

Instant-@

 @instant.es.magazine

Magazine

December • 2020 | Vol 2 • Ed 12

www.instant-es-magazine.com

Visit Stone
Mountain

Delicious
mexican red
tamales

Christmas
crafts

Buscando
el equilibrio

Ensalada de
frutas y betabel

Decorando
la casa en Navidad

LA NAVIDAD LEJOS DE LA FAMILIA

Christmas away from family

• A Piedmont Triad Bilingual Publication •

Instant-@ Magazine



Support our advertisers, they support our community.

Apoya a nuestros anunciantes; ellos contribuyen a nuestra comunidad.



La Comercial

ENNIE'S TAX SERVICES

UDA DENTAL
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES
SCOTT F. TUCKER DDS, MS, PA



Affordable Cremations
OF WINSTON-SALEM

PRS
TAX SERVICES

SHED
CENTRAL

DISEÑO GRAFICO

www.smallbusinessloans.loans

Carta de la Editora

Queridos amigos;

¡Qué emoción! Llega otra navidad y año nuevo. Precisamente en el momento en que necesitamos esa palmadita en la espalda para que no baje el entusiasmo. Es la época en que la felicidad se desborda por todos lados y en grandes cantidades. Cuando nos encontramos con esa apertura de espíritu; para dar y recibir.

Ha sido un año incierto, tal vez hicimos planes que no se llevaron a cabo; pero así es la vida, el destino es muy caprichoso, cuando menos lo esperamos nos lleva por otros caminos; muy distintos a lo que habíamos proyectado. Pero; son precisamente esos giros inesperados, los que nos hacen reflexionar para mejorar lo que hacemos. Debemos adaptarnos a los cambios, ser receptivos y encontrar nuevas oportunidades. La vida nos ofrece siempre cosas nuevas, debemos estar alertas y no dejarlas pasar. Solo tenemos que esperar el momento adecuado.

Y ahora, es precisamente el momento apropiado para agradecer. Por lo que quiero aprovechar la ocasión para dar gracias; especialmente a Dios que nos ha permitido un año más de vida y nos ha dado la oportunidad de hacer cosas productivas. Gracias a la familia y amigos que estuvieron a nuestro lado apoyándonos siempre. A los compañeros de trabajo, que nos ayudan en el cumplimiento de nuestros objetivos. A todas las personas que de cierta forma han estado presentes en lo que hacemos.

Deseamos de corazón que el próximo año sea mucho mejor que este y que Dios nos llene a todos con bendiciones, prosperidad y especialmente mucha salud.

Patricia Cortes

Dear friends;

What excitement! Another Christmas and New Year is coming. Precisely when we need that pat on the back to keep our enthusiasm from dropping. It is the time when happiness overflows everywhere and in large quantities. When we find that Spirit's openness; to give and receive. It has been an uncertain year, perhaps we made plans that were not carried out. However, that's how life is, destiny is very whimsical. When we least expect it, it leads us to other paths; very different from what we had projected. But; It is precisely those unexpected twists that make us reflect to make improvements in what we do. We must adapt to changes, be receptive and find new opportunities. Life always offers us new things; we must be alert and not let them pass by us. We just have to wait for the right moment.

And now is precisely the right time to give thanks, in which I want to take the opportunity to do so; especially to God who has given us another year to live and the opportunity to do productive things. Thanks to family and friends who were by our side always supporting us. To co-workers, who help us in the fulfillment of our objectives and to all the people who in a certain way have been present in what we do.

We sincerely hope that next year will be much better than this one and that God fills all of us with blessings, prosperity and especially good health.

Patricia Cortes.

EDITORIAL DIRECTOR:

Patricia Cortes

IT SUPPORT & WEB:

Ernesto Cortes

GRAPHIC DESIGN:

A. Ayala

CONTRIBUTING EDITORS:

Francisco Aguilar

María González

SALES DIRECTOR:

Karl Nelson

ADVERTISING:

office@instant-es-magazine.com

INSTANT-ES MAGAZINE DISCLAIMER:

Copyright 2020 Instant-es Magazine-All rights reserved; reproduction in whole or part without written authorization is prohibited. All information in Instant-es Magazine does not imply endorsement of products or people in the articles and advertisements. The views of the authors are presented for information and entertainment only, and may not necessarily reflect the views of Instant-es Magazine and we will not be held responsible or liable, directly or indirectly for any damage or loss that is caused or alleged to have been caused in connection with the use of any content or advertised in this magazine.

Derechos de autor 2019 Instant-es Magazine-Todos los derechos son reservados; la reproducción total o parcial sin autorización por escrito esta prohibida. Toda la información en Instant-es Magazine no implica la aprobación de productos o personas en los artículos y anuncios. Las opiniones de los autores se presentan únicamente para información y entretenimiento, y puede no reflejar necesariamente las opiniones de Instant-es Magazine y no nos responsabilizamos directa o indirectamente de cualquier daño o pérdida que sea causada o presuntamente causada en relación con el uso de cualquier contenido o anuncio en esta revista.

Contents

Contenido

Pag 5 - La Navidad lejos de la familia

Pag 7 - Visit Stone Mountain State Park

Pag 10 - Buscando el equilibrio

Pag 13 - Delicious Mexican red tamales

Pag 14 - Ensalada de frutas y betabel

Pag 16 - Decorando la casa en Navidad

Pag 19 - The cookie package

Pag 22 - ¿Cómo fue mi 2020?

Pag 25 - Christmas Crafts



Este mes

La navidad lejos de la familia

Instant-es Magazine Editorial Team

La Navidad, es la época del año asociada con el calor de hogar; cerca de la familia. Considerar pasar esta navidad lejos de la familia, debido a una decisión no propia sino circunstancial, puede ser una experiencia de nostalgia y soledad.

En algún momento de nuestra vida, muchos de nosotros hemos pasado alguna navidad lejos de casa o algún miembro de la familia ha estado ausente. Si es tu caso, sabrás de la vivencia de extrañar a los que más quieres, anhelar que al abrir la puerta los veras llegar por sorpresa.

La pregunta es ¿Qué hacer, para no dejar que la tristeza nos invada? Partiendo desde que esta situación fue circunstancial, no debemos sentirnos culpables por algo que esta fuera de nuestro alcance. Pasar esta navidad lejos de familiares y amigos debido a la pandemia COVID-19 es una decisión muy responsable. No hay motivo para sentirnos solos. A pesar de la distancia, hay razones suficientes para sentirnos unidos.

Hoy en día la tecnología nos brinda facilidades para estar conectados. Una llamada por teléfono o video llamada, una tarjeta o cualquier detalle a través del correo puede ser una forma de expresarle a nuestra familia cuanto los queremos.

Ahora, que si tu situación es diferente y/o vives solo, aun así, la opción es “pasarla solo, pero feliz”. Puedes decidir hacer algo fuera de lo habitual. Empezando por ir de compras a un lugar diferente, prepara tu cena favorita, compra los mejores productos y un muy buen vino para acompañar la cena. Después puedes ver una película, escuchar música y hasta bailar.

Pero si quieres y/o tienes la oportunidad de hacer algo excepcional; envía flores, cartas y/o algún juguete a los centros de cuidado de adultos, hospitales y/u orfanatorios. Sabemos de antemano que habrá muchas personas que no recibirán visitas en esta época tan especial. Ten por seguro, que la persona que reciba esta atención de tu parte; aun sin conocerte, estará feliz. Por ende tú también debes sentirte muy feliz.

Si nos cuidamos y cuidamos de los demás, podremos mas adelante pasar muchas más navidades en casa junto a la familia y amigos.

Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo 2021

Christmas away from family

Christmas is the time of year associated with the warmth of home, close to family. Considering spending this Christmas away from family, due to a decision that is not your own but rather circumstantial, can be an experience of nostalgia and loneliness.

At some point in our lives, many of us have spent some Christmas away from home or a family member has been absent. If this is your case, you will know about the experience of missing those you love the most, hoping that when you open the door you will see them arrive by surprise.

The question is what to do to not let sadness invade us?

Starting from the fact that this situation was circumstantial, we should not feel guilty for something that is outside our scope. Spending this Christmas away from family and friends due to the COVID-19 pandemic is a very responsible decision. There is no reason to feel alone. Despite the distance, there are enough reasons to feel united.

Today, technology gives us easiness to stay connected. A phone or video call, a card or any act of kindness through the mail can be a way of expressing to our family how much we love them.

Now, what if your situation is different and / or you live alone; even so, the option is “to spend it alone, but happy.” You can decide to do something out of the ordinary. Starting with shopping in a different place, preparing your favorite dinner, buying the best products and a very good wine to accompany dinner. Then you can watch a movie, listen to music, and even dance.

But if you want to do and / or have the opportunity to do something exceptional, then send flowers, letters and / or a toy to adult care centers, hospitals and / or orphanages. We know in advance, that there will be many people who will not receive visitors on this special time. Rest assured, that the person who receives this attention from you; even without knowing you, will be happy.

Therefore, you must also feel very happy.

If we take care of ourselves and others, we will later be able to spend many more Christmases at home with family and friends.

*Merry Christmas
and Happy New
Year 2021*



Visita el parque estatal Stone Mountain

Equipo Editorial de Instant-es Magazine

La enorme cúpula de granito en Stone Mountain State Park vigila a los visitantes del parque que disfrutan de casi todo tipo de actividades al aire libre: acampar, hacer caminatas, escalar, pescar, hacer picnic, montar a caballo y más. Hay más de 18 millas de senderos, combinados con más de 20 millas de aguas que se extienden debajo de Blue Ridge Parkway.

Además de la impresionante roca; las cascadas son simplemente cautivadoras. Te recomendamos que las visites en el siguiente orden; Window's Creek, Middle Falls y finalmente prepárate para descender hasta llegar a la caída de 200 pies de Stone Mountain. Disfrutarás de su hermosa y extraordinaria vista.

El sitio ofrece un campamento con 90 espacios, algunos con conexiones de servicios públicos, y los

campamentos para grupos y mochileros están cerca. Se permite escalar con permiso en la imponente cara de granito de 600 pies de la histórica montaña, los escaladores observara en la parte baja en Hutchinson Homestead, una granja de montaña restaurada de mediados del siglo XIX.

Ten en cuenta las recomendaciones en las áreas resbaladizas de las cascadas y mantén una distancia segura; de preferencia usa un cubre bocas.

Horario del parque:

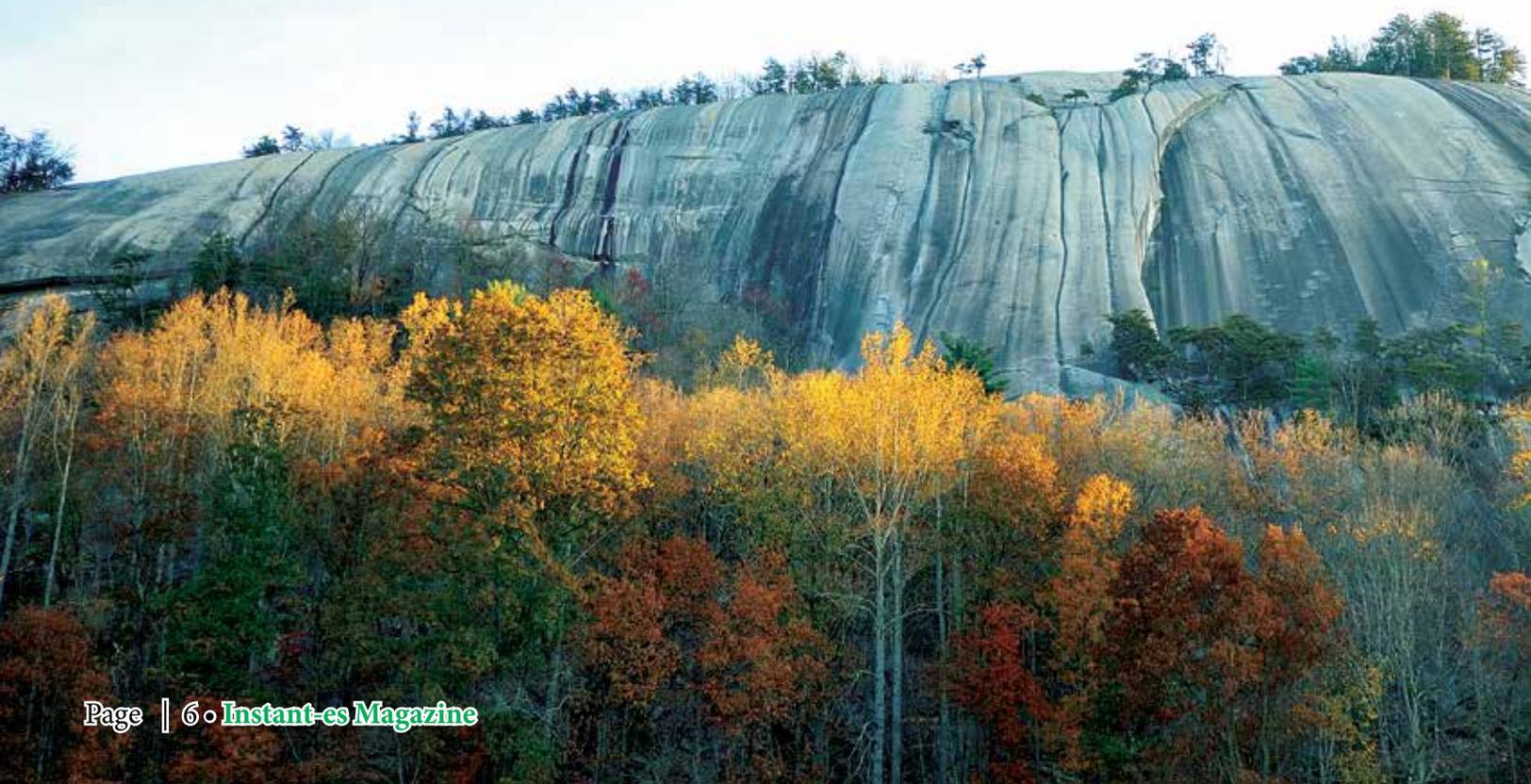
Noviembre - Febrero: 7am - 6pm

Marzo, Abril, Septiembre y Octubre: 7am - 8pm

Mayo - Agosto: 7am - 9pm

Cerrado en Navidad.

GPS: 36.3873, -81.0273



Explore

Explore

Visit Stone Mountain State Park

The massive granite dome at Stone Mountain State Park keeps watch on park visitors enjoying nearly every type of outdoor activity: Camping, hiking, climbing, fishing, picnicking, horseback riding and more. There are more than 18 miles of trails, matched by more than 20 miles of waters in this park that spreads below the Blue Ridge Parkway.

Besides the impressive rock; the waterfalls are simply captivating. We recommend you visit them in the following order; Window's Creek, Middle Falls and finally get ready to descend until you reach the 200 foot drop of Stone Mountain. You will enjoy its beautiful and extraordinary view.

The site offers a campground with 90 sites, some with utility hookups, and group and backpacking campsites are nearby. Rock climbing is allowed by permit on the towering, 600-foot granite face of the landmark

mountain, and climbers look down on Hutchinson Homestead, a restored mid-19th century mountain farm.

Keep in mind the recommendations in the slippery areas of the waterfalls and keep a safe distance; preferably use a facial mask.

Park hours:

November - February: 7am - 6pm

March, April, September & October: 7am - 8pm

May - August: 7am - 9pm

Closed Christmas Day

GPS: 36.3873, -81.0273

UDA DENTAL
UNIVERSITY DENTAL ASSOCIATES
SCOTT F. TUCKER DDS, MS, PA

GENERAL DENTISTRY
ODONTOLOGIA GENERAL



- Convenient and affordable dental care
- We accept most insurance plans, payment options and financing plans
- Cuidado dental conveniente y accesible
- Acepta la mayoría de los planes de seguro, opciones de pago y planes de financiamiento

UDA HIGH POINT 2021 Eastchester Dr. High Point, NC 27265 Ph: 336-885-6511 General Dentistry	Dr. Joana Pogacean DDS Dr. Joel Manchego DDS Dr. Tommy Upchurch DDS	UDA GREENSBORO 3712 Lawndale Dr. Suite D Greensboro, NC 27455. Ph: 336-419-1099 General Dentistry	Dr. Ellen Zamora Dr. Joel Manchego
--	---	--	---------------------------------------

ALERTA DE SALUD GLOBAL: COVID-19

Podría haber estado expuesto al COVID-19 durante su viaje.

Esté atento a su salud por si presenta síntomas. Aunque no tenga síntomas, usted puede transmitir el virus.

Proteja a los demás para que no se enfermen:



Manténgase a 6 pies o 2 metros de distancia de los demás.



Use una mascarilla.



Lávese las manos con frecuencia.

Las actividades con contacto cercano lo ponen en riesgo de exposición al COVID-19.

Si cree que podría haber estado expuesto en el viaje, sea especialmente cuidadoso por 14 días después del viaje:

- Quédese en casa lo más posible.
- Evite estar cerca de otras personas, especialmente las que tengan un mayor riesgo de enfermarse gravemente con el COVID-19.
- Considere hacerse la prueba del COVID-19.



Para saber mayor información después de viajar visite: [cdc en español](#)

GLOBAL HEALTH ALERT: COVID-19

You may have been exposed to COVID-19 while traveling.
Watch your health for symptoms. Even with no symptoms, you can spread the virus to others.

PROTECT OTHERS FROM GETTING SICK:



Keep 6 ft/2 m apart from others.



Wear a mask.



Wash your hands often.

Close contact activities put you at risk from exposure to COVID-19.
If you think you may have been exposed while you traveled, take extra care for 14 days after travel:

- Stay at home as much as possible.
- Avoid being around people, especially those at higher risk for severe illness from COVID-19.
- Consider getting tested for COVID-19



For more information: www.cdc.gov/COVIDtravel

Family Familia

Buscando el equilibrio

Equipo editorial Instant-es Magazine

En ocasiones; la vida, la distribución del tiempo entre la familia, el trabajo y las necesidades personales puede ser un poco complicado.

Buscar el equilibrio resulta un reto muy interesante y difícil. Las necesidades rivalizan entre sí mientras nos esforzamos por tener una vida completa y dinámica. A continuación, encontraras algunas recomendaciones que te ayudaran a encontrar la armonía entre el tiempo y las responsabilidades.

La familia:

- **Dedica tiempo a la pareja y a los niños:** La consolidación de la familia es de suma importancia. Dale tiempo de calidad, esto aumentara su autoestima.
- **Haz que los momentos familiares sean especiales:** Motiva a los miembros a que coman juntos mientras comparten las anécdotas diarias.
- **Planifica actividades divertidas:** El tiempo recreacional es imprescindible y la involucración de todos los miembros es la clave. Puedes organizar caminatas, tomar paseos en bicicleta o hacer excursiones a lugares donde puedan admirar la naturaleza. Los viajes de fin de semana son excelente opción; además, son de bajo costo y ayudan enormemente a salir de la rutina.

En el trabajo:

- **Planifica y organiza:** Has una lista de todas tus actividades a corto y largo plazo. Establece prioridades

y planea cada día según su importancia.

- **Desarrolla tus destrezas:** El mejoramiento continuo de las habilidades es importante en todos los ámbitos laborales. Busca siempre la capacitación y desarrollo, conseguirás grandes logros.
- **Descansa.** Levántate y estira las piernas, camina un poco mientras buscas un vaso de agua y vas al baño. Los descansos te ayudaran a relajarte, a concentrarte y tener más rendimiento.
- **Aprovecha la hora del almuerzo:** Si el tiempo es más que suficiente para comer, realiza alguna otra actividad. Puedes estudiar, hacer alguna diligencia personal, escribir una carta, llamar a un familiar, un amigo, o simplemente lee un libro que te aporte enriquecimiento cultural.

En el tiempo personal:

- **Realiza lo que más te guste:** ¿Hay algo de especial interés que siempre has querido hacer y el tiempo te ha limitado? Por muy pequeño que parezca; dedica un tiempo a tus intereses personales. Aprende a tocar un instrumento, tal vez te interese la cocina, la jardinería o las manualidades son buenas opciones.
- **Aprende un deporte nuevo:** Inscríbete a un club y practica algún deporte que te guste y en el que no tengas mucha destreza. Recuerda que la práctica hace al maestro. Si prefieres, explora otras opciones como hacer ejercicio regularmente; invitar a un amigo o miembro de la familia será más divertido.



Looking for balance

Instant-es Magazine Editorial Team

Sometimes, life, the distribution of time between family, work and personal needs can be a bit complicated. Finding balance is a very interesting and difficult challenge. Needs rival within each other as we strive for a full and dynamic life. Below you will find some recommendations that will help you find peace and harmony between time and responsibilities.

Family:

- **Dedicate time with your spouse and children:** Consolidation between family is of the utmost importance. Giving them quality time will increase their self-esteem.
- **Make family moments special:** Encourage members to eat together while sharing daily anecdotes.
- **Plan fun activities:** Recreational time is essential and the involvement of all members is key. You can organize walks, bike rides or go on excursions to places where you can admire nature. Weekend trips are an excellent option; they are also inexpensive and help enormously to get out of the routine.

At work:

- **Plan and organize:** Make a list of all your short- and long-term activities and set priorities. Plan each day according to its importance. And set dates for each project.

- **Develop your skills:** Continuous improvement of skills is important in all work areas. Always look for training and development and you will conquer great achievements.
- **Rest well.** Get up and stretch your legs, walk around while you get a glass of water and go to the bathroom. The breaks will help you relax, concentrate and perform better.
- **Take advantage of lunch time:** If time is more than enough to eat, do some other activity. You can study, do a personal errand, write a letter or call a family member or friend, or simply read a book that provides you with cultural enrichment.

In personal time:

- **Do what you like best:** Is there something of special interest that you have always wanted to do and time has limited it? As small as it may seem; spend some time on your personal interests. Learn to play an instrument, or if you are interested; cooking, gardening or crafts are good options.
- **Learn a new sport:** Join a club and practice a sport that you like and in which you do not have much skill. Remember that practice makes perfect. Or if you prefer, explore other options such as exercising regularly; inviting a friend or family member will be more fun.



Deliciosos Tamales Rojos Mexicanos

Ingredientes

- 1 paquete de hojas de maíz
- 1 libra de harina de maíz instantánea
- 1/2 libra de manteca de cerdo o vegetal
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 1/2 cucharadita de sal
- Agua hirviendo según sea necesario
- 2 libras de pechugas de pollo
- 1 1/2 taza de chiles guajillo, sin tallo y sin semillas
- 1 taza de chiles anchos o mulatos, sin tallo y sin semillas
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/3 de cucharadita de semillas de comino

Preparación:

- Coloca las hojas de maíz en un recipiente, cúbre las con agua hirviendo, déjalas en remojo durante unas horas y escúrrelas.
- Coloca el pollo en una olla, sazónalo con sal, agrega 2 dientes de ajo, 1/4 de cebolla y agua. Llevar a ebullición a fuego medio-alto, reduce el fuego y cocina durante 20 minutos. Escurre el pollo y desmenuzalo.
- Calienta un comal a fuego medio y tuesta los chiles por 3 minutos. Colocar en un recipiente con agua hirviendo. Remoja durante 20 minutos o hasta que estén suaves.
- Coloca en la licuadora: los chiles, 2 dientes de ajo,

cominos y 1/2 taza de agua. Licua hasta obtener una salsa espesa y suave, agrega más agua si es necesario.

- Calienta el aceite vegetal en una cacerola a fuego medio. Agrega la salsa, el pollo y sal al gusto. Cocina durante unos 10 minutos.
- Coloca la manteca en un tazón grande; bate con una batidora eléctrica hasta que esté cremosa. Agrega la harina de maíz instantánea, caldo de pollo, polvo de hornear y sal. Amasa con las manos limpias hasta que todos los ingredientes estén bien combinados, aproximadamente unos 30 minutos. Prueba si la masa está lista dejando caer una pequeña bola de masa en un vaso de agua fría. Si flota, está listo, si no, sigue amasando un poco más.
- Selecciona una hoja de maíz y esparce aproximadamente de 2 cucharadas de masa en el centro de la hoja. Agrega la salsa y el pollo. Dobra los lados de la cáscara juntos, y la parte inferior de la hoja sobre los 2 lados doblados. Repite hasta terminar con la masa.
- Coloca una rejilla en una vaporera y agrega agua hasta justo debajo del fondo de la vaporera. Coloca papel de aluminio (hojas grandes para envolver los tamales) Agrega los tamales con el lado abierto hacia arriba y envuélvelos con papel de aluminio. Cocina durante aproximadamente 1 hora. Prueba, si la hoja se separa perfectamente, los tamales están listos. Deje reposar los tamales durante 15 minutos antes de servir.



Recipes

Delicious Mexican Red Tamales

Ingredients:

- 1 package of corn husks
- 1 pound of instant corn flour
- 1/2 pound of lard or vegetable shortening
- 3 spoons of vegetable oil
- 3 cups of chicken broth
- 1 1/2 teaspoon baking powder
- 1 1/2 teaspoons salt
- Boiling water as needed
- 2 pounds of chicken breast
- 1 1/2 cup guajillo chiles, stemmed and seeded
- 1 cup of mulato or ancho chiles, stemmed and seeded
- 4 garlic cloves
- 1/2 onion
- 1/3 teaspoons of cumin seeds

Instructions:

- Place corn husks in a bowl, cover with boiling water and soak for a few hours and drain.
- Place chicken in a pot, season with salt, add 2 garlic cloves, 1/4 of onion and water. Bring to a boil over medium-high heat, reduce heat and cook during 20 minutes. Drain chicken and shred it.
- Heat a griddle over medium heat and toast chiles for 3 minutes. Place in a bowl and cover with boiling water. Soak for 20 minutes or until soft.

- Blend: Chiles, 2 garlic cloves, cumin seeds and 1/2 cup of water. Blend until it becomes a thick, smooth sauce, adding more water if necessary.
- Heat vegetable oil in a saucepan over medium heat. Add the sauce, shredded chicken and salt. Cook for about 10 minutes.
- Place lard or vegetable shortening in a large bowl; beat with an electric mixer until creamy. Add instant corn flour, chicken broth, baking powder and salt. Beat with clean hands until all ingredients are well combined, about 30 minutes. Test if the masa (dough) is ready, by dropping a small ball of masa into a glass of cold water. If it floats, it's ready, if not, keep working the masa or dough a little longer.
- Select corn husk and spread about 2 tablespoons of masa mixture onto the middle of the husk. Add sauce and chicken in the center. Fold the sides of husk together, fold the bottom of the husk over the seam of the 2 folded sides. Repeat until the masa is finished.
- Place a steamer insert into a saucepan and fill with water to just below the bottom of the steamer. Place aluminum foil (big sheets to wrap the tamales) Add tamales with the open side up and wrap them with the aluminum foil. Cook for about 1 hour. Test, if the husk perfectly separates from the masa, the tamales are ready. Let tamales rest for 15 minutes before serving.

Ensalada de frutas con betabel

Las ensaladas con betabel son tan deliciosas, saludables y llenas de color para disfrutar en Navidad y Año Nuevo. Son muy versátiles, se pueden servir para acompañar los platillos o como postre. En esta ocasión te presentamos una ensalada de frutas y betabel cocido que no puede faltar en tu mesa en esta ocasión.

Ingredientes para la ensalada:

4 tazas de betabel cocido y cortado en cubos
2 tazas de piña en cubos
1 taza uvas peladas y sin semilla
2 manzanas en cubos (sugerimos una roja y una verde)
2 naranjas peladas y cortadas en cubos (retira las semillas)
2 mandarinas peladas y cortadas en cubos (retira las semillas)
1 taza de zanahoria rallada
1 taza de pasas
1 taza de nuez pelada
1/2 taza de cacahuates pelados

Ingredientes para la vinagreta:

1/4 taza de azúcar
1 taza de crema agria o yogurt griego
1 leche condensada
2 cucharadas soperas de jugo de limón
1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación:

- Para cocer el betabel pon a hervir con todo y piel durante 20 minutos. Deja enfriar, retira la piel y corta en cubos.
- Coloca en un recipiente grande junto con todos los ingredientes para la ensalada y revuelve.
- En otro recipiente mezcla los ingredientes para la vinagreta y añade al recipiente de la fruta.
- Puedes servir a temperatura ambiente o fría.



Recipes

Fruit salad with beets

Beet salads are so delicious, healthy, and full of color to enjoy at Christmas and New Years. They are very versatile, they can be served to accompany dishes or as a dessert. This time we present a fruit salad and cooked beets that cannot be missing on your table this time.

Ingredients for the salad:

- 4 cups of beets cooked and cut into cubes
- 2 cups of pineapple in cubes
- 1 cup peeled, seedless grapes
- 2 apples in cubes (we suggest one red and one green)
- 2 oranges, peeled and diced (remove the seeds)
- 2 tangerines, peeled and diced (remove the seeds)
- 1 cup of carrot grated
- 1 cup raisins
- 1 cup of walnut peeled
- 1/2 cup of peanuts

Ingredients for the vinaigrette:

- 1/4 cup sugar
- 1 cup sour cream or Greek yogurt
- 1 condensed milk
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon of apple cider vinegar

Preparation:

- To cook the beets, boil with everything and skin for 20 minutes. Let cool, remove the skin and cut into cubes.
- Place in a large bowl with all the salad ingredients and stir.
- In another container mix the ingredients for the vinaigrette and add to the fruit container.
- You can serve at room temperature or cold.



Recetas

La Comercial

1218 Waughtown St.
Winston Salem, NC 27107

Everything you
look in one place
Todo lo que busca
en un solo lugar



su tienda favorita

Que la Paz y Felicidad
reinen en sus hogares en esta Navidad.
Son los mejores deseos de la Familia
Guzmán y todo el staff de
Tienda La Comercial.

336-788-6886

Visit La Comercial, the best
service attended by owners

Visite La Comercial, el mejor
servicio atendido por sus dueños





Decorando la casa en Navidad

Se acerca Navidad y la preparación, las decoraciones, el menú para la cena, las luces, los intercambios de regalos y toda esa vibra de felicidad que hay por todas partes nos llenan de emoción.

La casa no puede ser la excepción. Pon manos a la obra e ¡insírate! Tenemos unas ideas para compartir contigo.

¿Por qué no empezar por la entrada? Tener un toque navideño a la entrada de la casa es dar la bienvenida a familiares y amigos. Lo ideal es personalizar los detalles, dales ese toque único que haga sentir bien a tus visitas en casa. Pero si el tiempo no es suficiente para hacer tu misma las decoraciones, puedes comprarlas pero dales los toques finales con tu estilo y creatividad. Toma en cuenta la iluminación, es muy importante, una luz sutil siempre nos da ese ambiente agradable por la noche.

Ventanas: Si bien; una buena decoración no significa gastar mucho dinero. Es aprovechar los recursos y transformarlos en algo bonito y eficiente. Te podría agradar la idea de colocar una guirnalda en las ventanas donde puedes colgar con pinzas de madera las tarjetas que recibes o los adornos que hacen tus hijos.

Nacimiento: Es el motivo principal de la Navidad y muchas veces no le damos la importancia que deberíamos. Considera una representación bonita del nacimiento de Jesús, ya sea adentro o afuera y transmite a los más pequeños el significado de la Navidad.

El árbol: A los niños les encanta hacer la tarea de adornarlo; si optas por un árbol natural, puedes elegir los que tienen raíz y pueden ser replantados, te servirá para árbol exterior para la siguiente navidad. Independientemente de la opción que decidas, escoge muy bien las luces y los adornos, e incluye algunas fotografías de la familia o de los amigos que visitaran tu casa. Puedes hacer pequeños portarretratos con fotos de navidades pasadas y colgarlos al árbol.

Los regalos: Como hemos dicho, lo original con ideas propias siempre tiene un aprecio especial. Envuelve los regalos de tus hijos, pero permite que ellos envuelvan los del resto de la familia. Pasaran momentos agradables y sus envolturas serán únicas e incomparables.

Esperamos que estas ideas hayan sido de tu agrado y te deseamos una muy Feliz Navidad y Año Nuevo.

Decorating the house for Christmas

Christmas is approaching and preparations, decorations, dinner, lights, gift exchanges, and the all-around happy vibes fill us with joy. The house can't be an exception. Get to work and get inspired! We have some ideas to share with you.

Why not start at the entrance? Having a Christmas touch at the entrance of the house is welcoming to family and friends. Ideally, personalize details, give them that unique touch that makes your visitors feel at home. But if time is not enough to make decorations yourself, you can buy them but give them the final touches with your style and creativity. Take into account the lighting, it is very important as a subtle light always gives us that pleasant atmosphere at night.

Windows: Although good decoration does not mean spending a lot of money, it is taking advantage of resources and transforming them into something beautiful and efficient. You might like the idea of placing a garland in the windows where you can hang the cards you receive or the decorations that your children make with wooden clips.

Nativity: It is the main reason for Christmas and many times we don't give it the importance we should. Consider a beautiful representation of the birth of Jesus either inside or outside and convey the meaning of Christmas to little ones.

The Christmas tree: Children love doing activities to decorate it. If you opt for a natural tree, you can choose ones that have roots and can be replanted; it will serve as an outdoor tree for the following Christmas. Regardless of the option you decide, choose your lights and decorations very well, and include some photographs of family or friends who will visit your house. You can make small picture frames with photos of Christmas past and hang them on the tree.

Gifts: As we have said, originality and its own ideas always has a special appreciation. Wrap your children's gifts, but allow them to wrap the rest of the family's. They will spend pleasant moments and their wraps will be unique and incomparable.

We hope that these ideas have been to your liking and we wish you a very Merry Christmas and New Year's.

**Affordable Cremations**
OF WINSTON-SALEM
2901 Lyndhurst Avenue
Winston-Salem, NC 27103

We're Different

We are committed to providing quality service at the lowest possible price.

\$995 Direct Cremations
acwsnc@gmail.com
www.AffordableCremationsWSNC.com

**Simple/Affordable/Professional
By Appointment Only**

\$995 Cremaciones directas
• Simple • Razonable • Profesional

Atendemos por cita

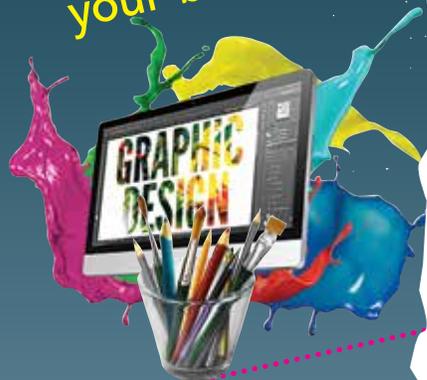
Somos diferentes
Estamos comprometidos a proveer servicio de calidad al precio mas bajo posible.

ACREDITED MEMBER
MasterCard VISA DISCOVER

Telephone: (336) 831-0058
Fax: (336) 831-0059

Graphic Design Services

Affordable & Reliable for your business



LOGO Design
FLYERS Design
BUSINESS CARDS
Stationery
BANNER Design
MENU Design
Web Design Service



Servicio de Diseño Gráfico para su negocio

Servicio confiable y precios razonables para su negocio

☎ 336 448 3762

Comparte una historia

El paquete de galletas

Una señora que debía viajar a una ciudad cercana llegó a la estación de tren, donde le informaron que este se retrasaría aproximadamente una hora. Molesta, la señora compró una revista, un paquete de galletas y una botella de agua. Buscó una banca y se sentó a esperar.

Mientras ojeaba la revista, un joven se sentó a su lado y comenzó a leer el periódico. Sin decir una sola palabra, estiró la mano, tomó el paquete de galletas que estaba cerca, lo abrió y comenzó a comer. La señora se molestó; no quería ser grosera pero tampoco permitiría que un extraño se comiera su comida. Así que, con un gesto exagerado, tomó el paquete, sacó una galleta y se la comió mirando al joven con enojo. El joven, tranquilo, respondió tomando otra galleta, y sonriéndole a la señora, se la comió. La señora no podía creerlo. Furiosa, tomó otra galleta, y con visibles muestras de enojo, se la comió mirándolo fijamente.

El diálogo de miradas de fastidio y sonrisas continuó entre galleta y galleta. La señora estaba cada vez más irritada y el joven cada vez más sonriente. Finalmente, ella notó que solo quedaba una galleta. Con paciencia, el joven tomó

la galleta y la partió en dos. Con un gesto amable, le dio la mitad a su compañera de almuerzo.

-¡Gracias! -respondió, arrebatándole la galleta al joven.

Finalmente, el tren llegó a la estación.

La señora se levantó furiosa y subió al vagón. Desde la ventana, vio que el joven continuaba sentado en el andén y pensó "Qué insolente y maleducado. ¡Qué será de nuestro mundo a cargo de esta generación tan grosera!"

De pronto sintió mucha sed por el disgusto. Abrió su bolso para sacar la botella de agua y se quedó estupefacta cuando encontró allí su paquete de galletas intacto.

Moraleja: ¿Cuántas veces nuestros prejuicios y decisiones apresuradas nos hacen cometer errores y despreciar a los demás? Nuestra desconfianza, arraigada en nosotros, hace que juzguemos a otras personas, colocándolos en ideas preconcebidas y alejadas de la realidad. Por lo general, nos inquietamos por sucesos que no son reales y nos atormentamos con problemas que quizás nunca ocurran.

Autor: Jorge Bucay.



Share a story

The cookie package

A lady who had to travel to a nearby city arrived at the train station, where she was informed that the train would be delayed for about an hour. Annoyed, the lady bought a magazine, a packet of cookies, and a bottle of water. She found a bench and sat down to wait.

As she flipped through the magazine, a young man sat next to her and began to read the newspaper.

Without saying a single word, he reached out, took the package of cookies that was near, opened it, and began to eat. The lady was upset; she didn't want to be rude but she wouldn't allow a stranger to eat her food either. So, with an exaggerated gesture, she took the package, took out a cookie and ate it looking at the young man angrily. The young man, calm, responded by taking another cookie, and smiling at the lady, he ate it. The lady couldn't believe it. Furious, she took another cookie, and with visible signs of anger, she ate it staring at him.

The dialogue of annoyed looks and smiles continued from one cookie to another. The lady was getting more and more irritated and the young man kept smiling even more and more. Finally, she noticed that there was only one cookie left. Patiently, the young man took the cookie and broke it in two.

With a kind gesture, he handed half to his lunch companion.

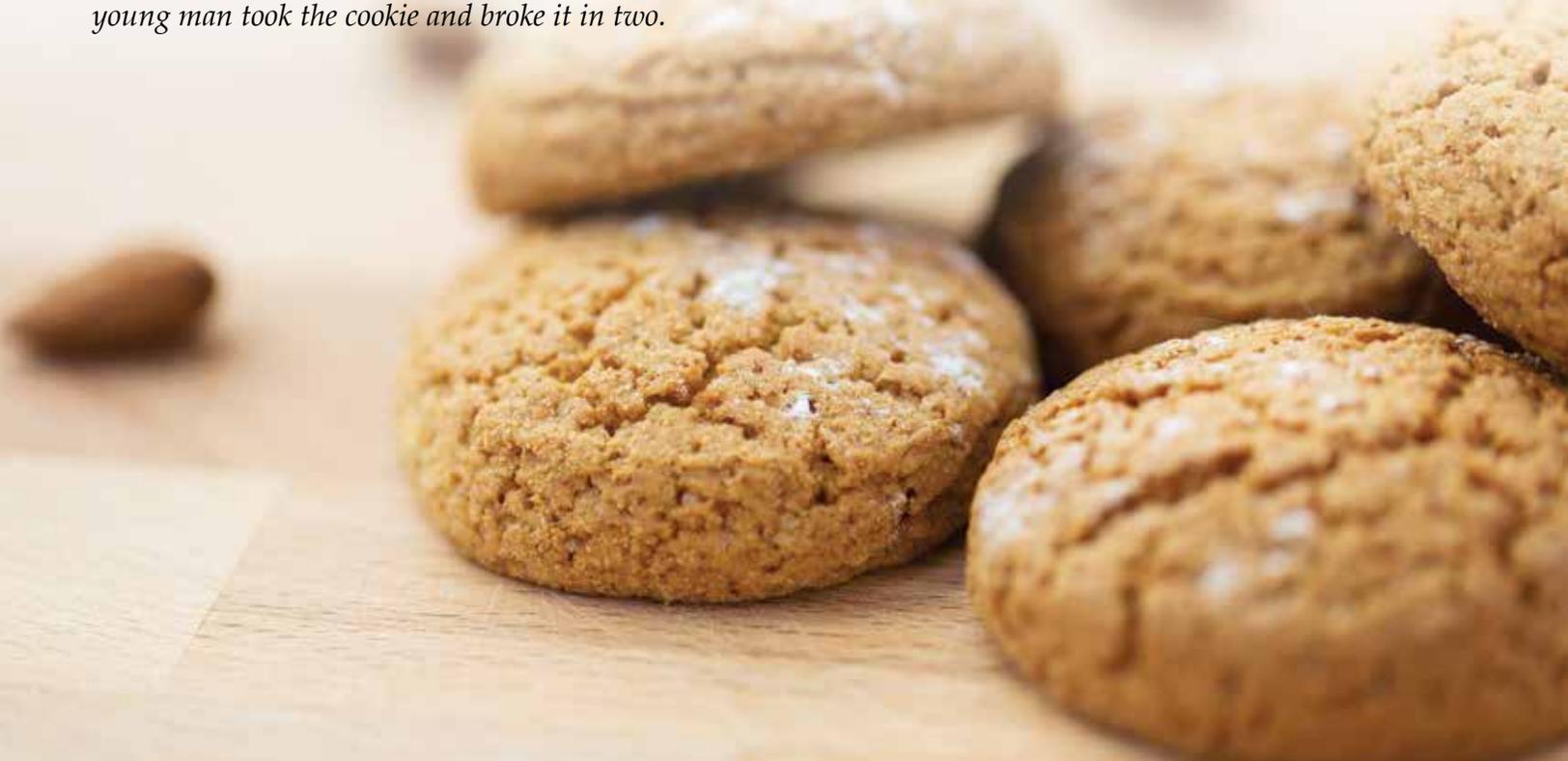
-Thank you! she replied, snatching the cookie from the young man.

Finally, the train arrived at the station. The lady got up angrily and got into the car. From the window, she saw that the young man was still sitting on the platform and she thought "How insolent and rude. What will become of our world in charge of this rude generation! "

Then, being very thirsty from disgust, she opened her bag to get the bottle of water and was dumbfounded when she found her package of cookies intact inside.

Moral: How many times do our prejudices and hasty decisions cause us to make mistakes and despise others? Our distrust, ingrained in us, makes us judge other people, placing them on preconceived ideas far from reality. We often fret over events that are not real and torment ourselves with problems that may never occur.

Author: Jorge Bucay.



Belleza y estilo

Mascarillas naturales

Con la llegada del invierno, la piel tiende a reseca y el cuidado se vuelve una prioridad. A continuación tenemos algunas mascarillas y tratamientos naturales que te ayudaran con la hidratación y cuidado de tu piel y rostro.

Azúcar y limón: Combina una cucharada cafetera de azúcar y el jugo de medio limón; frótalo por algunos minutos en tus manos y/u otra parte del cuerpo que este reseca. Enjuaga y aplica una crema humectante. Sentirás los resultados inmediatamente.

Miel, limón y aceite de coco para el rostro: Mezcla $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel, $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de coco y el jugo de medio limón. Aplica sobre tu rostro y deja reposar por 15 minutos. Es excelente humectante y el efecto astringente del limón dejaran tu rostro limpio y libre de impurezas.

Aceite de coco y almendras: Mezcla ambos aceites en partes iguales y aplica por todo tu cuerpo, por la mañana después del baño. Dejaran tu piel hidratada y muy suave.

Aguacate: Licua $\frac{1}{4}$ de aguacate maduro con dos cucharadas de aceite de coco. Esta mezcla aporta una hidratación profunda; puedes aplicar en rostro y cuerpo.

Avena: Mezcla dos cucharadas de avena y dos cucharadas de aceite de almendras y/o coco y un poco de agua tibia. Aplica en rostro y cuello; es muy nutritiva para tu piel y excelente exfoliante.

Azúcar morena y yogur natural: Mezcla los ingredientes y aplica en tu rostro por 15 minutos, enseguida frota con la yema de tus dedos y enjuaga. Aplica una crema humectante y listo. Obtendrás un cutis limpio, suave y ayudas a prevenir el acné.

Beauty & Style

Natural masks

Along with winter's arrival, skin tends to dry out and its care becomes a priority. Here we have some masks and natural treatments that will help you with hydration and care of your skin and face.

- **Sugar and lemon:** Combine a teaspoon of sugar and the juice of half a lemon; rub it for a few minutes on your hands and / or another part of the body that is dry. Rinse and apply a moisturizer. You will feel immediate results.

- **Honey, lemon and coconut oil for your face:**

Mix 1/2 teaspoon of honey, 1/2 teaspoon of coconut oil and the juice of half a lemon. Apply it to your face and let it sit for 15 minutes. It is an excellent moisturizer and the astringent effect of lemon will leave your face clean and free of impurities.

- **Coconut and almond oil:** Just mix both oils in equal parts and apply it all over your body in the morning after bathing. These will hydrate your skin and make it very soft.

- **Avocado:** Blend 1/4 ripe avocado with two tablespoons of coconut oil. This mixture provides deep hydration; you can apply it to your face and body.

- **Oats:** Mix two tablespoons of oats and two tablespoons of almond and / or coconut oil and a little warm water. Apply it to your face and neck; it is very nourishing for your skin and an excellent exfoliator.

- **Brown sugar and natural yogurt:** Mix the ingredients and apply the mixture to your face for 15 minutes, then rub your face with your fingertips and rinse. Apply a moisturizing cream and you're done. You will get a clean, smooth complexion and help prevent acne.



Muy Interesante

¿Cómo fue mi 2020?

Con la llegada de fin de año; nos invade la nostalgia y nos empezamos a preguntar sobre los acontecimientos que tuvimos este año; algunos buenos otros definitivamente muy difíciles. Si bien es cierto; cuando somos jóvenes nos enfocamos en un estilo de vida con mas diversión, y con el paso de los años van cambiando nuestras prioridades y, las responsabilidades son diferentes.

Es muy común en esta época hablar con familiares y amigos sobre los propósitos de año nuevo; los temas clásicos de que cuanto queremos perder de peso, si cambiaremos de trabajo, si viajaremos mas, etc. Mientras que a solas; nos preguntamos a nosotros mismos, ¿qué tan bien hicimos las cosas? y ¿cómo podemos ser mejores el próximo año? Pensamos si las decisiones tomadas fueron asertivas, si superamos los fracasos y si disfrutamos de los éxitos.

Darnos el tiempo suficiente para analizar sobre estos temas es la clave para empezar el año nuevo; algunas preguntas importantes que debemos hacernos, son por ejemplo:

¿Cuál ha sido el tiempo mejor invertido? Y ¿cuál fue la mayor pérdida de tiempo?

¿Cómo hemos manejado el estrés y, como mejoraremos este aspecto?

¿Cuál fue la decisión más difícil de tomar? ¿Fue la correcta?

¿Cuál fue el mayor reto que superaste este año? Y ¿Cómo te sentiste?

Menciona 3 grandes lecciones que te dio la vida este año

¿Cuál fue el mayor logro que conseguiste?

¿Ayudaste a alguien este año? ¿Por qué?

Por último y lo más importante:

¿Qué vas a hacer diferente este año? Y ¿Por qué?

Comprométete con 3 objetivos personales, familiares y/o laborales para este año nuevo.

Te deseamos que cumplas tus objetivos y recuerda que, "nadie llega al éxito si no ha conocido el sabor de los fracasos".



Very interesting

How was my 2020?

With the arrival of the end of the year; nostalgia invades us and we begin to wonder about the events we had this year; some good others definitely very difficult. While it is true; when we are young we focus on a lifestyle with more fun, and over the years our priorities change and responsibilities are different.

It is very common at this time to talk with family and friends about New Year's resolutions; the classic themes of how much we want to lose weight, if we will change jobs, if we will travel more, etc. While alone; we ask ourselves, how well did we do? And how can we be better next year? We think about whether the decisions made were assertive, whether we overcame the failures, and whether we enjoyed the successes.

Giving ourselves enough time to analyze these issues is the key to starting the New Year. Let's start with the basics, for example: What has been the best time? And what was your biggest waste of time?

How have we managed stress and how will we improve this aspect?

What was the hardest decision to make? Was it correct? What was the biggest challenge you overcame this year? And how did you feel?

Mention 3 great lessons life gave you this year

What was the greatest achievement you achieved?

Did you help someone this year? Why?

Lastly and most importantly:

What are you going to do differently this year and why?

Commit to 3 personal, family and / or work goals for this New Year.

We wish you achieve your goals and remember that "no one reaches success if they have not known the taste of failure".



Manualidades Navideñas

Que mejor momento de invertir tú tiempo libre; creando bonitas manualidades y mantener ocupados a los pequeños del hogar. Te presentamos algunas ideas fáciles pero muy bonitas:

Renos navideños:

- Utiliza algunos frascos de cristal que hayas desocupado
- Lava y retira las etiquetas
- Forra la parte de en medio de papel color café
- Pega los ojos y una bolita de tela o estambre para la nariz
- En la tapa coloca los cuernos con pequeños palitos y/u otro material disponible
- Puedes llenarlos con dulces, chocolates y/o galletas y obsequiarlos a tus invitados.



- Decora con figuritas navideñas o el nombre de la persona: utiliza cualquier material, fieltro, papel y/o cualquier otra tela, botones, marcadores o pegamento de color.
- En la parte superior coloca una cinta para cerrar
- Rellena de dulces y/o galletas.

Cajitas de madera:

- Con algunos palitos de madera forma cajitas muy sencillas
- Escribe algunas frases y/o mensajes navideños o nombre de las personas
 - Llena bolsitas de celofán con gomitas, dulces y/o chocolates y colócalas dentro de las cajitas



Agrega cualquier otro detalle a tu gusto. Pasaras un tiempo muy agradable y idejaras a tus invitados con el dulce sabor de boca!

Saquitos personalizados:

- Puedes utilizar cualquier tipo de tela, yute, fieltro, manta etc.



Christmas Crafts

What better time to invest your free time, creating beautiful crafts and keeping the little ones at home busy? We present to you some easy but very nice ideas:

Christmas reindeer:

- Use some empty glass jars.
- Wash and remove labels
- Line the middle part with brown paper
- Glue the eyes and a ball of fabric or yarn for the nose
- On the lid, place the horns with small sticks and / or other available material.
- You can fill them with sweets, chocolates and / or cookies and give them to your guests.

Personalized bags:

- You can use any type of fabric, jute, felt, blanket etc.
- Decorate with Christmas figures or the name of the person: use any material, felt, paper and / or any other fabric, buttons, markers or colored glue.
- At the top place a tape to close
- Filled with sweets and / or cookies.

Wooden boxes:

- With some wooden sticks, make very simple boxes
- Write some phrases and / or Christmas messages or people's names
- Fill cellophane bags with gummies, sweets and / or chocolates and place them inside the boxes

Add any other details to your liking. You will have a very pleasant time and will leave your guests with a sweet taste!



YOUR AD HERE

INCREASE YOUR SALES!

GIVE US A TRY WE WANT TO KNOW ABOUT YOUR BUSINESS

Instant-@s
Magazine

CALL US
336-829-4806

OR EMAIL US
OFFICE@INSTANT-ES-MAGAZINE.COM

