

HdU



Puedes ver la revista online
a través del Código QR

SUMARIO

Concurso dibujos ¡Así es mi Feria! **4**

Feria de Consolación **5**

La belleza de lo cotidiano **16**

Cuida tus ojos en verano **17**

Cuado la vida nos recuerda cuánto
queremos a alguien **18**

El IMV y los subsidios son positivos
para la economía de los comercios **19**

20 Modificando la conducta
de nuestros hijos

22 Mi perro está loco

24 Entrevista a Manuel Durán

27 Quique Martín Guirado

28 Cocina con tradición

30 Pasatiempos

STAFF

Director

José Miguel Rojano de Juan
director@hablemosdeutrera.es
693 02 01 32

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Sergio Román
Joana Luján
Iván Lobato



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa

telecable utrera

*La televisión de Utrera,
¡la tuya!*

PROGRAMACIÓN

INFOUTRERA

Toda la información de Utrera

De lunes a viernes a
las 13:30 h. en directo



Nuestra gente, nuestra esencia

Martes a las 20:00 h.



Una vuelta a la historia que ya conoces

Jueves a las 20:00 h.



EL BANQUILLO

Conoce la actualidad deportiva

Lunes a las 20:00 h.



El magazine que te pone al día

Miércoles a las 20:00 h.



La última hora de la
agricultura y la ganadería

Viernes a las 20:00 h.

EN JUEGO

Todos los partidos del CD Utrera en exclusiva

Domingos a las 12:00 h. en directo

XIII Concurso de Dibujos y Artes Plásticas "¡Así es mi Feria!"

Anaís
Romero
Ramírez
11 años



1º PREMIO

Carolina
Reina
García
11 años



2º PREMIO

Julia
Pérez
García
8 años



3º PREMIO

Alicia
Estévez
Pérez
13 años



4º PREMIO

PUBLICIDAD



Encendido de luces



PUBLICIDAD



El Pescaito



PUBLICIDAD



Paseando por la feria



PUBLICIDAD



Paseando por la Feria



PUBLICIDAD



Nuestra Patrona



PUBLICIDAD



Nuestra gente



PUBLICIDAD



Nuestra gente



PUBLICIDAD



Nuestra gente



PUBLICIDAD



Nuestra gente



PUBLICIDAD



Paseando por la Feria



PUBLICIDAD



Feria de la Seda

2026

Los Molares (Sevilla)

3 y 4 de Octubre



COMISIÓN FERIA DE LA SEDA
LOS MOLARES



AYUNTAMIENTO DE
Los Molares

La belleza de lo cotidiano

Texto y fotos: Joy Glenn



Después de pasar un verano precioso con nuestra familia en Florida, hace poco regresamos a casa y retomamos nuestra rutina diaria.

Nuestro tiempo allí estuvo lleno de familia, risas, buena comida y recuerdos que guardaremos durante muchos años. Sin embargo, volver a nuestra vida cotidiana me recordó algo igual de importante: hay mucha belleza en lo ordinario.

Pasear por el pueblo. Disfrutar de comidas conocidas. Las tardes tranquilas en casa. Sentarnos juntos en familia. Volver a esas pequeñas rutinas que se han convertido en una parte tan natural de nuestra vida.

Nada de esto parece especialmente emocionante y, quizá, precisamente ahí está la cuestión.

Solemos esperar con ilusión los grandes momentos de la vida: las fiestas, las celebraciones, los viajes y las ocasiones especiales. Y, por supuesto, debemos disfrutarlos. Pero la mayor parte de nuestra vida no transcurre en momentos extraordinarios, sino

en todos esos pequeños instantes que ocurren entre uno y otro.

Con los años, he aprendido a valorar el ritmo tranquilo de la vida que nuestra familia ha construido aquí. Volver después de estar fuera me permitió apreciarlo de nuevo, casi como si lo viera con otros ojos.

No hubo un gran momento ni una revelación repentina. Simplemente sentí gratitud por la vida con la que Dios nos ha bendecido.

Y quizá esa sea una de las grandes lecciones de los días cotidianos: no siempre necesitamos que ocurra algo emocionante para reconocer que la vida es buena.

A veces, la felicidad es vivir una gran aventura junto a las personas que amas.

Y otras veces, simplemente es volver a casa, dar un paseo por el pueblo, sentarse juntos a cenar y pensar:

Esto también es bonito.



Cuida tus ojos en verano

Texto : Diego Marchal Arias



<<Los ojos son el espejo del alma>>

Proverbio popular

En verano, los ojos están expuestos al sol, al calor, al agua del mar y de la piscina y al aire acondicionado entre otros factores, que ponen en riesgo la salud.

De hecho, las enfermedades oculares como la conjuntivitis alérgica o infecciosa o la queratitis suelen ser motivo de consulta en esta época.

Pequeños gestos pueden ayudarte a proteger tu salud visual y disfrutar del verano con mayor comodidad.

¿CUÁLES PODRÍAN SER ESTOS GESTOS?

- **Utiliza gafas de sol homologadas.**

Escoge gafas con filtro UV certificado para proteger los ojos de la radiación ultravioleta y prevenir así daños a largo plazo.

- **Precaución con las lentillas en verano.**

Aumenta el riesgo de infecciones oculares por el contacto con el agua, arena o sudor. Evita bañarte con lentillas y mantén una correcta higiene y desinfección.

- **Evita el exceso de sol y sal.**

El agua de piscinas y el mar puede irritar y resecar los ojos. Tras el baño, acláralos con agua limpia para reducir molestias y prevenir irritaciones.

- **Mantén los ojos hidratados.**

Beber suficiente agua y usar lágrimas artificiales puede ayudar a mantener el confort visual.

- **Evitar el contacto directo del cloro o agua salada.**

Para ello, conviene usar gafas de agua apropiadas.

- **Proteger los párpados con crema solar adecuada.**

CONSEJOS PARA CUIDAR LOS OJOS DE LOS NIÑOS

La salud ocular merece especial atención en la infancia, ya que sus ojos presentan una **mayor sensibilidad a los rayos solares**. La razón es que el cristalino no regula por completo la penetración de la radiación.

Además, los menores permanecen más tiempo en el exterior y por lo general no protegen sus ojos, lo que supone un factor de riesgo añadido para la vista. A largo plazo, esto puede dar lugar a desarrollar cataratas a edades más jóvenes.

Por lo tanto, para cuidar la vista de los niños en verano, es aconsejable que utilicen **gafas de sol con protección UV**, que lleven gorros o sombreros y que no se expongan al sol durante las horas de mayor intensidad.



Cuando la vida nos recuerda cuánto queremos a alguien

Texto : **Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria**



Hay personas a las que estamos tan acostumbrados a tener cerca que parece que siempre van a estar ahí. Personas que escuchan, acompañan, ayudan y siempre tienen una palabra de ánimo para los demás. Hasta que un día enferman y todo cambia. De repente, recordamos algo que normalmente preferimos no pensar: también quienes parecen fuertes y cuidan de los demás son vulnerables.

Cuando alguien muy querido atraviesa un problema de salud, la preocupación pasa a todas las personas que lo conocen. Empiezan las llamadas, los mensajes, las preguntas y, en este caso, también muchas oraciones. Cada noticia sobre su estado se espera con inquietud y con esperanza. Y es entonces cuando comprendemos que el miedo no se debe únicamente a la enfermedad, sino a la posibilidad de perder a alguien que ocupa un lugar importante en nuestras vidas.

Desde la psicología se sabe que, cuando tememos perder a una persona, puede aparecer lo que se conoce como duelo anticipado. Aunque esa persona siga entre nosotros, nuestra mente comienza a imaginar cómo sería su ausencia. Recordamos momentos compartidos, sentimos tristeza y tomamos conciencia del lugar que ocupa en nuestra vida. No significa que hayamos perdido la esperanza ni que estemos dando por hecho un desenlace negativo. Es una manera

profundamente humana de intentar prepararnos para algo que nos asusta y que no podemos controlar.

A veces no sabemos hasta qué punto queremos a una persona hasta que sentimos que podemos perderla. En esos momentos recordamos sus palabras, los ratos compartidos y esos pequeños gestos que quizá parecían normales, pero que nos hicieron sentir escuchados o acompañados. Descubrimos que una vida no deja huella solo por haber realizado grandes cosas. También deja huella por todas las personas a las que se ha ayudado a lo largo del camino.

Además, después de un contratiempo de salud, seguramente ya no se mira todo de la misma manera. Volver a respirar bien, conversar tranquilamente, salir a la calle o reencontrarse con los demás puede convertirse en algo extraordinario. Esas cosas sencillas que antes pasaban casi desapercibidas recuperan de pronto todo su valor. Y la mejoría no la celebra únicamente quien ha estado enfermo: también la sienten como propia quienes han estado preocupados y pendientes.

Quizá estas situaciones también nos dejan una enseñanza: no deberíamos esperar a que alguien enferme para decirle cuánto lo queremos o lo importante que es para nosotros. Hay afectos que damos por sabidos, pero que también necesitan expresarse con palabras.

Este artículo está dedicado al padre salesiano D. Manuel Muñoz, una persona que durante muchos años ha acompañado, educado, ayudado y sembrado esperanza en mucha gente y que nos ha permitido comprobar cuánto cariño ha sabido despertar. Hay personas que como él, casi sin darse cuenta, terminan formando parte de la vida de muchos.

El IMV y los subsidios son positivos para la economía de los comercios

Texto : Joaquín García



El Ingreso Mínimo Vital (IMV) y los subsidios por desempleo en España incrementan el consumo básico de los hogares vulnerables.

Al proporcionar una renta fija, los beneficiarios destinan casi la totalidad de este dinero a bienes de primera necesidad, como alimentación, luz y vivienda.

Efectos en el consumo:

- Mayor gasto básico: El dinero se usa principalmente en comida y gastos del hogar.
- Aumento de la demanda: Sube las ventas en comercios locales y de barrio. Al tener unos ingresos las personas pueden comprar más productos alimentarios, más ropa, tomarse un café o una cerveza, tomarse una tapa o un menú del día en un restaurante...

En resumen que los subsidios o el IMV no benefician solo a las personas que los perciben, indirectamente beneficia a quienes tienen negocios donde consumen esas personas.

Nota: Es cierto que también habrá personas que no den un buen uso de esos ingresos gastándolo en cosas que no son necesarias o incluso que son perjudiciales para su salud pero eso daría para otro artículo.



PUBLICIDAD



JaimeGalindo
INTERMEDIACIÓN FINANCIERA
jgalindoroman@gmail.com / 666 386 193
C/ ABEDUL, LOCAL 2 - UTRERA (SEVILLA)

HIPOTECA HASTA 100%
SUBROGACIONES HIPOTECARIAS
OBRA NUEVA Y HERENCIA
REFINANCIACIONES HIPOTECARIAS
PRÉSTAMOS PERSONALES

Modificando la conducta de nuestros hijos

Texto : Diego Marchal Arias



“Te quiero mucho, aunque no me gusta lo que has hecho”.

Frase para educar

Antes de abordar directamente la conducta agresiva o violenta de algunos de nuestros hijos, considero conveniente dar una serie de recomendaciones que podemos aplicar también, a cualquier problema de comportamiento que presenten nuestros hijos.

Es importante ofrecer a nuestros hijos, mediante el diálogo, los principios que deseamos inculcar en ellos y entre los que no deben faltar el cariño y la capacidad de reconocer los errores. Podemos hacerles ver que, a pesar de nuestras diferencias estamos en el mismo equipo y que seguiremos queriéndonos. Es interesante que mediante nuestro diálogo dejemos claro que siempre hay la posibilidad de echar marcha atrás y que, de ser así, la “puerta” estará siempre abierta por distancias que estén las posturas. Y esto nos lleva a un último mensaje que debemos ofrecer con nuestras palabras y es que todo nuestro enfrentamiento se debe no al odio o la lucha por el poder, sino todo lo contrario, a nuestra preocupación y a nuestro cariño por ellos.

1. LA ESCUCHA ACTIVA

Se trata de mostrar una atención tanto física como psicológica a la persona que nos habla,

comprendiendo el contenido de lo que nos dice y la emoción que con ello nos expresa.

Todos necesitamos ser escuchados y, a veces, el simple hecho de tener a alguien a quien contar nuestro problema hace que éste sea más soportable. Por ello, **siempre debemos empezar nuestras conversaciones escuchando.**

Claves para que quien tenemos enfrente perciba que lo estamos escuchando y que podamos adaptar nuestro diálogo a dicha persona:

- No iniciar la conversación con un juicio previo: <<Es un maleducado>>
- Observar lo que le están diciendo y cómo se lo están diciendo.
- Asumir una postura activa, inclinándose hacia el interlocutor, colocando nuestro cuerpo frente al del que habla, evitando cruzar las piernas o los brazos.
- Mantener un contacto visual y mirarlo a los ojos.
- Realizar gestos e indicaciones verbales: (<<uh, uh>>, <<vale>>, <<lo entiendo>> <<estupendo>>).
- Resistir las distracciones externas (ruidos, llamadas de teléfono, etc.) y las internas (preocupaciones, prisas).
- No interrumpir al que habla, dejarlo hablar.
- No rechazar lo que la otra persona sienta.
- No confeccionar soluciones preestablecidas, ni precipitadas.

EJERCICIO: Practica la escucha activa con un hijo/a, luego con tu pareja y por último con un/a amigo/a.

Factory Mi Sofá



**OFERTAS
SOLO EN LA
WEB**

TELAS Y COLORES A ESCOGER



**ÓSCAR
470€**



**AURA 3+2
499€**



**MÓNICA
590€**



**CAMA REVERSIBLE
489€**



**FLORA
760€**

**Puedes seguir comprando en nuestra web
www.factorymisofa.com**

Calle la Resolana, 20. Utrera (Sevilla)

Tlf. 627 789 555

Mi perro está loco

Texto: **José Martín**

Queridos amigos, de nuevo intentaré de dar unos consejos que espero les ayuden a compartir el tiempo con vuestra mascota y a comprenderla mejor. Creo que todos hemos oído alguna vez decir, mi perro está loco, mi perro es muy ansioso, mi perro es muy nervioso, mi perro ladra todo el tiempo....etc, como sabemos cada animal tiene su propio carácter, inteligencia, ...etc que le viene en sus genes pero debemos de saber que desde el momento que llega el Cachorro a nuestra casa somos como un escultor modelando su obra, de la misma manera todo lo que hagamos con nuestro cachorro va a influir en su carácter y como no en su conducta, un perro de carácter tranquilo lo podemos convertir en ansioso, un perro no ladrador en un molesto ladrador, un perro inteligente en no desarrollar su mente....y también cuando se tiene información y nos preocupamos de tener los mínimos conocimientos y se hace unas pautas correctas veremos como todo lo de antes mencionado lo podemos moldear de una forma positiva que hará que la convivencia sea mucho mas placentera, cordial y feliz.

Pondré algunos ejemplos desde su edad de cachorro como inconscientemente por falta de información y en algunos casos por dejadez o falta de paciencia vamos fabricando unas conductas en él que después nos hará la vida imposible en momentos, entonces saldrá la frase... **MI PERRO ESTÁ LOCO...O..MI PERRO ME HA SALIDO ASÍ...**

EJEMPLOS DE MODELAMIENTOS CONDUCTUALES EN CACHORROS CON CONSECUENCIAS FUTURAS:

Hay personas que a estas alturas todavía no le ponen su váter, osea su empapadera, estaremos fomentando que se haga pis y caca por toda la casa, consecuencia...**MI PERRO ES QUE ES GUARRO.**

Cuando nos hace unos ladridos, le hablamos y le atendemos, como... ¿qué te pasa hombre, por-

que ladras ? Como el perro lo que quiere es que se le atienda, pues a ladrar... consecuencia

ME HA SALIDO UN PERRO QUE NO PARA DE LADRAR.

Cuando el cachorro muestras una conducta de miedo o impaciencia y gime o llora, hacemos lo mismo de forma amable lo atendemos... consecuencia... **ME HA SALIDO UN PERRO QUEJICA Y MIEDOSO...**

Si estamos comiendo y por lastima o falta de saber hacer le damos un trocito de comida pues ya sabéis, después...

CON MI PERRO NO HAY QUIEN COMA... ETC...

Queridos amigos estos son solo algunos ejemplos de como muchas veces por falta de paciencia o por falta de información

Podemos hacer de nuestro perro un Perro molesto o por el contrario si hacemos lo correcto un perro compañero y un buen perro.

Para terminar quiero que tengáis muy claro que nuestro perro debe de entendernos cuando nos gusta lo que hace y cuando no

Y hacérselo entender, él será más feliz ocupando el sitio que debe ocupar en casa y sabiendo que debe hacer.

Tenéis que tener en cuenta que él solo asociará las correcciones o premios nuestros en el mismo momento que está ejecutando dicha conducta... corregir a destiempo solo traerá miedos, inseguridad, nerviosismo, desequilibrio.... Etc por tanto si no vemos no podemos corregir...en otro artículo hablaremos del lenguaje y maneras de. Corregir y premiar.

Estamos a vuestra disposición en el tlf 661265660 para cualquier consulta.



NO SON
JUGUETES



SON TU
RESPONSABILIDAD

CUIDA DE ELLOS



Ayuntamiento de Utrera
Oficina de Salubridad Pública,
Consumo y Bienestar Animal



Entrevista a Manuel Durán

Texto y fotos: Iván Lobato



Han pasado 15 años desde que grabaste Pregón de Jazmines. ¿Qué siente Manuel Durán al volver a encontrarse con una canción que forma parte tan importante de su trayectoria?

Para mí, volver a grabar Pregón de Jazmines supone mucha emoción y, sobre todo, gratitud. Es una sevillana que supuso un punto de inflexión importante en mi vida, tanto personal como musical, y que, bueno, grabarla 15 años después, después de haber sido tan importante, que lo sigue siendo, y después de haberla retomado en este 2026, pues va a seguir acompañándome indiscutiblemente. Hace que sea como un reencuentro con esa ilusión de cuando yo era más jovencito. Y, por supuesto, al mismo tiempo la contemplo desde una perspectiva mucho más madura y trabajada en el sector de este género.

¿Qué tiene Pregón de Jazmines que ha hecho que siga teniendo sentido para ti después de todo este tiempo?

Bueno, el principal sentido que tienen estas sevillanas para mí es que fueron el pasaporte que me logró colarme y hacerme un huequecito en el mundo de las sevillanas, y de rodearme de tanta gente a la que admiro. Pregón de Jazmines es de esas sevillanas que, aunque no tengan una letra profunda, cuentan una historia muy costumbrista, muy sevillana, porque es una sevillana muy sevillana, pero que, a pesar de ser elegante y simple al mismo tiempo, siempre que vuelves a escucharla, pues encuentras algo que la hace distinta y que siempre tiene algo nuevo que aportar. La verdad que, bueno, pues si vol-

vemos a aportar esa dosis de ilusión que tenían los primeros años y hace que vuelva a la palestra con esa gana, pues mejor que mejor.

¿La has vuelto a escuchar con los mismos oídos o ahora descubres cosas diferentes en aquella canción?

Hombre, estas sevillanas las vuelvo a escuchar después de 15 años con mis mismas orejas, pero con distintos oídos. Puesto que contamos con otra producción diferente, que hace que suene distinta, con otros músicos, con otro se-



llo, como es el de su productor, Emilio Gallardo, con esa Sinfónica de Sevilla que ha participado en las cuerdas, con esos metales que le dan su punto, llámémosle así, e incluso a la hora de yo interpretarla como que la canto más desahogado, más tranquilo, como más asentado, más maduro. La verdad es que es imposible escucharlo con los mismos oídos, pero sí es verdad que, como hemos dicho en las anteriores preguntas, con la misma ilusión y la misma alegría del primer día. Eso sin duda.



¿Qué recuerdas de aquel Manuel Durán que grabó Pregón de Jazmines y qué queda de él en el Manuel Durán de 2026?

Bueno, más que recordar de mí mismo, ¿qué queda de mí de aquella época? Yo te diría que queda todo. Queda todo porque se aprende de los errores y uno bebe de las ilusiones. Y bueno, seguimos ilusionándonos, seguimos equivocándonos muchas veces. Y por supuesto que lo que sí le doy gracias a Dios cada día es porque sigo teniendo las mismas ganas de aprender del primer día. Por supuesto, la lucha, la lucha sigue siendo la misma porque es un terreno que no es nada fácil y que hay que luchar por mantenerse y por cuidar ese huequecito que un buen día consigues y hay que luchar por mantenerlo.

¿Por qué decidiste recuperar precisamente esta canción y no otra de tu trayectoria?

Me lo habéis hecho muchos medios y a mí me da alegría que que bueno que me la hagáis, porque esto nace realmente del público, de los amigos, de la familia, que incluso de muchos compañeros que durante muchos años pues me han dicho: “oye, ¿por qué no vuelves a recuperar aquellas sevillanas que que grabaste y que te dieron tanto y que supuso un punto de inflexión en tu carrera como es Pregón de Jazmines?” Lo que pasa es que a mí me gusta recordar las cosas cuando toca celebrar una efeméride. No grabar por grabar no. Sino que que en mi vida todo tenga un sentido, un porqué y un para qué. Entonces, dentro de dos años pues voy a cumplir los veinte años en la música. Pero

PUBLICIDAD



Separaciones • Divorcios
Familia • Herencias
Delitos • Accidentes
Despidos • Deudas
Contratos
Extranjería • Nacionalidad

ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225

pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

este año se celebraba el décimo quinto aniversario del lanzamiento de aquel segundo disco de Pregón de Jazmines, cuyo single era precisamente este single que hemos vuelto a grabar y creo que era el momento de recuperarla.

La nueva producción mantiene la esencia romántica del tema, pero incorpora una sonoridad actual. ¿Dónde estaba para ti el límite entre renovar la canción y no traicionar su esencia?

Esto ha sido un trabajo un poquito arriesgado y la verdad es complejo de cuidar y de y de mirar para no salirnos del tiesto como decimos por aquí. La verdad que nos hemos quedado un poco ahí, en la cuerda floja. Incluso Feliciano Pérez Vera, su autor, la ha visto demasiada atrevida, aunque le ha gustado. La verdad es que la producción pues mantiene, como bien dice la pregunta, la esencia romántica. Yo creo que mantiene el alma del tema y la esencia. Lo que sí queríamos es que innovando en la producción con otros arreglos, con otro aire renovado, incluso contando también con mi forma de cantarla de otra forma, porque uno también madura con los años. Pues que siguiera siendo el mismo tema pero con un aire renovado y que tuviera, como decíamos antes, algo nuevo que aportar. Y creo que lo hemos conseguido.

¿Hoy cantas con más libertad que hace 15 años?

Sí, sin duda. Se canta con más libertad porque los años te dan experiencia. Con los años uno se conoce a uno mismo más y mejor y uno es



consciente de dónde están las virtudes y dónde están los límites de uno mismo. Entonces se canta con más libertad. También te digo que esa libertad me permite cantar más desde la verdad y desde lo que se siente. Antes a lo mejor me afanaba por hacerlo todo perfecto, con mucha técnica, que todo saliera impoluto y hoy pues a lo mejor me permito el lujo de que a lo mejor la técnica no te salga perfecta, pero de expresar lo que estás sintiendo en ese momento con con mucha más verdad y eso te lo dan los años de experiencia. Por supuesto que sí.

Quique Martín Guirado

Texto: Equipo HdU



Quique Martín Guirado, campeón absoluto de Andalucía en Foso Universal con un pleno histórico.

El tirador utrerano Enrique Martín Guirado, más conocido como Quique, se ha proclamado campeón absoluto de Andalucía en la modalidad de Foso Universal, tras imponerse en la competición celebrada en Las Gabias (Granada). El deportista de Utrera firmó una actuación extraordinaria, alcanzando un resultado que destaca por su enorme dificultad: 100 platos acertados de 100 posibles. Un pleno absoluto que demuestra el alto nivel de precisión y concentración mostrado por el utrerano durante toda la competición. Conseguir un resultado de estas características no es algo habitual en el tiro al plato. Mantener la concentración y la precisión necesarias para acertar todos los lanzamientos requiere una gran preparación, experiencia y capacidad competitiva. Este espectacular 100/100 permitió a Quique Martín Guirado alzarse con el título de campeón absoluto de Andalucía, llevando el nombre de Utrera a lo más alto del tiro al plato andaluz. Un logro que merece el reconocimiento y la felicitación por una actuación de tal envergadura.

PUBLICIDAD

RP
ROJANO PUBLICIDAD

PUBLICIDAD & MARKETING

TEL: 630 558 136

EL ARCO
CARPINTERÍA

Cocinas, armarios y
vestidores

C/ Corredera, 42 - 41710

Utrera

Telf. 955 864 642 - 607

Pollo al ajillo con patatas

Ingredientes:

- 1 pollo troceado
- 6 dientes de ajo
- 4 patatas medianas
- 150 ml de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- perejil fresco
- sal y pimienta
- Pizca de tomillo (opcional)



Modo de elaboración:

Primero pelamos las patatas, las cortamos en rodajas de grosor medio y las freímos a fuego moderado hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Las retiramos y reservamos sobre papel de cocina.

Salpimentamos el pollo. En una cazuela amplia calentamos un buen chorro de aceite de oliva y doramos los trozos por todos sus lados. Cuando tengan un bonito color, incorporamos los ajos laminados y la hoja de laurel. Removemos con cuidado para que el ajo desprenda su sabor sin quemarse.

Añadimos el vino blanco y dejamos cocinar unos minutos para que reduzca. Bajamos el fuego, tapamos la cazuela y cocinamos aproximadamente

veinte minutos, hasta que el pollo quede tierno y jugoso. Si fuera necesario, podemos agregar un pequeño chorrito de agua.

Para terminar, incorporamos las patatas, mezclamos suavemente con la salsa y espolvoreamos perejil fresco picado. Servimos bien caliente.

El resultado es un plato dorado, aromático y reconfortante, ideal para acompañar con pan de pueblo y una ensalada sencilla. Una receta de siempre, fácil de preparar y perfecta para disfrutar sin prisas alrededor de la mesa. En Utrera, compartir la buena mesa hace de esta receta tradicional una estupenda propuesta casera para cualquier almuerzo familiar.

PUBLICIDAD



C/ Poeta Mariano Roldán, Local 10 y 11 41710 - Utrera

Tarta de higos, miel y almendras

Ingredientes:

- 1 lámina de masa quebrada
- 8 higos frescos
- 100 gramos de mantequilla blanda
- 100 gramos de azúcar
- 2 huevos
- 100 gramos de almendra molida
- 30 gramos de harina
- 1 cucharadita de vainilla
- Ralladura de medio limón
- 1 pizca de sal



Modo de elaboración:

Precalentamos el horno a 180°. Extendemos la masa quebrada en un molde de unos 24 centímetros y pinchamos ligeramente la base con un tenedor. En un cuenco, batimos la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema. Incorporamos los huevos, uno a uno, y después añadimos la almendra molida, la harina, la vainilla, la ralladura de limón y la sal.

Vertemos esta crema sobre la masa. Lavamos los higos, los secamos con cuidado, los cortamos por la mitad y los distribuimos por encima. Horneamos unos 35 minutos, hasta que la superficie quede

dorada. Dejamos templar y terminamos con un hilo de miel.

El resultado es una tarta tierna por dentro, ligeramente crujiente en la base y llena del perfume de los higos. Puede servirse sola, con yogur natural o con una pequeña bola de helado de vainilla. Un postre bonito y fácil para saborear septiembre en buena compañía. Si queremos darle un aire aún más especial, podemos decorar cada porción con almendras tostadas y unas hojitas de hierbabuena.

PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com

**Puedes publicitarte aquí
llamando al 693 020 132**

Sopa de letras

Virgen de Consolación

C	X	A	N	R	M	O	B	A	A	T
O	M	T	Ó	A	K	R	O	R	J	R
F	O	S	I	T	V	G	P	U	Z	A
R	X	E	C	L	H	A	D	T	O	D
A	W	I	A	A	P	L	E	L	K	I
D	V	F	L	V	A	I	V	U	A	C
Í	I	O	O	Y	T	M	O	C	R	I
A	R	Í	S	P	R	O	C	X	E	Ó
Z	G	C	N	H	O	V	I	V	R	N
Z	E	O	O	T	N	M	Ó	B	T	M
I	N	R	C	R	A	I	N	T	U	C

ALTAR COFRADÍA
 CONSOLACIÓN CULTURA
 DEVOCIÓN FIESTA
 MILAGRO PATRONA
 ROCÍO TRADICIÓN
 UTRERA VIRGEN

Feria

C	A	R	N	A	V	A	L	A	W	Z
Z	B	A	P	Y	X	M	B	R	V	U
N	P	S	U	Q	Y	A	L	T	H	M
Ó	U	A	E	O	H	C	Q	E	K	S
I	F	S	B	D	Z	I	N	S	J	A
C	E	E	L	I	A	S	B	A	U	R
I	R	R	O	R	T	Ú	A	N	E	A
D	I	E	K	O	S	M	I	Í	G	C
A	A	T	R	L	E	H	L	A	O	S
R	X	Í	U	O	I	K	A	H	S	Á
T	Q	T	S	C	F	P	R	T	G	M

ARTESANÍA BAILAR
 CARNAVAL COLORIDO
 FERIA FIESTA
 JUEGOS MÁSCARAS
 MÚSICA PUEBLO
 TRADICIÓN TÍTERES

Otoño

U	Y	J	C	T	A	R	D	E	Q	A
A	Z	A	B	A	L	A	C	H	X	J
W	Y	M	F	D	H	Q	X	M	O	N
L	O	B	R	Á	N	L	T	A	F	A
I	V	O	T	N	E	I	V	R	R	R
E	B	I	S	J	O	R	P	R	Í	A
A	H	C	E	S	O	C	O	Ó	O	N
N	E	X	X	U	W	S	Z	N	P	M
H	A	T	E	S	O	T	O	Ñ	O	K
S	A	J	O	H	E	B	F	J	E	R
N	G	A	O	S	O	Z	E	R	E	P

CALABAZA COSECHA
 FRÍO HOJAS
 MARRÓN NARANJA
 OTOÑO PEREZOSO
 SETA TARDE
 VIENTO ÁRBOL

Curso Escolar

M	A	E	S	T	R	A	Q	Q	D	O
X	D	B	E	S	Í	L	A	B	O	I
N	E	M	A	X	E	G	R	P	M	D
C	F	H	O	R	A	R	I	O	O	U
K	F	B	C	L	A	S	E	O	X	T
P	I	Z	A	R	R	A	T	N	F	S
V	X	C	A	H	I	Q	W	M	N	E
F	B	L	I	B	R	O	N	U	T	P
L	E	C	C	I	Ó	N	R	L	O	O
U	A	E	R	A	T	Y	B	A	X	N
W	T	C	O	N	R	E	D	A	U	C

ALUMNO CLASE
 CUADERNO ESTUDIO
 EXAMEN HORARIO
 LECCIÓN LIBRO
 MAESTRA PIZARRA
 SÍLABO TAREA

Sudoku

				8	2		3	4
	4		3					7
		6		9	7			1
				2	1	9	6	
	1						7	
	6	7	8	3				
3			6	7		1		
6					9		4	
1	9		2	4				

4					3	2		
5				6		1	7	3
	1							
8		7			9	5	1	
3								2
	9	4	6			3		7
							5	
6	3	8		5				1
		5	4					6

7				4				5
					7		3	
6	4		8	3		2		
				5				8
5		2	4	8	3	6		1
8				1				
		8		7	9		2	6
	5		3					
2				6				3

5						7	6	
	3	4			6			
	1			8				3
2		8	9				3	
		5		2		4		
	9				4	5		2
8				9			4	
			6			8	7	
	2	6						9

¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.
4 Másteres en terapia psicológica y
con experiencia clínica.

* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS
PRESENCIAL Y ONLINE

PRIMERA SESIÓN GRATUITA

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com