



## Receta del Mes

### Fettuccini Mediterráneo

- 500g de Fettuccini Barilla
- 400g de camarón
- 4 jitomates
- 400ml de puré de tomate Herdez
- 20g de albahaca McCormick
- 30g de ajo picado McCormick
- 1 cebolla blanca
  
- 30g de piñones
- 30ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta McCormick al gusto

#### Preparación:

Cueza el fettuccini en agua con un poco de aceite de oliva y sal. Corte el ajo, la cebolla y el jitomate en cubos pequeños. Ponga aceite de oliva en un sartén y acitrono durante 5 minutos. Agregue los camarones y cuando tomen un ligero color dorado añada el puré de tomate, la albahaca y los piñones. Incorpore el fettuccini previamente cocido, mezcle bien con la salsa.

Sazone al gusto con la sal y la pimienta. Sirva el fettuccini en el plato, puede decorar con dos hojas de albahaca o de cebillín entero. Los camarones se colocan sobre la pasta para una mejor presentación .

preparado con:



### Camarones con Mayonesa

- 20 camarones medianos
- 1 cucharada de aceite
- 4 rebanadas de piña en almíbar
- 3 cucharadas de Mayonesa McCormick

#### Preparación:

Quíteles la cáscara a los camarones, córtelos por el lomo y límpielos con agua. Ponga a hervir agua en una olla y cuando llegue a ebullición introduzca los camarones. Déjelos durante dos minutos y luego métalos al refrigerador.

Rocíe las piñas en almíbar con un poco de aceite por ambos lados y póngalas en una sartén a fuego medio. Retíralas del fuego cuando tomen un color dorado. Mezcle la mayonesa con los camarones y sírvalos encima de las piñas. Puede decorar con jitomate o lechuga .

## Información

### Dejar de fumar felizmente

Fumar es un hábito que adoptamos por placer y termina afectando nuestra salud y la de todo nuestro grupo familiar. Felizmente, podemos curarlo si tenemos un mínimo de voluntad en ello. Lo importante es soportar el primer período de abstinencia, ya que, después de alejarse del cigarrillo se siente una sensación saludable que ayuda a no recaer.

Los primeros días sin fumar debemos poner en juego (cuando aparecen esos fuertes deseos de saborear un cigarrillo) algunos de estos recursos para sortear esa situación.

- Elimine todo vestigio de cigarrillos, ceniceros, encendedores, en su casa y en su trabajo.
- No haga sobremesa, salga a caminar después del almuerzo y la cena.
- Coma mucha fruta, en especial, manzana y las que contengan mucha agua (sandía, melón, cítricos).
- Si está desesperado por fumar, dúchese.
- Llame o visite un amigo que lleve más tiempo que usted sin fumar.
- Comente con sus amistades que ha puesto todos sus esfuerzos para dejar de fumar.
- Tenga sus manos ocupadas, no se avergüence si se pone algún objeto en la boca como un caramelo o un chicle (menos, por supuesto, un cigarrillo).

Y por último, cada mañana aparte el dinero que utilizaba para comprar cigarrillos y descubrirá cuanto dinero ahorra.