

Charla del distinguido periodista y escritor nicaragüense Pablo Antonio Cuadra ante un grupo de Rotarios en Managua, Nicaragua.

La familia, núcleo de la patria

“Por el milagro de la mujer hispanoamericana todavía es posible restablecer la célula básica de nuestra estabilidad social”

Cuando la Biblia, en el poema del Génesis, después de narrar la creación por Dios de todos los seres del universo, pasa a narrar el maravilloso momento de la creación del hombre, usa un plural en el que muy pocas personas ponen atención. Al crear las cosas y los animales, Dios dice, simplemente: “Hágase”. Pero cuando va a crear al hombre emplea la forma enfática y plural: “Hagamos” (NAJASEH). “Hagamos al hombre”. Parece que hay una deliberación en la inefable y trinitaria intimidad de Dios. Es un majestuoso plural que el poeta autor del Génesis usa para significar la dignidad y superioridad del hombre.

Pero lo interesante es que este plural del Creador, inmediatamente se refleja en otro plural del ser creado. Dice el texto del Génesis. “Díjose entonces Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen y a nuestra semejanza.... Y creó Dios al hombre a imagen suya y lo creó macho y hembra . . . “El hombre no es solamente el ser masculino. El hombre es plural: es la pareja; es el ser creador que se desdobra en macho y hembra. Como un eco del “Hagamos” divino, el hombre no dirá: “Hágase”, sino que se volverá hacia el rostro maravilloso de la amada para decir “Hagamos”. Y así comienzan tres cosas juntas: el Amor, el Diálogo y el Paraíso las tres cosas que echamos a perder cada vez que la serpiente se entromete, cada vez que rompemos la armonía del plural original: Amor, Diálogo y Paraíso —las tres cosas que el hombre tratará de recobrar siempre mientras dure su vida sobre la tierra.

Cuando uno lee el Génesis como se debe leer, como un poema, comprende toda la sabiduría y la gracia de sus figuras y símbolos y la profundidad de su mensaje humano y religioso. Poco antes de que la mujer sea creada, Adán está solo. Nombra a los animales —y nombrar según las Es-

crituras es conocer su esencia—, pero hay un abismo infranqueable entre la soledad de Adán y la maravilla de los seres que nombra. Y Adán se entristece. “Entonces —dice el Génesis— el Señor Dios hizo caer un profundo sueño —en griego no dice sueño, sino éxtasis— sobre el hombre y de una de sus costillas formó a la mujer y se la presentó.” ¡Qué bellamente expresada está aquí la integración de la mujer a la familia! El hombre, primero, se siente solo. Es el soltero. Y se entristece. En la tristeza está el desecho. La mujer es la descaída. La mujer surge para llenar una soledad. Y la mujer llega tras un sueño. La mujer es el producto del éxtasis. ¿Y a qué llega? A iniciar el diálogo. El Amor es diálogo. Amor y diálogo construyen el Paraíso.

Y agrega el Génesis: “Y plantó Yavé Dios un jardín en el Edén, al oriente. Un jardín de árboles bellos y apetecibles regado por un río. . . .”

Fijémonos en esto: el único Paraíso del hombre fue para la familia humana. Sólo la familia humana puede establecer un poco el paraíso perdido. Era suyo y en cada hogar bien establecido vemos todavía rasgos, restos positivos del Edén. El Paraíso no lo producirá nunca un Estado sino la familia. No es el Poder el camino para recuperarlo, sino el Amor. En otras palabras: todo aquello que el Estado promueve para la felicidad humana, si lleva como presupuesto o como resultado la destrucción, la dispersión o la disminución de la vida familiar, no nos conducirá a la felicidad sino a la soledad anterior de Adán. ¡A la triste soledad laboriosa de los hormigueros!

Permítaseme, antes de pasar adelante, insistir sobre el significado de esta soledad anterior del hombre. Dice el Génesis que cuando Dios vió así al hombre, dijo aquella frase de profundo sentido humanista:

“No es bueno que el hombre esté sólo” La significación inmediata de esta frase es, como ya dije, que el complemento mutuo del hombre y la mujer es el que constituye la naturaleza humana integral. Pero con esto —dice Jean Daniélou— no queda agotado el contenido del texto. Mientras en la frase de Dios: “Sed fecundos y multiplicaos” la multiplicación de sexos se refiere directamente a la función de la transmisión de la vida, en la frase: “No es bueno que el hombre esté sólo” ya no hay referencia a la fecundidad sino a la proclamación de que el hombre ha sido creado para entrar en comunicación con otros hombres, que su naturaleza es comunitaria.

Por tanto, el matrimonio y la familia son la primera y la más eminente expresión de esa realidad esencial comunitaria del hombre. La comunidad humana comienza en la familia. La Patria no se llamaría Patria si no tuviera en la raíz de su nombre la figura del padre, es decir, del “hombre-padre-de familia”, como origen, como sustento, como significado y como finalidad de su armoniosa y noble comunidad.

Se me dirá: ¿Por qué insistir en tales verdades que nos son evidentes? ¿Quién no sabe que la comunidad humana comenzó por la familia?

En cierta manera es verdad que lo sabemos, o mejor dicho que lo recordamos, pero como una lección de algo que pasó, como un acontecimiento de la prehistoria, no como algo que tiene una realidad viviente y actual; es decir, no lo sabemos como realmente es: no sabemos que todos los días se repite el Génesis, que cuando vamos al altar o cuando llevamos a nuestra hija, coronada de azahares —Eva que llega debajo del velo del éxtasis— a los compases de la marcha nupcial, ésta-

(siga a la página 46)

el banco diferente.



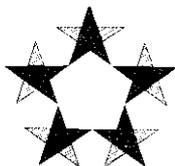
Pagamos el interés más alto,

5 1/2 %

en cuentas de ahorros regulares.
Le ofrecemos la primera semana

GRATIS

al abrir su Cuenta de Ahorros de Navidad.
En nuestra sucursal de Punta Paitilla
y en la Casa Matriz, abrimos
de lunes a viernes, hasta las 5:00 de la tarde
y los sábados hasta las 12:00 meridiano.



BANCO GENERAL
el banco diferente.

AEROLINEAS ISLAS DE LAS PERLAS

ITINERARIO A
ISLA CONTADORA

De lunes a viernes

SALE DE PAITILLA

7:30 a.m.
8:45 a.m.
9:45 a.m.
3:45 p.m.
4:45 p.m.

SALE DE CONTADORA

8:00 a.m.
9:15 a.m.
10:15 a.m.
4:15 p.m.
5:15 p.m.

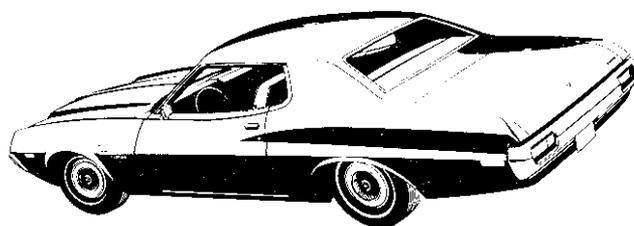
Sábados y domingos

7:45 a.m.
9:00 a.m.
10:00 a.m.
3:30 p.m.
4:30 p.m.

8:15 a.m.
9:30 a.m.
10:30 a.m.
3:00 p.m.
4:00 p.m.
5:00 p.m.

VUELOS ESPECIALES A CUALQUIER PUNTO DE LA REPUBLICA.
RESERVACIONES A LOS TELEFONOS: 64-2906 / 64-3932.

VEA HOY EL GRAN TORINO 72



MAS QUE UN CARRO
ES UN CAPRICHIO NUESTRO PARA USTED



DE VENTA EN

MOTORES COLPAN

CARRETERA TRANSISTMICA — TEL.: 61-3500
COLON — TEL.: 47-1490



Explicame un grano de
arena, y yo te explicaré
a Dios.

(Le minnair)

A MI HERMANO ROGELIO

*¿Qué cosa hermana, me preguntas, sea rezar?
Y veo, aunque si tus ojos no veo,
en tu sonrisa lejana una ansiedad leo;
y con tu mirar que ya extraño lo siento,
me llega el eco de tu voz con el frío viento.
Rezar hermano es una manera sublime de pensar,
es una misteriosa manera de hablar.
Se piensa y se habla, pero no con la razón,
esa no entiende aquello que percibe el corazón!
No creas hermano que sea difícil rezar...
Cuando tu alma anhela y desea amar,
cuando recibes sonriente el dolor
o cuando cansado te secas el sudor,
ten por cierto que ya has comenzado a rezar.
Rezar es sentirnos por Dios amados
y cuando nos sentimos tristes y preocupados
alzar los ojos al cielo y decir: ¡Padre!
María recogerá tu grito, ¡ella es tu madre!
Rezan sin saberlo los pájaros que cantan
y las nubes que con el sol se levantan.
Jesús vino a morir por nosotros pecadores
y con su vida nos enseñó a perdonar;
enseñó a Pedro y a otros pescadores
el arte de sufrir, de esperar y de amar;
pero no olvides que también nos enseñó a rezar.
No creas hermano que sea difícil rezar...
Cuando tu alma anhela y desea amar,
cuando recibes sonriente el dolor
o cuando cansado te secas el sudor,
ten por cierto que ya has comenzado a rezar.*

Sor Ana Isabel Sotela F.M.A.
Costarricense

Nota de la redacción:

La tesis "Orígenes de la Prensa y Aspecto Evolutivo en Hispanoamérica y Panamá" de la Sra. Eulogia de Arias que ha venido publicando la revista "tierra y dos mares" desde la edición No. 43, dejará de publicarse por motivos ajenos a nuestra voluntad.

Tuvimos el placer de conocer y saludar a la Dra. Romanauskas en su corta visita que hizo a Panamá en la semana de fin de año de 1971. Complacidas traemos a las páginas de "tierra y dos mares" este trabajo suyo que no dudamos será del agrado de nuestros lectores.

La Dra. Romanauskas actualmente es catedrática y asistente del decano de la Facultad de Comercio y Economía de la Universidad de Chicago y ha asistido a todos los congresos internacionales de C.P.A.

Mi escala de Valores

Dr. Helene M.A. Ramanauskas,
M.A., M.B.A., Ph.D., C. P. A.

Traducción: Lic. Florencia Jean Francois.

Al final de cada año durante los días festivos, yo (probablemente al igual que cualquiera otra persona) me doy el lujo de dejar a un lado mis rutinas diarias y mentalmente comienzo a revivir mis experiencias tanto agradables como desagradables.

Estas recolecciones necesariamente culminan en preguntas cruciales. ¿Fue mi vida hasta entonces un éxito y valió la pena revivirla? ¿Si hiciera un balance de mis éxitos y fracasos sería el resultado positivo?

Mientras respondo a estas preguntas me enfrento con otra aún más crucial. ¿Qué considero yo, que es el éxito? ¿Son realmente ganancias monetarias? ¿Es el poder, la posición, los aplausos de las multitudes lo que busco? ¿Es la amistad y el amor las cosas más preciosas que debo tomar en consideración cuando busco la evaluación final del nivel de mi vida? ¿Evalúo verdaderamente los innumerables éxitos que el destino me ha otorgado o hay otras (quizás para el forastero no tenga importancia) cosas, que en el análisis final significa tanto para mí que todos los aplausos y alabanzas de este ruidoso mundo?

Mientras mi alma va en busca de la respuesta verdadera, tengo que admitir que no es el aplauso de una multitud ni todos los signos de éxitos, como riqueza y posición lo que busco y evalúo más (a pesar de que complacidamente las reconozco); busco la respuesta humana, la aceptación de los individuos demostrando sus confianzas, amistad y amor.

Siento más satisfacción sabiendo que he sido útil y de gran ayuda a mis estudiantes. Sabiendo que entran en mi oficina con un problema (profesional o personal). Sabiendo ellos que encontrarán en mí la solución de sus problemas. Me siento más satisfecha que las críticas favorables de uno de mis artículos. Me da una sensación de cumplimiento eterno y así pues, cuando camino por las calles, especialmente por la calle LA SALLE,

durante mi hora de almuerzo, me encuentro con jóvenes ejecutivos (quienes fueron mis alumnos años atrás) contándome cómo se beneficiaron en sus carreras por los conocimientos que les introduje y que pasaron sus exámenes de Contador Público Autorizado con honores nacionales.

Mi mayor tesoro es la amistad que comparto con distintas personas alrededor del mundo, que las alabanzas y los aplausos que recibo después de un discurso público frente a grandes ejecutivos y profesionales.

En el análisis final, llego a la conclusión que mi mayor placer es servir y que el éxito duradero y verdadero de mi vida son las cosas que las hacen revivir; son intangibles como la satisfacción que uno se da, la confianza y amor otorgadas por mis amistades.

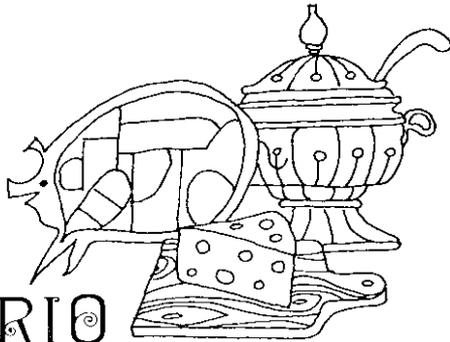
Me doy cuenta que todos los éxitos brillantes que he experimentado, no significan gran cosa para mí y no producen el nivel final en las evaluaciones de mi vida.

Recientemente encontré un poema (desafortunadamente sin autor) que expresan mis sentimientos, y quiero por lo tanto compartirlo con ustedes.

*El éxito no se mide con plata ni oro,
Ni se juzga por los millones de riquezas que uno posee,
El éxito no es rango, posición, o poder,
Viene del beneplácito que damos a cada hora,
El éxito puede ser alabado, por un día de labor honestamente,
El sentimiento que llega al brindar ayuda a un vecino,
El éxito no es aplauso que proviene de una multitud,
O aplausos que son frecuentemente vacíos y ruidosos,
El éxito somos nosotros mismos, cuando llegamos a nuestra meta,
En modestos esfuerzos que los años giran más adelante,
Se miden con hazañas, que para siempre llama hacia la verdad,
Que hacen el mundo mejor para mí y para usted.*

ARTE CULINARIO

ESCRIBE: LIC. BENITA DE TASON



Proteínas

El nombre genérico de ciertas sustancias de las cuales dependen los procesos de la vida se llaman proteínas. Aunque se nombren menos en la vida diaria, que las vitaminas, ocupan el lugar primordial entre las necesidades urgentes para el buen funcionamiento del organismo.

Los carbohidratos y grasas pueden fabricarse de productos que contienen proteínas, mas éstas sólo se pueden aprovechar de los productos alimenticios que las contienen.

La estructura de las moléculas de las proteínas son muy complejas, en cuanto a su química y aun después de más de 120 años de investigación, no se tiene la respuesta exacta a su síntesis y amino ácidos en que ellas se desdobl原因 para que activados por enzimas puedan ser aprovechados por los diferentes órganos del cuerpo.

No es desde punto tan complicado que citaré a las proteínas. Es desde un punto nutricional y en la cual la selección de alimentos en lo que se refiere a la mezcla proteínica es muy importante en todas las edades.

¿A qué se debe la importancia de las proteínas? A que ocupan la prominencia en la construcción de los tejidos del cuerpo, durante el crecimiento, la gravidez y la lactancia, y que reponen los tejidos en los adultos después del desgaste por enfermedad o uso. Otra razón aunque no tan privilegiada como la anterior es la que la mayor parte del aporte económico de los alimentos se destinan a productos que nos proporcionan proteínas.

Decididamente con estas dos razones y otras mucho más complicadas tenemos que dar a las proteínas la importancia y el

prestigio que se merecen.

Cantidad diaria de proteínas que debemos ingerir según las tablas de los nutricionistas:

Niños	1 a 3 años	40 gramos
	4 a 6 años	50 gramos
	7 a 9 años	60 gramos
	10 a 12 años	70 gramos
	13 a 18 años	75 gramos
Hombres	154 lbs.	70 gramos
Mujeres	128 lbs.	58 gramos
Mujeres en estado de gravidez		58 - 20 gramos
Mujeres lactantes		58 - 40 gramos
Dieta que proporciona 40 a 55 gramos de proteína		

2 vasos de leche
1 servida de pescado, ave, o carne
1 servida de quesos o huevos.

Los granos, vegetales y frutas que ingerimos en una dieta balanceada nos proporcionan de 15 a 20 gramos de proteínas. Esto, más los 40 a 55 gramos de proteínas de los alimentos de la tabla citada nos proporcionan la cantidad de proteínas usualmente recomendada para un adulto en condiciones normales.

Siendo relativamente fácil en nuestro medio la dieta balanceada en proteínas es realmente triste que por falta de negligencia o por no enseñar a las personas encargadas de preparar y comprar nuestros alimentos no se consuman las suficientes proteínas para fabricar nuevos tejidos en el crecimiento, en la preñez y la lactancia, ni para reponer los tejidos por desgaste de enfermedad y consumo. Otros productos ricos en proteínas son las legumbres, los frijoles, maní, soya y nueces.

Las proteínas son aprovechadas por el organismo en forma de amino-ácidos: Hay 8 o 10 que son esenciales más no debemos tener ansiedad en cuanto a su escogimiento específico. Con una dieta balanceada de proteínas las que consumimos a diario (huevos, leche, carnes) se desdoblan durante su síntesis en las que necesitamos. Sólo en la necesidad de renovación proteínica, crecimiento, preñez, lactancia y convalecencia de enfermedad o edificación de personas mal nutridas, el escogimiento de proteínas es de vital importancia.

DESNUTRICION POR FALTA DE PROTEINAS

La desnutrición se caracteriza generalmente por la pobreza económica y cultural. Las grandes organizaciones mundiales han hecho un esfuerzo enorme por mejorar esta situación, sobre todo cuando es por condiciones culturales.

Se ha comprobado que deficiencias nutricionales por falta de proteínas afectan el funcionamiento del sistema nervioso central, incluso en los casos de malnutrición leve. Malnutrición leve; "casos en que los padres no comen tal o cual alimento rico en proteínas, los hijos siguen el ejemplo, casos en que los padres no se esfuerzan para que los niños ingieran los alimentos que se les ofrece, y aunque parezca increíble, un esfuerzo tenaz para que los niños se desayunen debidamente, especialmente en la edad preescolar.

(siga a la página 24)



“White Label”

Scotch Whisky

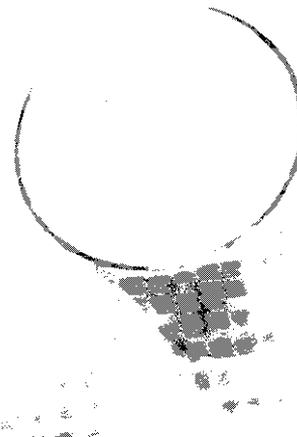
-nunca varía

DIST RIBUYE

JULIO CANAVAGGIO, S. A.



LECHE “ESTRELLA AZUL”



**LA MEJOR CALIDAD
EN PRODUCTOS LACTEOS**

Los niños la prefieren



También parece ser que una malnutrición grave antes de los seis meses retarda la actividad mental y tiende a permanecer así por mucho tiempo aun con tratamientos intensivos.

Se ha comprobado que los niños con un desayuno balanceado (no excesivo de proteínas) hace al niño más alerta durante su tiempo de trabajo mental.

Teniendo en cuenta la grave responsabilidad de las personas que son las encargadas de la alimentación, sobre todo de los niños, es nuestra obligación vigilar por la consecución de una dieta balanceada (no excesiva de proteínas). En un seminario oí citar algo que me preocupó enormemente y creo que al repetirlo aquí servirá para exigir a las madres tenaz vigilancia en los hábitos de comer de sus hijos. Decía un eminente médico que: "hasta los dos años de edad se aprovechaban todas las proteínas que necesita el cerebro para el desarrollo a que ha de llegar para mantenerse más o menos estable el resto de la vida." Tan importante es la dieta balanceada en el tiempo de preñez, lactancia y temprana edad.

Un ejemplo típico de no aprovechar proteínas a nuestra mano es el caso del pescado Sole que se come en cantidades increíbles en Europa. En Panamá los pescadores ni lo traen al mercado porque dicen que es un pescado de mal agüero.

RECETAS

MOLDE DE SALMON O PESCADO

- 2 tazas de salmón o pescado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 1/2 taza de apio

- 1/2 taza de pan molido o migajas de pan o maizena
- 2 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de jugo de limón

En una vasija se calienta la mantequilla, se frie un poco la cebolla y el apio. Se le añade el pan molido. Se retira del fuego.

En otra vasija se baten los huevos y se le añade la mezcla anterior y la salsa inglesa. Se envuelve todo en el jugo de limón. Se vierte en una vasija que ha sido previamente untada en mantequilla o aceite.

Se pone a asar en el horno previamente calentado. Calor del horno 350o. Tiempo de cocimiento 45 minutos o hasta que el cuchillo al introducirlo salga limpio.

HIGADO A LA CACEROLA

- 3 Lbs. de hígado
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 6 tiras de tocino cortado en pedacitos de 1 pulgada
- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 1/4 taza de caldo o agua y cubitos de carne
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 hoja de laurel

Se lava el hígado, se seca y se amarra para que parezca un asado.

Sobre un papel de cera se mezclan la harina, la sal y la pimienta.

Ruede el hígado sobre esta mezcla haciendo que incorpore la harina pareja. En una vasija adecuada (paila, cacerola) se saita el tocino y se retira. En el aceite se dora el hígado. Se le añade la cebolla, el caldo, vinagre y hoja de laurel. Se espuma y se cocina lentamente hasta que el hígado esté cocido.

Se retira el hígado y se cuele el líquido. Al aceite que queda en la cacerola se le incorpora una cucharada de harina y se

vierte sobre esto poco a poco y revolviendo constantemente hasta que hierva por un minuto. Se vierte la salsa sobre el hígado y se rocía con el bacon. Porción para 8 a 10 personas.

OMELETE ARCHIDUQUE

- 8 huevos
- 1/2 libra de hígados de pollo.
- 1 taza de salsa demi-glasa (demi-glace)

Se condimentan los hígados y se muelen. Saltear la mezcla en mantequilla y mezclarlos con la mitad de la salsa.

Se hace el omelete, se pone la mezcla de hígado al centro, se envuelve y se cubre con el resto de la salsa.

HUEVOS A LA FLORENTINA

- 8 huevos escalfados (cocidos sin cáscara en agua)
- 1 1/2 de espinacas cocidas o salteadas en mantequilla
- 1 taza de salsa Mornay
- 1/2 taza de queso rallado (parmesano o gruyere)
- 1/4 de libra de mantequilla

Se saltan las espinacas en mantequilla y se colocan en una vasija que pueda ir al horno. Sobre las espinacas se colocan los huevos escalfados, se cubre con la salsa Mornay, se espolvorean con el queso y se gratinan un rato al horno.

OMELET PARMENTIER

Cuando se baten los huevos se les añade un poquito de perejil picado. Se pone a cocinar la mezcla y cuando empieza a cuajar se le añade dos cucharadas de papas picadas, sazonadas y salteadas en mantequilla.

TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA

Nota: La tortilla española es un poco más consistente y dura que el omelet francés, creo que por la manera de batir se llena más de aire, dejándola así más esponjosa. Las tortillas españolas se cocinan a ambos lados, la francesa de un sólo lado y se

A mí... que me de la buena

**MANTEQUILLA
BLUE RIVER**

ELABORADA POR
LAVERY DE PANAMA S. A.



dobra por la mitad.

Se sofríen una o dos cebollitas (partidas en cuadritos o medias lunas) en aceite bien caliente. Cuando se hayan dorado se vierte sobre ellas los huevos bien batidos. En forma plana y redonda se deja dorar por ambos lados.

HUEVOS A LA JARDINERA

En una sartén, poner un poco de mantequilla. Se dora en ella la harina, sal y pimienta. Una vez caliente, adicionar perejil y cebollitas.

Sofreír y añadir un poco de vino blanco, dejándolo cocinar como por diez minutos sin dejar de revolver. Pasar esta salsa por un colador.

Se parten por mitad unos huevos duros, bien calientes. Se colocan en un plato o fuente y se rocían generosamente con la salsa anterior.

ROULADE MORNAY

- 1/4 de taza de mantequilla
- 3 cucharadas de cebolla molidas,
- 3 tazas de langosta

- 1/2 taza de conchuelas u otro marisco similar
- 1 taza de camarones
- 3 cucharadas de vino blanco
- 1/8 cucharadita de tomillo y orégano
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 lata de sopas de hongos o salsa blanca con hongos
- 12 Crepess,
- 1/4 de taza de queso parmesano o gruyere

Se derrite la mantequilla en una cacerola grande. Se saltea la cebolla sin dorarla. Se añade la langosta, las conchuelas, mostaza y sopa de hongos, los camarones, el vino, el orégano, tomillo, sal y pimienta. Se calienta un poco. Se remueve del fuego y se deja enfriar.

Se rellenan los crepes y se colocan en una vasija engrasada. Lo que queda se coloca sobre los crepes y se rocía con queso. Se hornea por 400° por 30 minutos. Se sacan y sirven calientes.

POLLO CON QUESO

Se raja el pollo a lo largo del tomo y se

aplasta un poco. Se dora un poco en una cacerola con mantequilla. Luego se vierte sobre él una taza de caldo y una taza de vino blanco. Se le añade perejil, cebollina, ajo, laurel, tomillo sal y pimienta. Se deja cocinar por 3/4 de hora a fuego lento. Se cuele la salsa y se liga con dos cucharadas de mantequilla, la mitad se pone en una fuente de horno. Encima de la salsa se espolvorea el queso, luego se coloca el pollo y luego otra capa de queso. Finalmente se deja dorar al horno.

CARBONADA FLAMENCA

Se corta la carne en tajadas muy delgadas. Se doran éstas con mantequilla, sal y pimienta. Se colocan en otra cacerola con capas de rodajas de cebollas doradas anteriormente, alternando las capas de cebolla y las capas de carne. Se le añade un ramillete de finas hierbas (perejil, cebollina, laurel tomillo). Seguidamente se mojan con la salsa de la primera cacerola, aclarada con vinagre, un litro de cerveza y un poco de jugo de carne. Se tapa y se deja cocinar por hora y media al horno, 350°.

TABLA DE CONTENIDO PROTEINICO QUE TIENEN CIERTOS ALIMENTOS EN RELACION CON LA CANTIDAD QUE USUALMENTE INGERIMOS

Almendras	12 a 15	3.0 gms.	Huevos	1	6.5
Albaricoques secos	4 a 6	1.5	Yema	1	3.0
Albaricoques nectar	1 / 2 taza	0.4	Clara	1	3.5
Espárragos	5 a 7	2.0	Omelet o tortilla	2 huevos y leche	11.0
Aguacates	1 / 2	2.0	Grasas		0
Guineos	1	1.5	Pescado	4 oz.	22.00
Coco	2 cdas.	0.5	Salmón rosado		30.0
Frijoles de soya	1 / 2 taza	10.0	Salmón en lata		23.0
Porotos cocidos	1 / 2 taza	7.0	Sole		30.00
Habas	1 / 2 taza	6.0	Sardinas en aceite	3 oz.	20
			Tuna en lata	5 / 8 taza	28
CARNES			Jamón	2 a 3 tajadas med.	22
Molida	1 / 4	20.5	Corazón de res	3 oz.	27
Seca	1 / 2 taza	16.0	Helados	3 / 4 taza	4.
Asada	1 tajada	23.0	Lentejas	1 / 2	8.0
	(4 a Lb.)		HIGADO		
Beef stear	1 tajada	28.0	Res	2 taj. med.	20.
Bacon	3 tiras	8.0	Puerco	2 taj. med.	24.
Remolacha	1 / 2 taza	11.0	Langosta	2 / 3 taza	18.5
Pan Blanco	1 tajada	2.0	Papayas	1 / 2 taza	0.6
Cake de mantequilla	1 tajada	2.0	Mantequilla de maní	2 cdas.	4.0
Cornflakes	1 taza	1.0	Petit Pois	1 / 2 taza	4.5
			Arverjas	1 / 2 taza	10.0
QUESOS			Piña	2 / 3 taza	0.4
Americano	1 onza	7.5	Puerco-Chuleta	1	15.0
Descremado	2 cdas.	7.5	Pernil Asado	2 tajadas	20.0
Crema	2 cdas.	2.5	Papas asadas	1	2.5
Pollo	1 / 4 taza	29.0	Fritas	20 pedazos	13.
Garbanzos	1 / 2 taza	6.0	Conchuelas	3 1/2 onzas	15.
Manzana	1 med.	0.3	Camarones	5 med.	20.5
Maíz	1 taza	3.5	Espinacas	1 / 2 taza	3.0
Frijoles ojos			Camotes	1 med.	2.0
Negros	1 taza	13.0	Pavo	3 tajadas	33.0
Cangrejo	1 / 2 taza	17.5	Nueces	1 / 2 taza	15.0
Crema (leche)	4 cdas.	2.0	Leche	1 vaso	8.0



S.M. Bleixen 1, reina del Carnaval

Bleixen Martínez Navarrete presidirá este año las fiestas carnestolendas como reina del Turismo de las Américas, Panamá 1972.

"WEDGWOOD" (China) "MINTON" (China) "ROSENTHAL" (Porcelana)

"BODA" (Cristal) "ORREFORS" (Cristal) "BACCARAT" (Cristal)

"Un Objeto Hermoso Es Siempre Una Joya"

SHAW'S

AVE. TIVOLI CAMPO ALEGRE

IMPORTADORA PACIFICO, S. A.

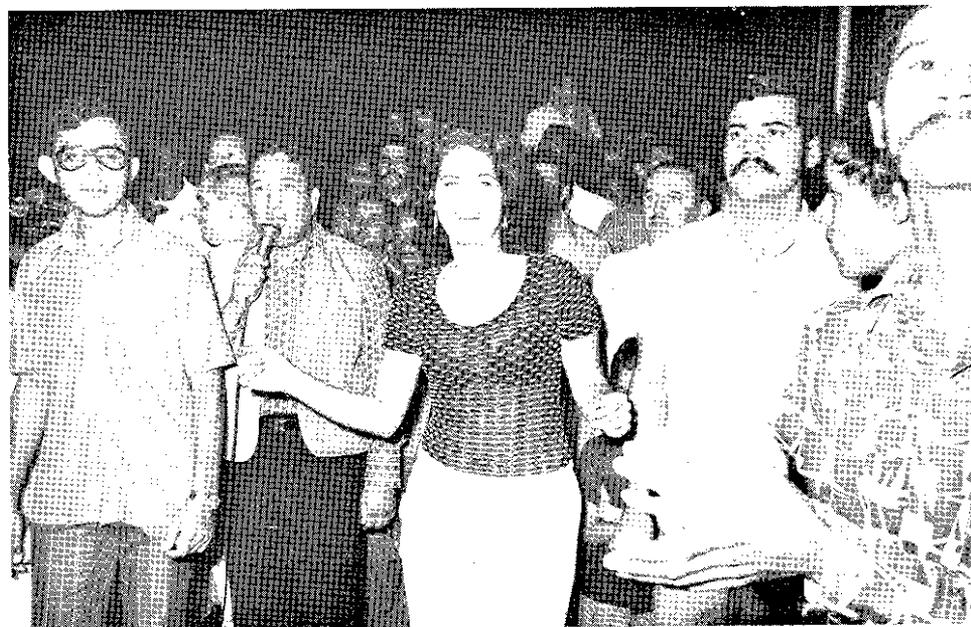
Teléfonos:
62-4275 - 62-4026
Apartado 6214, Panamá 5

Lubricantes
Balineras de Rolos y de Bolas
Correas Automotrices
Retenedoras de Aceite



La reina Bleixen I, iza la bandera del Carnaval en un barrio popular de la ciudad. La acompañan numeroso público y la reina del INCUDE, Nora Burnett, y Ana Elena Porras, reina de 1971.

del Turismo de las Américas, Panamá 1972.



(siga a la página 28)