

Mongetes amb botifarra

Un típico plato de la cocina catalana con alubias y butifarras para celebrar su día...Prueba nuestra versión de los **Mongetes amb botifarra** ¡No te olvides del pan para mojar!

Ingredientes

butifarra (fresca, 4 unidades)
manteca de cerdo (100 gr.)
alubias o judías blancas (o monyetas, 600 gr.)
cebolla (1)
zanahoria (1)
perejil fresco (unas hojas)
sal

Paso 1:

Pon a remojo las judías la noche anterior.

Paso 2:

Cuando ya vayas a preparar el plato... escurre las judías del agua en el que han pasado la noche. Llena una olla con agua fría, pon las judías dentro y lleva a ebullición. Es importante que la cocción de las judías parta de agua fría. En total deberán cocer durante 50 minutos o 1 hora ... hasta que estén bien tiernas. A mitad de cocción, añade sal. Esta cocción también la puedes hacer en la olla rápida, en cuyo caso el tiempo de cocción se reducirá a unos 20 minutos desde que la olla coja presión. Terminada la cocción, escurre las judías y reserva.

Paso 3:

Pincha las butifarras y fríelas en una sartén con la manteca de cerdo. Cuando ya estén hechas, retira las butifarras. Mientras se hacen, pela y pica muy finamente la cebolla y la zanahoria.



Paso 4:

En la misma sartén de las butifarras, pon a pochar la cebolla y la zanahoria. Cuando hayan cogido un poco de color y se hayan ablandado, añade las alubias y sube un poco el fuego para que se doren un poco. Mientras se van dorando las judías, ve partiendo en trozos la butifarra.

**Presentación:**

Sirve las alubias o monyetas con la butifarra y espolvorea con un poco de perejil por encima. Sirve muy caliente. Lo ideal es presentar este plato de Mongetes amb botifarra junto a unas rebanadas de pan tostado con ajo y tomate.

Sugerencia:

Si sirves con un poco de pan, puedes tostar unas rebanadas de molde marca DIA, ya que tienen una gran variedad (multicereales, integral, blanco, sin bordes...)

La remolacha, un alimento estrella

Existen distintas variedades de remolacha. Dentro de la familia de esta hortaliza tan sabrosa, destacan principalmente la roja y la blanca (o azucarera).

La beta vulgaris, conocida comúnmente como remolacha roja,

es una hortaliza de color rojizo que **se puede consumir tanto cruda como cocida**. Proviene del sur de Europa, aunque crece sobre todo en tierras italianas.

Curiosidades

La remolacha roja, además de servir como alimento y hortaliza fresca, debido a su fuerte color, también **se emplea como colorante**. La blanca o azucarera, como su propio nombre indica, se utiliza generalmente para la **azúcar**, aunque también se destina a la dieta animal.

Se recomienda consumir cruda, ya que así conserva mejor sus propiedades. La opción más fácil y popular es en ensaladas, aunque también es común integrarlas en sandwiches o convertirlas en zumos y licuados muy ricos y refrescantes. Aunque no es un producto demasiado empleado en nuestra cocina, **tiene numerosos beneficios** (muchos desconocidos) **para nuestra salud**. Os los contamos.

Propiedades y beneficios

Su contenido en antioxidantes convierten a la remolacha en un alimento óptimo para cualquier dieta sana y equilibrada. En concreto, contiene flavonoides, un tipo de **antioxidante anticancerígeno** que ayuda a prevenir la enfermedad, y carotenoides, uno que **mantiene la salud ocular** (particularmente en la retina y mácula), previene la aparición de cataratas y combate el cáncer de mama y pulmón.

La remolacha contiene altos niveles de agua e hidratos de carbono. Esto aumenta su cantidad de azúcar y aporte en fibra, **combatiendo el estreñimiento y reduciendo el colesterol y la diabetes**.



También es rica en hierro, potasio y ácido fólico, lo que implica que es un alimento muy apropiado para nuestro metabolismo. En especial, es recomendable para mujeres embarazadas o con la menstruación. Su bajo contenido en sodio hace que sea un **alimento diurético fantástico**, favoreciendo la eliminación de líquidos, y su alto contenido en hierro **reduce la anemia** y aporta una gran dosis de energía.

La remolacha contiene altos niveles de vitamina B1, B2, B3 y B6, muy beneficiosos para nuestro organismo. Además, las hojas de la hortaliza contienen vitamina A, que **fortalecen el sistema inmunitario**, mientras que las raíces contienen vitamina C, destinada al mantenimiento de las funciones de los tejidos de soporte.

Su aporte en folatos acelera la formación de glóbulos rojos y blancos. Por tanto, esto genera anticuerpos en el sistema inmunológico que actúan como **protector frente a enfermedades cardiovasculares y del corazón**.

¿Sabías que la remolacha pudiera tener tantos beneficios para la salud?
¿Conoces alguno más? ¡Cuéntanoslo!

Fideuá con almejas

No dejes para mañana lo que

puedes hacer en septiembre

Los niños no son los únicos que vuelven a la rutina. A los mayores, también nos toca.

En vez de dejarse arrastrar por el síndrome de depresión post-vacacional, te proponemos **afrontar la realidad** de otra manera. Una más positiva.

¿Por qué no aprovechar este momento, de pilas recargadas, para solucionar todos esos asuntos y tareas que retrasamos continuamente? Sea lo que sea, hoy es el momento de tacharlo de la lista.

Comienza un plan de ejercicio

¿Hace cuánto llevas repitiéndote eso de “el lunes empiezo la dieta”?

Ya sea por **falta de tiempo, recursos o pura pereza**, hacer ejercicio es una de esos objetivos que poco a poco van descendiendo posiciones en nuestra lista de quehaceres.

Sobre todo al terminar el verano. Acostumbrados a descansar y a disfrutar del relax, ponerse a sudar y a contar calorías no resulta demasiado apetecible.

Pero, recuerda... ejercitar el cuerpo es el primer paso para ejercitar la mente. Realizar esfuerzo físico no solo **mejora la salud y calidad de vida**, sino que genera una **sensación de satisfacción** que hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos.

Y, por si fuera poco, sirve de distracción de la rutina diaria y es una técnica estupenda para alejarse del estrés.

Hora de remodelar

¿Crees que es hora de **darle una segunda vida a tu hogar**? ¿Te pide a gritos un cambio de imagen? Dáselo.

Antes de que comiencen las rutinas ajetreadas, el estrés laboral y las tareas cotidianas del hogar, es conveniente ocuparse de los cambios necesarios. Ya sean electrodomésticos para tu cocina, nuevo mobiliario o renovación de suelo, han de quedar zanjados.



Te animamos a que des ese paso; a **mejorar tu calidad de vida y la de los que te rodean.**

De algo bueno... ¡a algo mejor!

Limpieza ante todo

Muchos confían en que hacer una limpieza general al terminar el verano **facilita la vuelta a la rutina.**

No solo estamos de acuerdo, sino que también creemos que ayuda a afrontar la nueva etapa con una mente más preparada y organizada.

Por ello, hoy es el momento idóneo para finalizar estas labores tan esenciales del día a día. Tapar un agujero, desinfectar el baño o hacer una limpieza a fondo son algunas de las que, por muy poco que nos apetezcan, sin duda hay que hacer.

Requiere algo de esfuerzo, pero ya verás que bien te sientes después... ¡**hogar ordenado, mente ordenada!**

Fomenta tu cuidado personal

Dedicar tiempo a nosotros mismos es esencial. Tanto por salud mental como física, **ayuda a estimular el autoestima, mejora el bienestar general y nos hace más felices.**

Nos referimos, por ejemplo, al cuidado personal. ¿A quién no le gusta

sentirse bien consigo mismo? Tienes que encontrar el momento ideal para pensar en ti, y por qué no, darte algún capricho de vez en cuando. Ya sea arreglar un desperfecto, comenzar un plan de ejercicio o renovar tu hogar, ahora es el momento de llevarlo a cabo. No esperes más y descubre todas las [oportunidades](#) que te ofrece DÍA.

¡Te sorprenderás!

Los petos, ¡de vuelta en nuestro armario!

Todo lo bueno, vuelve. Y parece que los petos han vuelto para quedarse.

Al igual que se convirtieron en una de las **prendas clave de los años 80 y 90**, décadas después, regresan a nuestros armarios con modelos tan estilosos como originales.

Largos, cortos, sencillos o más extravagantes, **existen de infinitos estilos y para cualquier ocasión**. Se encuentran en todas las tiendas; tanto en las marcas más económicas como en las firmas de lujo más exquisitas. Además, hechos para él y para ella, se adaptan a todas las edades.

Hoy destacamos algunos de nuestros modelos favoritos. ¡Toma nota y súmate a la peto-moda!

Look *vintage*

Al ser una prenda con algunos años, dar con petos vintage es el pan de cada día. Muchos de ellos se confeccionan en material vaquero, pero puedes encontrarlos en todos los colores y telas.



Aunque sean prendas nuevas, se caracterizan por lucir una **estética desgastada** que los hace parecer realmente auténticos.

Si quieres intensificar tu look vintage, deja caer uno de los tirantes, de modo que solo lleves uno puesto. Otro consejo es pasarte por **tiendas vintage o de segunda mano**. Serán algo más costosos, pero parecerás recién salida del pasado.

¡Cuánto nos gusta lo *vintage*!

Petos vaqueros

La pieza estrella, quizás porque fue el modelo más popular en sus comienzos. Tanto para mujer como para hombre, es el más común y, según muchos, el más combinable.



Ya sea corto, largo, moderno o desgastado, **lucirlo es tremendamente fácil**. Si buscas un look casual, complementalo con un top corto o camiseta básica y engánchale unas zapatillas. Si prefieres darle un toque más elegante, aunque manteniendo la línea casual, opta por una blusa

vaporosa y unas cuñas o zapatos de vestir. Le irán de maravilla.
Sea cual sea tu presupuesto, encontrarás uno a tu gusto.

Estilo hippie

¿Te atreves con todo? Pues no lo dudes, lo tuyo es la moda hippie.

El movimiento de paz y amor regresa para plasmarse en prendas llenas de vida y alegría. **Estampados coloridos, figuras excéntricas y cortes propios de los años 80** convierten estos petos en los más apropiados para todos aquellos que buscan la originalidad.



Elegancia y sofisticación

Aunque comúnmente los petos destacan en modelitos del día a día, cada vez son más las marcas que se animan a crear diseños para lucir en ocasiones nocturnas.

Tanto en corto como en largo, están causando furor entre grandes *celebrities*. Algunos de los materiales más demandados incluyen **el cuero, el terciopelo y la seda**. En cuanto a los colores, **prevalecen los tonos neutros**, que son más combinables, como el blanco y el negro.



Ponte unos taconazos y solo quedará complementarlo. La clave está en **dar con los accesorios adecuados**, que aporten sofisticación al look pero sin quitarle protagonismo al peto.

Y tú, ¿tienes algún peto en el armario? ¿Cuál es tu diseño preferido? ¡Compártelo con nosotros!

Imágenes vía [Zara](#) y [Asos](#) .

Bizcocho de yogur con limón y albahaca



yogur (1 ud., griego)
harina (3 medidas)
aceite de girasol (1 medida)
levadura en polvo (16 gr.)
huevos (3 uds.)
limón (1 ud.)
albahaca (un buen ramillete)
mantequilla (una nuez)
azúcar (2 medidas)
sal (1 pizquita)

Después de las vacaciones la vuelta al día a día es dura para todos. Por eso es importante empezar la jornada con ¡un buen desayuno ! Y si quieres, te damos otra dosis de energía con esta #playlist creada para la “vuelta al cole” mientras desayunas <http://bit.ly/1HntaLg>

Suave y esponjoso, el bizcocho de yogur es uno de los más sencillos de elaborar. En esta receta, la albahaca le aportará un toque aromático, diferente y exquisito. ¡Ummm!

Paso 1:

Ralla la piel del limón con cuidado de no llegar hasta la parte blanca de la cáscara, que es muy amarga. Pica las hojas de la albahaca, y reserva. Por otro lado, abre el yogur y ponlo en un bol.

Paso 2:

Utiliza el envase del yogur como medida para el resto de ingredientes. Mezcla las tres medidas de harina, con la levadura de la sal y tamízalo. Es decir, pasa toda la mezcla por un tamiz o colador de trama fina para que se airee la mezcla. Así conseguirás un bizcocho mucho más esponjoso.

Paso 3:

Por otro lado, mezcla los huevos y el azúcar enérgicamente con unas varillas, hasta que se blanqueen un poco.

Paso 4:

Mezcla todos los ingredientes anteriores y añade la ralladura de la piel del limón y la albahaca.



Paso 5:

Unta el molde que vayas a utilizar para el bizcocho con mantequilla por dentro y añade la mezcla.



Mete el molde en el horno precalentado a 180°, inicialmente con el calor por la parte de abajo, y pasados 20 minutos, también con el calor por encima. En total, el bizcocho tendrá que estar en el horno entre 35 y 40 minutos, hasta que este doradito. En cualquier caso, antes de sacarlo asegúrate de que está bien hecho por dentro. Lo sabrás cuando pinches tu bizcocho con un cuchillo y salga limpio. Eso sí, si no quieres arruinar tu bizcocho sin solución posible, no abras la puerta del horno antes de que hayan pasado 25 minutos. Si lo haces, el bizcocho se 'bajará' por el centro... y ya no subirá.

Presentación:

Presenta tu bizcocho entero o partido en porciones y adorna con unas hojitas enteras de albahaca. Tómalo para desayunar, merender... o, ¿por qué no? con un buen vaso de leche después de cenar.

Truco:

Aunque extiendas mantequilla por las paredes y el fondo del molde, es muy habitual que el bizcocho se pegue al fondo para que el resto no quede a medio cocer. En gran medida lo evitarás si pones el horno a 180° y no a máxima potencia. Pero un truco para evitar que se pegue, y para facilitarle mucho la limpieza del molde, es cortar un trozo de papel de horno del mismo tamaño del fondo del molde, y ponerlo antes de añadir la mezcla. Te sorprenderá lo fácil que será desmoldarlo luego y lo fácil que será limpiarlo.

Cómo involucrarte en la tarea escolar de tus hijos

Que los padres contribuyan o no en los deberes de sus hijos es un tema que siempre ha dado mucho que hablar. ¿Qué es mejor, sentarse con ellos o dejarlos a su aire? ¿Cómo podemos transmitirles nuestro apoyo?

La etapa académica muchas veces resulta estresante y agotadora, y el cansancio, los horarios y las rutinas ajetreadas, pueden convertirse en los peores enemigos de una tarde de deberes. Por tanto, **habrá ocasiones en las que los niños necesiten un empujoncito extra**. Sobre todo si están apuntados a actividades extraescolares, ya que contarán con menos tiempo de estudio.

Junto con el profesorado, los padres y tutores **son el mayor apoyo escolar** de todo estudiante. Así que recuerda estar ahí siempre que te necesiten.

Toma nota de estos seis prácticos consejos que te ayudarán a involucrarte, de la mejor manera posible, en la tarea escolar de tus hijos.

Establecer un horario de estudio

Ayuda a organizarles un horario semanal para que se acostumbren a una rutina fija.

Si desde pequeños les enseñas a cumplir con un horario establecido, según pase el tiempo, serán ellos mismos quienes comiencen a gestionar su tiempo. **Se volverán más responsables** y, además, disfrutarán más de lo que hagan en cada momento.

...Y un espacio

Para concentrarse, también es importante que tengan un **lugar de estudio, un escritorio y el material necesario**.

Recuerda separar el trabajo del placer. No construyas su espacio de estudio en un salón o sala de estar donde haya distracciones.

Conoce a los profesores

Mantén una buena relación con los profesores. No hablamos de “ser pelotas”, ni mucho menos, pero sí de tener suficiente trato como para poder preguntarles cualquier cosa.

Si te das a conocer y ven que te preocupas, ellos mismos prestarán mayor atención a tu hijo, y te mantendrán informado de todo. Además, casi siempre serán los primeros en notar cambios de comportamiento, progresos y bajones académicos, así que te conviene tenerlos de tu lado

Son sus deberes, no los tuyos

Guíales en la sintaxis de un enunciado, ayúdales a memorizar el vocabulario de inglés o dales alguna pista para resolver un problema de matemáticas, pero haz que se esfuercen. **Dales apoyo, confianza y motivación.**



Lo más importante es dejarles claro que les echarás un cable cuando lo necesiten... y nada más. Hacer sus deberes no es ayudarles.

Las pausas son efectivas

Cuando estén haciendo la tarea, anímales a que hagan pausas de vez en cuando.

Una hora para merendar y varias paradas cortas, cada 40 o 50 minutos, para desconectar. Eso sí, **mantén la tecnología fuera de su alcance.** Si

sacas la tele, las consolas, el móvil o el ordenador, ¡despídate!

Apoyo extra

Por último, hay que asegurarse de estar al tanto del nivel académico del niño. Esto revelará si se está esforzando lo suficiente o si pueda haber algo en lo que necesite refuerzo.

En este caso, la mejor opción es apuntarles a **academias de apoyo escolar** o recurrir a **profesores particulares** que les den ese empujón extra.

Consejos para lavar el coche

Mantener el coche brillante y reluciente no es tan difícil como parece. Aunque muchos estemos acostumbrados al lavado automático, de vez en cuando **hay que buscar tiempo para hacer una limpieza a fondo**. No solo conseguirá una estética impecable, sino que es vital para **maximizar el funcionamiento del vehículo**.

Para ayudarte a hacerlo, hoy compartimos contigo algunos prácticos consejos.

¡Atiende si quieres que tu coche quede como nuevo!

Elige bien los productos de limpieza

Empieza por hacerte con todo lo que necesites. Existen **productos de limpieza específicos** para coches que puedes encontrar en tiendas especializadas, aunque también puedes **aprovechar el limpiador del lavavajillas o jabón neutral** para el exterior.

También debes preparar una esponja y/o cepillo determinada para cada zona del coche, ya que será tu principal herramienta de limpieza. No te olvides de tener listo un **spray de cera** para darle el toque final.

Hazlo por partes

Mantén un orden; de interior a exterior, y de arriba a abajo. Esto te ayudará a evitar ensuciar lo que ya has limpiado.

- **Para el interior**

En un trapo, rocía **spray limpiador** y pásalo por la parte interior del coche, incluyendo volante, puertas, marcos de las puertas y toda la zona frontal, hasta el freno de mano. Luego, **saca las alfombrillas** y colócalas fuera mientras pasas el **aspirador** por dentro. Si los asientos son de tela, pásalos por estos también, pero si son de cuero, lávalos con un producto específico para ello.

Una vez hayas sacudido las alfombrillas y aspirado las partes más complicadas, colócalas de nuevo en su sitio y cierra las puertas. Toca limpiarlo por fuera.

● Para el exterior

Aunque no lo parezca, la carrocería es delicada. Si no quieres estropear la pintura ni quitarle su capa protectora, **llena un cubo de agua tibia y añádele limpiador de lavavajillas**. Puedes recurrir al jabón tradicional si no encuentras un producto específico.

Coge una esponja o cepillo de pelo blando y comienza a frotar desde la parte superior. Si tu vehículo es alto, lo más aconsejable es utilizar un cepillo con mango largo, para llegar a las zonas más inalcanzables.



Una vez hayas enjabonado el vehículo entero, acláralo y aplícale el spray de cera, que además de **proteger la pintura, lo dejará brillante y**

perfecto.

Ahora dale caña a las llantas y ruedas. Generalmente suele ser la parte más sucia, ya que está cerca del suelo, así que aquí necesitarás un líquido fuerte y un cepillo especial. Lucirán como los chorros del oro.

Consejo: No te olvides de las ventanas. Un limpiacristales cualquiera, por dentro y por fuera, funcionará de maravilla.

Remata la limpieza con estos trucos

Para llegar al último rincón de tu vehículo existen varios trucos. Uno de ellos, pasar una **toallita para bebés** por los retrovisores y faros. También puedes pasar el aspirador por todas las rendijas del coche y conductos de ventilación.

Además, con un **secador de pelo**, podrás absorber la humedad que se haya quedado en los huecos del coche, detrás de los espejos, luces o tapas. Vamos, ¡como recién salido sacado del concesionario!

Como toque final sólo te falta una cosa: súbete a tu coche, agarra el volante ¡y a fardar!

Cómo prevenir y aliviar las agujetas

¡Agujetas! ¿Quién no las ha sufrido en algún momento?

Las agujetas son un dolor muscular tardío que surge a causa de microlesiones musculares y tendinosas. En otras palabras, **son roturas de fibras musculares**, que a su vez, ocurren cuando un músculo se somete a un esfuerzo mayor del que está acostumbrado.

Generalmente, las agujetas **aparecen entre 12 y 48 horas después de la actividad**, y duran entre 3 y 7 días, aunque dependerá del esfuerzo realizado. Mientras que si nos mantenemos en reposo el dolor desaparece, éste aumentará cada vez que estiremos o contraigamos músculos.

¿Cómo prevenirlas?

Si tienes pensado hacer esfuerzo físico, existen formas de prepararte para prevenir agujetas y dolores musculares del post-ejercicio:

- La clave principal es **calentar antes de comenzar**. Esta preparación previa ayuda a los músculos a adaptarse al esfuerzo al que se van a someter.
- Hay que asegurarse de hacer **ejercicio progresivo**, aumentando la intensidad poco a poco. Llevarnos al límite no solo hará que nos cansemos más rápido, sino que aparecerán agujetas y estaremos en un estado de malestar físico durante los próximos días.
- Para no frenar de golpe, también habrá que **enfriar los músculos** al terminar la sesión, con estiramientos suaves en todas las partes del cuerpo.
- Si vas a practicar cardio, recuerda **incrementar la intensidad máximo un 10% por semana**, para que el cuerpo se acostumbre. De igual manera, con ejercicios de fuerza, es conveniente ir aumentando los pesos muy poco a poco.

¿Cómo aliviarlas?

Aunque siempre será preferible prevenirlas, también es importante conocer el procedimiento para aliviar las agujetas, en caso de que ya sea demasiado tarde.

Si te has excedido con el ejercicio, estos son los consejos que te damos:

- Hacer **ejercicios aeróbicos** en el mismo lugar de las agujetas, pero con menor intensidad, para aumentar el flujo sanguíneo en la zona y facilitar la recuperación.
- **Reposar y descansar** siempre es una de las mejores soluciones. Aliviará el dolor y te ayudará a recuperar fuerzas.
- Para reducir la inflamación, **realiza estiramientos y masajes suaves** sobre el músculo afectado. Muchos consideran el yoga un deporte efectivo para aliviar las agujetas. Relaja el cuerpo y la mente.



- Aunque suene evidente, es vital **no realizar esfuerzo intenso** hasta que las agujetas hayan desaparecido por completo, para evitar recaer.
- Mantenerse hidratado también calmará el dolor. Se recomienda **beber mucho agua y aplicarse frío** en las zonas afectadas, jugando con el contraste de temperaturas.
- Si el dolor no desaparece, se puede recurrir a **cremas o medicamentos antiinflamatorios** que aceleren el proceso de recuperación. O si el dolor es demasiado fuerte, acudir al médico.
- Para reducir la inflamación, **realiza estiramientos y masajes suaves** sobre el músculo afectado. Muchos consideran el yoga un deporte efectivo para aliviar las agujetas. Relaja el cuerpo y la mente.

Definitivamente, hacer ejercicio es importante.

Pero lo que es más importante todavía es comprender y respetar nuestra capacidad física. Poco a poco, tu cuerpo te irá pidiendo un mayor esfuerzo, al que deberás ir adaptándote sin excesos, para adquirir mayor flexibilidad y fortaleza en los músculos.

Cómo hacer que tu perfume dure

más tiempo

Hay días en los que salimos de casa por la mañana y no volvemos hasta la hora de la cena. Pasamos mucho tiempo activos, y por muy estupendos que hayamos salido a primera hora, difícilmente podemos mantener esa frescura durante todo el día.

Podemos aceptar que se nos arrugue la camisa o que se difumine un poco el maquillaje, pero no toleraremos que nuestro olor desaparezca. **El aroma de cada uno es la esencia que nos identifica**, y si podemos conseguir que dure toda la jornada, mejor que mejor.

Por ello, hoy traemos algunos trucos que harán que tu perfume dure más tiempo. Ya sabes, ¡alegra tu día y el de los que te rodean!

Elige el momento perfecto

Empecemos por el principio. Cuándo hay que aplicarse el perfume, lo mejor es **hacerlo cuando los poros de la piel están abiertos**. Por ejemplo, después de la ducha, para conseguir que la fragancia penetre en tu piel y permanezca en ella más tiempo.

Rocíalo en la ropa

Al añadir un toque de fragancia en la ropa, haremos que el olor permanezca más tiempo, sobre todo si vas a utilizar una chaqueta o jersey que podrá evitar que el olor que tapa tu ropa desaparezca.

Aun así, aunque tus prendas huelan a ti, **no dejes de perfumar tu piel**. Tú eres quien hace que tu aroma sea único.

Reparte el olor

Las zonas donde el flujo sanguíneo está cerca de la piel son las idóneas para rociar el perfume. Además de las muñecas y el cuello, **se recomienda tocar áreas escondidas** como detrás de las orejas, rodillas y codos, en los tobillos y en el escote.



Y, otro consejo: **procura no frotar la fragancia**, ya que esto hará que se evapore y dure menos.

Controla la cantidad

Aunque tengas la sensación de que no te has puesto suficiente, es únicamente eso, una sensación.

Mientras aplicas el perfume, tu nariz se está acostumbrando al olor, haciendo que no lo percibas igual que los demás. Por tanto, **intenta no abusar y busca la cantidad exacta** para que tu fragancia sea suave y agradable.

Guarda el frasco en un lugar fresco

El sitio idóneo para guardarlo es el armario de tu habitación. Sí, sí, mejor que en el baño.

El calor estropea el perfume, haciendo que se evapore y pierda su aroma. siempre que puedas, para que esté doblemente protegido.

Ahora que ya tienes las claves para que tu esencia no desaparezca, toca decidir cuál es el perfume adecuado para cada momento. Pero... eso ya es cosa tuya

¿Te gustaría descubrir más trucos sobre belleza y cosmética? Pincha [aquí](#), ¡te lo contamos todo, todito todo!

¡Vuelve la promoción 'Adivina la imagen'! (Finalizado)

Este concurso ya ha finalizado. Sois muchos los que acertasteis descubriendo que la imagen escondía... ¡La Gran Esfinge de Guiza, en Egipto!



Estad atentos al blog de DIA, porque pronto revelaremos al ganador/a que se llevará el cepillo dental eléctrico.

Muchas gracias a todos por participar. ¡Nos vemos en el próximo concurso!

Poco a poco, toca regresar a la rutina laboral... Pero, para hacerla más llevadera, te damos la oportunidad de llevarte a casa un utensilio genial para tu baño. ¿Quieres saber cómo?

Un mes más... ¡volvemos con una nueva edición de 'Adivina la imagen'! El objetivo es el mismo de siempre: **adivinar qué estamos mostrando en esta imagen**. Cada día de esta semana iremos mostrándola un poco más nítida, para que sea más fácil descubrirla.

Para participar, únicamente **tienes que dejar un comentario en este mismo post**, revelando lo que se oculta detrás de esta imagen borrosa. El primero o la primera que lo acierte se llevará... ¡un cepillo dental eléctrico Philips HX6311/07!

Tienes hasta este viernes 4 de septiembre a las 23:59h para descubrirlo.
¡Ánimo y mucha suerte!

Consulta las [bases legales](#) aquí.

¡Feliz Día Internacional del Blog!

Hace ya 10 años que todos los **31 de agosto** se celebra el **Día Internacional del Blog**.

Esta fecha no corresponde a ningún aniversario, ni a ninguna efeméride de ningún acontecimiento especial, ni a nada parecido. Fue elegida por un joven israelí llamado Nir Ofir simplemente porque las cifras que la componen (**3108**) se asemejan a las letras de la palabra “Blog”. Curioso, ¿verdad?

Ofir propuso que ese día, todos los autores de un blog **invitasen a cinco personas diferentes a conocer cinco bitácoras distintas** a través de un post. Su idea tuvo mucho éxito y se extendió como la pólvora a lo largo y ancho del planeta.

Hoy por hoy, el llamado “blogging” goza de una gran popularidad y muchos de sus autores han logrado **hacer de ello su medio de vida**. Ya sea escribiendo artículos patrocinados o a través de publicidad, pueden llegar a generar ingresos muy importantes con una página de estas características.

Cantidad de blogueros han llegado a **hacerse famosos** e incluso a dar el salto a grandes medios de comunicación tras haberse granjeado millones de visitas y convertirse en lo que se suele denominar como **“influencers”**, es decir, en personas con una gran cantidad de seguidores fieles y sobre los que tiene influencia.



Crear un blog hoy en día **es una tarea muy sencilla** y completamente **gratuita**. Cualquiera puede hacerlo. Hay un montón de servicios como WordPress o Blogger que, con solo rellenar un formulario, ponen a tu disposición todo lo necesario para montarte tu propio rinconcillo en la red en el que contar todo aquello que te apetezca. No necesitas tener ningún conocimiento avanzado de informática. Simplemente tienes que registrarte, elegir una plantilla con el diseño que más te guste, pensar sobre qué quieres escribir y ponerte manos a la obra a crear tus contenidos.

Hay miles y miles de blogs poblando internet actualmente, muchos de ellos muy interesantes. Pero **al haber un volumen tan grande, es muy fácil que te los pierdas**.

El Día Internacional del Blog surge con la intención de **evitar justamente eso**. De ahí la idea de que cada usuario seleccione cinco para recomendar a los demás. De este modo, por una parte se establece un criterio de calidad (solo puedes elegir cinco) y, por otro, ayudas a los demás a conocer nuevos autores.

¿Te apuntas a esta iniciativa? ¿Qué cinco blogs nos recomiendas?

Ensalada de sandía

¡Fruta fresca! La sandía es la fruta del verano por excelencia... por ser

refrescante y sabrosa... Así que no la dejes solo para el postre, úsala en tus ensaladas sin cortarte ni un pelo y sorprenderás a todos con el sabor de esta **ensalada de sandía**.

Ingredientes



- *sandía (350 gr.)*
- *queso de burgos (150 gr.)*
- *albahaca (fresca, 10 gr.)*
- *cebolla morada (un cuarto de una cebolla mediana)*
- *sal*
- *aceite de oliva vírgen extra*
- *vinagre de jerez*

Paso 1:

Primero, pica la cebolla morada en juliana, es decir, en tiritas finas. Haz lo sobre una tabla y procura que verdaderamente queden finas, porque esta es una ensalada fina y el objetivo es que la cebolla nos aporte crujiente pero que sea además agradable de comer.



Paso 2:

Introduce las tiras de cebolla en un bol con agua para que pierda parte de su picor. Después corta la sandía en rodajas gruesas y éstas, a su vez, en trozos. Si tiene pepitas, retíralas con cuidado y con la ayuda de un cuchillo de punta.



Paso 3:

Corta en dados el queso y parte en trozos las hojas de albahaca fresca. Saca ahora la cebolla del agua y escúrrela bien.

Paso 4:

Dispón todos los ingredientes en una fuente para ensalada y mezcla bien. Añade sal al gusto y aliña con el aceite de oliva virgen extra, y una pizca de vinagre.

Presentación:

Esta receta de ensalada de sandía es una opción perfecta para llevar a la playa. Si lo haces, conserva en frío y mantén a la sombra. Y si optas por tomar en casa, puedes servir en cuencos para disfrutar de esta ensalada cómodamente e incluso sirve en vasos de coctel para hacer elegantes aperitivos.

Trucos:

La sandía también puede ser una buena opción en ricos gazpachos o para preparar zumos y helados. Y una idea más: vacía media sandía y úsala como recipiente para cócteles agregando la sandía cortada en trozos y zumos o granizados.

Sugerencia:

Los aliños dan alegría a muchas recetas, y son indispensables en las ensaladas. Por eso, queremos recomendarte que pruebes tanto el aceite de oliva virgen extra marca DÍA (un aceite seleccionado que proviene de los mejores productores de nuestro país) como el vinagre de Jerez, con el punto perfecto de acidez.

Cómo ayudar a tus hijos a afrontar la vuelta al cole

Llega el mes de septiembre y, con él, la vuelta al cole.

Los niños han pasado mucho tiempo sin pisar las aulas, y muchas veces, les **resulta complicado adaptarse de nuevo a su rutina**. Pataletas, llantos, enfados, tristeza... son situaciones muy típicas que se dan en esta época del año, pero pueden hacerse mucho más llevaderas con un poco de psicología. ¿Quieres saber cómo?

Intenta que el cambio no sea brusco

Es importante que nuestros hijos vayan haciéndose a la idea de que pronto tendrán que empezar el colegio. Para ello tenemos que intentar que el **proceso de cambio** entre las vacaciones y su vida académica sea **lo más suave y natural posible**.

Por ejemplo, podéis dedicar los últimos días previos al inicio del curso a forrar los libros de texto o a elegir y personalizar el material escolar (cuadernos, bolígrafos, lápices...). Una vez comenzadas las clases, también es beneficioso **seguir haciendo actividades propias del verano**, como ir a la piscina, durante unos días. De este modo conseguiremos que la adaptación sea mucho menos traumática.

Firmeza y serenidad

Son las dos palabras clave que deben tener presentes los padres durante estas fechas. Intenta no ceder a los posibles **chantajes emocionales** que puedan hacerte.

Ten en cuenta, siempre, que **no es nada útil entrar en peleas o enfados**, ya que esto solo conduce a fomentar que ellos le den todavía más importancia al asunto. Trata la vuelta al cole como algo natural e “inevitable”, **mantén la serenidad** y no les des motivos para creer que

esto es un hecho excepcional.



Destaca todo lo bueno del inicio de las clases

Siempre hay que destacar el lado positivo de las cosas. Cuando hables con tu hijo acerca de la vuelta al cole, trata siempre de **ahondar en los aspectos positivos** que esto tiene para él.

Recuérdale que va a volver a encontrarse con sus amigos después de mucho tiempo o que va a poder volver a jugar con su equipo de fútbol. Trata de que, en su cabeza, la idea de **empezar las clases esté asociada con cosas que a él le gustan** o le resultan divertidas.

Entiende el porqué de su comportamiento

Es fundamental que te pares a **escuchar sus miedos e inquietudes**. Muchas veces el comportamiento de los niños ante el regreso a las aulas es irracional o está ligado al mero hecho de querer seguir teniendo las 24 horas del día para ellos mismos.

Sin embargo, en otras ocasiones, puede que su rechazo se deba a **motivos reales**. ¿Tal vez hay compañeros que se burlan de él o le amenazan? Intenta descubrir, si las hay, las razones que le llevan a comportarse del modo en que lo hace y **trata de buscar soluciones**.

Estas son algunas directrices básicas que pueden ayudar a los más pequeños de la casa (y a ti) a que estas fechas sean un poco menos convulsas, pero seguro que tú tienes algún truco o haces algo especial para que todo este proceso sea mucho más llevadero. ¿Por qué no lo

compartes con nosotros?

Cómo pulir suelos de madera

¿Tienes parqué en casa y te gustaría que luciese como el primer día? Con el paso del tiempo, la madera puede ir perdiendo lustre y quedándose apagada. Si quieres **que tu suelo recupere su brillo**, tal vez debas plantearte pulirlo.

Existen varias maneras de hacerlo. Una de ellas es con una **máquina pulidora especial**. Se trata de un aparato muy caro y que, aunque puede alquilarse en determinados establecimientos, no es tan sencillo de utilizar.

¿Entonces... **qué puedes hacer si no tienes acceso** a este tipo de maquinaria especial?

No te preocupes. Hay otra opción que, aunque es más laboriosa, también da unos resultados excelentes.

Si optas por ella, el primer paso es **apartar los muebles** y objetos de decoración y **proteger todas las zonas sensibles** con papel y cinta de carroceros, exactamente igual que harías si fueras a pintar las paredes.

A continuación, hay que **limpiar** bien a fondo el suelo. Quita todo el polvo con una aspiradora y elimina las manchas que pueda haber con productos especiales para madera.

Después comienza el verdadero trabajo: con ayuda de una herramienta lijadora tendrás que dar varias pasadas a cada tabla de madera hasta conseguir levantar la capa de barniz antiguo que las recubre.



Es recomendable **lijar siempre en paralelo a los tablones** y no cambiar en ningún momento la dirección en la que lo hacemos. Esto evitará dejar marcas y rayar el material.

Una vez que hayamos terminado esta tarea, toca volver a limpiar. Es importante recoger todas las virutas y el polvillo que pueda haberse desprendido durante el proceso. Este es, también, el momento adecuado para **reparar posibles desperfectos** que hayan podido aparecer en el parqué a causa del uso (si tiene agujeros, por ejemplo, puedes utilizar una pasta especial para rellenar huecos en la madera).

Con el suelo ya limpio y reparado, aplica una **primera capa del barniz**, la que más te guste. Déjalo secar y **lija suavemente** (sin quitar el producto) para que no queden impurezas. Posteriormente tendrás que **aplicar una segunda y última capa**. Recuerda que el tiempo de secado del barniz, si bien depende del fabricante, suele oscilar entre las diez y las doce horas. Consúltalo siempre en las instrucciones del envase para asegurarte.

Y recuerda, manténlo siempre **fuera del alcance de los niños**. ¡No queremos incidentes!

Siguiendo estos pasos conseguirás volver a tener un suelo prácticamente nuevo y reluciente. ¿Te animas a probarlo?

Propiedades y beneficios del

tomate

Una batalla campal con 140 toneladas de tomates, más de 20.000 personas venidas de todos los rincones del planeta y grandes dosis de diversión. Así podría resumirse **La Tomatina** que ya lleva celebrándose 70 años y que hoy, tiene lugar, un año más, en la localidad valenciana de Buñol.

Existen varias teorías acerca del origen de esta fiesta, pero una de las más fiables dice que todo empezó en 1945 cuando los miembros de un grupo de jóvenes que querían participar en un desfile de gigantes y cabezudos, fueron rechazados por los organizadores de las fiestas. Entonces decidieron emprenderla a tomatazos con ellos, algo que se repitió en años posteriores (incluso de manera ilegal) y que acabó transformándose en lo que hoy conocemos.

Pero La Tomatina no solo es tremendamente divertida. También es una fiesta que da visibilidad a un alimento muy sano. Su protagonista, el tomate, **posee una gran cantidad de propiedades beneficiosas para la salud**. ¿Quieres saber cuáles? Te lo contamos.

Es una fuente de antioxidantes

Según estudios recientes de la Universidad de Valencia y del CSIC, el tomate contiene el componente **antioxidante natural más potente que se conoce**.

Gracias a ello se convierte en uno de los mejores alimentos a la hora de prevenir enfermedades degenerativas e infecciosas, eliminar el ácido úrico, e incluso, mitigar los dolores articulares.

Es diurético

Los alimentos con gran contenido en sodio y escaso en potasio como el tomate, son altamente diuréticos. Esto nos ayuda a **limpiar nuestro organismo** expulsando las toxinas y produce un efecto muy positivo para todos aquellos que padecen hipertensión y retención de líquidos.

Además... ¡lo convierte en un producto idóneo para las dietas de adelgazamiento!



Reduce el colesterol y previene problemas cardiovasculares

El licopeno es una sustancia muy abundante en los tomates que tiene la propiedad de disminuir tanto el llamado “**colesterol malo**” como el nivel de **triglicéridos** en la sangre.

Esto se traduce en que las posibilidades de sufrir un infarto u otro problema de tipo cardiovascular se ven mermadas gracias al arma arrojadiza favorita de los buñolenses.

Mejora la vista

La **vitamina A**, presente también en otros vegetales como la zanahoria, es conocida por ser **altamente beneficiosa para la vista** y por ser muy efectiva a la hora de prevenir la degeneración macular.

Los tomates la contienen en una cantidad considerable, así que si lo que quieres es tener la vista más aguda que un águila, ya sabes por qué sección del supermercado tienes que pasarte.

Mantiene la piel sana

¿Sabías que buena cantidad de cremas y productos ideados para **combatir el envejecimiento** contienen tomate? Se trata de un fruto (sí, fruto, no verdura) especialmente bueno para la piel. Sirve como **protector contra los rayos UV** del sol e incluso su carne triturada es muy útil para **sanar**

quemaduras.

Por tanto, si quieres mantenerte sano y joven para participar en muchas tomatinas, los tomates son tus grandes aliados. Ya sea en una ensalada, en un pisto o en forma de salsa, puedes preparar muchos platos deliciosos y saludables con ellos. Encuentra los más frescos en la [tienda online de DIA](#) y dale sabor a tu dieta.

¿Cuáles son tus favoritos?

Hamburguesa Little Italy

carne picada (400 gr. de ternera)

pan de hamburguesa (4 panecillos)

queso mozzarella (1 bola)

tomates (4 uds.)

orégano (al gusto)

rúcola (un puñadito)

aceite de oliva vírgen extra

sal

pimienta negra

*¿Conoces el origen de la **Hamburguesa Little Italy**? Andar por Manhattan, doblar una esquina y... de repente, sentirse en Italia. Así es el neoyorkino barrio de Little Italy, una pequeña Italia llena de trattorias, pizzerías, escaparates de tiendas de comestibles y terracitas cuyas mesas se visten con manteles a cuadros. Little Italy es el barrio de los italoamericanos... es decir, hoy en día neoyorquinos hijos y nietos de inmigrantes italianos. Nadie como ellos ha sabido adaptar el gusto americano por la hamburguesa a los sabores e ingredientes más típicamente italianos. Una combinación... ¡infalible!*

Paso 1:

Sazona la carne picada de ternera y amásala hasta darle forma de hamburguesas.

Paso 2:

Haz rodajas los tomates y asálos en el horno a 200° con un chorrito de aceite y un poco de orégano y sal hasta que estén tostados.

Paso 3:

Corta la mozzarella en rodajas. Escurre el exceso de agua que pueda tener.

Paso 4:

Haz las hamburguesas a la plancha. Cuando estén hechas por un lado, dales la vuelta y pone el queso por encima para que se vaya fundiendo.

Paso 5:

Mientras tanto, tuesta los panes de las hamburguesas. Cuando ya esté todo listo.... Monta tu deliciosa hamburguesa con el pan, la carne con el queso, el tomate asado y la rúcola.

Presentación:

Sirve tu hamburguesa Little Italy con patatas fritas crujientes... o innova con algún otro tipo de elemento crujiente, como unas cortezas. Si lo deseas, puedes acompañar con ketchup y mostaza... porque hay quien no puede renunciar a estas salsas cuando de hamburguesas estamos hablando... pero ten en cuenta que la Little Italy estará deliciosa sin ningún aditivo. Pruébala y cuéntanos como te gusta más.

Sugerencia:

No dudes en utilizar para esta receta la mozzarella fresca marca DIA. Dará un resultado estupendo en esta receta por su frescura y suavidad... eso sí, asegurate de escurrir bien la bola de su agua antes de emplearla. ¡Verás que rica está!

Cómo elegir un buen sillón de masaje

El trabajo, las tareas del hogar, la familia... Si tienes un día a día frenético y casi no dispones de tiempo para descansar, tal vez agradezcas tener en casa un sillón de masaje que, al menos durante unos pocos minutillos, te ayude a desconectar de la dura rutina.

Sin embargo, si estás pensando en hacerte con uno, debes tener en cuenta una serie de factores muy importantes antes de tomar una decisión.

Funciones

¿Para quién es el sillón? Es la primera pregunta básica a la que debes responder a la hora de elegir. Esta clase de muebles tiene una amplia variedad de funciones que afectan al precio final del producto.

¿Realmente necesitas que te ayude a levantarte o que genere calor? **Valor**

a qué es lo que realmente quieres y lo que de verdad es importante para ti.

Si solo buscas un momento de relax, puedes optar por modelos más sencillos. Si tienes algún problema de movilidad, te convendrán otros más complejos. Piénsalo bien... seguro que tu bolsillo lo agradece.

Tamaño

Es de sentido común medir el espacio del que dispones en casa para que quepa en él tu nuevo sillón de masaje. Lo que puede que no sea tan común es pensar que **estos asientos muchas veces son reclinables o que tienen partes despleables** (reposapiés, por ejemplo), por lo que debes tener estos factores bien presentes antes de lanzarte a comprar uno.



No solo midas el espacio vacío que tienes en casa, **infórmate también de las medidas completas del sillón** en todas sus posiciones posibles para asegurarte de que encajará adecuadamente.

Material

Al igual que ocurre con un sofá normal y corriente, en uno de masaje existe una amplia variedad de materiales entre los que elegir: piel, polipiel, tela, poliéster... Unos son más baratos, otros más confortables y otros más fáciles de lavar. ¿Tienes niños y hay muchas posibilidades de que lo ensucien? ¿Buscas más la durabilidad? ¿Prefieres la estética?

Mientras que las tapicerías hechas de tela (tanto natural como sintética) suelen ser más baratas y pueden lavarse con facilidad incluso en la

lavadora, las de piel suelen ser más duraderas y resistentes. **Hay un material adecuado para cada situación.** Reflexiona sobre cuál es el que más te compensa a ti.

Color

Un sillón de masaje no es un mueble que se cambie con la misma facilidad con la que se puede cambiar uno normal y corriente. Por eso es importante pensar con la mirada puesta en el futuro. ¿Tienes pensado comprar muebles nuevos? ¿Vas a pintar las paredes de otro color?

Los sofás con colores neutros son más fáciles a la hora de combinar, por lo que tendrás menos problemas con ellos ante un cambio repentino de decoración. Ah, y recuerda que las fotos de los catálogos pueden resultar engañosas y que los colores que aparecen en ellas, a veces, resultan ser bastante distintos cuando los vemos en la realidad.

¿Tienes pensado comprar un sillón de masaje? Siguiendo estos pequeños consejos seguro que no te arrepientes de tu compra.

Consejos para lucir un escote de espalda irresistible

Los escotes de espalda no son únicamente para las *celebrities* y alfombras rojas, tú también puedes lucir el tuyo. Sobre todo ahora que el verano se va consumiendo y el cuerpo (con suerte) luce un dorado propio de este verano tan caluroso...

La espalda descubierta siempre es una tendencia veraniega. **Insinuar sin enseñar demasiado es tan sexy como elegante, refleja pura sofisticación y resulta tremendamente irresistible.** ¡Saca tu lado provocativo y déjate llevar!

Hoy te damos algunos consejos para que tu escote de espalda sea envidiado por todas... ¡y deseado por todos! Aquí van, toma nota.

Piel hidratada

Para lucir una espalda morena, suave y luminosa, es importantísimo mantenerla hidratada.

Cada día, después de la ducha, aplícate crema hidratante, o bien *after-sun* si te ha dado el sol. Esto no solo **fortalecerá y alargará ese dorado** tan

deseado, sino que también **combatirá la sequedad de la piel** y evitará que te peles.

También es aconsejable **exfoliar la zona** a diario, con un guante de crin y crema exfoliante, de frutas por ejemplo, que resultan muy apropiadas en esta temporada.

Ojo con el sujetador

La selección de sujetador es vital a la hora de lucir espalda. No podemos vestir un look exquisito si vamos enseñando el sujetador por detrás.

Fuera colores chillones y nada de tirantes, ni siquiera de silicona. Estos, particularmente, suelen usarse mucho por ser invisibles, pero la realidad es que se notan y quedan muy antiestéticos. En su lugar, **opta por cazuelas de silicona o pegatinas de tela**.

Aun así, si no tienes alternativa y tienes que llevar sujetador, es recomendable elegir uno poco llamativo, de color neutral y que combine con el modelito. Si lo vas a enseñar, mejor que sea de forma discreta, ¿no?

¿Tienes curvas? ¡Mejor!

¿Crees que no tienes cuerpo para llevar la espalda al aire? Tonterías. Nosotros te animamos a ello, ¡seguro que estarás guapísima!

Eso sí, escoge tu modelito adecuadamente. No es tanto el cuerpo lo que importa, sino la vestimenta que elijas. **Evita llevar prendas apretadas si no te sientes cómoda**, optando en su lugar por otras más sueltas y vaporosas.

Busca unos pendientes que luzcan bonitos sin quitarle demasiado protagonismo a la espalda y evita los collares. Aun así, los collares de espalda, que están causando furor últimamente, pueden darle un toque muy chic al look.

Cuida el caminar

Para conseguir una estética impecable, tendrás que prestarle algo de atención al caminar. Cuando lleves la espalda descubierta, los hombros se convierten en una parte vital del look.

Hombros relajados hacia atrás, espalda recta y caminar con seguridad. Además de ser beneficioso para la salud, te hará lucir una espalda de 10.

Y tú, ¿cómo luces la espalda descubierta? ¡Comparte tus trucos con nosotros!

Imagen vía [Zara](#) .

Galletas de miel

Innova en el desayuno o en tu merienda con dulces caseros, que se preparan en un santiamén. Galletas de frambuesa y pistacho, de chocolate, o estas galletas de miel que encantarán a todo el que las pruebe. Y para mojar en leche o en el café...son inmejorables.

Ingredientes



*mantequilla (250 gr.)
azúcar (250 gr.)
harina (250 gr.)
miel de la alcarria (u otra miel, 3 cucharadas)
canela molida (una pizca)
huevos (1)*

Paso 1:

Pon a precalentar el horno a 180 grados con calor arriba y abajo. Puedes ponerlo a 160 grados si usas un horno con ventilador.

Paso 2:

En un bol grande y ayudándote de una espátula, mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea. Remueve y remueve para que los ingredientes queden perfectamente integrados. Lo que siempre te aconsejamos en repostería (a no ser que se especifique lo contrario en la receta) es que trabajes con los ingredientes a temperatura ambiente. En este caso, los huevos y la mantequilla, que debes haber sacado unas horas antes de la nevera para que sean fácilmente manipulables y se integren bien en la mezcla.



Paso 3:

Como la masa te quedará un poco pegajosa, lo mejor para darle forma es meter la mezcla en una manga pastelera y hacer sobre un papel de horno las galletas del tamaño que quieras, y mejor que queden planitas para que mantengan su forma y no se expandan demasiado. Deja unos 10 centímetros entre una galleta y otra.



Paso 4:

Hornea las galletas de miel hasta que veas que quedan doradas. Piensa que son muy finas, por lo que tardarán solo unos 8-10 minutos. Ante la duda, mejor sacarlas antes, porque de lo contrario te pueden quedar demasiado duras. Cuando estén listas, déjalas enfriar sobre una rejilla para que no se acumule humedad. Así aguantarán más.

Presentación:

Puedes decorar tus galletas de miel con un poco de azúcar glas por encima, ayudándote de un tamiz o colador para que quede una capa muy fina de azúcar. Ahora solo te queda elegir la bebida con la que acompañarás este dulce momento: un vaso de leche, un café...o un zumo de la fruta que más te guste. Eso sí, quienes descubran estas ricas galletas en la cocina, las 'atacarán' al instante.

Trucos:

Para conseguir una buena textura en una galleta, lo ideal es que uses harina 'floja' de repostería, para que queden más crujientes sin llegar a endurecerse. Una buena forma de mantenerlas crujientes sin que se pongan duras como una piedra es mantenerlas en una caja de lata. Pero sin duda, lo mejor es comerlas recién hechas. Si no vas a comértelas antes de 4 o 5 días lo mejor es que congeles la masa y las prepares otro día.

Sugerencia:

Estas galletas de miel tendrán todo el sabor y el aroma de la miel si los elaboras con la miel de flores marca DIA que encontrarás en tu tienda habitual. Al mejor precio y en un práctico formato con tapón dosificador, para que puedas utilizar la cantidad exacta y sin mancharte tú ni manchar el bote... ¡que luego suele quedar pegajoso!
