y emprendimiento. Y a esto último quiero dedicar unas líneas.

Siempre estoy a la caza de la gente que trabaja desde su casa, esos emprendedores de la cocina que están comenzando o que ya tienen un camino recorrido pero les hace falta visibilidad. A muchos los encuentro por el famoso "boca a boca" y, por supuesto, a través de Instagram, no solo para entrevistarlos y dedicarles una página en nuestra sección "Emprendedores de la cocina", sino también para presentarle Sabores y explicarle lo importante de que su producto esté en nuestra páginas.

Siempre lo he dicho: la idea de hacer publicidad en Sabores es saber que la gente que nos lee, es la misma que va a consumir y comprar los productos que ve en cada edición. La revista se reparte en lugares donde están ubicados nuestros clientes y emprendedores. Por eso no solo creo, estoy seguro, que tu producto sí será visto en una publicación como la nuestra. Además, quiero invitar a todos los emprendedores de la cocina a que me contacten vía correo electrónico o por nuestro Instagram, para conocer sus historias y reseñarlas en las próximas ediciones.

¡Sabores es su casa!

Por 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
Luis Borges

Diseño y diagramación
Eleonora Soteldo
@eleosoteldo

BÚSCANOS EN:

WESTON: Bonjour French Bakery - Gelato Gourmet - Ale Meat - CrumbsMIA - The Cheese Course - Caminito - Dr. Limón - Weston Lakes Animal Hospital - Autonation Toyota - Kos Beauty and Spa - Coral Reef Gymnastics - One Source Pediatrics - Menchie's Frozen Yogurt - Tepuy by Estilo Argentino - Northlake Wine & Liquor - Las Rikuras de Weston - Weston Nissan - Liberty ExpressSunshine Dry Cleaner

DAVIE: Filomena's Bean 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 - Chilacos Tacos - Zerpa Antojos Criollos

PLANTATION: La Bamba Mexican and Spanish Restaurant - Dental Team - Smoothie King - Riverside Market - Saffrano Crepes

GUÍA DE VINOS PARA PRINCIPIANTES

Por María Montiel (beberbien.com)

A muchos nos gusta beber vino porque es relajante, un gran compañero de comidas y, según dicen, con efectos saludables para el cuerpo si se bebe con moderación. Pero, antes de decidir qué tipo de vino comprar, hay cosas que debes conocer.

Calidad. La mayoría de los vinos en el mercado se elaboran para el consumo masivo. En una «montaña de vinos», con cientos de marcas, asegúrate siempre de que estás comprando la mejor botella... no vinagre. Lee las etiquetas, no es lo mismo un vino italiano o chileno que uno africano.

Gusto. A los principiantes les gusta el vino dulce. Los vinos tintos y blancos tienen gustos diferentes, y un vino rosado otro sabor. Los vinos tienen muchos gustos, así que es mejor probar y probar hasta encontrar el favorito. Además, los vinos están asociados con diferentes comidas.

Terroir. Es un debate eterno: la mayoría de los bebedores de vino cree que «el terroir del vino» tiene un gran efecto en su calidad. El terroir se define como «el suelo y el medio ambiente donde se cosechan las uvas». Es casi verdad que los vinos bien conocidos son mejores que los producidos en otros lugares, aunque los de Australia o Nueva Zelanda ya son casi iguales que españoles, franceses o italianos.

No hay fórmulas fijas ni mágicas para conseguir un vino maravilloso para esa comida especial, la gente tiene sus propias ideas. Para ayudarte a elegir «el vino adecuado para el momento adecuado» o una comida especial, aquí algunas sugerencias para complacer a cualquier paladar.



BEBER BIEN

Blancos. Un vino blanco es siempre la elección perfecta. Suelen ser más ligeros y secos y dejan el paladar fresco para el plato principal. El Chardonnay, por ejemplo, es bueno para el «Coq a Vin», con su cremosa salsa de vino. Y el Sauvignon Blanc es excelente para acompañar una ensalada o un cóctel de camarones de primer plato.

Tintos. Cuando estás listo para servir ese plato especial para tus amigos más queridos, uno de los vinos más populares es el Merlot. Al ser de color rojo más claro pero con mucho cuerpo, es perfecto para saltar pollo, cerdo a la parrilla o cordero asado.

Pinot Noir. Aunque no es servido tan seguido como un Merlot o Cabernet, es una mezcla única de ciruela, vainilla y mora. En EEUU, el estado de Oregon produce Pinot Noir donde las moras crecen silvestres y son dulces y jugosas. Este vino será sin duda un gran éxito en cualquier mesa.

Shiraz, Chianti... Para una comida mexicana picante, el Shiraz es un complemento ideal que resalta el picante de la enchilada o chili verde. La comida italiana, con sus robustas salsas de tomate, requiere un Chianti. Un robusto Borgoña es el mejor rojo para un fino asado de costilla o un delicado filete mignon.

Según las sugerencias anteriores, debes tener a mano tanto un vino blanco como un vino tinto para una cena. Es muy probable que algunos huéspedes elijan el vino rojo que prefieran y se queden con él durante toda la noche. Otros seleccionaran un blanco para el comienzo de la velada y terminarán con un rojo.



LA PRENSA FRANCESA O CAFETERÁ DE EMBOLO

En la última edición recibí mensajes preguntándome cómo preparar un buen café pero con prensa francesa o cafetera de émbolo y por eso vamos a conversar un poco sobre este método para prepararlo en casa.

Esta cafetera es sencilla y práctica de usar. Se dice que fue inventada seguramente en Francia por el año 1850, pero no fue sino hasta 1929 que la patentó un italiano llamado Attilio Callimani, quien mejoró su diseño original.

Personas disfrutan de un buen café por sus características, no por comodidad como otros tipos de cafeteras, pero el proceso de presionar el café hace que se obtenga un mejor sabor, haciéndolo más rico.

La prensa francesa tiene 3 componentes básicos para considerar cuando quieras comprarla. Se trata de la jarra o contenedor, el émbolo o "presionador" y la tapa.

La jarra por lo general está hecha de cristal, plástico o acero y cada uno de estos materiales tienen ventajas y desventajas

- El cristal no interfiere con la mezcla y es muy bonito, pero se rompe fácilmente.
- El plástico no es tan bueno para hacer café, pero no se rompe con tanta facilidad.
- El acero tampoco interfiere en el líquido y no se rompe pero es opaco, por lo que no puedes ver en el interior.

:

¿Cómo funciona la prensa francesa?

- 1-** Moler y medir. Usa café molido grueso en la cafetera o jarra y coloca 2 cucharadas soperas por cada 180 ml de agua.
- 2-** Agregar agua caliente. Llena la cafetera con agua caliente que haya alcanzado el punto de ebullición, no hervida (algunos baristas revuelven el café con el agua para sacar los sabores).
- 3-** Colocar el émbolo y esperar aproximadamente de 3 a 4 minutos para preparar.
- 4-** Presionar lentamente y servir.



SÍGUEME Y ESCRÍBEME

📷 @JUANHOCOFFEE

✉️ JUANHOCOFFEETP@GMAIL.COM

Ventajas

- Es fácil de preparar y obtener una taza rápidamente.
- Produce sólo el café que se necesite sin desperdiciar nada.
- Control del tiempo de elaboración
- Hace un sabor más rico y completo del café.
- No necesita electricidad.
- Esta cafetera también te permite usarse para batir la leche y hacer una excelente espuma o crema
- Puedes impresionar a tus amistades.

Desventajas

- Dependiendo del tamaño de la jarra está limitado a la función de una sola taza o máximo 2 a 3 tazas
- No es automático y programable
- Debería transferir el café terminado a un termo para detener la extracción y mantener el café caliente durante más tiempo



¡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



AÑO NUEVO, DIETA NUEVA

Por Mafe y Bea

Una de las metas más frecuentes cuando termina y comienza un Año Nuevo es la dieta milagrosa, que es la que nos ayuda a conseguir ese peso "ideal" sin pasar hambre y rápido. Una premisa que nos tratan de vender por todos lados.

La pastilla milagrosa, la dieta maravillosa, sin sacrificios para llegar a tu peso ideal, agua, pepino y limón, solo piña, donde te ofrecen llegar a una solución inmediata para satisfacer una idea irracional de ser flacos y con un cuerpo perfecto, de Instagram. Pero en el fondo sabemos que lo importante no es cómo te ves sino cómo te sientes.

Como sabemos, todos somos diferentes y únicos con una composición energética única, ya si desciframos y nos auto observamos podemos llegar a saber porqué no tenemos el cuerpo perfecto estereotipado por la sociedad y los medios, sino debemos llegar a un balance y entender que somos diferentes, únicos e irrepetibles.

Lo más importante antes de tomar una decisión para bajar o subir de peso es por qué y para qué lo quieres. Lo ideal es que sea para sentirte mejor contigo misma, de adentro hacia afuera. Saber que los cambios solo dependen de ti, de tu autoobservación, de lo que comes y en qué momento te lo comes.

Si estas decidido a tener una alimentación consciente deberías empezar por:

- Dormir de 6 a 8 horas diarias
- Agradecer todo lo que quieres y tienes.
- Estirarte antes de pararte de la cama y después pones los pies en el suelo.
- Organiza tu semana de comidas para que no tengas la tentación de comer apurado y lo primero que encuentres.
- Regálate tiempo para ti, camina o haz ejercicio por media hora.

Lo más importante eres tú, no el que dirán... Y recuerda: "Somos lo que digerimos" más que lo que comemos.



ENTRE GUSTOS Y SABORES,
UN VIAJE GASTRONÓMICO

MAFE Y BEA

@MAFEYBEA

WWW.MAFEYBEA.COM

Al llevar cada comida conscientemente a tu organismo, sabiendo cuáles son nuestros hábitos alimenticios, de manera sincera, lo podemos cambiar para sentirnos mejor y más saludables. Piensa que todo lo que comemos y como lo comemos afecta nuestra salud.

Tienes que saber que alimentos te caen bien cuando comes, sin culpa, sin ese remordimiento, ese remordimiento que a veces engorda más que la torta de chocolate que probaste.

Incorporar algunas nuevas rutinas, poco a poco, para poder conscientemente buscar el equilibrio deseado es lo que realmente te puede ayudar a lograr esa meta. Recuerda que se han hecho estudios donde se comprueba que el estómago es el segundo cerebro, así que deberías comenzar por aclarar tu mente y tus deseos. Una de las recomendaciones más importantes es que te alimentes a través de todos los sentidos, que la comida sea apetitosa, ponle color y variedad, que huelga rica, que uses todos los sentidos al comerla.



LAUREN ARBOLEDA, CUANDO LA COMIDA Y EL CORAZÓN SE JUNTAN

Por: Jennifer Santana Vieira

Fotos: Valerie López



“Debemos ponerle el corazón a todo”, así lo dice una y otra vez mientras hablamos. Ella es Lauren Arboleda, una chef colombiana radicada en Miami, ganadora del programa MasterChef Latino 2019, lo cual indudablemente le dio un gran impulso a su carrera o a su “marca personal” como le gusta llamarla. También es coach nutricional certificada pero lo que más le emociona, es reunir a familiares o amigos y cocinarles. ¿Por qué? Porque ese momento le permite compartir, hablar y disfrutarse unos a otros. Y eso, suena muy bonito y así lo es, porque como decimos acá en SABORES, la comida es por siempre el punto de encuentro. Su marca es “Food from the heart” (Comida desde el corazón). Tiene un pequeño huerto en casa y con lo que allí cultiva, prepara muchas de sus comidas diarias. Quiere enseñarle a sus dos hijos pequeños el valor de cada ingrediente, el esfuerzo y trabajo que se requiere desde que se siembra hasta que lo tienes en tu cocina.

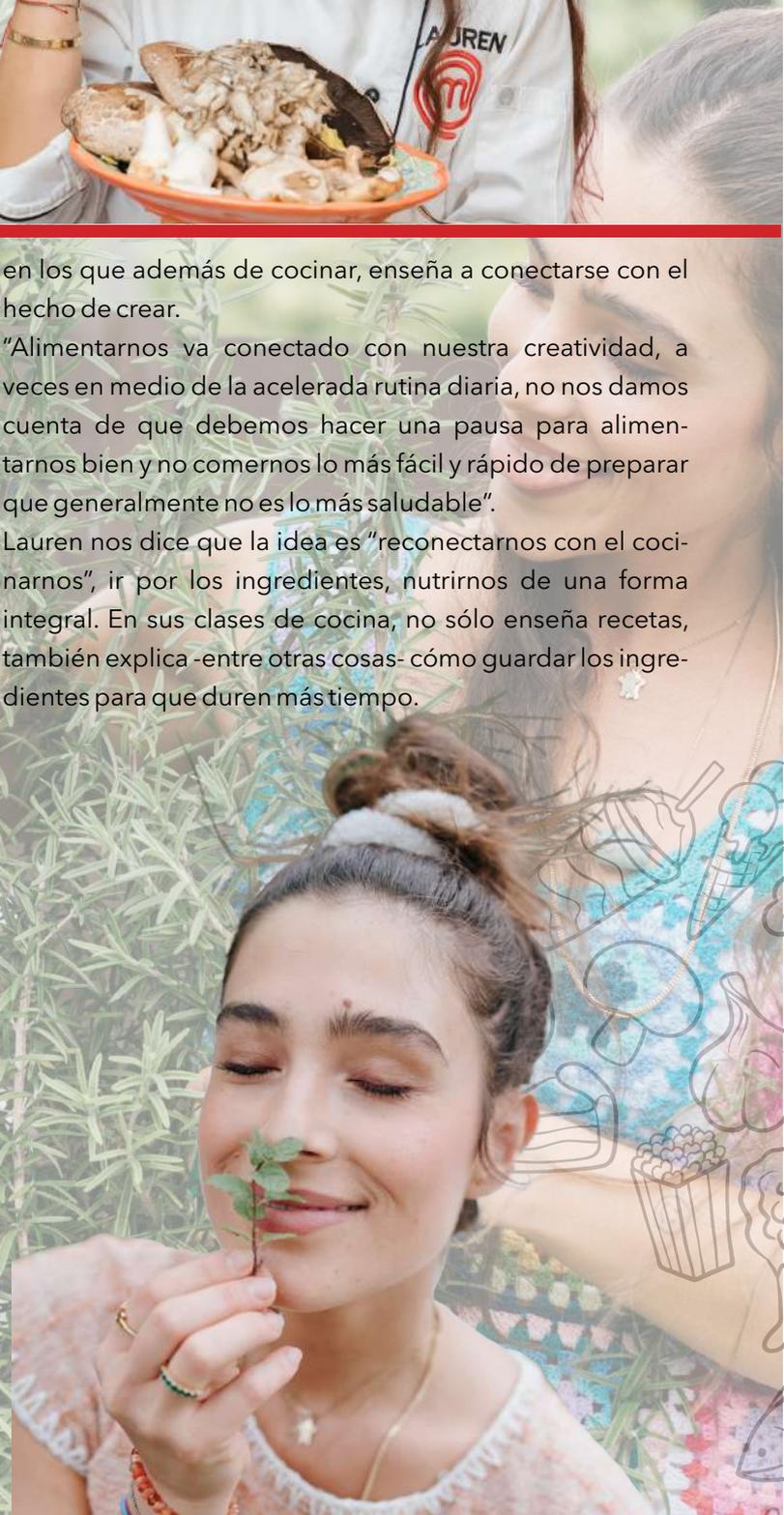
“Vivimos en un mundo donde se desperdicia demasiada comida y eso es perjudicial para nuestro planeta Tierra, debemos ser más conscientes de lo que consumimos y cómo lo consumimos. Tener un huerto en casa es un recordatorio diario de lo que cuesta sembrar, cultivar, obtener la comida”.

Lauren recomienda comprar local, apoyar la economía local, también porque los productos son más frescos. Constantemente está experimentando nuevas recetas, leyendo y aprendiendo sobre los beneficios de las diferentes comidas. Dicta clases de cocina, para lo que ya no tiene mucho tiempo, por lo que comenzó a hacer unos retiros,

en los que además de cocinar, enseña a conectarse con el hecho de crear.

“Alimentarnos va conectado con nuestra creatividad, a veces en medio de la acelerada rutina diaria, no nos damos cuenta de que debemos hacer una pausa para alimentarnos bien y no comernos lo más fácil y rápido de preparar que generalmente no es lo más saludable”.

Lauren nos dice que la idea es “reconectarnos con el cocinarnos”, ir por los ingredientes, nutrirnos de una forma integral. En sus clases de cocina, no sólo enseña recetas, también explica -entre otras cosas- cómo guardar los ingredientes para que duren más tiempo.





Cuéntanos qué significó participar y ganar MasterChef Latino 2019...

-Fue una experiencia muy linda, participé embarazada de mi segundo hijo. Me abrió muchas puertas. Me di cuenta lo que puedo transmitirle a los demás, mis compañeros me decían que les transmitía paz, yo los ayudaba antes de las grabaciones. Allí mostré los sabores de mi país y mi concepto de comida basado en vegetales. Quise mostrar cómo los vegetales pueden ser la estrella del plato y no las proteínas. Preparé platos colombianos más naturales, sin tanta grasa. La sostenibilidad nos está llevando a comer más plantas sin tener que ser vegano o vegetariano.

Ella también es autora, su primer libro se llama "Embarazos del corazón" y luego de MasterChef Latino, publicó el segundo, "Recetas del corazón". Desde pequeña, se sintió atraída por la cocina. Ahora se enfoca en que su comunidad siga creciendo.

Un consejo para aquellos que sienten ese amor por la cocina y no se atreven a emprender.

-Que no esperen a ser expertos, profesionales, que comiencen, se va aprendiendo en el camino, cocinando, mezclando ingredientes y sabores, deben ser creativos. A los emprendedores, les digo que empiecen, que la publicidad boca a boca es vital, el mercado te va diciendo lo que quiere y ese feedback te ayuda a modificar las ideas, los productos.

Lauren, cuyo pan de banano (pan de banana) es famoso y su producto estrella en ventas, afirma que los chefs tienen una misión importante que es crear experiencias y emociones a través de la transformación de alimentos y de la naturaleza porque de allí vienen los alimentos.





SANGRÍA TRADICIÓN Y SU HISTORIA DE ÉXITO

Por Patrick Torres

Gustavo Piteo compró las botellas de sangría que vendían en Florida, tomó un avión a España, alquiló un laboratorio en La Mancha y le dijo a los enólogos: "esto no es lo que queremos, deseamos hacer algo distinto". Semanas después, nació "Sangría Tradición". Pero llegar a ese punto no fue fácil.

Real Vinum, la empresa de Gustavo con sede en Weston, comenzó en el 2017, con un producto maravilloso y accesible para la gente y que no tuviera tanta competencia. Luego, tras meses de recorrido en España por diferentes productores de vino y sangrías, hizo la fórmula de su Sangría Tradición.

Piteo habla con pasión de su producto: *"Normalmente, a las demás sangrías se le inyectan concentrados de limón y naranja al final de la línea de producción. Nosotros no, nosotros junto con nuestra auténtica fórmula, mezclamos naranjas y limones naturales en los tanques de acero inoxidable donde dejamos macerar nuestra sangría durante siete días para que tome sabor, cuerpo y estructura. Así creamos Sangría Tradición. Cuando la trajimos a Florida fue un éxito, porque está rica y tiene un precio acorde con las demás. En ese momento habían 4 ó 5 en el mercado. La nuestra fue un éxito desde su lanzamiento y ya tenemos 6 años en el mercado"*.

Gustavo considera que no hay sangría perfecta, pues es un tema de gustos. *"La nuestra está bien equilibrada en cuanto a boca y nariz, es muy cítrica pero también tiene algo dulce, por eso yo digo que es un caldo bien redondo en boca. Sola está perfecta, con hielo también, pero como toda sangría lo ideal es ponerle frutas: naranjas, manzana verde, fresas congeladas, melocotón, o con un cóctel de frutas que te puedas inventar"*.

¿Cómo entras a este negocio y logras mantenerlo en su máximo nivel?

Es un tema de pasión, constancia y trabajo. Siempre fui amante de los vinos, desde sus viñedos, pasando por su elaboración, crianzas y evolución en botellas, siempre me gustó entender más e ir más allá. Para mantenerme competitivo en el mercado no solo trabajamos duro el día a día, cuento además con un gran equipo que me apoya en todos los frentes. Soy certificado WSET Nivel 1 y 2 de la Florida Wine Academy; estoy trabajando para el nivel 3, que sería el siguiente nivel más alto, pero también soy graduado y diplomado como Enólogo Técnico de la Escuela Española de Cata, en Europa.

¿Dónde podemos comprar "Sangría Tradición"?

En Florida, en las cadenas Total Wine, Mega Wine & Spirits, Primo Liquors, Jensen's Liquors y en cualquier otra licorería. También, en Bravo Supermarkets, Key Food Supermarkets. En Weston, en La Rural, Los 3 Amigos. También está presente en cualquier cantidad de restaurantes, entre ellos, los que están en Disney Springs, en Orlando.

En la próxima edición, Gustavo hablará de los vinos gallegos que su empresa importa desde la Ribeira Sacra, Rias Baixas y de vinos italianos de alto nivel.



EN SABORES TENEMOS ESPACIO
PARA TI QUE TRABAJAS DESDE
CASA Y POR TU CUENTA.

¡TU MARCA Y
TUS SERVICIOS
TIENEN QUE
ESTAR AQUÍ!



*Tenemos el mejor precio
y plan para todos los
emprendedores.*

**Escríbenos a
info@revista-sabores.com**



KATY'S PAELLAS TE LLEVA EL RICO SABOR ESPAÑOL A TU CASA

Por Patrick Torres

La paella es uno de los platos que más gusta a la gente. A muchos, cuando piensan comer en la calle, se les viene a la mente una paella. Sin embargo, ahora existe la opción de que te la cocinen en tu propia casa o en el lugar de tu preferencia y, pues, nada como una paella en vivo. Por eso, en esta edición les presentamos a Katy Luka Djidji y su sabroso emprendimiento.

¿Cómo nació Katy's Paellas?

Katy's Paellas surge al principio con la idea de una estación de comida árabe, pero yo hacía paellas en los eventos y familiares y todos comenzaron a pedirme que se las hiciera pero cobrando, y así nació.

¿Qué ofrece Katy's Paellas?

Ofrecemos un servicio de calidad con diferentes tipos de arroz (granjera valenciana, marinera), acompañados de una deliciosa ensalada y pan. Nuestro servicio es completo: llegamos, cocinamos, servimos y usted disfruta de su evento, ya que la estación lo incluye todo.

Proyectos a mediano y largo plazo.

Seguir creciendo y ofreciéndoles el mejor servicio.

Consejos a otros emprendedores.

No se rindan, comenzando todo es difícil pero en la constancia está el éxito. Hay días buenos y días malos, pero siempre con optimismo. Cree en ti.



🌐 LKATY@HOTMAIL.COM
📷 @KATYSPAELLAS
📞 786 7796289



SABORES Y LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Texto: ChatGPT | Edición y corrección: Patrick Torres

A estas alturas, estoy seguro que todos conocen lo que es la inteligencia artificial y, quizá, ya conocen algo acerca del ChatGPT. Pues, le hice dos preguntas y el resultado fue el siguiente. ¡Increíble!

¿Cuál es la comida más saludable del mundo?

No hay una comida específica que se considere la más saludable del mundo, ya que la alimentación saludable depende de muchos factores, como la variedad de alimentos, la calidad nutricional y la forma en que se cocinan los alimentos. Sin embargo, hay algunos patrones de alimentación que se consideran saludables y se han relacionado con una mayor longevidad y un menor riesgo de enfermedades crónicas.

Un ejemplo es la dieta mediterránea, que se basa en vegetales, frutas, granos enteros, pescado, aceite de oliva y un consumo moderado de vino. También se ha demostrado que la dieta vegana, que consiste en alimentos de origen vegetal, es saludable y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

En resumen, una dieta saludable debe ser equilibrada y variada, y debe incluir una variedad de frutas, verduras, proteínas y granos enteros. Es importante limitar los alimentos procesados y azúcar añadida.

¿De qué país provienen los mejores vinos del mundo?

Los mejores vinos del mundo provienen de varios países, cada uno con su propia historia y tradición. Algunos de los países más conocidos por sus vinos de calidad son:

Francia: es conocido por sus vinos de Burdeos y Borgona, así como por los vinos de Champagne, los cuales son famosos por ser lujosos y elegantes.

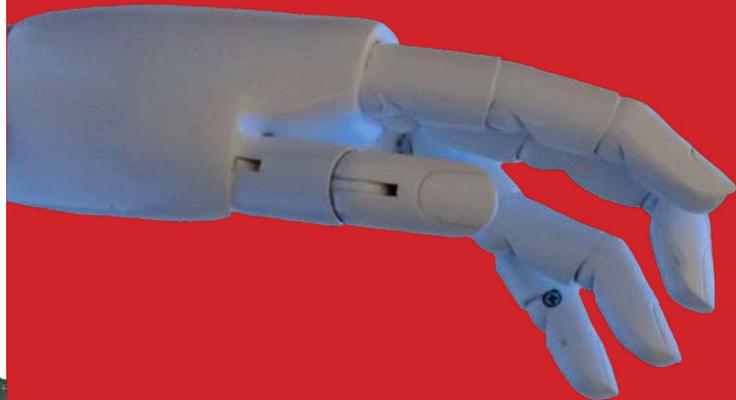
Italia: es conocida por sus vinos de Toscana, Piemonte y Sicilia, y es famosa por sus variedades de vino como el Barolo y el Brunello di Montalcino.

España: es famosa por sus vinos de Rioja y Ribera del Duero, así como por sus vinos de Jerez y Priorat.

Portugal: es conocido por sus vinos de Porto, así como por sus vinos verdes y los de la región de Douro.

Chile y Argentina: ambos países son conocidos por sus vinos de alta calidad, especialmente por sus vinos tintos elaborados con uvas Malbec y Carménère.

California, Washington y Oregon, en Estados Unidos, también son reconocidos por sus vinos de alta calidad.





¡A COMER!

PAPPARDELLE CON SALSA DE ATÚN

Por @menucallejero

INGREDIENTES

250 gramos de atún en lata
600 gramos de tomates maduros
3 dientes de ajo
50ml de vino blanco
Aceite de oliva
Albahaca fresca
Oregano seco
Azúcar (un toque)
Aceitunas
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla con agua hirviendo añadir los tomates hasta ablandar la piel (eso toma aproximadamente 3 minutos). Luego de retirar la piel y la semilla, cortar en cuadros.
- En una olla o sartén sofreír los ajos picados muy finamente, agregar el vino, los tomates y el orégano, bajar la temperatura y dejar cocinar por media hora.
- Pasado este tiempo retirar del fuego y licuar; devolvemos a la olla agregando la albahaca y cocinamos por 10 minutos más.
- Para finalizar, escurrimos el atún y lo incorporamos junto con las aceitunas, revolvemos y servimos.
- Si desea puede coronar con un poco de queso.

BUEN PROVECHO





Venezuelan-American
Chamber of Commerce
of the United States

**Para saborear el éxito
de tu emprendimiento,
hay varios ingredientes
a considerar:**

EXPOSICIÓN

Lograr que cada persona
de una probadita de tu
producto

ALCANCE

Viralizar todo lo
rico de tu marca

NETWORKING

Conectar con potenciales
colaboradores para
mejorar tu receta

INVERTIR

Tiempo en conocer los
mejores ingredientes
para el resultado
perfecto

**Hazte miembro de la
Venezuelan Chamber Of Commerce**

 @venezuelanchamber

info@venezuelanchamber.org

www.venezuelanchamber.org

*¡Escanea y comienza
a saborear el éxito
de tu negocio!*



*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.*

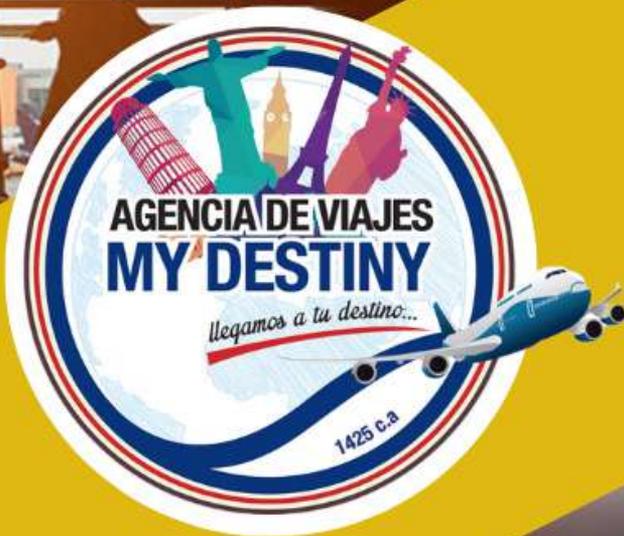
Tipos de Paella

*Granjera
Valenciana
Marinera*

 @katyspaellas

 786/7796289





LLEGAMOS A TU DESTINO.



EXPLORA EL MUNDO



BOLETERIA



HOTELERIA



SEGUROS DE VIAJE



TRASLADOS

EVENTOS

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