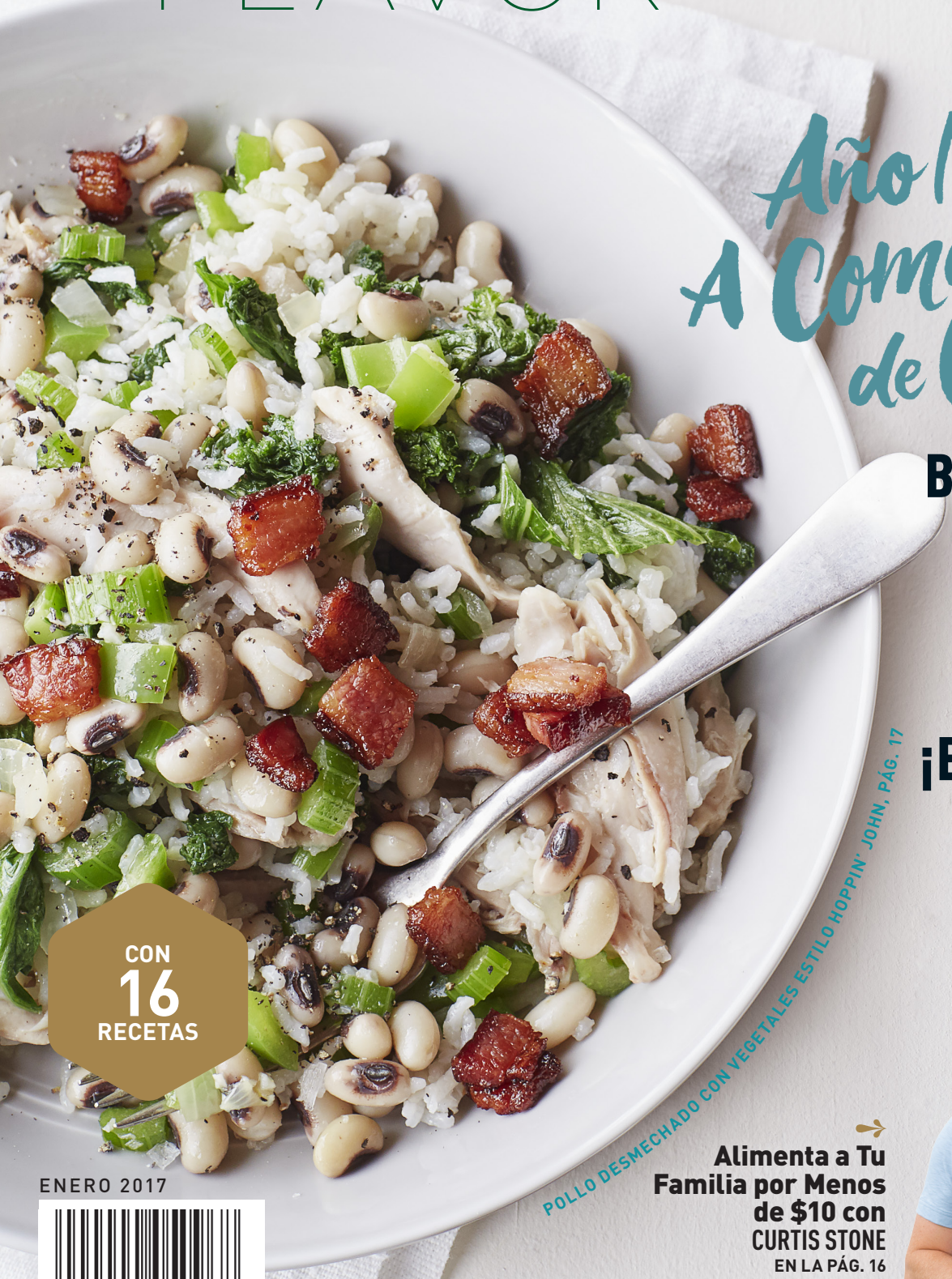
GRATIS con tarjeta

HARVEYS FLAVOR

UNA REVISTA NUEVA CON RECETAS E INSPIRACIÓN DE TEMPORADA



Año Nuevo, A Comenzar de Cero

BOCADOS DE PRIMERA *(Y TAMBIÉN NUTRITIVOS)*

\+

¡ENCUENTRA CUPONES ADENTRO!

CON 16 RECETAS

POLLO DESMECHADO CON VEGETALES ESTILO HOPPIN' JOHN, PÁG. 17

Alimenta a Tu Familia por Menos de $10 con CURTIS STONE

EN LA PÁG. 16

ENERO 2017

NEW

SINCE 1894

HERSHEY'S COOKIE LAYER CRUNCH

THE CREAMY CRUNCHY SIDE OF HERSHEY'S CHOCOLATE

SAVE $1

when you buy any two (2) HERSHEY'S COOKIE LAYER CRUNCH Pouches (6.3 oz.) or XL bars (3.5 oz.)

Find this coupon in the back of this magazine.

¡Nuestra Pizza Artesanal de Masa Delgada es una opción perfecta para ver un gran partido! Encuentra más ideas en la pág. 26.

Empezando el año nuevo con mucho *sabor*

Ya sea si acostumbras a hacer resoluciones o no, el inicio del año nuevo es la época perfecta para mejorar hábitos culinarios. Es por eso que en esta edición hemos incluido recetas saludables y sustanciosas, como la **abundante sopa invernal** (pág. 17) y una **"lasaña"** que sustituye la pasta por calabacines (pág. 24), así como ideas que te ayudarán a preparar fácilmente en casa platillos para tu mesa—como unas **fajitas de res** hechas en una olla de lento cocimiento (pág. 15). También encontrarás inspiración para preparar **bocadillos para ver partidos en casa** (pág. 26) y aprovechar frutas y verduras todo el año con recetas que le sacan el máximo a los **cítricos de temporada** (¡el bistec a la naranja en la pág. 9 calmará cualquier antojo que tengas de ordenar comida para llevar!). Y para ayudarte a mantener una dieta balanceada, platicamos con **Stephanie Wilson,** nutricionista de la Universidad de Florida, quien compartió con nosotros siete consejos para que lleves un estilo de vida más saludable en el nuevo año (pág. 21).

¡Siempre estamos ansiosos de ver qué recetas has cocinado de nuestras páginas! Envíanos un email a **flavor@jhharveys.com** o postea una foto usando el hashtag **#HarveysFlavor**. Retuitearemos, compartiremos y le daremos 'me gusta' a tus fotos. Y para todavía más recetas e inspiración, visítanos por internet en **harveyssupermarkets.com/Flavor.**

—Gina Bastiani, **MÁNAGER DE LA REVISTA**

¡A SOCIALIZAR!

facebook.com/harveys @harveys1924 pinterest.com/harveysforme @harveyssupermarket

CONOCE NUESTROS EXPERTOS

CURTIS STONE

Curtis Stone es un galardonado chef, autor de éxitos editoriales del *New York Times* y padre de dos hijos. Sus dos restaurantes críticamente aclamados, Maude y Gwen, han recibido favorables reseñas por parte de la prensa y ha aparecido en numerosos programas de cocina con altos niveles de audiencia.

STEPHANIE WILSON

Stephanie Wilson es una nutricionista registrada y reconocida a nivel nacional, y la directora de nutrición deportiva en la Universidad de Florida. Ella ha trabajado con más de 200 atletas profesionales y ha proporcionado entrenamiento nutricional a más de 50 ganadores de medallas de oro olímpicas y jugadores seleccionados en primera ronda del draft.

FOTO: MICHELLE PAULSEN (GINA)

PRESENTAMOS

Prestige

PREMIUM PASTA SAUCE

NO ARTIFICIAL COLORS & FLAVORS ★

Sin colorantes ni sabores artificiales

¡NUEVO!

SOLO LOS MEJORES INGREDIENTES PARA ESOS MOMENTOS DE INDULGENCIA

Producto exclusivo de

BI-LO HARVEYS Winn✓Dixie

Contenido

Enero 2017

6 Perfectamente Madura
Aprovechando al máximo los cítricos de temporada

13 Los 5 Rápidos
Comidas en olla de lento cocimiento con cinco ingredientes

16 Alimenta a Tu Familia
El chef Curtis Stone cocina deliciosos platillos de invierno

21 Lazos Comunitarios
7 consejos para el 2017 de la nutricionista Stephanie Wilson

23 Una Idea Fresca
Cocinar saludable es más fácil con estas simples ideas

26 Planeando la Fiesta
El mejor despliegue de platillos para ver ese partido importante

31 Lo Nuevo
Productos favoritos para saciar la sed

37 Tus Preferencias
Cómo haces – ¡y cumples! – los propósitos de Año Nuevo

ILUSTRACIÓN EN PORTADA: ANGELA SOUTHERN

JOHN BROWN

Publicado por John Brown Media.
Para preguntas sobre publicidad, envía un email a: SEG@johnbrownmedia.com

PERFECTAMENTE MADURA

Cítricos Frescos

Deja que estos cítricos brillantes de temporada le añadan gusto y color a tu cocina este invierno. En las páginas siguientes encontrarás recetas que tienen una cosa en común: cítricos frescos (y refrescantes). Cuando compres estos ingredientes superestrellas recuerda que los cítricos son uno de los pocos tipos de fruta que no continúan madurando una vez que se han cortado del árbol—así que súrtete bien y saboréatelos por días.

CONSEJO
Los cítricos duran de dos a tres semanas si los refrigeras y cerca de una semana si los guardas al aire libre en el mostrador de tu cocina.

TORONJA DE FLORIDA
Esta fruta local le añade vitamina C (¡y sabor!) a las aguas con gas que presentamos en la pág. 31.

¡SÁCALES JUGO!

INFUSIONA cáscaras de cítricos pelados en vinagre blanco y tendrás un limpiador multiusos (¡y natural!).

REVUELVE ralladura de cítricos con azúcar y úsala para añadirle calidez a las dulces delicias que hornees en casa.

COLOCA ralladura en un pequeño recipiente (como una bandeja para hacer cubos de hielo) y congélala. Usa los pedacitos según los necesites para salsas o guisados.

NARANJAS

No sirven solo como refrigerios, sino que además proporcionan dulzura y acidez a tus platillos. Utiliza naranjas "navel" en recetas de inspiración asiática como el bistec en la pág. 9. La variedad clementina, fácil de pelar y sin semillas, y la mandarina dulce son fabulosas para ensaladas frescas, mientras que unas rebanadas delgadas de naranja sanguina (roja) sirven como una destacada guarnición para cocteles.

CONSEJO
Elije frutas firmes que se sientan pesadas por su tamaño y evita aquellas que estén amoratadas o raspadas.

LIMONES

¿Te sobraron limones de la bolsa que compraste para esa cena de tacos? Utilízalos para reavivar los camarones de la pág. 9 o exprímelos sobre maíz en mazorca. También puedes añadir su ralladura a la crema batida.

LIMAS

Para sacarles el mayor jugo posible a las limas en nuestra receta de sopa griega en la pág. 19, mételos al microondas por 15 segundos para que se suavicen y luego extrae el jugo usando un exprimidor de limones o un tenedor.

FOTOS: SARAH ANNE WARD. ESTILISMO DE ALIMENTOS: MAGGIE RUGGIERO. ESTILISMO DE ACCESORIOS: PAOLA ANDREA RAMIREZ

NEW!

EIGHT O'CLOCK®

Infusions

ALERT
HI-CAFFEINE
Blended with caffeine & guarana

RELAX
DECAFFEINATED
Blended with chamomile & lavender

THERE'S A REASON BEHIND EVERY SIP.

©2016 Eight O'Clock Coffee Company

TETLEY

new! SUPER TEAS

Delectable teas with *vitamins*

©2016 Tetley USA Inc.

Bistec a la Naranja

PORCIONES 4
PREP 10 min.
COCCIÓN 15 min.

CONSEJO Sirve esta versión agridulce del clásico platillo de la comida para llevar con arroz blanco y broccoli al vapor.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de ralladura de naranja más ¾ de taza del jugo de 2 naranjas
- 4½ cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de mermelada de naranja
- 3 dientes de ajo, picados
- 1½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 1½ cucharada de maicena
- Sal y pimienta
- 1½ bistec de res (solomillo), cortado en tiras delgadas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cebollines, finamente picados

MEZCLA la ralladura y el jugo de naranja, salsa de soya, mermelada, ajo, jengibre y hojuelas de pimienta roja en una cacerola mediana.

Hierve la mezcla a fuego medio algo y redúcela hasta que tenga consistencia melosa y espesa, de 5 a 7 minutos. Cúbrela y déjala al lado.

COMBINA la maicena con ¾ cucharadita de sal y ¾ cucharadita de pimienta en un recipiente hondo grande. Seca las tiras de bistec con toallas de papel, añádelas a la mezcla de maicena y revuélvelas hasta que se cubran por completo.

CALIENTA 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego alto hasta que este humeante. Añade la mitad del bistec y cocínalo por ambos lados hasta quedar crujiente, como 2 minutos por cada lado. Transfiere a una bandeja para hornear cubierta de toallas de papel. Repite con el resto del aceite y bistec.

AÑADE el bistec cocido a la cacerola y mézclalo bien con la salsa de naranja con soya. Espolvorea los cebollines y sirve.

Camarones al Cilantro y Limón

PORCIONES 4
PREP 10 min.
COCCIÓN 5 min.
SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de comino en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 libra de camarones (gambas) medianos, pelados y desvenados
- 2 limones
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 chiles jalapeños, picados y sin semillas
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

COMBINA el azúcar, comino y chile en polvo en un recipiente hondo grande con 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta. Añade los camarones y revuélvelos hasta que se recubran.

RALLA la cáscara de 1 limón y luego sácale el jugo. Corta el limón restante en cuatro gajos y déjalas a un lado.

CALIENTA las dos cucharadas de aceite restantes en una sartén grande a fuego medio alto hasta que burbujee un poco. Añade los camarones y cocínalos, volteándolos cuando se tornen color rosa, aprox. 2 minutos por cada lado. Remueve del calor.

INCORPORA la mantequilla, jalapeño, ajo, ralladura y jugo de limón y cilantro. Sirve con los pedazos de limón.

Sopa Griega de Pollo y Limón

PORCIONES 6
PREP 10 min.
COCCIÓN 15 min.

INGREDIENTES

- 8 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- 1 taza de pasta orzo
- 1 diente de ajo grande, picado
- 3 tazas de pollo cocido y desmenuzado
- 2 limas
- 5 huevos grandes
- 3 cebollines, finamente picados
- ¼ taza de eneldo (“dill”) finamente picado

VIERTE el caldo en una cacerola grande, sazona con 1 cucharadita de sal y ¾ cucharadita de pimienta. Hiérvelo a fuego alto. Añade la pasta y el ajo, reduce a fuego medio y cuece, revolviendo ocasionalmente hasta que la pasta quede tierna, de 5 a 7 minutos. Remueve del calor e incorpora el pollo.

RALLA la cáscara de 1 lima y luego sácale el jugo, manteniendo la ralladura y el jugo por separado. Corta la lima restante en cuatro gajos y déjalas a un lado.

BATE los huevos con el jugo de lima en un recipiente hondo mediano hasta que estén bien combinados. Incorpora lentamente 1 taza de la sopa de la cacerola hasta mezclarlos. Devuelve lentamente la mezcla a la cacerola y añade los cebollines. A fuego lento, cocina la mezcla revolviendo constantemente hasta quedar cremosa y espesa, aprox. 2 minutos.

SAZONA con sal y pimienta al gusto, divide en tazones para servir y esparce el eneldo y la ralladura. Sirve con los gajos de lima.

Prestige

FRENCH VANILLA ICE CREAM

ELEGIDO COMO EL MEJOR EN LOS ESTADOS UNIDOS

WORLD DAIRY EXPO
Championship Dairy Product CONTEST

1ST PLACE AWARD WINNER

★★★★★★

HECHO CON VERDADERA LECHE Y CREMA PARA DISFRUTAR DE ESOS MOMENTOS DE INDULGENCIAS

Producto exclusivo de

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

EL MONTEREY™

FAMILY OWNED SINCE 1964

THE TASTE OF GAME DAY!

TREAT YOUR FOOTBALL FANS TO A BIG BATCH OF GREAT SNACKING FLAVOR

LENTO PERO SEGURO

Ensambla estas recetas de cinco ingredientes en la olla de lento cocimiento por la mañana y la comida estará lista para cuando llegues a casa.

Para crear una versión MÁS LIGERA de este platillo clásico, usamos sopa de champiñones dorada en lugar de la tradicional sopa cremosa de champiñones.

Pechugas de Pollo Sin Piel y Deshuesadas

Sopa Condensada De Champiñones Dorada

Champiñones "Baby Bella"

Queso Crema de Cebolla

Fideos al Huevo Medianos Southern Home

Pollo a la Stroganoff de Cocción Lenta

PORCIONES 4
PREP 5 min.
COCCIÓN 8 horas

CONSEJO Añade perejil fresco como guarnición opcional para iluminar este abundante plato.

INGREDIENTES

- 1½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 lata (10.5 oz.) de sopa condensada de champiñones dorada
- 4 oz. champiñones "baby bella", cortados en 4 partes
- 6 cucharadas de queso crema de cebolla
- 12 oz. fideos al huevo ("egg noodles")

COMBINA el pollo, sopa y champiñones en la olla de lento cocimiento. Cúbrela y ponla a cocer en el nivel bajo hasta que el pollo esté cocinado, de 7 a 8 horas. Remueve el pollo y déjalo al lado. Añade el queso crema, mezclándolo bien hasta quedar suave, y sazona con sal y pimienta al gusto.

HIERVE agua con sal en una cacerola grande. Añade los fideos y cocínalos a fuego medio hasta que queden tiernos, aprox. 7 minutos; drénalos.

CORTA el pollo en piezas pequeñas e incorpóralos en la salsa. Divide los fideos en tazones para servir, cúbrelos con la salsa stroganoff y sírvelos.

FOTOS: SARAH ANNE WARD. ESTILISMO DE ALIMENTOS: MAGGIE RUGGIERO. ESTILISMO DE ACCESORIOS: PAOLA ANDREA RAMIREZ

Dip de Taco con Queso de Cocción Lenta

PORCIONES 10 to 12
PREP 5 min.
COCCIÓN 1½ horas

INGREDIENTES

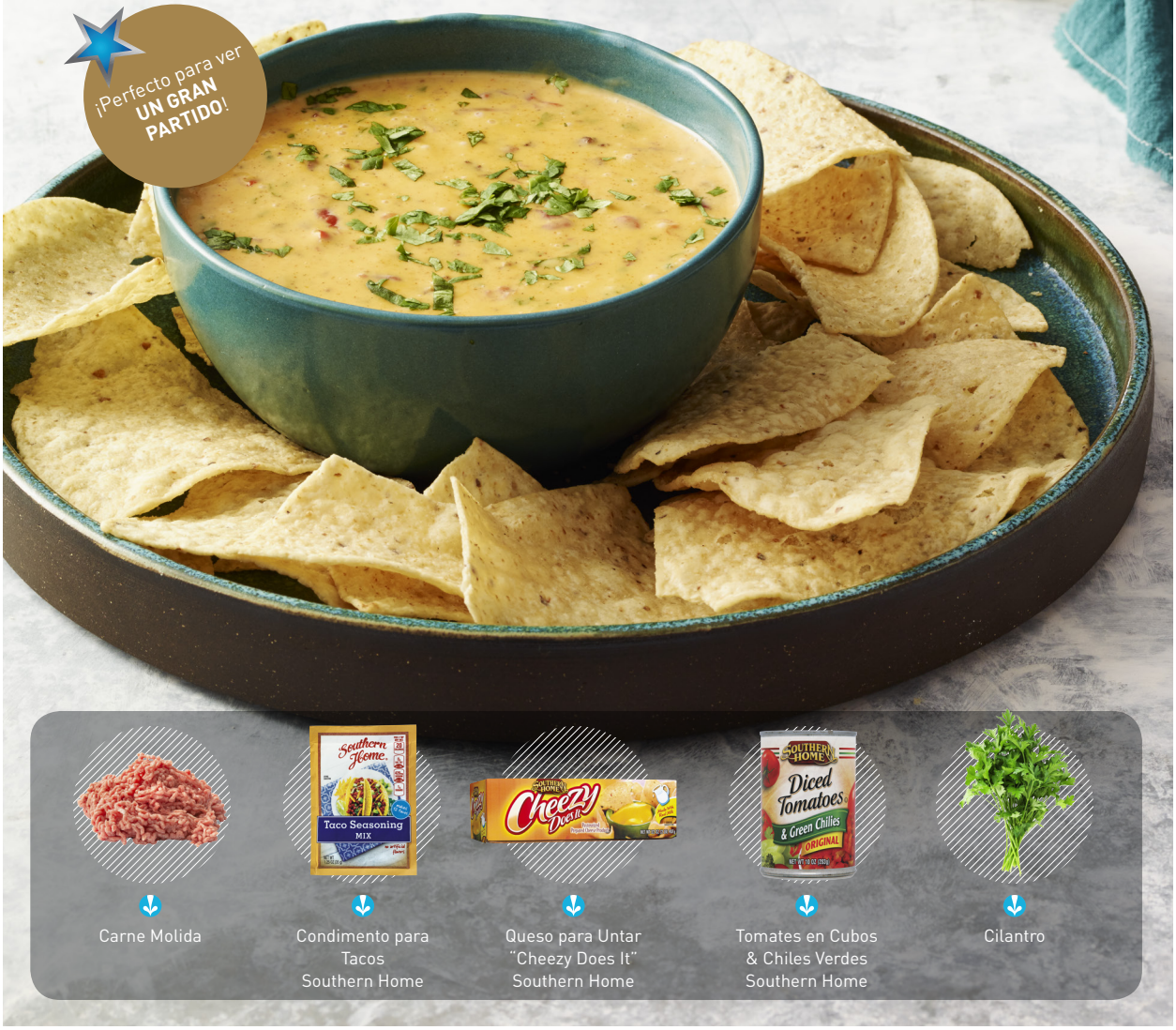
- ¾ libra de carne molida (picadillo)
- 1 cucharada de condimento para tacos
- 1 paquete (32 oz.) de queso para untar, cortado en pedazos de 1"
- 2 latas (10 oz.) de tomate en cubos y chiles verdes
- 1 taza de cilantro fresco, picado

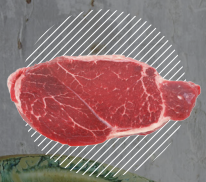
COCINA la carne en una sartén grande a fuego alto, separando los trozos de carne con una cuchara hasta que quede desmoronada y se le quite el color rosado, aprox. 5 minutos. Remueve del calor y añade el condimento para tacos.

COMBINA la carne cocida, queso y tomates en la olla de lento cocimiento. Cúbrela y cocina en el nivel bajo hasta que el queso este completamente derretido, de 1 a 2 horas, revolviendo a la mitad del tiempo.

INCORPORA ¾ de taza de cilantro. Espolvorea el dip con el ¼ de taza restante de cilantro y sírvelo con totopos de maíz ("tortilla chips").

¡Perfecto para ver UN GRAN PARTIDO!





Filete de Arrachera (Falda)

Condimento para Fajitas

Salsa Espesa en Trozos Southern Home

Pimientos Morrón

Cebolla Morada

Añade CILANTRO Y GAJOS DE LIMÓN como guarnición (opcional).

Fajitas de Res en Cocción Lenta

PORCIONES 4
PREP 10 min.
COCCIÓN 7 to 9 horas

INGREDIENTES

- 1½ libra de filete de arrachera (falda), cortado en tiras
- 1 paquete de condimento para fajitas (1 oz.)
- 1 frasco de salsa en trozos (16 oz.)
- 2 pimientos morrón, de cualquier color, rebanados en tiras de ½"
- 1 cebolla morada, finamente rebanada

→ **FROTA** el filete de res por todas partes con el condimento para fajitas. Coloca en la olla de lento cocimiento y cúbrelos con la salsa, pimientos y cebolla.

→ **CUBRE** la olla de lento cocimiento y cocina en el nivel bajo hasta que el filete se pueda deshebrar con un tenedor, de 7 a 9 horas; deshebra la carne en pedazos pequeños.

→ **TRANSFIERE** la carne y verduras en un tazón para servir usando una cuchara con ranuras. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve con tortillas de harina acompañando con arroz amarillo.

LOCAL SOUTH CAROLINA FLAVOR

"Le puse mi propio toque a este platillo tradicional de Año Nuevo añadiéndole pollo y verduras, lo cual la hace una comida verdaderamente sustanciosa. ¡Espero que ayude a traerte a ti y a tu familia un muy feliz año nuevo!"
—CURTIS STONE

Un Inicio Saludable

POR CURTIS STONE

Cuando se trata de cumplir tus propósitos, el chef Curtis Stone está aquí para recordarte que las opciones saludables también pueden ser placenteras.

Para Curtis Stone, el mantener una dieta sensible es un asunto de familia. "Es muy importante que los niños coman saludable", dice el padre de dos pequeñines. "Nosotros cosechamos verduras juntos y visitamos granjas para que vean a los animales". Es una prioridad para él que ellos se involucren en la cocina. "Es una gran introducción para que vean de donde viene su comida", dice él. Con las recetas que presenta en las páginas siguientes, te será fácil empezar nuevas tradiciones en tu propia cocina este año, ya sea que eso signifique que cocines más saludablemente o simplemente que cocines más. Aquí encontrarás una hamburguesa clásica pero hecha más ligera con carne molida de pavo, la versión de Curtis del típico pollo estilo "Hoppin' John" con verduras frescas de temporada y otras ideas para cenar entre semana perfectas para noches frescas. Después de todo, como dice Curtis, "comer saludable significa balancear".

Pollo Desmechado con Hoppin' John y Vegetales

PORCIONES 4
PREP 20 min.
COCCIÓN 1½ horas
SIN GLUTEN

PREPARA CON ANTICIPACIÓN
El pollo, los frijoles carita y los vegetales se pueden cocinar (paso 1) hasta un día antes, se enfrían, se cubren y se refrigeran. Recaliéntalos a fuego bajo antes de seguir con el paso 2.

INGREDIENTES
- 2 lb. de muslos y encuentros de pollo
- ½ taza de frijoles carita secos
- 8 oz. de hojas de mostaza, sin tallo, lavadas y picadas grueso
- 3 rebanadas de tocineta, cortada en cuadritos
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos
- ½ pimiento campana verde, cortado en cuadritos
- 2 ramas de apio, cortadas en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de arroz de grano largo sin cocinar
- 1 hoja de laurel seca o fresca

1. En una cacerola grande, combina el pollo, los frijoles carita y 6 tazas de agua. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio-alto, reduce el fuego a medio-bajo y deja hervir a fuego lento durante 30 minutos.

2. Agrega los vegetales y cocina a fuego bajo durante 15 minutos, o hasta que los frijoles carita y los vegetales estén suaves. Escurre, reserva el líquido de cocción y los sólidos por separado. Deja enfriar el pollo un poco. Retira la piel y los huesos de pollo. Desmenuza el pollo y mantenlo con los frijoles carita y los vegetales.

3. En una sartén grande a fuego medio-alto, saltea la tocineta por 5 minutos, o hasta que esté crocante. Con una cuchara ranurada, retira la tocineta del fuego. Baja el fuego a medio. Agrega la cebolla, el pimiento campana, el apio y el ajo. Saltea por 8 minutos o hasta que la cebolla este suave.

4. Agrega el arroz, la hoja de laurel, 1 cucharada de sal y media cucharadita de pimienta. Añade 1¾ tazas del líquido de cocción que habías reservado, los frijoles carita, el pollo y los vegetales. Deja que hierva. Coloca la tapa y baja el fuego a bajo, cocina por 20 minutos.

5. Retira la cacerola del fuego. Usa un tenedor para revolver el arroz y que quede sueltito. Tapa y deja reposar por 15 minutos. Rocía con la tocineta.

Sopa de Invierno Sustanciosa

PORCIONES 4
PREP 10 min.
COCCIÓN 30 min.

INGREDIENTES
- 12 oz. de salchicha italiana, sin envoltura
- 1 cebolla, picada
- 2 ramas de apio, cortadas en cuadritos
- 4 dientes de ajo, picados
- 6 ramitas de tomillo, más 1 cucharadita de hojas de tomillo para servir
- 6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lb. de papas blancas, cortadas en trozos de ¾ de pulgada
- 1 lata de 15 oz de frijoles cannellini, lavados y escurridos
- 4 tajadas de pan francés, calentar para servir

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Agrega la salchicha y cocina, separando la carne, unos 5 minutos o hasta que se cocine completamente. Usa una cuchara ranurada, transfiere la salchicha a un plato y ponlo a un lado.

2. Baja el fuego a medio. Agrega las cebollas, el apio, el ajo y las ramitas de tomillo a la cacerola y saltea durante 8 minutos, o hasta que las cebollas se ablanden. Agrega el caldo, las papas, 2 cucharaditas de sal y ½ cucharadita de pimienta y hierve a fuego lento. Deja que hierva por 15 minutos o hasta que las papas estén apenas suaves.

3. Añade los frijoles y la salchicha y hierve durante 2 minutos. Condimenta con sal y pimienta. Retira los tallos del tomillo.

4. Sirve la sopa en tazones y espolvorea con las hojas de tomillo. Sirve con las rebanadas de pan calientes.

Hamburguesas de Pavo con Crocantes de Parmesano

PORCIONES 4
PREP 15 min.
COCCIÓN 12 min.

PREPARA CON ANTICIPACIÓN La mayonesa de limón se puede preparar hasta con un día de anticipación; se cubre y se refrigera. Los crocantes de parmesano se pueden preparar hasta con un día de anticipación. Guárdalos en un contenedor hermético.

INGREDIENTES

- ½ taza de queso parmesano finamente rallado
- 1 lb de picadillo (carne molida) de pavo (85% carne magra)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de mayonesa
- 1 limón, la ralladura y el jugo
- 4 panes para hamburguesa, tostados
- ½ cebolla roja, en rodajas finas
- ¼ de lechuga romana, finamente picada (cerca de 2 tazas)

1. Precalienta el horno a 400°F. Forra una bandeja para hornear con papel parafinado. Usa 1 cucharada de queso para cada crocante, forma 8 montañitas de queso en la bandeja para hornear, deja un espacio de alrededor de 2 pulgadas. Aplana las montañitas, que queden de un grosor uniforme. Hornea por 6 minutos o hasta que el queso se derrita y este de un color dorado pálido. Deja enfriar en la bandeja hasta que estén crujientes. Espolvorea con pimienta.

2. En un tazón mediano, mezcla el pavo y 2 cucharadas de aceite. Con la mezcla forma 4 hamburguesas de pavo, tan grandes como el diámetro del pan. Condimenta con sal y pimienta. Calienta una sartén grande a fuego alto. Agrega 1 cucharada de aceite. Añade las hamburguesas y cocina durante 3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y completamente cocidas.

3. Mientras tanto, en un tazón pequeño, bate la mayonesa, la ralladura de limón y 4 cucharaditas de jugo de limón. Condimenta con sal y pimienta. Úntala sobre el pan de la hamburguesa, en ambos lados.

4. Pon en la parte inferior del pan la hamburguesa, después pon cebollas, lechuga, crocantes de parmesano y por último la parte de arriba del pan.

Carne de Puerco en Salsa Verde

PORCIONES 4
PREP 20 min.
COCCIÓN 2 ½ horas

PREPARA CON ANTICIPACIÓN El chile verde se puede preparar hasta con dos días de anticipación; se deja enfriar, se cubre y se refrigera. Recalienta tapado a fuego medio-bajo.

INGREDIENTES

- 3 chiles jalapeños, sin tallo, a la mitad y sin semillas
- 2 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 5 cebollines picados, partes verdes y blancas separadas
- 2 dientes de ajo, pelados
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ ramo de cilantro (con tallos)
- 1½ lb. de paleta de cerdo sin hueso, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de repollo, picado finamente
- ½ aguacate, pelado, sin semilla y en cubitos
- 8 tortillas de maíz, tibias
- 1 limón, en trozos

1. Precalienta el horno a 450°F. En una bandeja para hornear, coloca los chiles con 2 cucharaditas de aceite. Dora por 15 minutos o hasta que estén dorados por todo lado. Agrega las partes verdes de los cebollines a los chiles y continúa asando por 5 minutos más, o hasta que los cebollines se marchiten.

2. Coloca la mezcla en la licuadora. Añade el ajo, el comino y todo el cilantro (guarda 8 hojas). Licua, añade ½ taza de agua, haz un puré suave. Condimenta la salsa de chile con sal y pimienta.

3. Mientras tanto, condimenta el cerdo con sal y pimienta. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Añade 1 cucharada de aceite y la mitad del cerdo. Cocina, dando vuelta según sea necesario, por 6 minutos, o hasta que se dore por todos lados. Coloca el cerdo en un plato. Haz lo mismo con el resto del cerdo.

4. Retira toda la grasa de la cacerola. Añade la salsa de chile, el caldo y el cerdo ya dorado. Lleva a ebullición a fuego lento. Reduce el fuego a medio-bajo, cubre y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 2 horas, o hasta que la carne de cerdo este suave. Sazona el chile verde al gusto con más sal.

5. Sirve con las partes blancas de los cebollines, el repollo, el aguacate, las tortillas, las ramitas restantes de cilantro y las cuñas de limón.

USANDO TU DESPENSA

Los artículos comúnmente encontrados en la despensa, tales como sal, pimienta, vinagre, aceite y mantequilla, no están incluidos en el costo total de la receta. El resto de los ingredientes son calculados en base a las porciones de la receta. Sin embargo, sabemos que algunas recetas pueden requerir productos poco comunes y el precio de dichos productos será añadido al costo total de la receta—¡y aún así lo mantendremos a menos de $10! El costo es válido desde 12/28/16 hasta 1/31/17.

PARA MASCOTAS
FELICES Y SALUDABLES

Whiskers &Tails

Whiskers & Tails está comprometida a utilizar solo proteína de alta calidad e ingredientes perfectamente balanceados, con la cantidad correcta de vitaminas y minerales y está disponible a un bajo precio todos los días.

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

SEG SPORTS

CONÓCENOS MÁS
Somos el supermercado oficial de los Florida Gators. ¡Conoce todas las otras colaboraciones que tiene SEG Sports en nuestro sitio web!

7 CONSEJOS SALUDABLES PARA 2017

Siempre es divertido consentirse con la comida y la alegría de las fiestas decembrinas, pero el Año Nuevo representa una oportunidad excepcional para que te vuelvas a sentir de lo mejor. Le preguntamos a Stephanie Wilson, nutricionista de la Universidad de Florida, cuáles son sus mejores recomendaciones para iniciar 2017.

1
DESAYUNA COMO CAMPEÓN
Es sabido que el desayuno es la comida más importante del día, ¿pero por qué? Cuando pasamos un periodo extendido de tiempo sin alimentarnos, nuestros músculos empiezan a fallar, haciendo más difícil que el cuerpo queme grasa. Así que, para tener un cuerpo fuerte, asegúrate que tu rutina incluya comer por la mañana.

FOTO: ISTOCK

6
PLANEA Y COMPRA
¡El comer saludable no tiene por qué dejarte en bancarrota! Busca rebajas en tiendas y elige frutas y verduras enteras—una manzana, por ejemplo, en lugar de rebanadas ya cortadas de manzana.

2
COMBATE LA INFLAMACIÓN
Las festividades de diciembre te pueden dejar sintiéndote hinchado e incómodo. Comer proteínas magras ricas en ácidos grasos Omega 3, tales como salmón o nueces de nogal ("walnuts"), le ayuda al cuerpo combatir la inflamación.

3
DUERME BIEN
La falta de energía ocasionalmente se correlaciona con la falta de sueño. Haz de esto una prioridad: empieza a relajarte 30 minutos antes de irte a la cama—¡intenta haciéndolo con una taza de té de manzanilla!

4
HAZ BOCADOS INTELIGENTES
El comer tres comidas balanceadas al día es indispensable, pero también lo es el ingerir bocadillos entre comidas de manera inteligente. Mantén tu energía elevada con fruta fresca y quesos, un puñado de almendras o yogurt griego.

5
TOMA TUS VITAMINAS
Los multivitamínicos pueden ayudar a tu cuerpo a obtener los nutrientes y minerales esenciales que necesita.

7
TÓMATELA TODA
Bebe al menos 64 onzas de agua a diario para mantener el cuerpo hidratado. Para incluir un toque de sabor (¡y vitamina C!), añade un poquito de jugo cítrico.

FEED YOUR NUTRITION AMBITION.

ORGANIC INGREDIENTS

HIGH-PROTEIN

Lean CUISINE

GLUTEN-FREE

This year, you're determined to live a healthy lifestyle—and you can start with what's in your freezer. Explore adventurous flavors from LEAN CUISINE.®

FEED YOUR PHENOMENAL.™

LEAN CUISINE® and FEED YOUR PHENOMENAL™ are trademarks of Société des Produits Nestlé S.A.,Vevey, Switzerland.

Utiliza **ALMENDRAS EN POLVO**, buenísimas para la salud cardiovascular, en lugar de harina cuando hornees papitas fritas. También funcionan para sustituir pan molido al hacer pollo o pescado empanizado, o los chiles jalapeños rellenos de la pág. 29.

En lugar de acompañar el bistec a la naranja de la pág 9. con arroz blanco, mejor prueba moliendo coliflor cruda en tu procesador de alimentos para preparar **ARROZ DE COLIFLOR**.

Para una alternativa sin gluten, sustituye tortillas por **HOJAS DE LECHUGA** en recetas como la de las fajitas en la pág. 15.

INTERCAMBIANDO NOTAS

Hacer cada platillo más ligero puede ser tan simple como substituir inteligentemente ciertos ingredientes. Puedes usar estos productos presentados aquí para preparar las recetas en esta edición de una manera más saludable.

Añade una dosis de granos integrales al pollo a la stroganoff de la pág. 13 usando **PASTA DE TRIGO INTEGRAL** en lugar de los fideos.

En lugar de pasta, utiliza **CALABACINES REBANADOS** para la receta de lasaña baja en calorías en la página siguiente.

Cuando las **REBANADAS DE BANANA** están congeladas, pueden servir como una sabrosa alternativa a postres azucarados (especialmente si los bañas en chocolate, como en la pág. 25).

Además de los totopos (nachos) y el dip cremoso de la pág. 26, también incluye **TOTOPOS HORNEADOS Y SALSA** para una opción de aperitivo ligero.

FOTOS: SARAH ANNE WARD. ESTILISMO DE ALIMENTOS: MAGGIE RUGGIERO. ESTILISMO DE ACCESORIOS: PAOLA ANDREA RAMIREZ

Lasaña de Zucchini con Pavo a la Boloñesa

PORCIONES 4 to 6
PREP 15 min.
COCCIÓN 45 min.
SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 3 calabacines, rebanados a lo largo en trozos de ⅛" de ancho
- Sal y pimienta
- ¾ carne de pavo molida (picadillo)
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de condimento italiano
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 2½ tazas de salsa para pasta marinara Prestige
- 1 taza de queso ricota semidescremado
- 1 huevo grande
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de albahaca fresca finamente picada, más un poco extra

→ PRECALIENTA el horno a 350°. Coloca los calabacines en una bandeja para hornear con rejillas y espolvorea 1½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta.

→ COCINA el pavo en una sartén grande antiadherente a fuego medio, desmoronando la carne hasta que ya no este rosada, aprox. por 5 minutos.

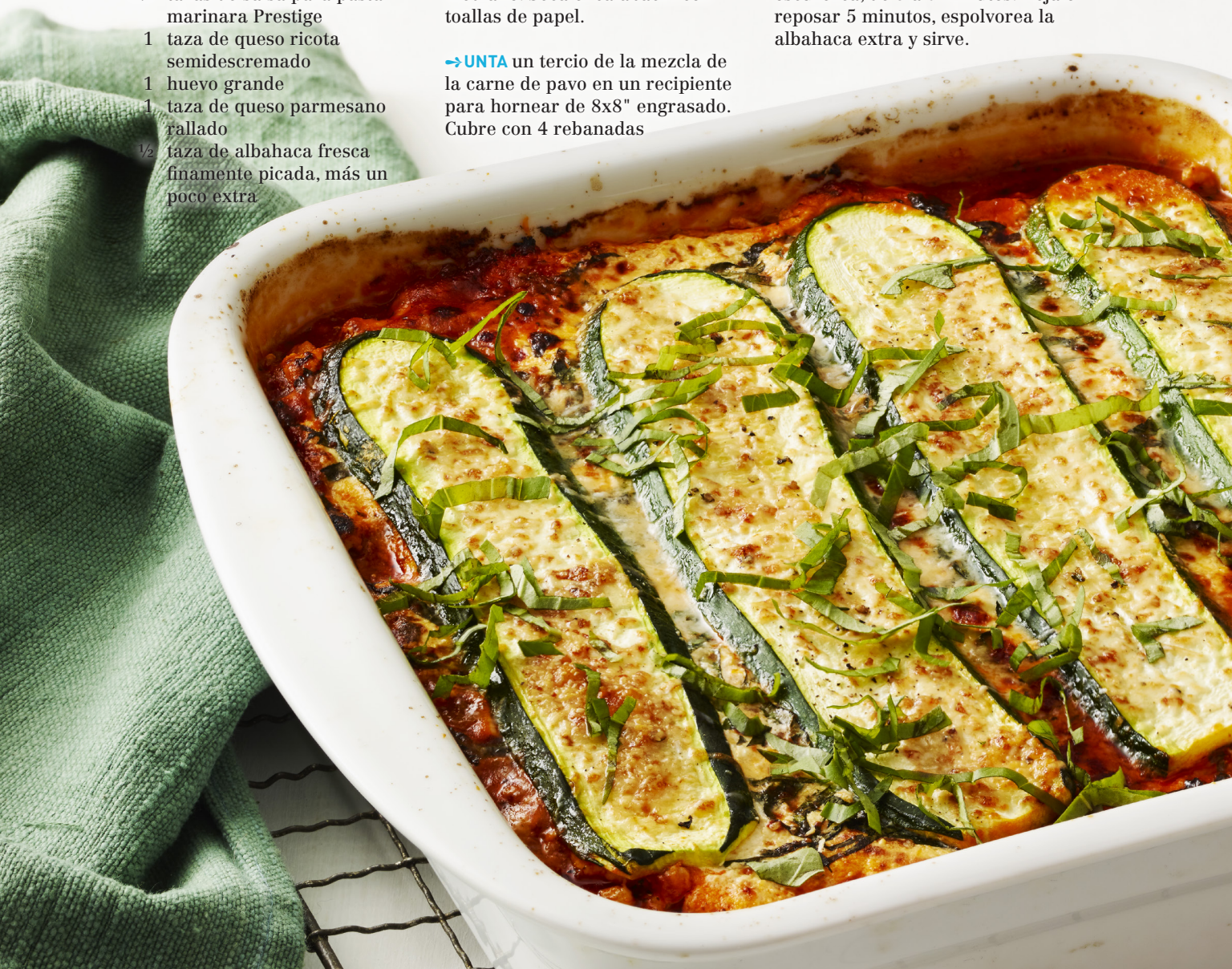
→ INCORPORA la cebolla, ajo, condimento italiano y hojuelas de pimienta roja y cocina todo hasta que la cebolla este suave, por 5 minutos. Agrega la salsa marinara, cubre la sartén y remueve del calor.

→ MEZCLA el queso ricota, huevo y ½ taza de parmesano en un tazón mediano. Seca el calabacín con toallas de papel.

→ UNTA un tercio de la mezcla de la carne de pavo en un recipiente para hornear de 8x8" engrasado. Cubre con 4 rebanadas de calabacín. Unta la mitad de la mezcla de carne restante encima del calabacín, seguido de la mitad de la mezcla de queso ricota y la mitad de la albahaca.

→ CUBRE con otra capa de calabacín, seguido del resto de la mezcla de carne, el resto de la mezcla de queso ricota y el resto de la albahaca. Termina con una capa final de calabacín, cubre el recipiente firmemente con papel aluminio y colócalo en una bandeja para hornear.

→ HORNEA hasta que el calabacín este tierno, cerca de 30 minutos. Remueve el papel aluminio, espolvorea la ½ taza de parmesano restante y asa en "broil" hasta que el queso se oscurezca, de 3 a 5 minutos. Déjalo reposar 5 minutos, espolvorea la albahaca extra y sirve.



¡RICAS CUBIERTAS!

Chispas Azucaradas de Colores

Nueces Picadas

Coco Rallado

Trocitos de Caramelo

Granola

Pretzels Molidos

Bocaditos de Banana Bañados en Chocolate

PORCIONES aprox. 24 piezas
PREP 15 min.
COCCIÓN 0 min.
SIN GLUTEN

INGREDIENTES

- 1 taza de chispas de chocolate de leche o semidulce
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 bananas, maduras pero firmes, sin cáscara y cortadas en rebanadas redondas de ½" de ancho
- ½ taza de ingredientes variados para recubrir (“toppings”)

DERRITE en el microondas las chispas de chocolate y el aceite, revolviéndolos cada 30 segundos, hasta estar derretidos. Bate hasta combinarlos y déjalos enfriar ligeramente.

ENSARTA las rebanadas de banana en un palillo de dientes y sumérgelas en la mezcla del chocolate; transfiérelas a un plato forrado con papel de pergamino.

ESPOLVOREA los “toppings” deseados sobre las bananas recubiertas de chocolate y congélalas hasta que se endurezcan, aprox. por 2 horas. Guárdalas en el congelador hasta que las vayas a servir.

Súrtete de nuestras clásicas **ALITAS DE POLLO LIP LICKIN'** en el mostrador de carnes frías.

BOCADILLOS PARA EL GRAN PARTIDO

Prepara el mejor despliegue de comida en tu fiesta con una combinación de ricos bocados hechos en casa y productos indispensables de nuestras tiendas.

Para un aperitivo fácil de hacer, ofrece **TOTOPOS DE MAÍZ** ("tortilla chips") junto al **DIP DE ESPINACA CON ALCACHOFA STONEHILL KITCHENS** que encontrarás en nuestro mostrador de carnes frías.

Incluye todos los sabores de un tradicional sándwich en esta impresionante **ROSCA DE SANDWHICH SUBMARINO ITALIANO.** ¡La receta está en la pág. 29!

Rellena **CHILES JALAPEÑOS** con un cremoso **DIP DE CANGREJO** para preparar unos bocados picosos pero suculentos. ¡La receta está en la pág. 29!

Nuestras **PIZZAS ARTESANALES DE MASA DELGADA** de queso ($4 c/u), Margarita, de carne y de pepperoni ($5 c/u) solo necesitan ser horneadas en casa.

Bocaditos de Waffles con Pollo

PORCIONES 20
PREP 10 min.
COCCIÓN 10 min.

INGREDIENTES

- 20 piezas de pollo empanizado en trocitos ("popcorn chicken")
- ¼ taza de miel de maple
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 5 waffles, tostados y cortados en cuatro partes

PRECALIENTA el horno a 350°. Coloca los pedacitos de pollo en una bandeja para hornear y hornéalos hasta que estén recalentados y crujientes de nuevo, por 10 minutos aprox.

MEZCLA la miel de maple y la mostaza, y déjala a un lado.

COLOCA una pieza de pollo en cada pedazo de waffle y ensártalos con un palillo de dientes para mantenerlos juntos. Rocíalos con la mezcla de la miel y sírvelos.

Mini-Sándwiches Cubanos

PORCIONES 12
PREP 10 min.
COCCIÓN 15 min.

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 paquete (12 oz.) de panecillos estilo hawaiano
- 8 oz. de jamón en rebanadas
- 8 oz. de pavo en rebanadas
- 9 rebanadas de queso suizo
- 36 piezas de pepinillos rebanados para hamburguesas
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

PRECALIENTA el horno a 375°. Bate la mayonesa y la mostaza juntas y déjalas a un lado. Sin separar los panecillos, córtalos horizontalmente a la mitad y separa la parte de arriba y la de abajo.

TRANSFIERE la base de los panecillos a un recipiente para hornear engrasado 9x13". Unta con la mezcla de la mayonesa y coloca en capas las rebanadas de jamón, pavo y queso y luego los pepinillos. Cubre con la parte superior de los panecillos y unta su superficie con mantequilla.

HORNEA hasta que se derrita el queso, de 10 a 15 minutos. Separa los sándwiches con un cuchillo para cortar pan y sírvelos.

Jalapeños Rellenos de Cangrejo

PORCIONES 8
PREP 15 min.
COCCIÓN 23 min.

INGREDIENTES

- 4 oz. de carne de cangrejo fresca o en lata
- 3 oz. de queso crema, suavizado
- ½ taza de queso rallado Monterey Jack
- 1½ cucharada de cebollinos ("chives") picada finamente
- 1½ cucharada de cilantro picado finamente
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 8 chiles jalapeños grandes, sin tallo y sin semillas, partidos a lo largo por la mitad
- ½ taza de pan molido estilo panko

PRECALIENTA el horno a 400°.

REVUELVE el cangrejo, queso crema, queso rallado, cebollinos, cilantro y sal de ajo.

COLOCA los jalapeños partidos por la mitad en una bandeja para hornear forrada de papel aluminio y cuidadosamente rellénalos con la mezcla del cangrejo. Espolvorea pan molido uniformemente sobre los jalapeños rellenos y hornea hasta que los chiles estén tiernos, por 20 minutos. aprox.

ASÁLOS en "broil" hasta que la parte de arriba quede dorada, de 2 a 3 minutos. Déjalos enfriar ligeramente y sírvelos.

Rosca de Sándwich Italiano

PORCIONES 8
PREP 15 min.
COCCIÓN 20 min.

INGREDIENTES

- 2 tubos de masa para hacer panecillos estilo "crescent," fríos
- 4 oz. de mortadela, jamón o mortadela de Bolonia en rebanadas
- 5 oz. de queso provolone en rebanadas
- 4 oz. de salami en rebanadas
- ½ taza de cebolla morada, cortada en rebanadas delgadas
- ½ taza de pimiento rojo asado y enlatado, en rebanadas y secos
- ¼ de taza de albahaca fresca, cortada
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de agua

PRECALIENTA el horno a 375°. Desenrolla la masa para los panecillos. En una bandeja engrasada para hornear pizza, o una sin bordes, coloca los pedazos de masa en forma circular con el extremo puntiagudo orientado hacia la orilla de la bandeja y con el extremo más ancho sobrepuesto uno con el otro, solo hasta la mitad del siguiente.

PRESIONA las orillas de la masa juntas para que se adhieran. Trabajando en las porciones sobrepuestas, coloca una capa de mortadela, queso provolone y salami, doblando las rebanadas por la mitad para que quepan. Cubre uniformemente con cebolla, pimientos rojos y albahaca. Jala cuidadosamente los extremos puntiagudos de la masa hacia el centro del círculo, metiéndolos bajo la masa al centro y haciendo la forma de una corona.

BATE el huevo con el agua y úntalo por toda la superficie de la masa. Transfiérela al horno y hornéala hasta que la masa se esponje y quede dorada, por 20 minutos. aprox. Déjala enfriar antes de partirla y sírvela.

NO ARTIFICIAL COLORS & FLAVORS ★

Sin colorantes ni sabores artificiales

PRESENTAMOS

Prestige

REAL GELATO

¡NUEVO!

El sabor original del verdadero helado italiano.

Disponible en cuatro decadentes sabores, elaborado a la perfección al estilo tradicional italiano y con los mejores ingredientes del mundo, escogidos a mano.

Exclusivo de

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

Lo Nuevo

¡Adquiere ya estos interesantes productos!

PRODUCTO DESTACADO

Bebidas Burbujeantes

Las aguas con gas, o carbonatadas, están de moda—y con razón: son refrescantes, vigorizantes y además una alternativa saludable a la soda. Nuestra nueva línea de Agua Carbonatada SE Grocers es natural y viene en sabores como toronja, naranja y coco. Pruébalas con un poquito de jugo cítrico o, si tienes prisa, directo desde la lata.

¡NUEVO!

Agua Carbonatada con Sabor SE Grocers $2.99 c/u, paquete con 12

¡Prueba nuestra agua sabor coco y acompáñala con limón!

FOTOS: DAVE BRADLEY. ESTILISMO DE ALIMENTOS: CHERRYL HANSON-BULL

¡Hora del Té!

Consejos para saciar la sed y para que aproveches al máximo nuestros tres nuevos tés helados SE Grocers (libres de preservativos, colorantes y sabores artificiales).

1 Té Dulce Estilo Sureño

CONSEJO

Mezcla, en partes iguales, con limonada para una bebida refrescante llamada "Arnold Palmer".

2 Té Filtrado Sin Azúcar

CONSEJO

Prepara tu propio endulzante: Hierve 1 taza de azúcar, 1 de agua y hojas de menta. Déjalas en remojo por 30 minutos y luego cuélala.

3 Té Verde con Ginseng y Miel

CONSEJO

Congela rebanadas de naranja con agua en una bandeja para hacer hielos. Añade un toque de miel antes de meterla al congelador, para extra dulzura.

Tés SE Grocers $2.50 c/u, 128 oz.

Agua Embotellada SE Grocers $2.75 c/u, paquete con 24

¡NUEVO!

¡A BEBER!

El tomar suficiente agua a diario es un hábito saludable vital. Aquí te presentamos unas ideas para que consumas la cantidad recomendada diariamente.

Hidrátate sin parar con las nuevas aguas embotelladas SE Grocers (arriba), ya en tiendas. Súrtete de ellas y luego almacena las botellas en tu refrigerador, cajones de escritorio y tu mochila para el gimnasio.

¿Quieres mantenerte cálido mientras te hidratas? Intenta bebiendo una taza de té de hierbas con limón.

Añade sabor y bajas calorías al agua pura con rebanadas delgadas de pepino, ramitos de menta frescos o un poco de jugo cítrico.

PARA MASCOTAS
FELICES Y SALUDABLES

Whiskers &Tails

Whiskers & Tails está comprometida a utilizar solo proteína de alta calidad e ingredientes perfectamente balanceados, con la cantidad correcta de vitaminas y minerales y está disponible a un bajo precio todos los días.

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

Y EL PRÓXIMO MES...

Día de San Valentín

Asegúrate de leer la próxima edición de *Flavor* donde encontrarás románticas recetas, postres de cinco ingredientes ¡y mucho más!

ADEMÁS

Noche de fondue

Ideas para regalos

Consejos de flores

¡AHORRA CUANDO COMPRES!

No te pierdas estos cupones exclusivos de nuestras tiendas.

$1 off

SE GROCERS

any one SE Grocers Asian Sauce

10 oz. Less Sodium Soy Sauce, Teriyaki Sauce, 12.2 oz. Sweet & Sour Sauce, 13 oz. Sweet Chili Sauce or 15 oz. Soy Sauce • with card

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

$1 off

SE GROCERS

any one 12 pack of SE Grocers Sparkling Water

with card

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

$1 off

SE GROCERS

any one gallon of SE Grocers Assorted Tea

with card

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

MANUFACTURER'S COUPON | EXPIRATION DATE: 3/31/17

SAVE $1.00

any one (1) box of Tetley® Tea

MANUFACTURER'S COUPON | EXPIRES 02/28/17

ONE COUPON PER PURCHASE

SAVE $1

when you buy any two (2) HERSHEY'S COOKIE LAYER CRUNCH Pouches (6.3 oz.) or XL bars (3.5 oz.)

NEW! Infusions

SAVE $1.00

when you buy any ONE (1) bag of Eight O'Clock® Coffee, 10 oz or larger

MANUFACTURER'S COUPON | EXPIRES 04/01/2017

SAVE $1.50

off any one (1) EL MONTEREY Item (21oz or larger)

¡AHORRA CUANDO COMPRES!

No te pierdas estos cupones exclusivos de nuestras tiendas.

STORE COUPON 12/28/16 – 1/31/17

$1 off

any one Prestige Gelato

30 oz. • With card

Some exclusions apply. No cash value. Limit one coupon per transaction at time of purchase. Cannot be combined with any other offer. Cannot be reproduced.

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

STORE COUPON 12/28/16 – 1/31/17

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

Some exclusions apply. No cash value. Limit one coupon per transaction at ti of purchase. Cannot be combined with any other offer. Cannot be reproduc

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

STORE COUPON 12/28/16 – 1/31/17

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

Some exclusions apply. No cash value. Limit one coupon per transaction at time of purchase. Cannot be combined with any other offer. Cannot be reproduced.

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

STORE COUPON 12/28/16 – 1/31/17

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

Some exclusions apply. No cash value. Limit one coupon per transaction at time of purchase. Cannot be combined with any other offer. Cannot be reproduced.

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie

SAVE $1.00

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

when you buy any two (2)

HERSHEY'S COOKIE LAYER CRUNCH

Pouches (6.3 oz.) or XL bars (3.5 oz.)

RETAILER: We will redeem coupon for face value plus 8¢ handling if submitted in compliance with Hershey's redemption policy incorporated herein by reference. Void if reproduced, transferred, auctioned or where prohibited by law. Good only in the USA. Cash value 1/100¢. Retailer mail coupon to: The Hershey Company, CMS Department #34000, One Fawcett Drive, Del Rio, TX 78840. **LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE.**

MANUFACTURER'S COUPON EXPIRATION DATE: 3/31/17

Coupon valid only on brand/size stated. One coupon per purchase. Void if copied or transferred. Consumer pays any sales tax. RETAILER: Tetley USA Inc., will pay retail price paid up to maximum value of coupon plus 8¢ handling on stated product only if submitted in compliance with the Tetley USA Inc. coupon redemption policy (available at www.nchmarketing.com). Proof of purchase of sufficient stock of product must be provided on request. Coupon void where prohibited, taxed, or restricted. Cash value 1/100¢. Mail coupons to Tetley USA Inc., PO Box 870146, El Paso, TX 88587-0146 © 2016 Tetley USA Inc.

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

MANUFACTURER'S COUPON EXPIRES 04/01/2017

CONSUMER: ONE COUPON PER CUSTOMER PER PURCHASE. Good Only On Product Indicated. Consumer Pays Any Sales Tax. **Void If Copied.** Only Valid Coupons May Be Redeemed. It is unlawful to knowingly redeem a counterfeit coupon. **RETAILER:** Ruiz will redeem one (1) validly issued coupon per purchase of product indicated at the cash value of .001¢ plus 8¢ handling. Void where taxed, restricted, transferred or reproduced. Coupons not properly redeemed will be void and held. Mail to Ruiz Foods, CMS Dept #71007, 1 Fawcett Drive, Del Rio, Texas 78840. Consumer to pay applicable sales tax.

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

MANUFACTURER'S COUPON EXPIRATION DATE: 03/31/17

Save $1.00 when you buy any ONE (1) bag of Eight O'Clock® Coffee, 10 oz or larger

Coupon valid only on brand/size stated. One coupon per purchase. Void if copied or transferred. Consumer pays any sales tax. **RETAILER:** Eight O'Clock Coffee Company will pay retail price paid up to maximum value of coupon plus 8¢ handling on stated product only if submitted in compliance with the Eight O'Clock Coffee coupon redemption policy (available at www.nchmarketing.com). Proof of purchase of sufficient stock of product must be provided on request. Coupon void where prohibited, taxed, or restricted. Cash value 1/100¢. Mail coupons to **Eight O'Clock Coffee Company, PO Box 870146, El Paso, TX 88587-0146.** ©2016 Eight O'Clock Coffee Company

Visita nuestras tiendas para obtener cupones

AÑO NUEVO, A COMENZAR DE CERO

Te preguntamos cómo haces—¡y cumples!—tus propósitos de Año Nuevo.

¿QUÉ TAN PROBABLE ES QUE HAGAS AL MENOS UN PROPÓSITO DE AÑO NUEVO?

27% Extremadamente improbable

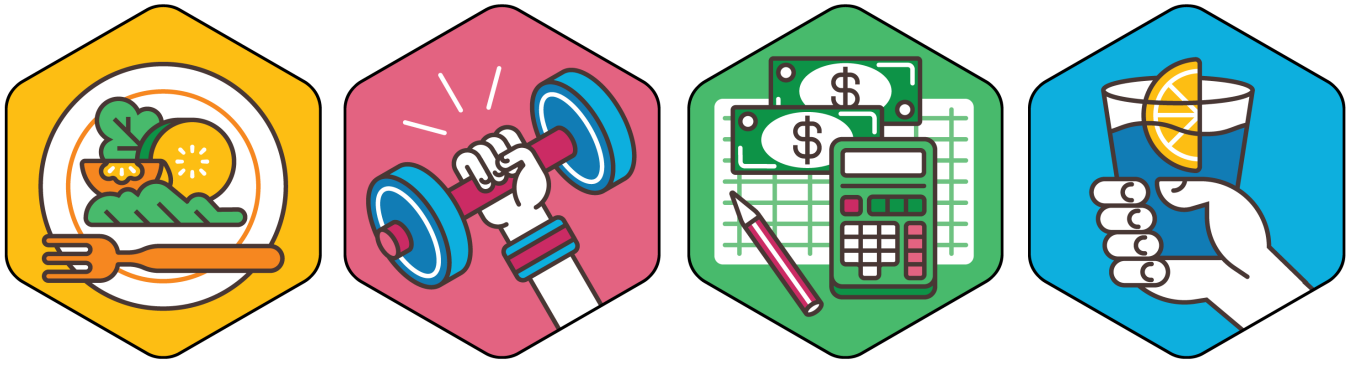
23% Extremadamente probable

¿QUÉ TAN FRECUENTEMENTE HACES PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO?

32% Cada año

¿QUÉ TANTO DURAN TUS PROPÓSITOS?

LOS CUATRO PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO MÁS POPULARES



Comer más saludable | **Hacer más ejercicio** | **Mantener un presupuesto** | **Beber más agua**

ILUSTRACIONES: STUDIO MUTI

Prestige

KETTLE COOKED CHIPS

NO ARTIFICIAL COLORS & FLAVORS

Sin colorantes ni sabores artificiales

Cocinado en tandas para máximo sabor y frescura.
Disponible en ocho irresistibles sabores.

Exclusivo de

BI-LO HARVEYS Winn-Dixie