

Órgano Informativo del Centro Gallego  
de México A.C.

Junio 2025 • Año 35 • Número 94

Archeoloxía

FARO CABO HOME  
CANGAS ,PONTEVEDRA



XUNTA  
DE GALICIA

# ASTORIA

CASINO



ABIERTO  
24 HORAS

## EL MEJOR CASINO DE MÉXICO

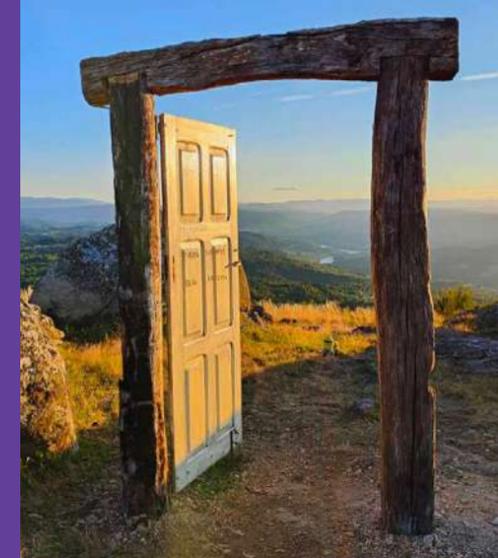
MÁQUINAS | JUEGO EN VIVO | SPORTSBOOK | RESTAURANTE

ENCUÉTRANOS EN AV. MANUEL ÁVILA CAMACHO 3228, INT. 2,  
COL. BOULEVARES. C.P. 53140, NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO.

## EDITORIAL

Cada persona busca tener un lugar especial, un lugar donde relajarse, poder despejarse y simplemente disfrutar, Galicia esta lleno de esos rincones como uno muy especial que encontramos en la Sierra de Corveira, un mirador ubicado al lado del Mirador del Péndulo, se trata de una puerta que siempre está abierta, la Puerta de la Felicidad y es que estar ahí es lo más parecido a encontrar esa paz y esa tranquilidad que solo Galicia nos da.

Carlos Manuel Rosendo Díaz  
Director y Editor



## ÍNDICE



### DIRECTORIO

#### Anduriña

Año 35, Número 94  
Dr. Aurelio Gutiérrez Moyano  
FUNDADOR

Sr. Alfonso Martínez Lorenzo  
PRESIDENTE

Sr. Alejandro Durán Raña  
VICEPRESIDENTE

Sr. Ing. Jaime Rodríguez Piñuela  
SECRETARIO

Sr. Jorge Cores Muradás  
VICESECRETARIO

Sr. Manuel Rodríguez Lamas  
TESORERO

Sr. Maximino Nogueira Diniz  
VICETESORERO

Carlos M. Rosendo Díaz  
DIRECTOR Y EDITOR

Rosí Varillas Cruz  
Ramón Suárez Colsa  
FOTOGRAFÍA

Miguel Calixto  
DISEÑO EDITORIAL

Oficinas en Colima 194 Colonia Roma,  
México D.F. 06700 Tel. 5511-2512 y 5511-8700  
www.centrogallegodemexico.com  
Con la colaboración especial de la Xunta de Galicia.  
Distribución gratuita. Impresa en SPI Servicios Profesionales  
de Impresión, Mimosas 31 Col. Santa María Insurgentes,  
México D.F. 06430, Tel. 5117-0100

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 3  | ASAMBLEA GENERAL                             | 50 | VOLLEYBALL 2024 - 2025   |
| 5  | CHOCOLATA                                    | 52 | FUTBOL   |
| 7  | ENTROIDO TEU MELLOR VERÁN                    | 54 | MINI VOLLEYBALL  |
| 13 | FESTIVAL DE MÚSICA, COROS Y DANZAS DE ESPAÑA | 55 | CELTA ACADEMY  |
| 19 | PUEBLA                                       | 57 | PADEL  |
| 22 | RAMALLOSA                                    | 58 | PRINCIPALES OPORTUNIDADES Y RETOS PARA LAS EMPRESAS E INVERSORES |
| 27 | FELIZ DÍA DEL NIÑO                           | 60 | LA XUNTA PARTICIPA EN FOROS EN EL CENTRO GALLEGO DE MÉXICO       |
| 29 | SEMANA SANTA                                 | 62 | DON QUIJOTE Y EL APOSTOL SANTIAGO                                |
| 30 | LA JIRA                                      | 65 | GALICIA  |
| 34 | FINAL TORNEO DE COPA                         | 68 | VIGO   |
| 37 | CAMPAMENTO 2025                              | 70 | TARTA DE LA ABUELA   |
| 38 | DÍA DE LAS MADRES                            | 71 | EMPANADA DE ZAMBURIÑA  |
| 42 | DÍA DAS LETRAS GALEGAS                       | 72 | LANGOSTA CON MANTEQUILLA Y LIMÓN                                 |
| 44 | ROSAS DE MADRID                              |    |  |
| 47 | FESTIVAL DE TEATRO INFANTIL                  |    |  |

# ASAMBLEA GENERAL



El miércoles 26 de enero en estricto apego a los estatutos del Centro Gallego de México se celebró la Asamblea General Ordinaria en la que se informó a todos los socios ahí presentes el balance del año 2024 y la situación actual de nuestro centro, se habló también de las últimas obras que se han hecho como mejoras y de los nuevos proyectos para este 2025 que darán una renovación a nuestro club. Nuestro presidente el Sr. Alfonso Martínez Lorenzo agradeció el apoyo recibido por todos los directivos, Comité de damas, profesores y a todos los socios que hacen posible mantener a nuestro Centro Gallego.





¡Para muy buenas noches!



MODELO EMPIRE  
UNIDAD POCKET SPRING

### NUESTROS SISTEMAS DE DESCANSO

SISTEMA DE DESCANSO  
**DorssalFlex**<sup>MR</sup>  
UNIDAD DE RESORTES EMBOLSADOS  
LAMAS POCKETCOIL

SISTEMA DE DESCANSO  
**DorssalPedic**<sup>MR</sup>  
UNIDAD DE RESORTES OPEN OFFSET  
LAMAS VERTICOIL

SISTEMA DE DESCANSO  
**OrthoLamas**<sup>MR</sup>  
UNIDAD DE RESORTES BICONICOS  
LAMAS BONNELL

SISTEMA DE DESCANSO  
**BodyFoam**<sup>MR</sup>  
ESPUMAS DE POLIURETANO  
DE ALTA RECUPERACION

#### OFICINAS Y CENTRO DE DISTRIBUCIÓN

ORIENTE 229 #186 COL. AGRICOLA ORIENTAL  
MÉXICO D.F. C.P. 08500 TEL. (55) 5558-2511

ventas@camaslamas.com.mx www.lamas.com.mx

#### PLANTA

LOTE 4 Y 5 MZ 3. PARQUE INDUSTRIAL DOÑA ROSA.  
LERMA, EDO DE MEXICO C.P. 52004 TEL. (728) 284-3005



# Chocolatada

¡Iniciamos un año más con nuestra tradicional chocolatada, el domingo 12 de enero, nuestra madrina Inés Gómez Vázquez organizó un hermoso día para los más pequeños de nuestro club acompañada de los tres Reyes Magos que vinieron desde Oriente para repartir algunos regalos. Disfrutamos de un rico chocolate y de unos deliciosos tamales sin faltar nuestra rosca de Reyes.

Nos complace ofrecerte una amplia gama de servicios de primera calidad para ayudarte a lucir y sentirte lo mejor posible. Permítenos presentarte algunos de nuestros servicios destacados:



### Tratamientos faciales:

Nuestros expertos te brindarán tratamientos faciales personalizados para abordar tus necesidades específicas. Desde limpiezas profundas y exfoliaciones hasta mascarillas revitalizantes, dejaremos tu piel radiante y rejuvenecida.

### Masajes relajantes:

Disfruta de una experiencia de relajación total con nuestros masajes especializados. Ofrecemos una variedad de técnicas, desde masajes terapéuticos hasta masajes de piedras calientes, diseñados para aliviar el estrés y relajar los músculos.

### Tratamientos corporales:

Te ofrecemos una selección de tratamientos corporales diseñados para bajar de peso, tonificar, hidratar y rejuvenecer tu piel. Ya sea que desees una envoltura corporal exfoliante, una terapia de hidratación profunda o un tratamiento anticelulítico, nuestro equipo estará encantado de asesorarte y brindarte una experiencia placentera.

Presenta tu credencial del Centro Gallego y **OBTÉN UN 10% de DESCUENTO**

Esta promoción **NO APLICA** con otras promociones ni con paquetes.

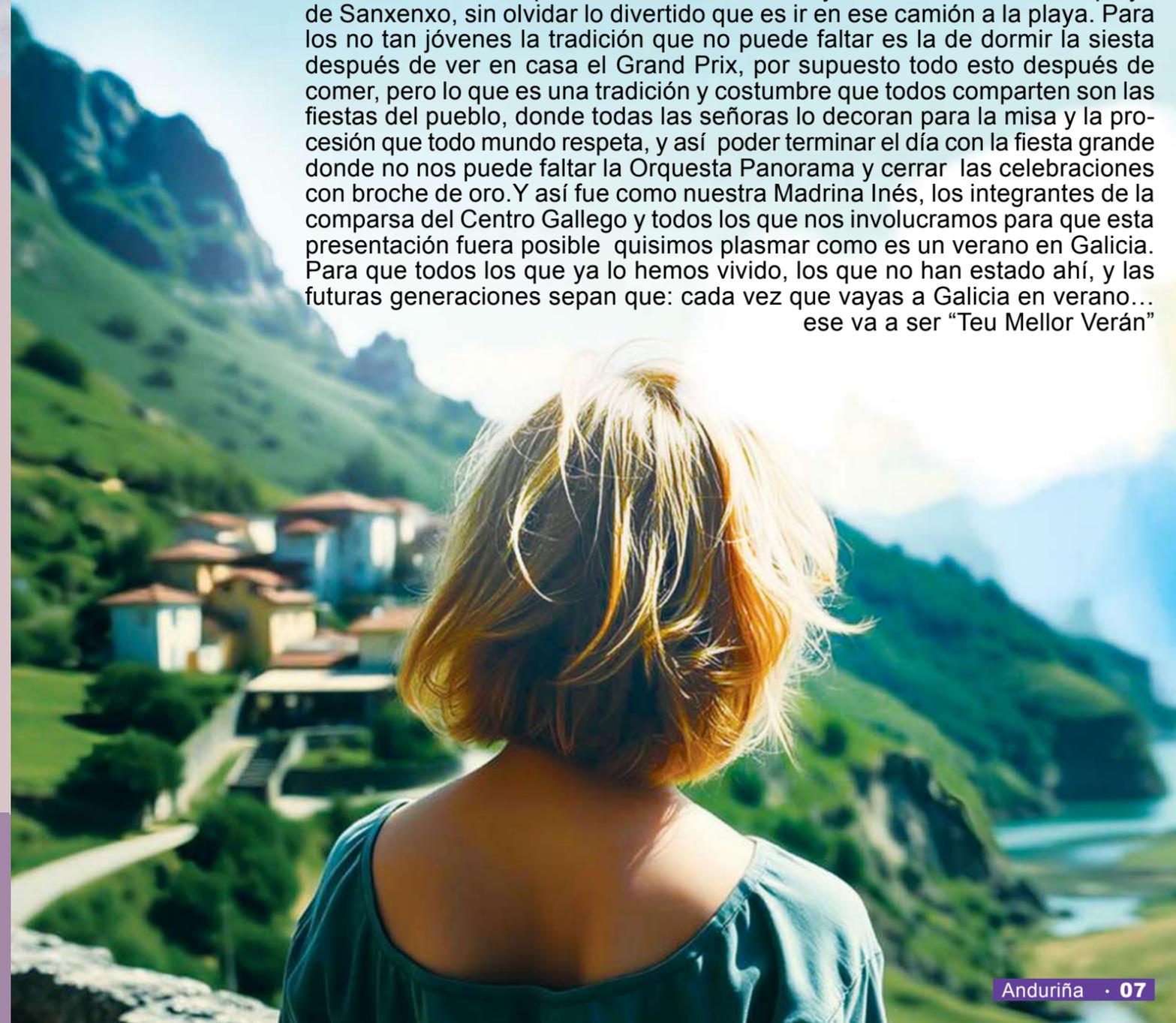
**CLÍNICA VIVE BIEN**  
Av. Ejército Nacional 617 consultorio 404,  
Col. Granada Alcaldía Miguel Hidalgo.

**AGENDA UNA CITA: 55 6212.1694**

# TEU MELLOR VERÁN

Por: Ana Belén Rosendo F.  
Diseño: Arantza Ruíz de Azúa.

Como todos los años el **Entroido 2025** llegó lleno de alegría. Todos los centros hermanos presentaron sus comparsas llenas de baile, luces y música. El Centro Gallego de México, de la mano de su madrina Inés Gómez presentó la comparsa "Teu Mellor Verán" y nos regalaron una noche mágica, donde la música y los bailes nos llevaron de vuelta a nuestros veranos en Galicia. Por qué... ¿quien no ha pasado su mejor verano cada vez que va a Galicia? Los integrantes de la comparsa del Centro Gallego de México con sus bailes, nos llevaron de vuelta al verano en los pueblos y a sus costumbres. Para los mas jóvenes, costumbres como comer pipas y jugar al fútbolín en el bar del pueblo, ir a la playa para pasar el día y merendar en los chiringuitos, el famoso botellón a espaldas de la Guardia Civil y la fiesta nocturna en la playa de Sanxenxo, sin olvidar lo divertido que es ir en ese camión a la playa. Para los no tan jóvenes la tradición que no puede faltar es la de dormir la siesta después de ver en casa el Grand Prix, por supuesto todo esto después de comer, pero lo que es una tradición y costumbre que todos comparten son las fiestas del pueblo, donde todas las señoras lo decoran para la misa y la procesión que todo mundo respeta, y así poder terminar el día con la fiesta grande donde no nos puede faltar la Orquesta Panorama y cerrar las celebraciones con broche de oro. Y así fue como nuestra Madrina Inés, los integrantes de la comparsa del Centro Gallego y todos los que nos involucramos para que esta presentación fuera posible quisimos plasmar como es un verano en Galicia. Para que todos los que ya lo hemos vivido, los que no han estado ahí, y las futuras generaciones sepan que: cada vez que vayas a Galicia en verano... ese va a ser "Teu Mellor Verán"





# ENTROIDO 2025

DOMINGO 16 FEBRERO

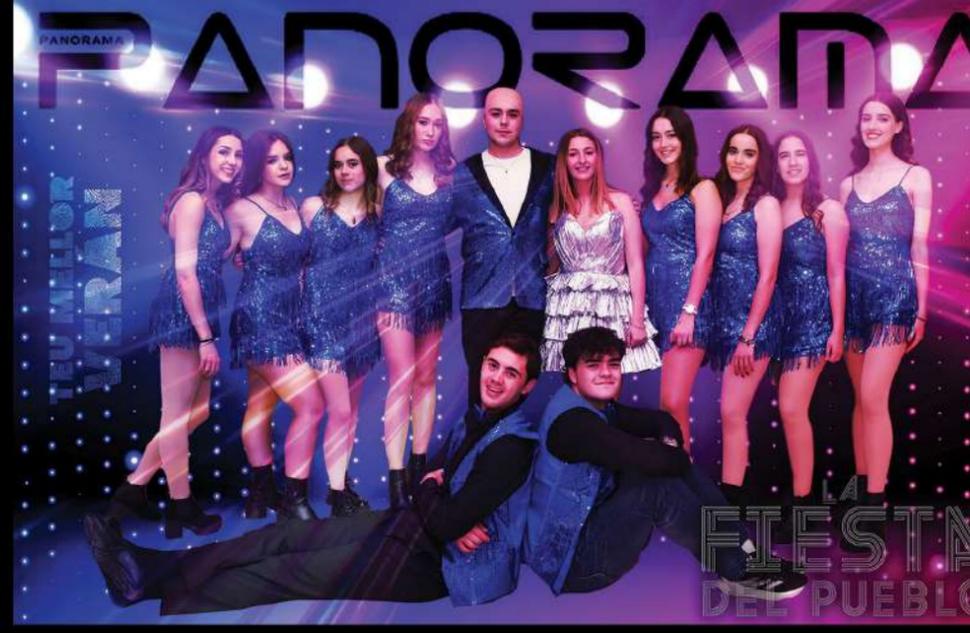
**5:00 REAL CLUB ESPAÑA**  
LA REINA DE LOS PIRATAS

**5:40 ASOC. MONTAÑESA**  
MI FUTURA BODA

**6:20 CENTRO ASTURIANO**  
ASTURCARS

**7:00 AGRUPACIÓN LEONESA**  
CON LAS MANOS EN LA MASA

**7:40 LA ACTUACIÓN ESTELAR DEL CENTRO GALLEGO**  
**TEU MELLOR VERÁN**  
CON LA MADRINA INÉS GÓMEZ VÁZQUEZ





# VALORE

Furniture



ventas@valore.mx

55 1314 2751 | www.valore.mx | IG: valoremx

SOCIO  
**UMEGAL**  
Unión Mexicana de Empresarios Gallegos A.C.

# 63

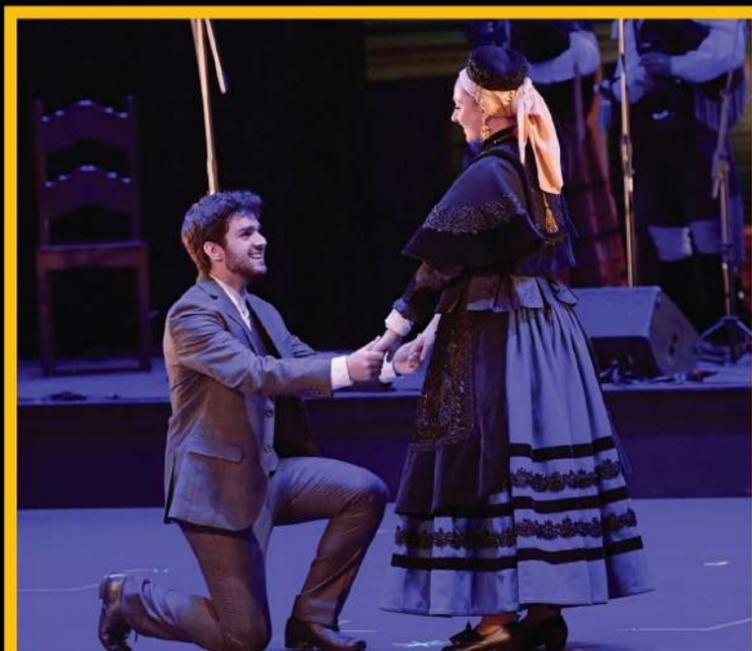
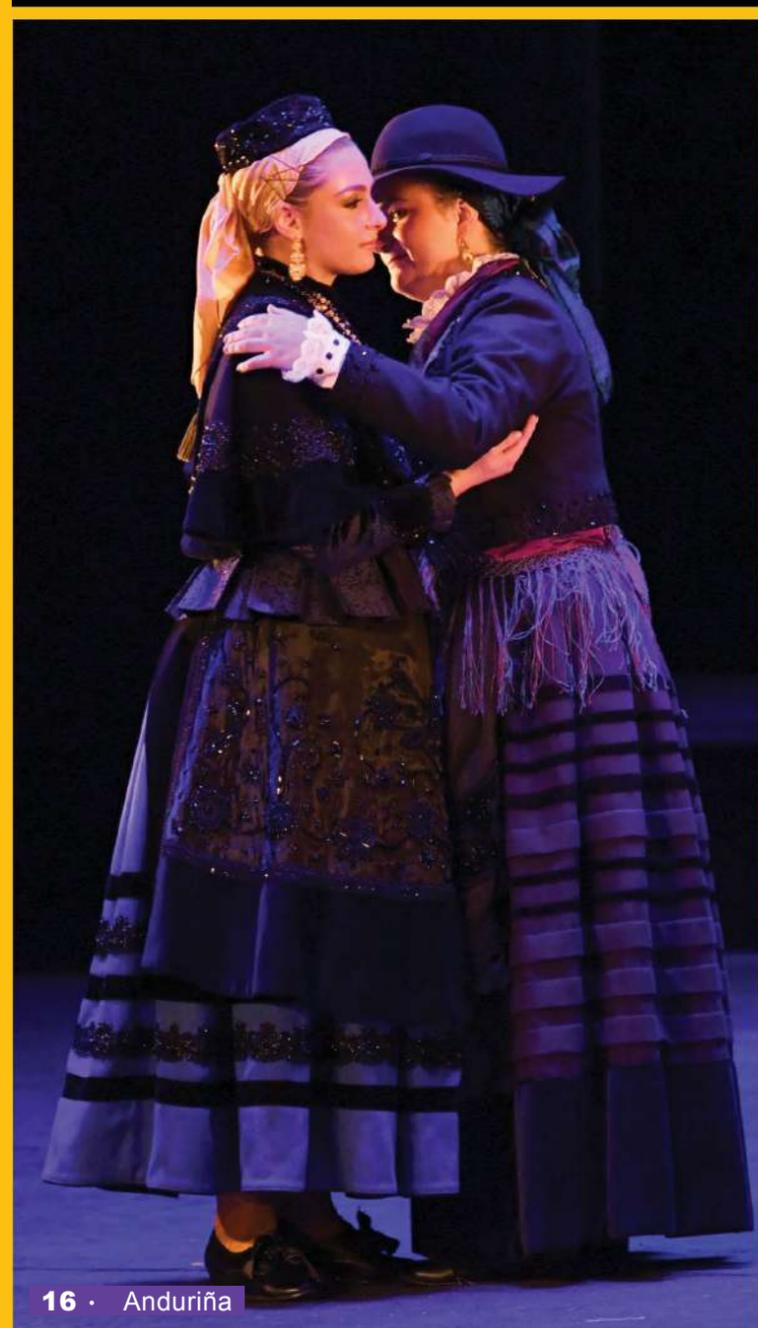
# FESTIVAL DE MÚSICA COROS Y DANZAS DE ESPAÑA

## LA CASA DE LA TROYA

El reino más lejano,  
Santiago de Compostela.  
Sus calles empedradas,  
Su universidad y sus tunas.  
Una posada y los estudiantes.  
Una historia de amor,  
Gerardo y Carmiña.







Somos un grupo de empresarios amigos.  
Compartimos intereses; juntos es más fácil  
alcanzar nuestras metas.

Participamos en reuniones, conferencias, en  
búsqueda de hacer sinergias y acrecentar  
nuestros negocios.

Cada vez somos más.

## Asóciate hoy mismo

Escríbenos y te ampliaremos la información,  
será un placer tenerte entre nosotros en  
nuestra próxima reunión.

## Contacto



PILI PÉREZ  
umegalatencion@gmail.com



www.umegal.com

# PUEBLA

Como cada año el Centro Gallego de México organiza la visita al Beato Fray Sebastián de Aparicio, iniciamos el viaje saliendo muy temprano en cuatro camiones haciendo una parada en Río Frío para descansar y disfrutar un desayuno organizado por nuestra madrina Inés Gómez Vázquez y su mamá, la Sra. Andrea Vázquez Terrazo con la ayuda de las mamás de los demás participantes del cuadro de baile.

Al finalizar continuamos nuestro viaje hasta el Templo de San Francisco donde descansan los restos del Beato, ahí nos recibió la Madrina del Parque España de Puebla además de sus directivos, se celebró la Santa Misa y al terminar el cuadro de baile junto con la Banda de Gaitas se dirigieron a donde se encuentran los restos del Beato mientras se escuchaba el Himno Gallego.

A su salida el cuadro hizo su actuación en el atrio de la Iglesia, y al terminar partimos al Parque España donde siempre nos reciben con cariño y son excelentes anfitriones.





# RAMALLOSA

Por : Elisa Justo

El domingo 6 de abril fue nuestra fiesta de la Ramallosa, comenzamos el día con la procesión y contamos con la presencia de Monseñor Francisco Javier Acero, que junto con el Padre José celebraron la misa, al terminar nos dirigimos al salón donde disfrutamos de una comida mientras la maestra Ana Karen Cuevas nos presentó los bailes realizados por nuestro cuadro de pequeños y grupo de gaitas.

1. Muiñeira de Bretoña
2. Tres Muiñeiras
3. Unha Vella Dixo a Outra
4. Xota das Nogais
5. Fonsagrada.

Después para deleite de todos y sobre todo los que no habían asistido a Bellas Artes el cuadro de grandes nos engalanó la tarde presentando La Casa de la Troya dirigidos por la maestra Mariana Fernández acompañados por el cuadro de gaitas encabezado por la Maestra Antia Núñez.



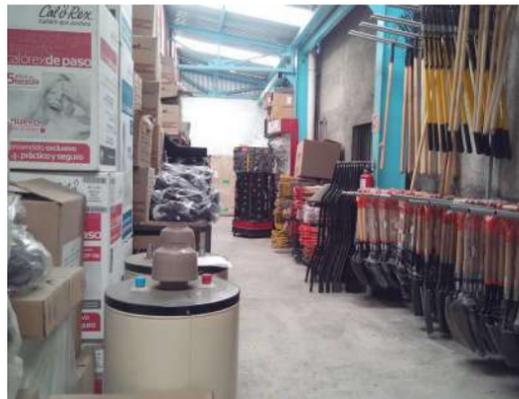


# FERRETERA RÍO PISUEÑA S.A. de C.V.

R.F.C. FRP 890718 KG7

## SU SOLUCIÓN INMEDIATA

### SOMOS EMPRESA LIDER EN EL RAMO FERRETERO



Av. Tláhuac 1552, Col. Año de Juárez, Iztapalapa México D.F., C.P. 09780

Tels. 58 50 01 40 Multilínea y 58 50 01 50 Fax  
ventas@riopisueña.com.mx  
www.riopisueña.com.mx

SOCIO  
**UMEGAL**  
Unión Mexicana de Empresas de Comercio Exterior

**V. Benzi**<sup>MR</sup>  
VITTORIO BENZI



**PORQUE**  
LA **TERCERA** parte de tu vida  
transcurre sobre un **COLCHÓN**

VITTORIO BENZI MEXICO S.A DE C.V  
Tel. 5714 0500/5760 9849  
www.vittoriobenzi.com.mx

Oriente 171 No. 435 Col. Ampliación San Juan de Aragón, C.P 07470, Del. Gustavo A. Madero, CDMX

# Semana Santa





# La jira





# FINAL TORNEO DE COPA



**CAMPEÓN  
PONTEVEDRÉS**

**V**

**S**

**2DO LUGAR REAL SUIDO  
3ER LUGAR ARENTEIRO  
4TO LUGAR RECREATIVO COUSO**

Por :  
*Ivan Nogueira Carreiro  
Diego Duran González*





Somos especialistas en la venta, mantenimiento y optimización de túneles de lavado para todos los segmentos de la industria.



**ASESORÍA Y CAPACITACIÓN**

Ofrecemos toda la información requerida para la optimización de procesos, cumplimiento de normas, manuales y pólizas de mantenimiento. Te acompañamos en todo el proceso.



**SOCIOS COMERCIALES**

Contamos con el respaldo de Aquarama, Comet e Ibercompound, empresas líderes a nivel mundial en túneles de lavado, aditamentos y productos químicos.



**MANTENIMIENTO Y SUMINISTROS**

Contamos con todos los suministros y refacciones para garantizar el óptimo funcionamiento de las instalaciones y equipos en cada uno de los procesos de operación.



Contamos con Certificaciones a nivel mundial



Conoce más en [www.covescom.com](http://www.covescom.com)

Solicita más información al ☎ 55 2955 7760 ✉ [info@covescom.com](mailto:info@covescom.com)

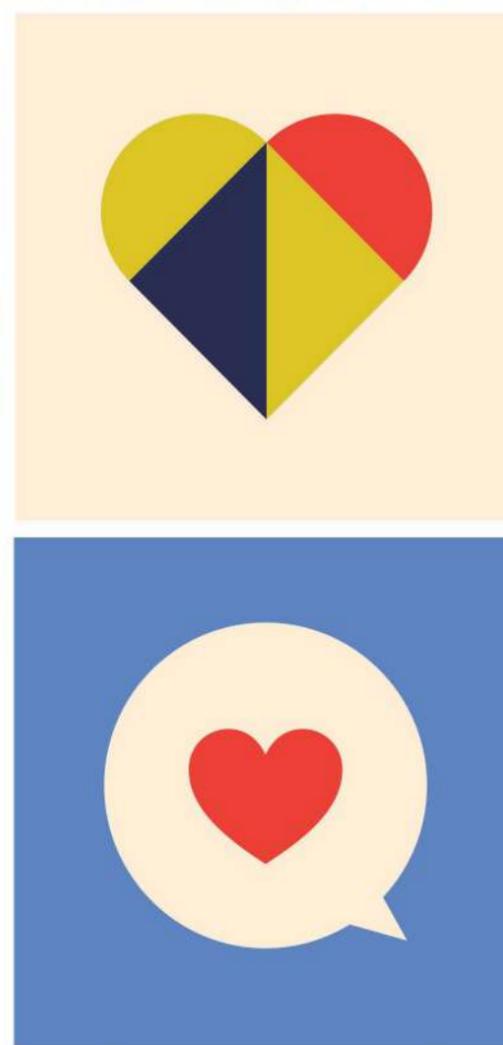


**CAMPAMENTO 2025**



**LOS XOGOS DO PULPO**





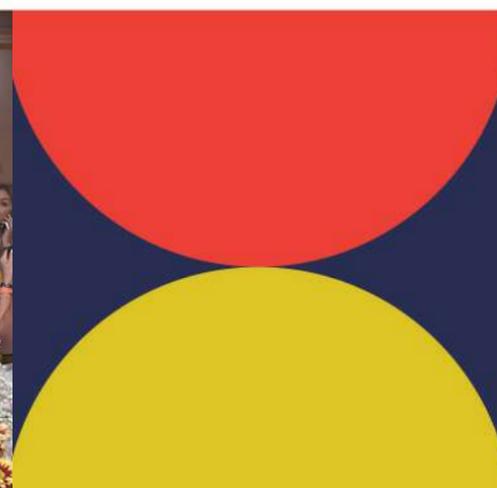
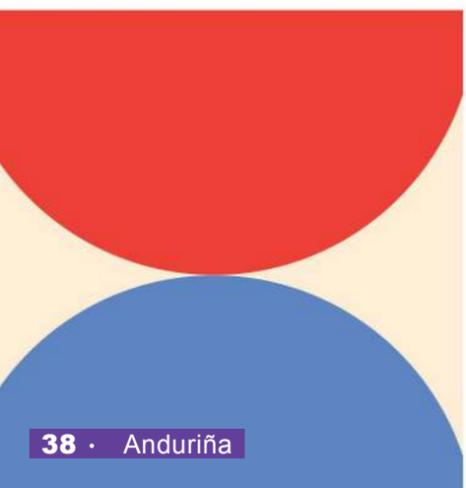
# Día <sup>de</sup> las Madres

*Diseñadora: Arantza Ruíz de Azúa*

El pasado 7 de mayo, nuestra madrina Inés Gómez Vázquez y su mamá, la Sra. Andrea Vázquez Terrazo organizaron un desayuno para celebrar el día de las madres en el Centro Gallego de Colima.

A la entrada había un lugar especialmente decorado para tomarnos una foto antes de pasar al salón que estaba muy elegante y con muchos detalles, disfrutamos de un rico desayuno al terminar nos esperaba una mesa de dulces muy surtida y variada para todos los gustos. Mientras tomamos nuestro café participamos en una rifa, donde una persona de cada mesa ganó una sorpresa que Inés y su mamá compraron con cariño y repartieron a cada una de nosotras un detalle haciéndonos sentir muy festejadas y consentidas.

¡Gracias Inés y Andrea por una mañana tan agradable, llena de buenos momentos!





# Rosas de Madrid

Una vez más llegan las Rosas de Madrid desde el Parque del Retiro. La tripulación de Iberia fue la encargada de hacer la entrega el pasado 27 de mayo de veinticuatro rosas que simbolizan esos lazos de unión entre España y México, una hermosa tradición que se repite año con año desde 1954.

La Fraternidad Iberoamericana junto a la Asociación Nacional de Charros han sido las encargadas de recibirlas junto con las madrinas y demás representantes de los centros españoles invitados siempre a participar en este evento.

Las rosas fueron entregadas el siguiente domingo de su llegada en la Basílica de Guadalupe a los pies de la Virgen en una emotiva ceremonia.

El alcalde de Madrid José Luis Martínez Almeida Navasqués envió unas palabras en las que reiteró la importancia de seguir con esta tradición. Al finalizar la Santa Misa, la Asociación Nacional de Charros y la Fraternidad Iberoamericana ofrecieron una comida a todos los participantes además de disfrutar una agradable charreada.



# Día das Letras Galegas 2025



Su trayectoria fue muy importante en la transmisión de la música tradicional gallega, pioneras en recorrer escenarios de Francia, Portugal y América. La visibilidad de estas mujeres dio un vuelco para que las mujeres también tuvieran un valor dentro del escenario no solo la figura del hombre gaitero. Estas mujeres fueron descubiertas en 1971 por el departamento de Coros y Danzas de la Sección Feminista y por José Antonio Primo de Rivera. Sus presentaciones fueron creciendo en TVE en los años 70, después en los inicios de TVG en 1985.



Este 17 de mayo celebramos como todos los años el día das Letras Galegas, La Real Academia Galega decidió que este homenaje fuera para las cantareiras y a la poesía popular oral. Las cantareiras y pandereiteiras surgen en un contexto de trabajo y ayuda entre vecinos, en la que al término de sus labores se celebraba con música y baile.

Este homenaje es para seis mujeres gallegas, Adolfina y Rosa Casas Rama (de Cerceda); Eva Castiñeira (de Muxia); y las Pandereiteiras de Mens, Prudencia Garrido Ameijende, Asunción Garrido Ameijende y Manuela Lema Villar; (de Malpica de Bergantiños).



ASOCIACIÓN DE HOTELES Y MOTELES  
DEL VALLE DE MÉXICO, A.C.

La Asociación fue creada en el año 1956 por un grupo de amigos hoteleros, visionarios y comprometidos con el desarrollo y crecimiento de la hotelería en el Distrito Federal, crean una Asociación patronal de servicio social sin fines lucrativos, por años se conoció como la “Asociación Gallega” ó “Unión Hotelera”, funcionó como una comunidad amistosa e inclusiva cuyos fines eran proporcionar a los socios un soporte, asesoría legal y atención a las necesidades que aquejaban a la hotelería.

La Asociación a sus 66 años de creación y gracias a la confianza del gremio hotelero continúa siendo una Asociación Civil con fines no lucrativos, la cual al paso de los años ha logrado el reconocimiento de las Autoridades, por lo que ha incrementado su número de socios activos en la Ciudad de México y Estado de México, proporcionando más servicios jurídicos y administrativos a sus miembros.

Atendemos Procedimientos Administrativos de verificación de diferentes dependencias de Gobierno, desde la substanciación del procedimiento hasta la Resolución Administrativa.

Realizamos gestoría de diversos trámites, sin costo alguno, únicamente los socios deben cubrir directamente el monto de los derechos y gastos que correspondan.

El Consejo de Directores ha logrado obtener de los proveedores de servicios costos comparativamente menores a los del mercado.

Contamos con Abogados Profesionales que brindan asesoría y atención de asuntos de procedimiento jurisdiccional, en materias administrativas, fiscales, laborales y penales.

Nuestro Consejo de Directores lo conforman: Carlos Dopazo Gómez, Alfonso Álvarez Álvarez, José Manuel Martínez Diez, Manuel Ángel Salceda Otero, Alberto Pérez Amaro.

Correo electrónico: [asociaciondelvalledemexico@gmail.com](mailto:asociaciondelvalledemexico@gmail.com)

Teléfonos: 5555640757 5555645783 5523460927



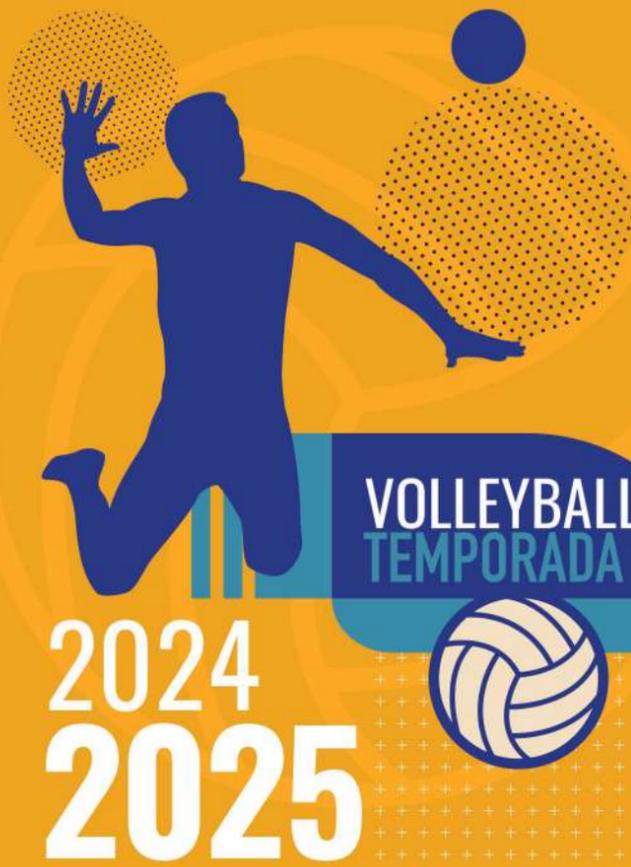
# Festival de Teatro Infantil 2025

Por: Ana Karen Cuevas



El pasado 1 de junio, nuestros alumnos más pequeños se presentaron en el teatro Ángel y Tere Losada de la Universidad Anáhuac con el tema “Danzas Blancas”. Aunque se desconoce el origen exacto de esta tradición, los bailarines se visten de blanco, símbolo de pureza y renovación. Llevan en sus manos listones de colores, aros y palos. Los listones representan la prosperidad que desean para su comunidad; los aros, la fertilidad de la tierra, y los palos, la protección contra los malos espíritus. Este año, fuimos 130 personas detrás del escenario. Agradecemos profundamente a todos los papás por su compromiso y esfuerzo para hacer posible esta presentación. Sin ustedes, nada de esto sería realidad. También a los otros profesores, a los que tocan instrumentos y a todos los que fueron a ayudar para que este día fuera inolvidable y donde todos los ensayos valieron la pena.





La temporada de Volley Ball 2024-2025, ha sido una temporada magnífica, durante ella, estuvo siempre presente el ánimo, el entusiasmo y la competencia. Estuvo conformada por 1ª y 2ª división, con un total de 20 equipos: A Bouza, Albite, Antas, Areas, Beariz, Celtas, Chulas, Compostela, Doade, Drom, Enxebre, España, Galegos, Lume, Meigallos, Mozos, Orense, Raposos, Seixido y Vigo. Durante la temporada los equipos disputaron varios torneos, en los cuales, el nivel de juego ha sido excepcional; y resultando ganadores los siguientes equipos:

Por: Pili Pérez

## TORNEO DE APERTURA

- 1º Lugar Areas
- 2º Lugar Antas
- 3º Lugar Enxebre\*



# VOLLEYBALL TEMPORADA 2024 2025

## CAMPEÓN DE CAMPEONES

1ª. División  
GANADOR EQUIPO ESPAÑA

2ª. División  
GANADOR EQUIPO BEARIZ



Además de premiar a los equipos ganadores en los distintos torneos de la temporada, para recompensar el esfuerzo y la constancia de los jugadores, y sometiéndolo a votación de los equipos, se dio un detalle al 6 ideal de cada división, así como al novato y veterano; donde los jugadores, se entusiasmaron con su premios, resultando ganadores:

### 6 IDEAL - 1ª. División

- Mejor Acomodador – Andrés Malvar alias el Pato (Areas)
- Mejor Opuesto – Manolo Portela (España)
- Mejor Banda – Ana Mili González (España)
- Mejor Banda – Paula Doval (Areas)
- Mejor Centro – Javier Boullosa (España)
- Mejor Centro – Xosé Gullías (Albite)
- Novato – Jimena Sánchez (Enxebre)
- Veterano – Fer Cota (España)

### 6 IDEAL - 2ª. División

- Mejor Acomodador – Ángel Manteiga (Doade)
- Mejor Acomodador – Carlos Bugallo (Chulas)
- Mejor Banda – Romina Fernández (Chulas)
- Mejor Banda – Alex Pérez (Beariz)
- Mejor Centro – Jorge Valiñas (Beariz)
- Mejor Centro – Luis Ma Conde (Compostela)
- Novato – Juan Ma Suárez (A Bouza)
- Veterano – Armando Muiños (Galegos)

El día 8 de junio, para dar conclusión a la temporada 2024-2025, se llevó a cabo nuestra convivencia tradicional y la ceremonia de premiación, donde estuvimos unidos todos los deportes de nuestro club, y donde tuvimos la presencia de los jugadores de los diferentes deportes, peques y jóvenes, así como familiares y amigos, siendo un día muy emotivo y gratificante para todos los presentes.

*¡GRACIAS,  
UNA TEMPORADA EXTRAORDINARIA!*

Torneo de Liga 1ª.  
División  
1º Lugar España\*  
2º Lugar Albite\*  
3º Lugar Areas

Torneo Copa 1ª.  
División  
1º Lugar España  
2º Lugar Antas  
3º Lugar Enxebre

Torneo de Liga 2ª.  
División  
1º Lugar Beariz\*  
2º Lugar Chulas  
3º Lugar Galegos

Torneo Copa 2ª.  
División  
1º Lugar A Bouza\*  
2º Lugar Chulas  
3º Lugar Beariz



# FOOTBALL

//ABANCA

ARENTEIRO  
RECREATIVO COUSO  
PONTEVEDRÉS  
TOXOS  
ATLÉTICO CORVOS  
SUIDO CF

Campeón de Liga  
**ARENTEIRO**

MEJOR JUGADOR  
**Juan José Gabian Pérez**  
MEJOR PORTERO  
**Toño Castro**

## 11 ideal

**Portero:**Diego Malvar  
**Defensas:**Mike (Pontevedrés)Mikel (Arenteiro)Xosé Gullias (Recreativo Couso)Borja (Recreativo Couso)  
**Medios:**David Muleiro (Pontevedrés) Andrés Malvar (Suido CF)Lalo Mirón (Suido CF)  
**Delanteros:**Iván Cendon (Pontevedrés) Santiago Alonso (Recreativo Couso) Juanjo Gabian (Arenteiro)



# MINI VOLLEY

## 2024-2025



Por: Fatima Gulias Lamas

Los "benjamines" de la liga de voleyball del gallego comprenden edades desde los 5 años (microvoley, que son pequeños desde 5 años a 8) hasta los 14 años. Juegan en momentos distintos y entrenan de forma diferente. Los pequeñitos de 5 a 8 entrenan en grupo, desarrollando y practicando habilidades motrices, desconcentración, atención y coordinación, aparte de aprender a compartir y ser amigos. Los que son un poco másmayores, a partir de 8, forman equipos para empezar a competir. Este año hemos tenido 4 equipos. Impensable al inicio, pero poco a poco se fueron motivando entre mamás y jugadores para tener una mini liga de minivolley, aunque el nivel varía mucho debido a las características propias de las diferentes edades, hemos conseguido sacar adelante los juegos y los entrenamientos y más allá de todo esto, hemos sabido ser compañeros, mezclarnos y completar nuestros equipos entre unos y otros para no perder jornadas. Gracias por una temporada un tanto más emocionante que las anteriores y ojalá que la temporada 25/26 sí llegue, cargada al igual que esta que termina, de compañerismo, motivación y ganas de jugar al voley.



# Celta Academy

Por: Bono



Con una temporada estupenda, con cambios y llena de buenos resultados y diversión, queremos agradecer por la confianza que nos brindan de contar con sus hijas e hijos en este año que concluye; agradecidos por cada gota de sudor y esfuerzo que nuestros jugadores dieron durante este ciclo. Nuestros equipos terminaron invictos en casa, teniendo solo triunfos en todos los juegos que se celebraron en nuestras instalaciones. Como cada año, participamos en el torneo Cruz de Mayo 2025, que se llevó a cabo en las instalaciones del Club España en Xochimilco. Obteniendo el 3.º lugar de la categoría Benjamines. En un partido vibrante, después de recuperarse de un 0-2, nuestros jugadores empataron y ganaron 3-2 en penales. Nos vamos con la satisfacción del resultado y del esfuerzo que nuestros jugadores pusieron en cada jugada y cada balón dividido. Uno de nuestros fines principales es formar jugadores con mentalidad ganadora, creativa, exitosa; esto no solo en la cancha, sino también en la vida, inculcando valores, para que, en el futuro, sean hombres de bien, en la familia, en la sociedad y sobre todo con ellos mismos. De modo que cada jugador, se supere a sí mismo día a día. No nos queda más que darles las infinitas gracias por el apoyo que recibimos de la directiva, padres de familia, jugadores, Staff y a todo el equipo que forma este centro.

Gracias.





**MC**  
CIMENTACIONES  
Y ESTRUCTURAS S.A de C.V.

## CIMENTACIONES PROFUNDAS

Pilas, pilotes, muro milán, tablaestados, anclajes, troquelamientos, sistema de bombeo, etc.

## EDIFICACIÓN

Hoteles, gasolineras, condominios habitacionales y de oficinas, naves industriales.

ING. MANUEL MARTÍNEZ CORTÉS  
ING. CÉSAR DE LA CRUZ MENDOZA

José Martí 48. Col. Escandón, 11800, Miguel Hidalgo, México D.F.  
Teléfonos: 5271-6690, 3096-3056, 3096-3057, Fax 5271-6794,  
mccimentaciones@prodigy.net.mx

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



**3<sup>a</sup>**

**TEMPORADA**

Por: Luz María Vázquez Martínez

Por tercer año consecutivo desde su inauguración en 2022 el pádel sigue con fuerza en el gallego. Este año se realizaron varias modificaciones a la temporada que resultaron todo un éxito.

Se plantearon diferentes torneos independientes para activar a más

# PADEL

participantes: se realizaron dos torneos rápidos, los másters de otoño y primavera; en el medio de ambos se disputó la liga con un total de 26 equipos participantes y para finalizar se jugó el campeón de campeones en la división de mixtos y en la de varonil.

Otra novedad es que se permitió jugar a un equipo femenino, Non Chores, en la Liga Varonil, por el alto nivel de sus integrantes, quedando en sexto lugar. Toda la temporada se siguió usando la app compete que facilita el trabajo del comité y el que todos los integrantes de la temporada deportiva tengan acceso inmediato a rankings, cambios de juego, modificaciones de jornada y demás

información de forma inmediata.

El comité de pádel conformado por Melisa Iglesias, José Angel Gabián, Eduardo Mirón y Luz María Vázquez, agradecen el entusiasmo a todos los deportistas participantes de la temporada 2024-25 de pádel.

El pádel es un deporte que fomenta la convivencia ya que se juega en pareja, en conjunto con una meta. Sus reglas nos indican un claro sendero de lo que está bien y mal. Todo trasladable a la vida real. Fomentemos el pádel en nuestro Centro Gallego, fomentemos una sana convivencia.



# Principales Oportunidades y Retos para las Empresas e Inversores.

Por: Pili Pérez

Umegal, tuvo el gusto de realizar el pasado 30 de abril, un evento en el Hotel Riazor, con la conferencia "Principales Oportunidades y Retos para las Empresas e Inversores", impartida por representantes de Abanca, Ramón Lourido, Director de Negocio de No Residente de España y Mónica Vázquez, General Manager de Abanca USA, además de contar con la presencia de José Ramón Purroy, Responsable de Banca Personal Usa y Miguel Javier Álvarez (Micky), Representante de la Oficina de Abanca en México.

En esta ocasión, la reunión tuvo el honor de contar con la presencia de representantes de la Xunta de Galicia, el Conselleiro de Emprego, Comercio e Emigración, José González y el Secretario Xeral de Emigración, Antonio Rodríguez Miranda, además de Manuel Ángel Hermida Domínguez presidente de Umegal, así como directiva y asociados de Umegal, e invitados.

Previamente a la conferencia los asistentes pudieron degustar un excelente menú, que deleitó el paladar de todos los presentes.

Antes de dar inicio a la conferencia principal, el presidente de Umegal, le otorgó la palabra al Conselleiro de Emprego, Comercio e Emigración, José González, quien, destacó la importante labor que ejerce Umegal, para fortalecer los vínculos culturales, sociales y económicos con Galicia, manteniendo continuidad y promoción de las tradiciones gallegas en el exterior.

Además, hizo hincapié en el apoyo que otorga la Xunta, un apoyo que, además de abarcar los programas para fortalecer a las comunidades gallegas que están fuera, incluye también la Estratexia Galicia Retorna que promueve el regreso de aquellas personas gallegas que lo deseen.

Posteriormente, se dio paso a Ramón Lourido, Director de Negocio de No Residente de Abanca España, quien destacó el trabajo que la entidad financiera realiza a nivel internacional, trabajando y creando oportunidades de negocio, mano a mano con los gallegos y españoles que viven en el exterior, dando a conocer los servicios y ventajas, además que cuando lo necesita el cliente, cerca o lejos, siempre están con él.



Hizo hincapié, en que Abanca es un Banco Internacional con presencia en 11 países y que se encuentra en constante crecimiento, mencionó las adquisiciones e incorporaciones bien programas que ha realizado la entidad bancaria en los últimos años. Para concluir dio a conocer con estadísticas, la importancia del Negocio de No Residentes Internacional para Abanca, con más de 90,000 clientes, alrededor del mundo. Para continuar, Ramón Lourido, le dio la palabra a Mónica Vázquez, General Manager de Abanca USA, la cual, explicó que Abanca USA tiene el objetivo de conciliar los atributos de la banca tradicional con las características de un banco de última generación, que apuesta por la satisfacción de sus clientes y la innovación. Dio a conocer que con los indicadores de rentabilidad, solvencia y liquidez avalan la estrategia de sostenibilidad a largo plazo, centrada en el negocio tradicional y la concesión de crédito, y al mismo tiempo apuestan por mantener una de las estructuras tecnológicas más avanzadas del sector. Para finalizar la conferencia, Mónica, recalcó, que el objetivo más importante es el compromiso con los clientes, basado en la transparencia y honestidad, con cercanía y sencillez y teniendo en cuenta 4 valores primordiales: Responsabilidad, Confiabilidad, Innovación y Calidad. Terminando, José González, procedió a firmar el Libro de Honor de Umegal, donde escribió unas palabras muy emotivas dirigidas a la asociación. Para concluir el evento, D. Manuel Ángel Hermida Domínguez, presidente de Umegal, agradeció a los invitados de honor y a los ponentes por su participación, dándoles un presente; y traslado a los asistentes el agradecimiento por su presencia, además de realizar una rifa de algunos regalos, entre los cuales había libros dedicados a Galicia. Un evento, de gran interés, donde los presentes pudieron convivir, además de poder acercarse a los invitados de honor y ponentes para resolver dudas y preguntas. Un evento donde el resultado fue una gran retroalimentación e interacción para todos los presentes.



# La Xunta participa en foros en el Centro Gallego de México y con empresarios de UMEGAL, para exponer oportunidades de retorno e inversión en Galicia.



Los pasados 27 y 28 de marzo, la Xunta de Galicia participó en dos foros para exponer oportunidades de retorno e inversión en Galicia. El primero se llevó a cabo en el Centro Gallego de México A.C., ante más de un centenar de personas y el segundo se realizó con UMEGAL, durante un desayuno en el Hotel Riazor, enfocado en el sector empresarial. En dichos foros, participaron, el secretario xeral da Emigración, Antonio Rodríguez Miranda, y el director de la Agencia de Turismo de Galicia, Xosé Merelles, junto con una delegación del Centro Superior de Hostelería de Galicia (CSHG), encabezada por su director, José Paz. Durante los encuentros, proporcionaron información detallada sobre las ayudas y facilidades para el retorno a Galicia, explicaron las oportunidades que ofrece la Xunta de Galicia para los gallegos del exterior que desean regresar, destacando los programas de apoyo a las familias, las bolsas de estudio y, en particular, los mecanismos de acceso al empleo. Presentaron las líneas fundamentales de la Estratexia Galicia Retorna 2023-2026, y en particular, se destacó el potencial que representa el retorno para Galicia desde el punto de vista económico y empresarial, y se detallaron las diferentes medidas orientadas a facilitar el emprendimiento y la actividad profesional de los retornados. Además, se puso en valor el programa Retorna Cualifica Empleo, que permite a las personas gallegas del exterior regresar con un contrato indefinido, como solución a la demanda de personal por parte de las empresas gallegas, además que este programa incluye formación y apoyo económico.



Por su parte, el director de Turismo de Galicia, Xosé Merelles, destacó dos puntos importantes, el primero se refirió a las oportunidades de negocio que suponen los buenos datos turísticos registrados en el pasado año en la Comunidad de Galicia, y en el segundo, acentuó, el trabajo y esfuerzo que la Xunta está realizando en la desestacionalización, contribuyendo a hacer rentable la actividad turística durante todo el año en Galicia. Finalmente, el director de Turismo de Galicia se refirió al Centro Superior de Hostelería de Galicia cómo referente en la formación de futuros profesionales del sector, con una alta proyección no solo en el mercado laboral gallego y español, sino también en el internacional, certificando que gran número de titulados del centro ya se encuentran trabajando en cadenas y establecimientos turísticos de todo el mundo. Es muy importante enfatizar que la Xunta de Galicia mantiene un compromiso constante para facilitar el retorno de aquellas personas que desean volver y establecerse de nuevo en su tierra de origen, por ello, este tipo de acciones divulgativas son fundamentales para informar de primera mano a la colectividad gallega en el exterior sobre las posibilidades reales que existen para hacer realidad su regreso a Galicia. La Xunta ofrece para eso un acompañamiento integral a través de la Oficina de Asesoramiento y Seguimiento al Retorno y de las Antenas del IGAPE en el exterior, como la de la propia Ciudad de México.



Por: Pili Pérez

# DON QUIJOTE Y EL APOSTOL SANTIAGO.

Por.- Nemesio Rodríguez Lois.

Quien posea una regular cultura literaria ninguna duda tendrá que Don Quijote es el personaje más emblemático de la Literatura Universal.

No nos hemos equivocado, de la Literatura Universal, porque el caballero andante a quien Cervantes dio vida ha rebasado las fronteras españolas para extenderse por el mundo entero.

Don Quijote de la Mancha, el Caballero de la Triste Figura, que iba por el mundo adelante “desfaciendo entuertos” o sea luchando por defender a los más débiles, darle la razón a quien la tenía y –en suma– imponiendo la Justicia.

Hubo un tiempo en que a Don Quijote se le identificó con el caballero español de todos los tiempos, queriendo significar con ello como, en pasadas épocas, allí donde España se presentaba se imponía el reinado de la Justicia.

Los ideales de Don Quijote se encuentran a lo largo de toda la novela haciendo que el Caballero de la Triste Figura sea el personaje más sensato de toda la obra.

Mucho podríamos decir del gran Don Quijote a quien se considera prototipo del caballero español. Un gran personaje que brilló en los dominios de España cuando se encarnó en aquellos valientes conquistadores y piadosos misioneros que llegaron al Nuevo Mundo imponiendo la Justicia y elevando el nivel de vida de los indígenas.

Ahora bien y si de caballeros se trata, en la novela cervantina nos encontramos un pasaje en el cual se encuentran dos caballeros españoles.

Concretamente, en la Parte Segunda capítulo LVIII, existe un episodio en el cual se presentan ante Don Quijote las imágenes de varios santos como son San Martín, San Jorge y San Pablo.

A cada uno de ellos les dedica Don Quijote un elogio y así hasta llegar a uno que le provoca una muy especial emoción: Santiago Apóstol.

Ante la imagen del Patrón de España montado a caballo, la espada ensangrentada y atropellando moros, exclama Don Quijote:

–Este sí que es caballero, y de las escuadras de Cristo; éste se llama don San Diego Matamoros, uno de los



más valientes santos y caballeros que tuvo el mundo y tiene ahora el cielo.

Antes de seguir adelante y para que mejor se comprenda este episodio diremos que del nombre Santiago se derivan Jacobo, Yago, Jaime y Diego. Con el paso del tiempo, Jacobo, Yago, Jaime y Diego fueron tomando rumbos distintos hasta convertirse en nombre independientes entre sí. Sin embargo, la raíz es la misma, motivo por el cual cuando Don Quijote mencionaba a San Diego Matamoros a quien se estaba refiriendo era en realidad al Apóstol Santiago.

Y aún hay más...

De manera muy especial se refiere Don Quijote a la importancia que el Apóstol ha tenido en la historia de España:

–Este gran caballero de la cruz bermeja háselo dado Dios a España por patrón y amparo suyo, especialmente en los rigurosos trances que con los moros los españoles han tenido, y así, le invocan y llaman como a defensor suyo en todas las batallas que acometen.

Al llegar a este punto resulta prudente agregar algo más: El Apóstol no solamente protegió a los españoles en la península contra los moros sino que cruzó los mares para proteger a los conquistadores que llegaban a tierras del Nuevo Mundo.

El ejemplo más notorio sería Querétaro donde, en 1531, se vio al Apóstol combatiendo al lado de los españoles.

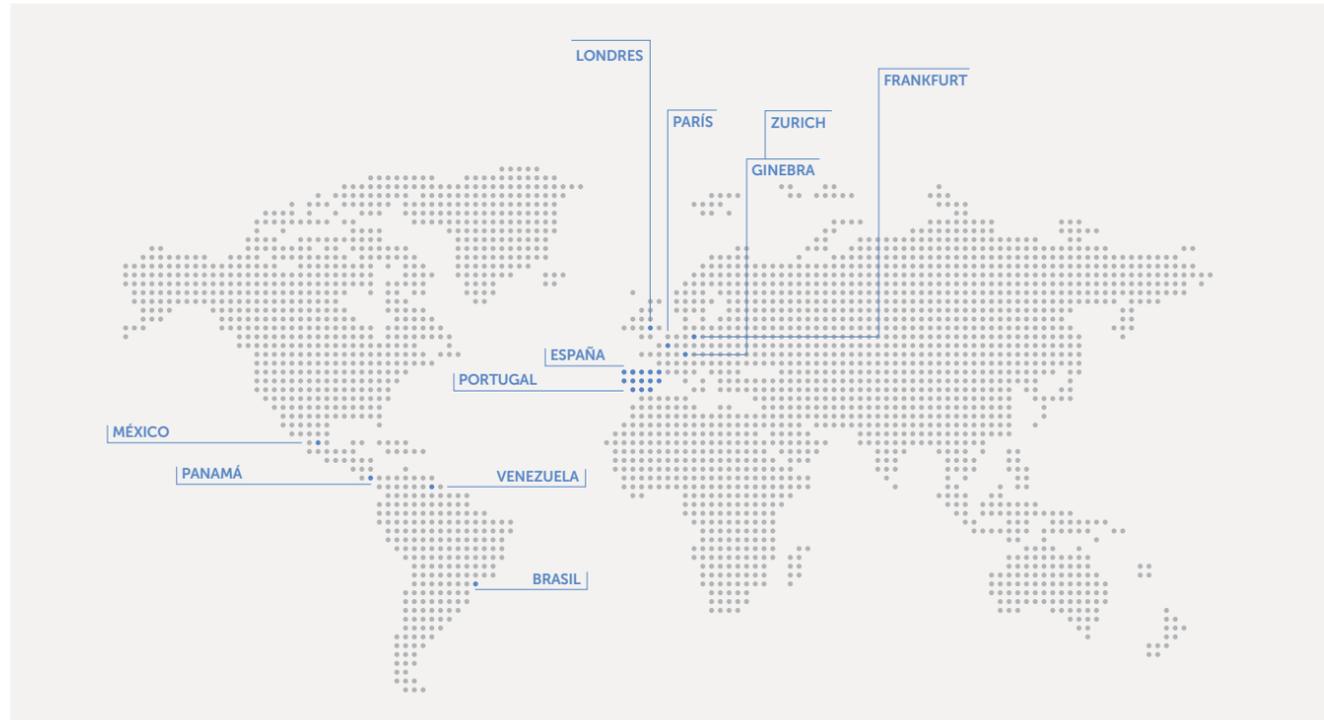
Tan piadosa creencia arraigó con tal firmeza que el escudo queretano muestra al Apóstol montado en un caballo y la capital de dicho estado se llama Santiago de Querétaro.

Decisiva la influencia que tanto Don Quijote como el Apóstol Santiago han tenido en la mentalidad del pueblo español.

Don Quijote, por haber sido un personaje imaginario, no tiene un sepulcro donde pueda honrarse.

En cambio el Apóstol Santiago sí existió, forma parte de la historia de España y sus reliquias son veneradas en la catedral de Compostela o sea en la bella y siempre verde tierra gallega.

Ser grande no es llegar lejos,  
sino hacerte sentir cerca.



Para que tú,  
estés donde estés,  
te sientas más cerca.

ABANCA CORPORACIÓN BANCARIA, S.A.  
OFICINA DE REPRESENTACIÓN EN MÉXICO

Conjunto Condominal Plaza Carso II  
Lago Zurich, nº 219, Despacho 204  
Colonia Ampliación Granada, Delegación Miguel Hidalgo  
11529 - México D.F.

Telfs.: 5203 3530  
5203 3531  
5203 3533

**//ABANCA**  
Sentir común



Por: Paulina Rosendo Pino

**E**l verano es la época del año donde disfrutamos de la compañía de amigos y familiares. Donde tenemos el espacio para descansar y gozar de todo lo que no pudimos hacer durante todo el año. Como conocer el viñedo de tu vino favorito, disfrutar del cálido sol en la playa, ver los asombrosos atardeceres, comer comida deliciosa rodeado de nuestros seres queridos o también disfrutar de un buen festival de música. ¡Galicia es el lugar perfecto para aprovechar del verano al máximo! ¡No hace falta decidir entre playa o montaña porque Galicia lo tiene todo! Aquí te dejo una lista de planes que podrás tomar en cuenta para tu siguiente visita en verano:

Galicia

# SOLE MORRIÑA



## 1. Mirador de las Manos Giratorias

Este mirador queda ubicado en el Monte do Faro de Domaio en Pontevedra. Esta obra artística de Yosi Fervenza, de unas sillas con forma de mano, son espectaculares para tomarse una foto. También puedes gozar de la hermosa vista hacia la Ría de Vigo.



## 2. Balneario de Mondariz

Si estás buscando un plan más tranquilo y relajante, este es perfecto para ti. Estas termas están ubicadas en Pontevedra, perfectas para relajarte por su alta temperatura.



## 3. Viñedo en la Rivera Sacra

¡Si te consideras un fanático del vino, este es el lugar para ti! Un plan perfecto en pareja o rodeado de gente querida donde podrás ver el arte de la fabricación del vino gallego. Ver el hermoso paisaje del viñedo y disfrutar de varias catas de vino.



## 4. Kayak por el Río Miño

¡Si lo que buscas es aventura y adrenalina, este plan es perfecto para ti! En compañía de amigos podrás ver las hermosas vistas de paisajes que Galicia puede ofrecer.

## 5. Festival O Son do Camiño

Este festival de música es uno de los más esperados en todo el verano. ¡Podrás escuchar a tus cantantes favoritos nacionales e internacionales en vivo! Ubicado en Santiago de Compostela, con muy buen ambiente para divertirse.



## 6. Puesta de Sol en Finisterre

Algo que sin duda tienes que visitar es ver el atardecer más bello en Finisterre. Más conocido como “fin del mundo” en la antigüedad. Es perfecto si quieres relajarte y disfrutar de la naturaleza.



## 7. Festa do Pulpo

No podría faltar la famosa Festa do Pulpo. Esta celebración se da en el Carballiño, Ourense. Donde podrás comer pulpo a morir, e ir a los parques a bañarte en vino escuchando música y disfrutar del ambiente.



## 8. Playas en Galicia

Obviamente, no podía faltar un plan en la playa. Playa de las Islas Cíes o la Playa de Sanxenxo son perfectas para ir a tomar el sol, caminar por la arena, bañarte en su agua fresca o pasear por el hermoso malecón de Sanxenxo.



Galicia lo tiene todo. Su gastronomía deliciosa, su cultura, sus momentos de diversión y sus paisajes bellísimos. Galicia nos ha demostrado una vez más que es el lugar indicado para pasar tiempo con amigos y familia, pero sobre todo llenar nuestra memoria de momentos inolvidables llenos de felicidad y alegría. Los veranos en Galicia no se olvidan, por eso cuando nos vamos nos quedamos con esa morriña que hace querer volver de nuevo. Galicia no solo se visita, se siente y se quedará siempre grabada en nuestro corazón.



# VIGO

Vigo es hoy la primera ciudad de Galicia y se ha convertido en la ciudad europea con mayor crecimiento demográfico durante el siglo XX, siendo el mayor motor para Galicia y reconocido como el de mayor proyección de la península y con el puerto pesquero con más capacidad de Europa.

Vigo es una ciudad mucho más comunicada, sus rampas mecánicas han sido un ejemplo para otras ciudades y con HALO lograron conectar la ciudad y facilitar la conexión peatonal, además de ser un hito arquitectónico prueba de la modernización y de lo que ha logrado esta ciudad al diversificar todo su esquema con la mirada puesta a una mejor economía, con mejores oportunidades para sus habitantes y una buena calidad de vida.





# Tarta de La Abuela

## Preparación

Para comenzar con la crema pastelera separamos las yemas de los huevos en un bol grande, agregamos el azúcar, la maicena, 1 cucharada de vainilla y un poco de canela al gusto, un chorrito de la leche y removemos con las varillas. Calentamos la leche a fuego bajo hasta punto de ebullición y agregamos a nuestra mezcla en el bol mientras vamos removiendo para que todo se mezcle bien durante 2 o 3 minutos hasta que espese. Retirar a otro recipiente para que enfríe y lo cubrimos con papel film sin que toque la mezcla para que no haga costra. Esta mezcla ya que haya enfriado a temperatura ambiente la ponemos a refrigerar por 2 hrs. Mientras enfría ponemos en un cazo la nata líquida y el chocolate y lo ponemos a fuego bajo hasta que se funda, apagamos el fuego y con ese calor añadimos la mantequilla y mezclamos hasta que quede con textura, dejamos enfriar 1 hora. Cubrimos nuestra base con las galletas mojadas en leche, cuidando que no rompan solo para humedecerlas y repetimos una vez más para que queden dos bases de galleta. Cubrimos con la crema pastelera y estiramos con la ayuda de una espátula, repetimos la base de las galletas mojadas en leche y una vez más las cubrimos con la crema pastelera. Por último cubrimos con el baño de chocolate y la refrigeramos para que guarde su consistencia.



# Empanada de Zamburiñas

Para la masa, echamos 300 grs de harina de trigo en un bol, hacemos un hueco en medio como si fuera un volcán y añadimos 50 ml de aceite en ese hueco, 120 ml de agua y 1 cucharadita de sal. Trabajamos estos ingredientes con las manos y amasamos hasta tener una masa lisa. Dividimos esa masa en dos partes y la estiramos hasta tener el tamaño de nuestro molde. Para el relleno comenzamos pelando y cortando las cebollas en juliana fina con cortes parejos para lograr una misma cocción. Pelamos el pimiento rojo retirando sus semillas y cortándolo en cuadros pequeños. En un sartén grande añade un buen chorro de aceite de oliva y calentamos a fuego medio, incorporar la cebolla y cocinar durante veinte minutos removiendo con frecuencia sin dejar dorar la cebolla y añadimos el pimiento rojo para que se cocinen juntos, añadimos unas pizcas de sal. Mientras el sofrito se enfría, limpiamos las Zamburiñas y retiramos todas las impurezas bajo el chorro de agua fría, dejamos escurrir en un colador.

Utilizando la misma sartén donde hicimos el sofrito para potenciar el sabor, añadimos las Zamburiñas y las salteamos dos minutos, añadimos una cucharada de pimentón dulce, seguimos removiendo para que se distribuya por completo y dejamos cocinar otros dos minutos hasta que se integren, retiramos del fuego y dejamos enfriar nuevamente para colocar la preparación en la masa. Distribuimos el sofrito dejando libre un centímetro de los bordes y a continuación las Zamburiñas encima del sofrito hasta que queden por toda la superficie para que todas las porciones contengan una cantidad de relleno. Cubrimos con la segunda tapa de masa uniendo los bordes de la primera con la segunda, presionando contra los dedos o haciendo un doblez para que al hornear no se abra y salga el relleno. Pinchamos la superficie de la tapa de arriba varias veces con un tenedor y hacemos un pequeño agujero en el centro para permitir que el vapor salga. Batimos un huevo y pincelamos la parte superior para que tenga un terminado dorado. Hornamos la empanada 45 minutos a 200 °C, revisando que la masa quede bien dorada.

## Ingredientes

- 45 galletas cuadradas.
- 3 huevos.
- 40 gramos de maicena.
- 500 ml de leche.
- 100 gramos de azúcar.
- Extracto de vainilla.
- Canela.
- 12 onzas de chocolate negro de cobertura.
- 20 gramos de mantequilla.
- 100 mililitros de Nata líquida para montar.



# Langosta con Mantequilla y Limón

## Ingredientes

- 2 unidades de langosta vivas 800 gramos cada una.
- 40 gramos de mantequilla.
- 20 mililitros de aceite oliva virgen.
- 2 cucharadas de perejil fresco y picado.
- Zumo de 3 limones.
- Sal.

## Preparación

**C**ocemos la langosta después de tenerlas en agua fría durante 5 minutos.

Retiramos del fuego y las colocamos en una superficie plana y hacemos un corte desde la cabeza a la cola para dividirla en dos mitades.

Calentamos la mantequilla con el aceite en un cazo a fuego lento hasta que se derrita.

Reservamos la mitad de esa mantequilla y con la otra mitad pincélanos la carne de las langostas, añadimos un poco de limón y espolvoreamos con perejil picado y sal al gusto.

Colocar en el horno por 25 minutos a una temperatura de 200 grados.

Antes de servir se puede colocar un poco de la mantequilla caliente que separamos para que permanezca jugosa.

# Grand TOREO®

## CASINO



## LA COMBINACIÓN GANADORA

ENCUÉNTRANOS EN AV. MANUEL ÁVILA CAMACHO 5, TOREO PARQUE CENTRAL COL. LOMAS DE SOTEL. C.P. 53390, NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, MÉXICO.

FIRST CLASS GUEST  
BY COLCHONES CARREIRO®  
HOTEL LINE

VIVAMOS LA EXPERIENCIA DE SER UN GRAN HOTEL

**carreiro**  
COLCHONES



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

[ventas@colchonescarreiro.com](mailto:ventas@colchonescarreiro.com)

**CDMX:** 55-5779-8170

**Quintana Roo:** (01998) 138-4718

**Jalisco:** 0133-3624-3550

**República Dominicana:** 809-795-8074

SOCIO  
**UMEGAL**  
Unión Mexicana de Empresarios Gallegos A.C.

