

# EL BAÚL

12/04/2021

Nº 5

## CURIOSIDADES

Hay casi 200 países en el mundo,

Cada uno de ellos tiene cosas interesantes y graciosas.

Algunas nos hacen reír,

otras, abrir los ojos

y otras, simplemente, nos provocan

una gran sorpresa.

Déjate sorprender por los hechos más curiosos de nuestro mundo...



<https://www.holidayguru.es/revista-de-viajes/curiosidades-sobre-paises/>

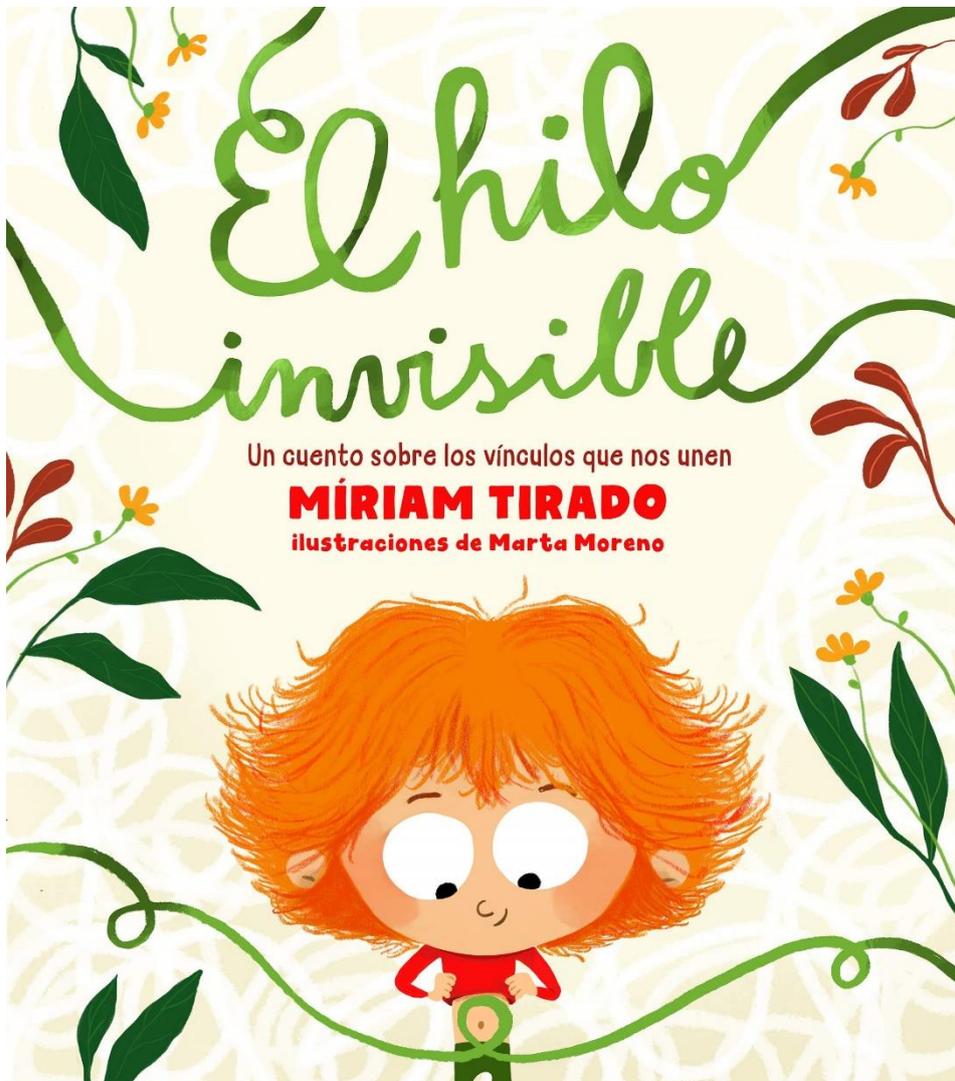
## LIBROS

### **El hilo invisible**

**Autora: Miriam Tirado** (consultora de crianza consciente y periodista especializada en maternidad, paternidad y crianza)

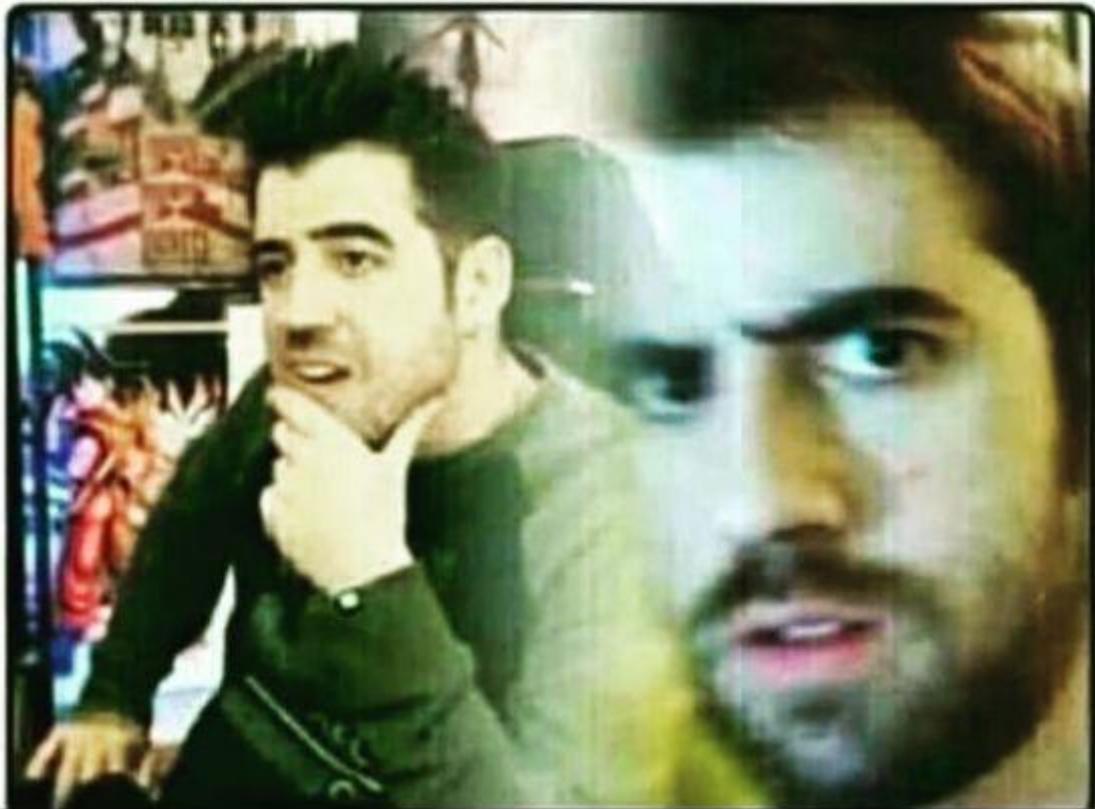
*SINOPSIS: Nura ha descubierto el secreto que guarda el ombligo. Ahora ya sabe que de él sale un hilo invisible que la une a todas las personas que más quiere: su madre, su padre, sus abuelos, sus tíos, sus primos, sus amigos... Nunca más tendrá miedo cuando no estén con ella, porque sabe que ese hilo la une a ellos, más allá del tiempo y del espacio, ¡y que estarán conectados para siempre!*

*Un cuento sobre los vínculos que nos unen con quien más queremos, y sobre cómo a menudo las cosas más importantes son las que no se ven.*



## CHISTE

**¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA  
EN LEER? ¿Y CÓMO APRENDIÓ SI NO  
SABÍA LEER? ¿Y CÓMO SABÍA QUE  
ESTABA LEYENDO SI NUNCA HABÍA LEÍDO?**



## RECETA

### “Pastel mágico o pastel inteligente. SÚPER FÁCIL



El pastel mágico es un postre sorprendente, además de sencillo. Su nombre se debe a que con una sola preparación, en el horno sucede una especie de magia. Sí, tal como te digo, cuando se hornea, la masa se divide en tres capas perfectamente diferenciadas. En la parte baja queda un pudín, denso y riquísimo, en el centro aparece un flan suave y cremoso y en la parte superior se distingue un delicado y esponjoso bizcocho. Así de sencillo y así de espectacular es esta tarta. Sin necesidad de decorar, solamente una preparación y espolvorear con azúcar glass al final.

#### Ingredientes

##### Para 8 personas

- ½ litro de leche (2 tazas)
- 4 huevos L (65 g c/u)
- 140 g de azúcar (2/3 de taza)
- 125 g de mantequilla (1/2 taza)
  - 115 g de harina (1 taza)
  - Ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de esencia de vainilla
  - 1 pellizco de sal
- Azúcar glass para decorar



### **preparación de la receta**

1.- Forra el molde. Utiliza un molde apto para horno. El que yo he utilizado mide 24 centímetros de largo, por 19 de ancho y 6 de profundidad. Humedece el papel de horno con agua del grifo. Despliega el papel, adáptalo al molde y reserva este molde. Precalienta el horno con calor arriba y abajo a 180 grados.

2.- Separa en dos boles las yemas de las claras y reserva las claras. Añade a las yemas la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el azúcar. Bate todo con unas varillas hasta que las yemas hayan blanqueado y añade la mantequilla a temperatura ambiente. Bate todo otra vez y añade la leche poco a poco. Vuelve a batir y añade la harina a través de un colador. Mezcla todo bien y reserva.

3.- Monta las claras. Añade una pizquita de sal al bol de las claras y, con las varillas bien lavadas y secas, monta las claras.

4.- Incorpora las claras al resto de pastel. Mezcla con movimientos envolventes con mucho cuidado de no bajar las claras. Cuando esté mezclado, debe quedar con aspecto grumoso, pásalo al molde. Alisa la superficie y llévalo al horno previamente precalentado.

5.- Hornea el pastel. Los primeros 10 minutos, hornea a 180 grados con calor arriba y abajo. Pasados los 10 minutos, baja la temperatura a 160 grados con calor arriba y abajo y déjalo otros 40 minutos.

6.- Desmolda el pastel. Espera a que se enfríe para desmoldar. Puedes dejarlo sobre una rejilla para que enfríe antes. Separa el papel, pásalo al plato donde vayas a servirlo, y corta el sobrante.



7.- Espolvorea con un poco de azúcar glas por encima para decorarlo y sírvelo bien fresquito. Lo mejor es guardar el pastel mágico o pastel inteligente en la nevera.

**Mi consejo para preparar el pastel mágico o pastel inteligente:**

Solo tienes que seguir los pasos al pie de la letra para que se haga pura magia.

Verás las tres capas bien diferenciadas al sacarlo del horno. te sorprenderá.

Si quieres que el pastel mágico o pastel inteligente te quede más alto para que se distingan mucho mejor sus capas, debes usar un molde más pequeño. El

papel de hornear con el que se forra permite que se pueda llenar mucho más.

No dudes en llenarlo hasta el borde, o incluso que lo llegue a rebasar porque este pastel no crece en el horno”.

[www.cocinafacil.es](http://www.cocinafacil.es)

## SALUD

[https://www.cuerpamente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/alimentos-cuidar-higado\\_1363](https://www.cuerpamente.com/alimentacion/dieta-terapeutica/alimentos-cuidar-higado_1363)

“**El hígado requiere un buen descanso**, algo de actividad física para sudar y eliminar tóxicos acumulados, cenar pronto y mimarlo diciéndole "sssshhhh" (en [taichí](#) se pronuncia internamente este sonido durante los ejercicios para calmar el hígado, que según la [medicina tradicional china](#) es donde se guarda la rabia).

La alimentación es especialmente importante a la hora de cuidar el hígado. Para ayudar al hígado y a los órganos emuntorios a desintoxicar el organismo:

- **Evita los alimentos procesados**, el azúcar y los estimulantes.
- Introduce en tu dieta **verduras crudas de sabor amargo**, germinados, hojas verdes, fermentados y proteína de calidad.
- Toma [cúrcuma](#) y [boldo](#), dos plantas mejoran la función hepática”.

# TECNOLOGÍA

## <https://www.syntonize.com/10-avances-tecnologicos-para-el-2025>

“Prevención sanitaria a través de la comida.

Para 2025, los sistemas de atención médica adoptarán enfoques de salud más preventivos. Basados, principalmente, en la ciencia en desarrollo detrás de los beneficios para la salud de las dietas ricas en nutrientes y ricas en vegetales. Esta tendencia estará habilitada por la tecnología basada en IA. Se basa en biología de sistemas que aumenta exponencialmente nuestro conocimiento del papel de los fitonutrientes dietéticos específicos en la salud humana y los resultados funcionales. Con una comprensión mucho más profunda de la nutrición, la industria alimentaria mundial puede responder. Se ofrecerá una gama más amplia de opciones de productos para respaldar resultados óptimos de salud.

### El 5G mejorará la economía global y salvará vidas

El Wifi no se puede escalar para satisfacer las demandas de mayor capacidad. El confinamiento ha llevado a las empresas y aulas a la videoconferencia, destacando las redes de baja calidad. Las redes 5G de baja latencia resolverían esta falta de confiabilidad de red e incluso permitirían más servicios de alta capacidad. Servicios como telesalud, telecirugía y servicios de emergencia. Las empresas pueden compensar el alto costo de la movilidad con actividades que impulsan la economía, incluidas las fábricas inteligentes, el monitoreo en tiempo real y los servicios de cómputo en tiempo real que requieren mucho contenido. Las redes privadas 5G hacen esto posible y cambian la economía de los servicios móviles.

### Nueva normalidad frente al cáncer

La tecnología impulsa los datos, los datos catalizan el conocimiento y el conocimiento permite el empoderamiento. En el mundo del mañana, el cáncer se manejará como cualquier afección de salud crónica. Podremos identificar con precisión lo que podemos enfrentar y estar capacitados para superarlo. La detección temprana y la intervención en tipos comunes de cáncer no solo salvarán vidas sino que reducirán la carga financiera y emocional del descubrimiento tardío”.

OCIO

# DINOSAURS LIVE<sup>®</sup> — THE EXHIBITION —

ANIMATRONICS  
CON MOVIMIENTO REAL



ZARAGOZA · PABELLÓN LA SALLE GRAN VÍA

Horario | De 11h a 14h y de 17h a 20h · Pases cada media hora

Venta de entradas en [Ataquilla.com](https://ataquilla.com) y en taquilla · Adultos 9€ · Infantil 7€

¡DOS ÚNICOS DÍAS! · ¡AFORO LIMITADO!

Actividad segura  
frente al Covid19



## PELÍCULAS



[www.cinespalafox.com](http://www.cinespalafox.com)

