



# El Socorro News

CLUB DE GOLF EL SOCORRO

f / Club de Golf El Socorro

@ElSocorroMVA

ElSocorroMVA

MANTENTE AL DÍA | DEPORTES | VIVE SALUDABLE | MONCLOVA HOY | TEAM KIDS SOCORRO | CULTURA EL SOCORRO | CLASIFICADOS

Hoy	Mañana	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes
10 Feb	11 Feb	12 Feb	13 Feb	14 Feb	15 Feb	16 Feb	17 Feb	18 Feb	19 Feb	20 Feb	21 Feb	22 Feb	23 Feb
25° 15°	18° 11°	11° 9°	11° 5°	12° 4°	6° -4°	12° -4°	13° 1°	4° 0°	12° 0°	17° 6°	24° 8°	22° 12°	20° 13°

## MANTENTE AL DÍA



RESTAURANTE EN SERVICIO

Los mejores platillos preparados para ti.



### HORARIO

**Restaurante:** Martes, Jueves, Viernes y Domingo 8:00 am a 4:00 pm  
Miércoles y Sábados 8:00 am a 7:00 pm

**Cierre Bar:** Martes, Viernes y Sábado 7:00 pm  
Miércoles y Jueves 9:00 pm y Domingo 5:00 pm

## PALETAS

<b>CREMA</b>	<b>AGUA</b>	
Ferrero	Mango con Skwinkles	
Huevito Kinder	Limon Siciliano	
Oreo	Frutas del Bosque	
Menta con Chocolate	Fresa con Menta	
Chesecake	Guayaba	
Pistache	10 paletas de Agua	\$ 250
Vainilla	10 paletas de Crema	\$ 350
Crema de mani	10 paletas mix	\$ 300
Banana Split	(1.66 crema y 1.66 Agua)	
Chocolate con almendras		

### LITROS

Vainilla de Papantla	\$100	Crema de Cocoahuate	\$150
Chocolate con Almendras	\$100	Chesecake	\$150
Mango con Skwinkles	\$100	Queso de Crema	\$150
Fresa	\$100	Yogurt con Miel de Abeja	\$150
Elite	\$100	Dulce de Leche	\$150
Frutas del bosque	\$100	Trinidad	\$150
Café	\$120	Ferrero	\$150
Huevito Kinder	\$120	Oreo	\$150
Stracciatella	\$120	Pistache	\$150
Banana Split	\$120	Canjito	\$200
Coco de la Casa	\$150	Matcha	\$200

### KETO \$360

Triple chocolate Butter pecan

Palmito Keto \$80

Frutas del Bosque

### LA PERFECTA RECOMPENSA

M Maestro Heladero @maestroheladeromx

Monclova 866 165 7397

## ¡RAZA FESTEJEMOS EL DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!

Con tu ticket de compra mayor a \$100, participas en la rifa de 10 vales de \$400 para disfrutar en diferentes restaurantes de la localidad

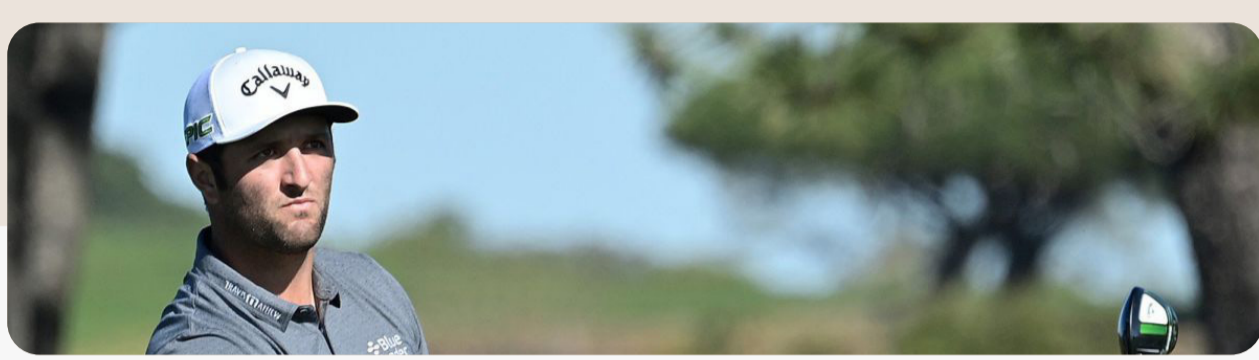
La rifa se realizará el próximo 14 de febrero

## DEPORTES

### GOLF

#### Jon Rahm apunta alto en 'casa'

Hoy arranca el Waste Management Phoenix Open, del PGA Tour (21:00, Movistar Golf). Un torneo siempre especial para Jon Rahm (26 años), ya que se celebra en Scottsdale, cerca de la Universidad de Arizona State, donde se formó como jugador. Se trata de un campo que conoce bien y en el que protagonizó, en 2015, su primera gran aparición en el circuito (top-5) aún como amateur. El de Barrika, que viene de ser séptimo en el Farmers la pasada semana, sigue segundo en el ranking mundial. Rahm aparece como gran favorito a la victoria final en las apuestas: 7,5 a 1 por 9 a 1 de Justin Thomas, con el que comparte partido en las dos primeras jornadas.



### TENIS



#### Y por fin, tenis

Han sido días, un mes y medio si se rebobina hasta al anuncio de que se retrasaría tres semanas el inicio, de mucho ruido y poco tenis. En tiempos de pandemia manda el virus, y el prólogo de este Open de Australia que ya carbura ha estado salpicado de geles, mascarillas, cuarentenas, positivos, falsos positivos, quejas, fricciones entre los propios jugadores y una alarma de última hora; también de escenas insólitas, con los profesionales encerrados entre cuatro paredes durante dos semanas y de una previa agotadora, partido va, partido viene en los cinco últimos días, sin la transición natural hacia todo grande. Todo prisas y encaje de bolillos para cuadrarlo todo.

### NATACIÓN



#### 15 razones para amar la natación

# 5: Un deporte de bajo impacto. La natación muy recomendable para las articulaciones, lo que la convierte en una actividad apta para todas las edades, etapas de la vida y condiciones físicas.

# 6: La natación libera endorfinas en el torrente sanguíneo, la popularmente conocida como la hormona de la felicidad. Tras una sesión de natación notarás, de forma natural, un bienestar físico y mental.

### GYM



#### 10 consejos para mejorar tu nutrición deportiva

7) ¡MASTICAR, MASTICAR, MASTICAR!  
La masticación es la fase más importante de la digestión. El hecho es que la mayor parte de las personas comen demasiado deprisa y no mastican lo suficiente. La mayor parte de la disgregación mecánica de los alimentos se produce durante la masticación, que incrementa su área superficial, de forma que las enzimas y ácidos digestivos puedan trabajar eficientemente. La masticación también mezcla los alimentos con la saliva, que contiene amilasa, la enzima que inicia la digestión de los carbohidratos. La masticación inadecuada fuerza a tragar grandes cantidades de alimento que llegan casi intactos al tracto digestivo, reduciendo la efectividad de la digestión.

## VIDA SALUDABLE



### REMEDIOS CASEROS PARA ELIMINAR LOS GASES

Formados inicialmente en el estómago, los gases deben eliminarse con los eructos, de lo contrario terminan en el intestino y son parcialmente absorbidos y parcialmente eliminados en forma de flatulencias. El meteorismo sería la acumulación y retención de estos gases, lo que provoca malestar y dolor abdominal. Todo esto es para decir que soltar juegos de palabras y eructos es normal y saludable. Debe investigarse su retención. Está claro que hay una cierta etiqueta en todo esto, y que nadie debe andar liberando gases como le plazca, pero al mismo tiempo, no se puede retener y si la retención es inconsciente, es necesario investigar el causas.

Que puede provocar gases  
Frijoles, maíz, guisantes, lentejas, garbanzos (las legumbres fermentan más y forman más gases)  
Brócoli, cebollas, coliflor, pepino, pimientos, coles de Bruselas, nabo; Queso de leche; Refrescos y otras bebidas carbonatadas.  
Ejercicios y masajes para quitar los gases  
Camina en silencio por un tiempo  
Andar en bicicleta  
Haz un masaje abdominal, puedes hacer un "cariño" en el vientre en forma circular en sentido horario  
Acuéstate de espaldas, doble las rodillas debajo del vientre y aplique presión  
Tés para tomar de 3 a 4 veces al día  
Hierba de limón e hinojo  
Tienen propiedades antiespasmódicas que eliminan gases y reducen el dolor.

Ingredientes  
1 cucharadita de hinojo  
1 taza de agua hirviendo  
Modo de preparar  
Agrega el hinojo a la taza de agua hirviendo y déjalo reposar durante 10 minutos.  
Beber varias veces al día, sin azúcares añadidos porque el azúcar favorece la formación de gases.

### CREPAS DE FRESA

¿Quieres saber cómo hacer crepas? Te compartimos nuestra deliciosa receta de crepas de fresa y te enseñamos a hacerla paso a paso.

- INGREDIENTES Para 4 personas**
- 450 gramos de Harina
  - 190 gramos de Queso crema
  - 45 gramos de Mantequilla
  - 100 gramos de Mermelada de fresa
  - 1 litro de Leche
  - 3 Huevos
  - 1 pizca de Sal
  - 1 pizca de Azúcar
  - 50 gramos de Fresas, en cuartos
  - Hojas de Menta para decorar

**PROCEDIMIENTO**  
CIERNE la harina y mezcla con la leche y los huevos. BATE la mezcla durante 7 minutos para integrar por completo; agrega la sal y el azúcar. Cuela y deja reposar por 5 minutos.  
CALIENTA una sartén con una cucharadita de mantequilla. Vierte una porción de masa y distribuye. Cuece por 30 segundos, volteo y cocina hasta que esté cocida.

EXTIENDE sobre la crepa una cucharada de queso crema, dobla en cuatro y agrega mermelada de fresa. Decora con trozos de fresa y hojas de meta.



## MONCLOVA HOY



### Parque Xochipilli

Te invitamos a disfrutar de la biodiversidad de especies vegetales y animales que resguardan nuestras instalaciones, en horarios de 7:00 am a 1:00 pm y de 3:00 a 6:00 pm.

## TEAM KIDS SOCORRO

### CAJITAS DE UNICORNIO



Haz estas increíbles cajitas de unicornio, lucen espectaculares y son perfectas para dar en una fiesta llenas de ricos dulces. No esperes más y regala las mejores cajitas con la temática de tendencia.

- Materiales:**
- Cartulina blanca, rosa y negra
  - Papel decorado en dorado
  - Plantilla descargable
  - Cinta adhesiva
  - Papel crepé de colores
  - Silicón caliente
  - Regla
  - Cutter
  - Tijeras

1. Imprime y recorta la plantilla.
2. Une la plantilla de la cajita con un poco de cinta adhesiva.
3. Pasa la plantilla a cartulina blanca.
4. Recorta y dobla la cajita siguiendo las líneas punteadas de la plantilla.
5. Arma y pega con silicón caliente la cajita. Reserva.
6. Corta unas tiras de papel crepé y haz pequeños cortes a lo ancho. Enrolla la tira de papel y forma unas florecitas, coloca un poco de silicón para evitar que se deshagan. Cada cajita llevará 3.
7. Recorta en el papel dorado el cuerno, en la cartulina negra los ojos, pega todo al frente de la cajita con un poco de silicón; incluyendo las flores.
8. Llena las cajitas con dulces y estarán listas para regalar.

## CULTURA EL SOCORRO



### Atmósferas fantásticas en la pintura digital de RHADS

Observar las nubes es un pasatiempo que tenemos todos los soñadores porque no hay nada como sentirse inspirado por ante el poder visual que ofrece un cielo colosal que anuncia tormenta. Si a ese espectáculo natural que la naturaleza brinda en su grandiosa esencia le sumamos un toque de fantasía, las atmósferas que se pueden crear son algo tan alucinante como la obra del artista digital RHADS. En las creaciones de RHADS, los barcos flotan en el aire absortos ante la esponjosa belleza de las nubes grises o los aviones cruzan el cielo dejando el testimonio de sus trayectos.