

LA RECETA Albóndigas En Salsa De Tomate



Por María Guadalupe Martínez V.

Ingredientes:

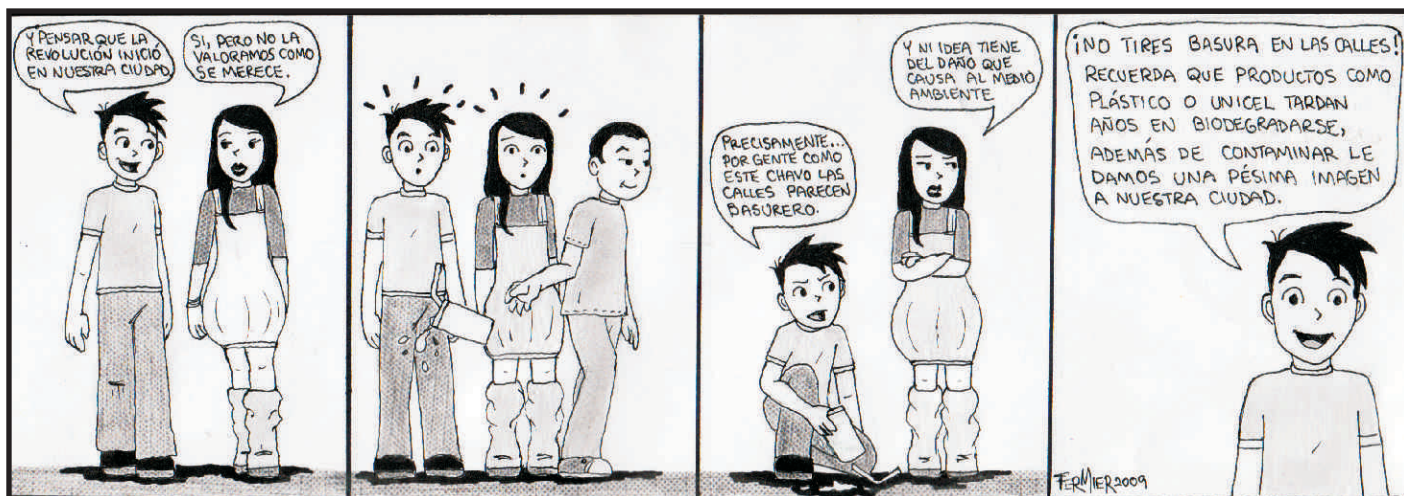
- 1.- Kilo de carne molida de res.
- ½ Taza de arroz precocido.
- ½ Cucharada de comino.
- 1 Taza de zanahoria y calabaza finamente picadas.
- 1 Huevo,
- ½ Kilo de tomates asados.
- ½ Cebolla.
- ½ Taza de aceite.
- Chiles serranos y sal al gusto.

Procedimiento:

En un molcajete moler los ajos y los cominos. Colocar la carne añadiendo el arroz precocido, el huevo y la sal al gusto. Mezclar muy bien la carne y dejar reposar unos minutos. Licuar los tomates con la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír los chiles serranos. Una vez que estén listos, verter el jitomate, añadiendo sal. Formar las albóndigas de tamaño regular y rellenarlas con la zanahoria y la calabaza. agregarlas a la salsa de tomate y dejar cocer por aproximadamente 30 minutos. Se recomienda servir con arroz blanco.



LA TIRA Por Fernando Mier Sifuentes



DEPOSITA LA BASURA EN SU LUGAR



RECICLA la basura puede darte ganancias y además contribuyes a mejorar el medio ambiente

CARTA EDITORIAL QO! OCTUBRE 2009

Amable Lector:

Inicia la temporada invernal y con ella las celebración de nuestras tradiciones, disfruta con tu familia sanamente estos últimos meses que le quedan al año y procura como siempre cuidar nuestra comunidad y medio ambiente. DEPOSITA LA BASURA EN SU LUGAR que nada cuesta y enseñemos a nuestro hijos a cuidar nuestro entorno. Como ya te habrás dado cuenta el planeta esta sufriendo cambios bruscos de temperatura producto de la falta de conciencia de todo el mundo, no vamos a dejar de insistir en el cuidado de nuestro ambiente, gotita a gotita sin parar lograremos realizar algún cambio y esperamos que muy pronto tengamos proyectos reales para nuestra comunidad. No dejes de leer por lo tanto nuestra página verde dedicada al cuidado del agua.

Conoce junto con nosotros los orígenes de las primeras colonias de nuestra ciudad que este mes engalan nuestra portada, ahora para los jóvenes como lo habían pedido una nueva sección con lo más nuevo del mundo de la música y del espectáculo, sección a cargo de Deneb (Jesús Humberto) Montoya, quién fuera la portada de nuestro primer aniversario, conocedor de la música y la moda trae los mas espectacular del primer mundo, otro colaborador orgullosamente sampetrino. Disfruta lo que este mes nuestros colaboradores traen para ti así como de nuestras secciones fijas y de los eventos sociales mas destacados de San Pedro. En esta edición quiero agradecer muy especialmente a Fernando Mier Sifuentes, quién inicia como ilustrador y caricaturista en QO! y también al Arq. Francisco Urquidí Cruz, que cada año nos dedica las tradicionales calaveras del día 2 de noviembre.

Gracias por todos tus comentarios que nos haces a nuestro buzón y te invitamos a que sigas enviando tus fotos, ideas, colaboraciones o fotografías, ahora puedes contactarnos a nuestra oficina virtual QO!, donde podemos atender tus mensajes. Tu eres de San Pedro, esta es tu revista, Qué Onda San Pedro!...LA REVISTA DE SAN PEDRO.

Jimena Hernández Luna
Dirección General y Área Editorial

LDG. Jimena Hernández Luna

CERTIFICADO
100%
SAMPETRINO
DE ORIGEN

Oficina virtual QO! queondasp@hotmail.com

Buzón QO! editorial@queondaspedro.com

Visita: www.queondaspedro.com



Escúchanos por 1150 AM

radio
extremo
11.50 am



Noticieros

- Impacto Matutino
- Impacto
- Deporte y Reporte

La publicidad genera
ventas, anúnciese con
nosotros.

772 10 11

Coahuilteca Medios
MEDIOS "Dispuestos a ESCUCHAR
para ser escuchados"
Medios de Comunicación Coahuilteca, S. de RL. de C.V.
Calz. Pedro G. Garza s/n. Col. Magisterial. San Pedro, Coah.

MOTEL EL TÍO POPO

discreción y privacidad

SERVICIO DE
RESTAURANTE
TV VÍA SATELITE
CLIMA
HABITACIONES
CONFORTABLES



Carretera San Pedro-Torreón frente a entronque de San Antonio Gurza

las calaveras

POR ARQ. JOS FCO. URQUIDI CRUZ

JIMENA HERNANDEZ LUNA

en QOSP hay tristeza,
pues la licenciada ya ha muerto:
la extrañan por su belleza,
por su talento y acierto.

por el más allá hay festejos,
Celebrando su llegada;
Y hasta los muertos "mas viejos",
!!! le cantan de madrugada!!!

ALFREDO HERNANDEZ ESPARZA

llegó la muerte bien presta,
lo agarró y cargó con él;
"tú eres de los míos", le dijo,
Y es que le to te he de ver!!!

lloren mucho por su casa,
a la que ya nunca retorna;
Y allá bien lo vitaminan,
!!! para ver si agarra forma!!!

Si te gusta dibujar, **Qué Onda**, te invita a que participes con nosotros, envía tus dibujos a nuestro email y podrás ilustrar alguna de nuestras secciones e incluso la portada. Tu talento puede darse a conocer en **Qué Onda**. queondasp@hotmail.com

Nota importante: Las fotos que se reciban por medio de correo electrónico serán publicadas de acuerdo a como vayan llegando, las que se reciban después del día 10 de cada mes aparecerán al siguiente mes en curso, aún así todas son publicadas. Gracias por enviarnos tus fotos y comentarios.

