

NOSTALGIA MARINERA

*Cuando joven me embarqué
Para calmar el dolor
Por el hambre que traía,
Le di gracias al Creador
Y al capitán de la nave
Que miraba con asombro
Todo lo que me comía*

*Eso marcó mi destino
Y acabó mi hambre constante
Porque a partir de ese día Se
formó este navegante*

*Navegando en altamar
La luna, el sol y las estrellas
Todas son muy importantes
Pues con ellas se sitúa
Orientando bien su nave
Todo el que es buen
navegante*

*En la mar miras ballenas
Enormes como las rocas
Y miras peces pequeños;
Que cosas tan más hermosas.*

*Cap. P.O. J.J. Mejía
De su libro
Vivencias de un marino*

*“A veces sentimos que lo que
hacemos es tan sólo una gota
de mar, pero el mar sería
mucho menos si le faltara una
gota”*

SABORES DEL MAR

Tortas Marinas

Tomada de Cocina Navideña Edición Especial de Ciencia y Cultura Latinoamérica

Ingredientes:

- 1.-Lata de sardinas en aceite
- 2.- Cucharadas de mayonesa
- 1/2-Lechuga chica finamente picada
- 1.- Lata chica de chile cuaresmeños picados
- 8.- Medias noches chicas

Preparación:

A las sardinas se les quita la piel y las espinas y se mezclan con la mayonesa, la lechuga y la cantidad de chile que se desee. Se abren los panecitos y se rellenan

Nota (no de la receta original):

Se recomienda hacer los cambios necesarios para darle un sabor personal, como usar salsa cátsup, mostaza, cebolla morada fileteada, rajas de chile jalapeño, o cualquier otro ingrediente.



Sardina Monterrey del
Golfo de California

Despidamos 2023 con alimentos saludables del mar y recibamos 2024 con vinos regionales de nuestro Valle de Guadalupe.

Todo con moderación es bueno