

La química de una presidenta pontificia

CV
DE
Revista

19 al 20 de enero de 2007

Entrevista con Marcelina Vélez de Santiago



ATENCIÓN A TODAS LAS PERSONAS CON MEDICARE

**¿Estás buscando un nuevo plan de salud de Medicare?
¿Está esto incluido en tu lista?**

- **\$0** Prima Mensual
- **\$0** Copagos para las visitas a médicos primarios y especialistas.
- **\$0** Copago en servicios de Salud Preventiva.
- **\$0** Copago en servicios Dentales, de la Vista y la Audición que estén cubiertos.
- Plan de Medicamentos Recetados de la Parte D de Medicare incluido.
- Exámenes físicos de rutina anuales.
- Los programas *SilverSneakers Fitness*® o *SilverSneakers Steps*®.
- El nuevo programa para el bienestar de la salud *Humana Active Outlook*.
- El programa de envío por correo de medicamentos recetados.
- El resumen de medicamentos recetados *Smart Summary RX*.
- Descuentos en suplidos en medicamentos sin receta.
- *HumanaPrimero*, la línea directa de servicios de enfermería las **24 horas**.
- Programa de Asistencia al viajero *Assist America*.
- Cubierta de servicios de emergencia en su hogar o cuando viaje.
- Más de 20 años de experiencia sirviendo a personas con Medicare.

En Humana queremos que sigas tomando decisiones bien informado. Por eso nuestros representantes están disponibles para aclararte cualquier duda.

**Tú decides cómo vivir.
1-888-338-2185**

**Todos los días de 8 a.m. a 8 p.m.
TDD: 1-800-262-9630**

HUMANA®
Su consejero cuando más lo necesita

Hablemos.

- Medicare
- Planes Grupales
- Planes Individuales
- Dental y Vida

Una HMO con un contrato de Medicare disponible para quienes están afiliados a la Parte A y la Parte B de Medicare por edad o incapacidad y que continúan pagando las primas aplicables de Medicare o, de lo contrario, cuyas primas son pagadas por el programa Medicaid o por un tercero. Pueden aplicarse limitaciones en los copagos, el área de servicio y los beneficios. Se contará con la asistencia de un representante de ventas para proporcionar información y solicitudes.

H4007_GH_21310 HMO RS

[18785NDia-121306]

Líder pionera

Yarelis del Carmen Rivera
evrevista@elvisitante.biz

Además de sus responsabilidades profesionales como la primera presidenta de una institución universitaria pontificia, la licenciada Marcelina Vélez de Santiago es madre, esposa y abuela.

Su oficina en la Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico (PUCPR) es fría, mas sólo basta con hablarle para atestiguar que la calidez humana que proyecta en su tono de voz y su sonrisa cuando se le escucha describir a sus nietos nada tiene que ver con la temperatura de su lugar de trabajo.

Ella asegura que su posición frente a la Católica es una muy sacrificada. Comienza su día con una llamada al trabajo. Ya en su carro, camino al recinto, sabe qué compromisos le esperan y cuántas personas atenderá. Precisamente, asegura que enterarse de las actividades en las interactuará con el estudiantado es lo que más disfruta. “Estar con los estudiantes, compatir con ellos, reconocer sus logros, conocer sus vivencias” le llena de gran satisfacción. “Los estudiantes son nuestra razón de ser”, continuó la Presidenta, quien cuenta con un bachillerato y una maestría de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez y un doctorado del recinto de Río Piedras de la misma institución.

Fue en el 1965 cuando inició carrera con la PUCPR al desempeñarse como profesora de química para luego ser nombrada directora del departamento de la misma rama de la ciencia. Y con el pasar de los años, ocupó diversas posiciones como vicepresidenta de Asuntos Académicos y Estudiantiles y presidenta interina.

Su trayectoria frente a diversos cargos en la Universidad ha sido marcada por logros sin precedentes. Logró que la Católica fuera la primera institución privada en el País que otorgara un grado de maestría en Química. También dio inicio al Proyecto de Mujeres en la Química, auspiciado por la National Science Foundation. Sin embargo, para ella lo más importante recae sobre “haber establecido un para para tener nuestra tecnología al día. Estamos en ese proceso, que es de mucha preocupación porque queremos estar al día en esa dirección”. Por tal razón, la universidad disfrutará de un módulo, que será establecido en marzo de este año.

Vélez de Santiago, imagina la universidad ideal como una, “con infraestructura adecuada y hospedajes amplios y elegantes y con más servicios para los estudiantes extranjeros”. En cuanto al egresado soñado, sería “un profesional de altura, analítico y ponderante. Es una persona que en su diario proyecte un comportamiento que represente los valores de la Universidad...y la moral, según la Iglesia. Que viva con la alegría de ser una persona al servicio de los más necesitados”.

Otra responsabilidad en la Católica fue la presidencia interina institucional, posición que ocupó por más de cinco años. En estos momentos, su presidencia está asegurada hasta el 2009, ya que en el 2005 fue renombrada para el cargo.

Fuera de las aulas, ha sido reconocida como Mujer Distinguida de Negocios, Most Wanted Business Woman, Colegiada del Año y Top Business Woman. También, ha publicado escritos e investigaciones en revistas como Analytical Chemistry y Canadian Journal of Chemistry.

Si bien cuenta con una curriculum vitae impresionante, en el ámbito personal y familiar se encuentran los éxitos que más la llenan de orgullo. Además, aclara que sin su familia “no hay manera posible de hacerlo todo”. Añade que, “la vida no es trabajo nada más. Dios me ha ayudado como profesional para saber separar el trabajo de la familia. Cuando criaba a mis hijos, yo era conciente de que ellos necesitaban tiempo, y aunque no pasara con ellos el tiempo máximo, sí era tiempo de oro”.

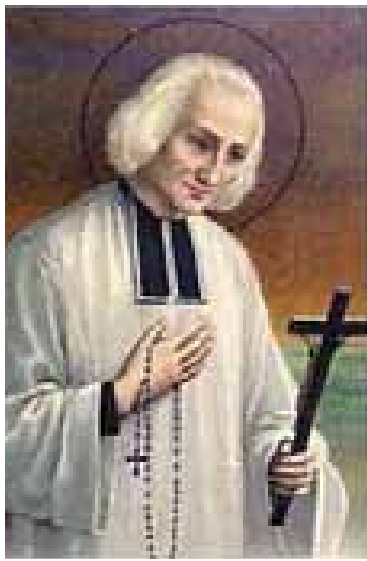
Sin embargo, aunque su horario de trabajo regularmente se extiende hasta pasadas las 6:30p.m. todos los días, explica que ahora su tiempo dorado es para los 12 nietos que ya cuenta. “Mis nietos hacen en mi casa lo que quieren”, admite entre risas, “porque mi mayor responsabilidad en estos momentos no es disciplinar”.



(Foto Eric O. Quiñones)

¿Cuál ha sido la trayectoria de la presidenta de la Católica?

- Nació y se crió en San Germán
- Al graduarse de escuela superior, ingresó al Colegio de Agricultura y Artes Mecánicas de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez, donde obtuvo un bachillerato, y luego más tarde una maestría, en Química.
- En el 1965 empezó a trabajar como profesora en la Católica.
- En 1969 se le concede rango de Catedrática Auxiliar, y ya para el 1971 se le conoce con el rango de Catedrática Asociada
- Como directora del Departamento de Química de la PUCPR, consiguió la autorización recibida del Consejo de Educación Superior de Puerto Rico para que la universidad ponceña se convirtiera en la primera institución privada en la Isla en otorgar un grado de maestría en Química.
- Durante el 2002 asume, por segunda ocasión, el cargo de presidenta interina hasta ser nombrada e instalada oficialmente como presidenta en octubre de 2003.
- En el 2005, fue nombrada presidenta por cuatro años más.
- De 1988 a 1993, fue miembro de la Junta Examinadora de Químicos de Puerto Rico.
- Ha recibido premios de:
 - o La National Science Foundation
 - o La American Chemical Society
 - o La Cámara de Comercio de Ponce y Sur
 - o El Consejo Iberoamericano en Honor a la Calidad Educativa
 - o La Unión de Mujeres de las Américas



San Juan María Vianney:

“La Iglesia no necesita sólo sacerdotes sabios, sino también sacerdotes santos”.

Sabías que...

Sobre la angelología

Dentro del campo de la teología, es la rama que estudia la esencia y propiedades de los ángeles.

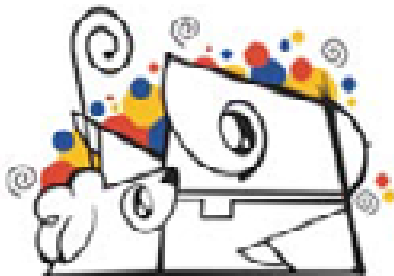
El primer tratado teológico que versa sobre los ángeles fue divulgado a principios del siglo VI d.C. bajo el nombre “Jerarquía celeste”.

Éste fue escrito por Pseudo Dionisio Areopagita.



No temáis responder generosamente al llamado del Señor.

Juan Pablo II, papa



Envía tus comentarios a:
evrevista@elvisitante.biz

de PELÍCULA con Luis Trelles

ESTRENO

Night at the Museum

Procedencia: Estados Unidos
 Género: Cómico
 Director: Shawn Levy
 Protagonista: Ben Stiller
 Clas. Católica: A-I, todos
 Clas. Industria: PG, se sugiere la orientación de los padres o guardianes



(Foto suministrada)

El museo de Ciencias Naturales de la ciudad de Nueva York es una de las grandes instalaciones de este tipo que existen en el mundo. Exhibe desde dinosaurios y otros animales prehistóricos hasta reproducciones de los grandes especímenes que pueblan este planeta como elefantes y ballenas. Además, posee una colección de vitrinas que reproducen el hábitat de las diferentes especies características de los diversos continentes y no faltan las exhibiciones que muestran las formas de vida de todos los pueblos.

Este lugar se convierte en el escenario donde transcurre la acción de Night at the Museum, una comedia puesta al servicio de Ben Stiller.

Éste personifica a un desempleado que acepta la posición de guardián nocturno del museo para encontrarse allí- una vez caída la noche- con experiencias aterradoras, ya que los animales y las colecciones que alberga el museo cobran vida a esas horas y lo persiguen sin darle tregua.

Ese perdedor nato que es el protagonista de la película tiene un hijo, mejorando sus relaciones con el chico a medida que la trama se acerca a su final y los “encuentros” del protagonista con los que atesora el museo se vuelven más intensos.

Sin embargo, el propósito del la

película, no es el de atemorizar a la población menuda que acuda a las salas de cine para presenciar el filme, sino lo contrario; hacerla reír. Para ello esos encuentros y desencuentros recurren a las muy conocidas persecuciones, caídas y tropezones que desde tiempo atrás han sido recurso obligado de las películas jocosas.

Otro recurso importante que maneja esta película dirigida por Shawn Levy, es su reparto. Lo preside ciertamente Ben Stiller, sobre quien recae el personaje central y fundamental de la cinta, pero a más de este intérprete cómico desfilan ante los espectadores en Night at the Museum una serie de actores y actrices asociados al pasado del cine.

Entre ellos se encuentra Mickey Rooney, que fuera actor juvenil de las películas de la Metro-Goldwyn-Mayer sobre el travieso Andy Hardy

y compañero de la entonces también juvenil Elizabeth Taylor en National Velvet. Dick Van Dyke es otro cómico del pasado que forma parte del elenco de la película y la propia progenitora de Stiller, Anne Meara también integra el reparto de Night at the Museum. Por último, un actor tan conocido como Robin Williams asume el papel de Teddy Roosevelt, presidente de Estados Unidos y personaje que figura en el museo.

Comedia destinada a hacer reír al público familiar, Night at the Museum aunque pudo haber sido más jocosas, imparte un mensaje bien conocido, pero siempre valioso acerca de lo conveniente que resulta ponerse a prueba uno mismo.

La película, sin embargo, no deja lugar a la duda en lo que concierne a la calidad de sus efectos especiales.



certamen de pintura

de Navidad de El Visitante

Atención Participantes

Antes del 14 de febrero, todos los artistas deben recoger sus obras en las instalaciones de EL VISITANTE en la calle Pumarada 1704, Santurce (cerca del Hospital del Niño en la Calle San Jorge).

CINE EN VIDEO

Aguirre: The Wrath of God

Procedencia: Alemania
 Género: Dramático
 Director: Werner Herzog
 Protagonista: Klaus Kinski
 Clas. Católica: A-3, mayores, por la violencia presente en el filme.
 Clas. Industria: Sin clasificar
 Duración: 94 minutos
 Disponibilidad: Tiendas y clubes de video

El descubrimiento y conquista de América por los españoles fue durante muchos años presentado en cine en forma a la vez grandiosa y reverente. Ha sido en época reciente que la versión revisionista, que prefiere los términos de conquista y colonización a los de encuentros y choques de cultura, se ha abierto paso tanto en los textos como en el mismo cine, donde ya existen películas que retoman el personaje de Cristóbal Colón en esa clave, y también se encuentran disponibles en el formato de video otras producciones que fijan su atención en los que podríamos considerar como conquistadores menores.

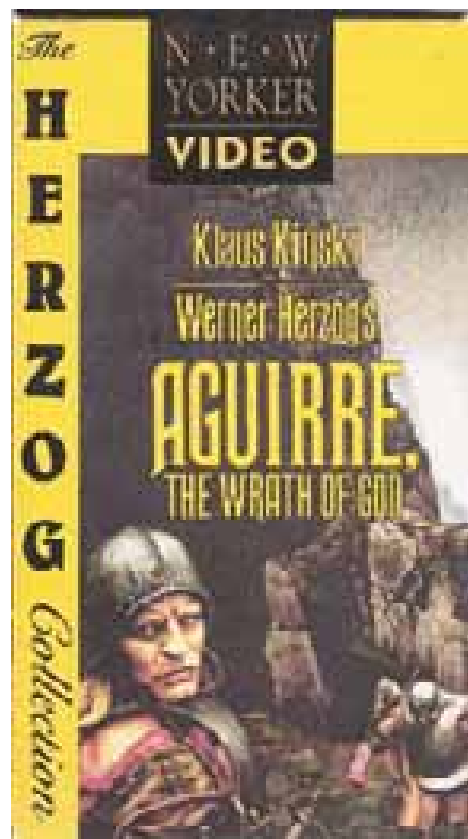
Ése podría ser el caso de Lope de Aguirre que en años recientes ha desfilado por las pantallas del mundo a base de dos visiones contrastantes. Una, que data de 1973, es la ofrecida por el realizador alemán, Werner Herzog (que es la que reseñamos en esta sección) y otra, posterior y que ha circulado menos por el mundo, debida al director español Carlos Saura, titulada El Dorado.

El Aguirre de Herzog es no sólo una versión revisionista, sino muy lograda en lo que se refiere a la utilización del lenguaje cinematográfico.

Se inicia con una toma- de las más notables que haya producido el medio- en que desde una gran altura se contemplan las impresionantes montañas de América del Sur y, poco a poco, la cámara va descendiendo hasta fijarse en un grupo de hombres que al modo de hormigas intenta abrirse paso por escarpados senderos.

Se trata de la expedición mandada por Pizarro en el siglo XVI de la que forma parte Lope de Aguirre. Busca descubrir ese reino mítico e inexistente de El Dorado, así llamado por los europeos porque en él todo es oro, ese metal precioso que tanto cleseaban.

Poco a poco el contingente se enfrenta a los cambios tan bruscos y súbitos de la impresionante naturaleza americana y a las intrigas que solapadamente primero y abiertamente después conducen a Lope de Aguirre a hacerse del mando de la expedición y coronar como virrey de estas vastas tierras a otro miembro del grupo que posee aquello de lo que él carece: un noble origen.



(Foto suministrada)

La expedición desciende río abajo en busca de El Dorado y sistemáticamente ve diezmados a sus componentes que mueren unos por la inclemencia de la naturaleza, otros víctimas de la disentería y aun otros por el ataque de los naturales, de tal modo que a la conclusión de la película sólo queda Aguirre, enloquecido y rodeado de monos que totalmente demente aún sueña con la conquista de El Dorado.

Ejemplo, por tanto, de un cine que podríamos llamar contestatario, el espectáculo que ofrece Aguirre difiere enormemente del aparato a lo Hollywood y se concentra en darnos por la cámara la magnífica majestuosidad del paisaje americano.

La cinta es también una reflexión en torno a la locura de los hombres y de su insaciable afán por conseguir riquezas a cualquier precio.

Klaus Kinski ofrece en el rol de Aguirre la mejor caracterización de su carrera y se posesiona de tal modo que del papel que acaba transformado en el demente Aguirre que Herzog ha concebido como personaje central de su película.

CLASIFICACIONES

ESTRENOS Y PRÓXIMOS ESTRENOS



(Foto suministrada)

Película	Clas. Católica	Clas. Industria
Apocalypto	L	R
Blood Diamond	A-3	R
Charlotte's Web	A-1	G
Dreamgirls	A-3	PG-13
Eragon	A-2	PG
Factotum (V)	L	R
The Fountain	A-2	PG-13
The Good German	A-3	R
History Boys	L	R
The Last King of Scotland	L	R
The Last Kiss (V)	L	R
Letters from Iwo Jima	A-3	R
Miss Potter	A-1	PG
Night at the Museum	A-1	PG
The Painted Veil	A-3	PG-13
Running with Scissors	L	R
Stranger than Fiction	A-3	PG-13
Unaccompanied Minors	A-2	PG
Venus	0	R
Volver	L	R
We are Marshall	A-2	PG

Clasificaciones Católicas

A-1 todos; A-2 jóvenes y mayores; L: público adulto limitado; 0: ofensivas a la moral católica.

Clasificaciones voluntarias de la Industria

G: público general; PG: se sugiere la orientación de los padres o guardianes; PG-13: se advierte con insistencia a lo padres o guardianes que algún material del contenido en estas películas podría resultar impropio para menores de 13 años; R: restringida a menores de 17 años si no van acompañados de sus padres o guardianes; NC-17: no se admitirán menores de 17 años.

V: películas disponibles en video.

En el nuevo año ¿Sabes lo que es una resolución?

La emoción de despedir el año y comenzar otro trae variedad de sentimientos a los adultos y también a los niños. Casi siempre se hacen propósitos de cambios - por supuesto, todo hacia el lado del bien, ya sea para uno mismo como también a favor de otros.

Previo a la despedida del año llegó la celebración del nacimiento de Jesús, que cada año meditamos para entenderlo y amarlo. Entonces, si fue así, si así ocurrió, eso tiene que llevarnos a hacer resaoluciones o propósitos para vivir como Jesús y para Jesús. ¿Te parece?

Si así lo crees, tú y yo sabemos que hacer una resolución requiere tener valor, atreverse, tomar una determinación. Esto necesita un recordatorio interno continuo. Si llegamos a fallar, iniciamos otra vez el esfuerzo. El Espíritu Santo nos ayudará y el premio será grande. ¿Saben ustedes algo? Eso es crecer.



Resoluciones

Te invito a marcar con una X aquellas quizás que llegaron a tu mente y a tu corazón. Guárdalas y sé fiel durante el año.

- ___ Ayudar a mis padres.
- ___ Privarme de antojos y caprichos.
- ___ Acudir a misa cada domingo.
- ___ Confesar y comulgar cada semana.
- ___ Compartir mis juguetes con otros.
- ___ Leer la Biblia.
- ___ Hacer mis asignaciones.
- ___ Pensar más en Dios.

Amar y servir

Y ellos hicieron sus resoluciones...

Precisamente, porque escucharon la palabra del Señor y llegaron a amarlo tal como dice el primer mandamiento, encontraron la santidad.

*Señor,
¿puedo yo
llegar
a ser santo?*

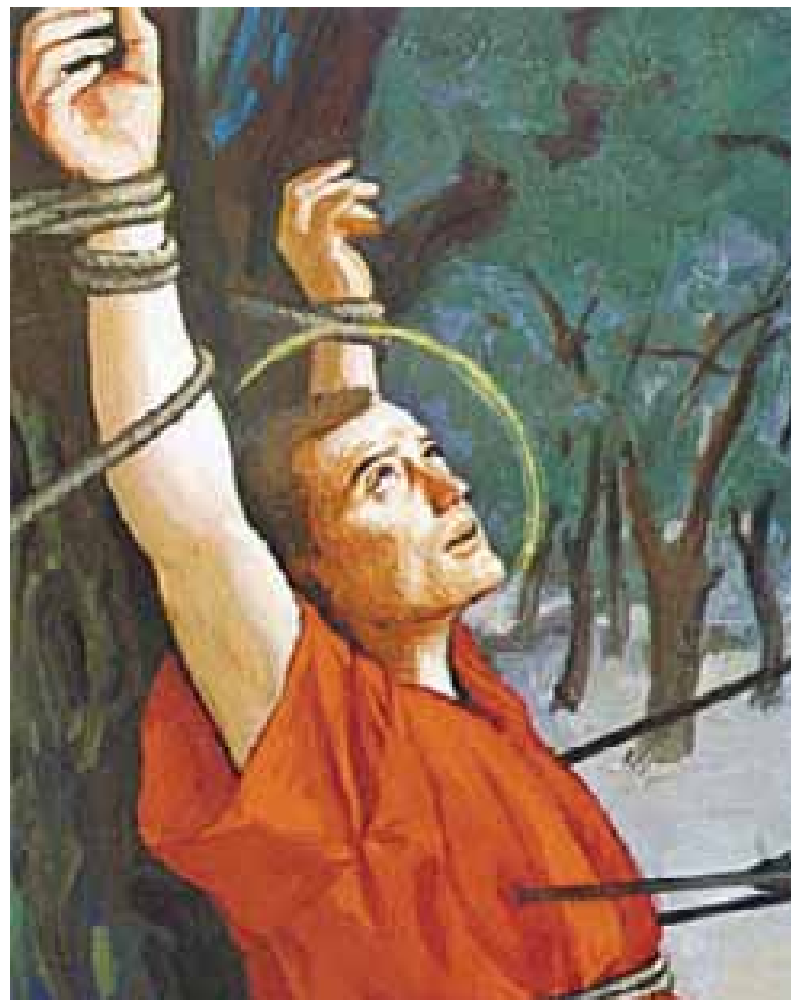


San Antonio Abad - 17 de enero

Antonio nació en Egipto. En una ocasión escuchó: "Si quieres ser perfecto, ve y vende todo y dáselo a los pobres" y así lo hizo.

Aprendió a vivir una vida santa - practicaba el silencio; rezaba mucho y hacía penitencia. Fue muchas veces tentado por el maligno, pero todo lo venció con la oración.

Se le conoce como el padre de la vida monástica y patriarca de los monjes. Su forma de vida es una buena guía de la virtud.



San Sebastián - 20 de enero

Nació de padres ricos y sin embargo, murió como mártir en Roma. Por un tiempo llegó a ocultar su fe católica a los emperadores romanos, para ayudar a los cristianos que estaban en prisión.

Con la entrega visible de ayudar al prójimo, Sebastián logró que muchos se bautizaran. Llegó el momento en que fue acusado y condenado. Los soldados dispararon flechas sobre él hasta creer que le causaron la muerte. Una cristiana lo encontró y logró curarlo hasta salvarle la vida.

Volvió Sebastián al emperador para suplicarle bondad para los cristianos. Sólo logró que le dieran muerte.



Centro Multimedia

Calle Arzuaga 164, Río Piedras
787-764-4885 | Fax 787-767-6214

Librería Paulinas

Plaza San Francisco
787-763-5441

Aceptamos órdenes por correo.

Mediante esta página las Hijas de San Pablo promueven la evangelización del pueblo.

En honor a la Virgen

El grupo de catequizandos, padres y catequistas de la Iglesia Cristo Rey del Barrio Pulguillas en Coamo, llevó a cabo un taller llamado: "Orando con María hacia Jesús". Así honramos a nuestra Virgen María en el mes de octubre. Nuestros niños, en unión a sus padres, confeccionaron de forma original, sus propios rosarios. Esa misma tarde fueron premiados y obsequiados con refrigerios en una tarde familiar muy especial.

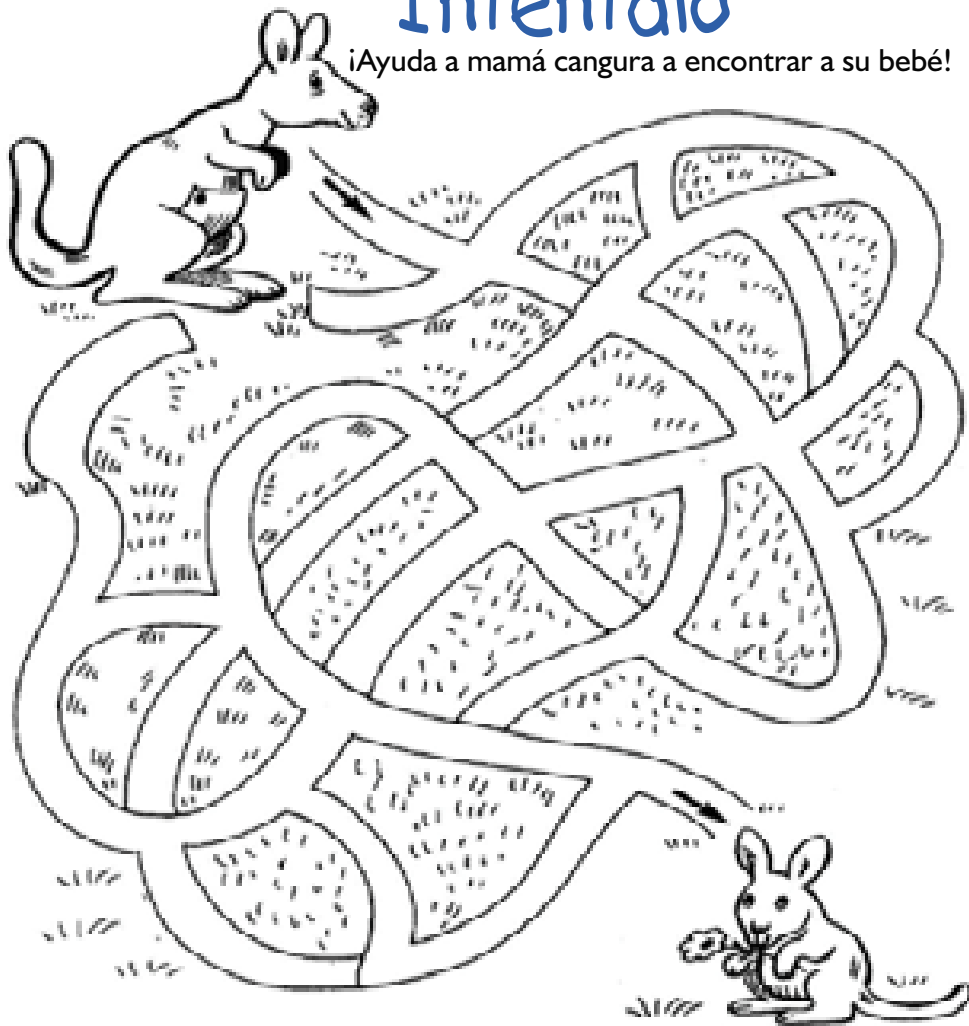
Las catequistas Mercedita, Lucy, Hilda Vega, Hilda Rodríguez, Jackeline, Suliannie, Fátima, Anastacia, Rosin y Glorimar, los felicitamos y pedimos a Jesús y María que los bendigan.

Fátima Berríos
Coordinadora



Inténtalo

¡Ayuda a mamá canguro a encontrar a su bebé!



Dan gracias a Dios



Más de 150 niños se allegaron al salón de actividades de la capilla **La Santa Cruz**, sector Chivas en **Quebradillas**, para participar en la cena de Acción de Gracias ofrecida por la división de Catequesis de la **Parroquia San Rafael Arcángel**.

Los participantes son niños y niñas que se encuentran en la etapa de preparación para hacer su primera comunión. Muy propio entonces, que se acercaran a esa cena conscientes de las bendiciones que todos recibimos "a todas las horas del día".

Una especial oración por la vida, cánticos y aplausos adornaron la celebración. El Salmo 23, de memoria, fue hermosamente recitado por una de las niñas participantes y caló profundo entre los allí reunidos. Entre ellos, el reverendo párroco, Padre Miguel Pérez y el director de la Catequesis, Luis (Potoco) Nieves.

Colaboración de Wandalee Tosado
(Foto suministrada)

entrerisas

¡Qué equivocación!

Este hombre insiste en su llamada telefónica: **Hola, hola, ¿me escucha? ¿Hablo con la oficina central de teléfono?**

La persona que le escucha responde: **No señor, está usted conectado a la oficina de electricidad.**

Inquieto y muy apresurado, el hombre explica: **Uy, perdone, disculpe. Sólo ahora me doy cuenta que usé la plancha y no el teléfono.**

interacción

Quinto Multifestival David

Amado Vega Velázquez
Para EL VISITANTE

Durante la celebración del quinto Multifestival David, realizado en la diócesis de Mayagüez, brilló la música cristiana. Fueron muchos los que durante tres días cantaron, bailaron y alabaron al Señor.

El Multifestival David tiene como fin propagar la fe católica a través de las artes. El evento convocó a músicos, artesanos, comunicadores y cantantes, entre otros profesionales, que expusieron lo mejor de su talento durante el último fin de semana de diciembre.

Las presentaciones artísticas que se realizaron en Aguadilla y Hormigueros durante las primeras dos noches, sirvieron de antesala para el gran concierto en el anfiteatro de la Pontificia Universidad Católica en Mayagüez.

La velada sabatina inició con la música de la agrupación Unidos por el Espíritu, representado por Lino Bonilla. Desde que inició la primera canción, las más de 300 personas que llenaron el anfiteatro se pusieron en pie y, con aplausos, se unieron al cantante en alabanza al Señor.

El grupo Pacto de Esperanza tuvo a su cargo la segunda presentación musical de la noche. Le siguió la orocoveña Grisela Melendez, luego el cantante Rey Rivera y después Bienvenido Crespo.



La cantante Jessica Marie Tous, quien viajó desde Miami, continuó con la ronda de presentaciones. Luego, al son de la canción Cristorriqueño yo soy, el cantautor Quique López clausuró el concierto y las actividades que formaron parte del Multifestival.

Monseñor Héctor Rivera, párroco de la catedral Nuestra Señora de la Candelaria de Mayagüez, fue uno de los coordinadores de la actividad junto a los sacerdotes Ángel Luis Ríos y Ramón Albino. El padre Rivera se mostró contento con el respaldo de la feligresía.

“Aunque lleva cinco años celebrándose en la Isla, para nosotros está es la primera experiencia y me

parece que ha tenido buena aceptación. Veo, ahora que estamos preparándonos para el concierto, muchos jóvenes así que me parece una oportunidad para acercar a los jóvenes a la evangelización a través del arte”, sostuvo monseñor Rivera.

El Multifestival David es un evento internacional. Se originó en el centro de artes Los Cabos en Asturias, España y se celebra una vez al año en muchos países. La iniciativa para celebrarlo este año en Mayagüez llegó por medio de dos jóvenes de Aguada, Derlin Muñoz y Cermarie Avilés, quienes son parte de la comunidad española que organiza el festival.

El evento se transmitió internacionalmente a través de David Radio y en Puerto Rico se pudo escuchar a través de Católica Radio. Además, José Raúl Acosta, director de DavidTV se encargó de difundirlo a todo el mundo, en directo, a través de www.davidtelevision.com en la Internet.

Previo a las presentaciones musicales hubo talleres para los presentes. El director de El Visitante, José Ortiz Valladares compartió su experiencia en los medios de comunicación católica a través de una charla en la que contó los esfuerzos que se requieren para preparar un periódico. Además, se realizó un foro sobre la familia que sirvió de antesala al concierto.



**Arnaldo Delgado Toledo,
de Hatillo, invita:
Chillo o Pollo al vinajillo**

Ingredientes:

- 2 filetes de chillo adobados con sal y pimienta (puede usar adobo regular)
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 12 dientes de ajo bien machacados
- ¼ tz de caldo de pollo
- ¼ tz de vino blanco
- 1 cda de sofrito
- 1 cebolla picada en ruedas gruesas
- 1 cda de maicena diluida en agua

Para la marinada

- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz o vinagre blanco
- ¼ cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de Garlic & Herb Seasoning, 1 step Seasoning Italian Herb ó 1 step seasoning Garlic Herb (Mc Cormick).

Procedimiento:

1. Marine las piezas de pescado, previamente adobadas, con la marinada, por lo menos una hora antes de preparar el pescado (preferiblemente un día para otro, guardándolo en el refrigerador).
2. En un sartén, caliente un poco de aceite de oliva, dore las piezas de pescado por ambos lados (aproximadamente 1 minuto por cada lado).
3. Coloque el pescado en un plato aparte y en el mismo sartén, a fuego bajo, dore los ajos en poco aceite de oliva extra virgen. Si se reseca añada, poco a poco, chorritos de agua para evitar que el ajo se queme.
4. Una vez dorado el ajo, añada el caldo de pollo, el vino y el sofrito y deje cocer a fuego bajo por uno minutos.
5. Añada nuevamente al sartén las piezas de pescado y deje cocer aproximadamente de 2 a 3 minutos por cada lado. El tiempo de cocción puede variar según el grosor del pescado.
6. Una vez cocido el pescado, sívalo en un plato y, en el mismo sartén, proceda a cocer las cebollas hasta que estén crujientes, no amortiguadas.
7. Sirva las cebollas sobre el pescado
8. Añadir al sartén la maicena diluida en agua para espesar la salsa y viértala sobre el pescado y las cebollas.

El pescado se puede sustituir por presas de pollo cortadas en tiritas. Sívalo sobre su pasta preferida.



Padre Ángel Luis Ríos, Cermarie Avilés, Jimara Ramos y Josean Boria participaron del foro La Comunidad Iglesia Futura. (Fotos AVV)