

Genoveva

Tu amiga de siempre



DELICIOSAS RECETAS

Técnica "filet": Gatito para decorar

Materiales:

- Hilo mercerizado para crochet 1.0mm
- Crochet 1.0mm
- Tijeras y aguja

Abreviaturas:

- pa: punto alto o vareta
- cad: cadeneta

Monte una cad de 255 + 5cad de subida. Comience en la 5ta cad desde el gancho:

1. 2cad, [saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad]. Repita [] hasta el final. La fila termina con un pa. 3cad de subida, gire.
2. 2cad, saltar 2p, 1pa, 249pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
3. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x12. 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
4. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
5. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x20. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 6pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x2, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
10. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 33pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
11. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 27pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
12. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x1, 27pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
13. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5, 24pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x2, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
14. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x2, 21pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
15. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
19. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
20. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
21. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x3, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x11, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
22. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
23. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x20. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
24. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
25. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x12. 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
26. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.
27. Repita V2
28. Repita V1. Cierre su pieza. No olvide bloquear el trabajo.



siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5, 12pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

16. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5, 9pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x5. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

17. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

18. 2cad, saltar 2p, 1pa, 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x6, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 3pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

19. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p. [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4, 15pa, [2cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x4. 5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

20. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

21. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x20. 3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

22. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

23. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x12. 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

24. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

25. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [3cad, saltar 2p, 1mp en siguiente p, 3cad, saltar 2p, 1pa en siguiente p] x12. 3pa, 2cad, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

26. 2cad, saltar 2p, 1pa, 3pa, [5cad, saltar cads y mp, 1pa en siguiente pa] x12. 3pa, saltar 2p, 1pa en último p, 2cad, gire.

27. Repita V2

28. Repita V1. Cierre su pieza. No olvide bloquear el trabajo.





2785919

10

EL LÍDER
 JUEVES 19 DE JUNIO 2025

Genoveva

Acuarelas: pintemos un cactus

Los cactus son una excelente opción para iniciarse en la acuarela: su forma simple, pero expresiva, permite jugar con los colores, las texturas y los detalles sin necesidad de técnicas avanzadas. Además, transmiten una belleza única, propia del desierto, llena de carácter y color. En este paso a paso aprenderás a pintar un cactus con volumen, sombra y detalles florales, utilizando capas de acuarela bien trabajadas y pinceladas precisas. Es una actividad ideal para relajarse, desarrollar la observación y dejarse llevar por el ritmo del agua y el pigmento. Solo necesitas un poco de paciencia y los materiales adecuados para dar vida a esta planta resistente y encantadora.

Materiales

Para pintar este cactus necesitarás:

- Acuarelas: Podrás utilizar acuarelas en pastillas o acuarelas líquidas. Existen varias marcas en el mercado, podrás optar según tu presupuesto.
- Colores: Amarillo, Verde, Viridian, Ocre, Rojo, Violeta y Siena.
- Pinceles: pinceles para acuarela (pelo suave) n°10, n°4 y liner
- Papel: papel para acuarela gramaje 300 g
- Paleta
- Agua y paño para descargar

Paso a paso

Paso 1

Con lápiz HB y trazo suave hacer boceto según se muestra en la imagen. Ver fig. 01

Paso 2

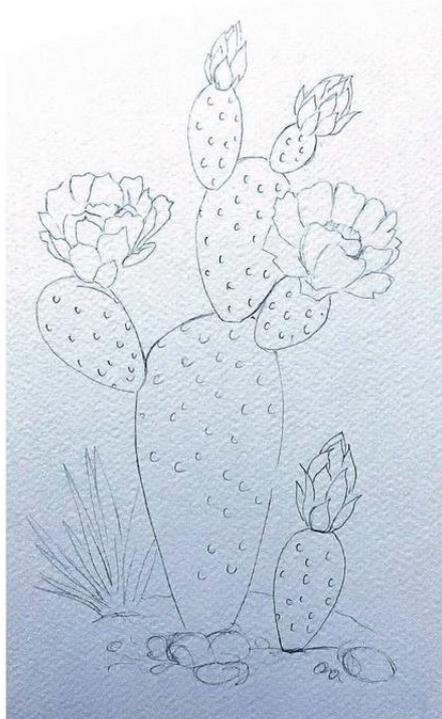
Con pincel n°10 pintar primera capa de acuarela usando los siguientes colores: amarillo, verde, ocre y rojo. Diluir con abundante agua para no sobrecargar. Ver fig. 02

Paso 3

Sobre mojado y usando mismos colores pintar segunda capa de acuarela. Usar más pigmento y menos agua. Pintar con tonos más oscuros bordes para dar volumen y profundidad. Ver fig. 03

Paso 4

Finalmente, agregar sombreado usando color violeta y siena tostada para cactus. Para las flores sombreado con violeta y rojo. Pintar tierra con siena mezclado con verde. Por último, con pincel liner y color violeta pintar espinas. Ver fig. 04



2785919



Genoveva

EL LÍDER
JUEVES 19 DE JUNIO 2025

11



TACOS DE COLIFLOR AL MERKÉN

INGREDIENTES

- 1 coliflor grande
- 1 cucharadita de merkén
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 8 tortillas de maíz
- 1 palta
- ½ repollo morado
- Cilantro fresco
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Lava la coliflor y córtala en pequeños floretes. Mezcla el merkén, el comino, el ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva en un bol. Agrega la coliflor y revuelve hasta que quede bien cubierta con los condimentos. Lleva al horno precalentado a 200°C por unos 25 minutos, hasta que esté dorada y crujiente. Mientras tanto, corta el repollo morado en tiras finas y adereza con un poco de sal y limón. Pica el cilantro y machaca la palta con sal. Calienta las tortillas y arma los tacos colocando una base de palta, coliflor horneada, repollo y cilantro fresco. Sirve con un chorrito extra de limón si lo deseas.



SALMÓN EN COSTRA DE SÉSAMO CON ARROZ JAZMÍN

INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blanco y negro
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Aceite de oliva
- 1 taza de arroz jazmín
- 1 cebollín picado
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, miel y jengibre. Pincela los filetes de salmón con esta mezcla por ambos lados y cubre con las semillas de sésamo presionando suavemente para que se adhieran bien. Calienta un sartén con un poco de aceite de oliva y cocina el salmón a fuego medio-alto por 3-4 minutos por lado, hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro. Paralelamente, cocina el arroz jazmín según las instrucciones del envase y mézclalo con el cebollín picado y un chorrito de aceite de oliva. Sirve el salmón sobre una cama de arroz aromático y acompaña con vegetales salteados si lo deseas.

PASTEL RÚSTICO DE CARNE CON PURÉ DE ZAPALLO

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de vacuno
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de caldo de verduras o carne
- 1 kg de zapallo camote
- 2 cucharadas de mantequilla
- Nuez moscada, sal y pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En una sartén grande, sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite hasta que estén dorados. Agrega la carne molida y cocina hasta que cambie de color. Incorpora la pasta de tomate, el caldo y condimenta con sal y pimienta. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla se espese. Mientras tanto, cuece el zapallo en agua con sal hasta que esté blando. Escúrrelo bien y haz un puré con mantequilla, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. En una fuente para horno, pon una capa de carne y cúbrelo con el puré. Lleva al horno por 15 minutos para gratinar. Sirve caliente.





2785956

12

EL LÍDER
 JUEVES 19 DE JUNIO 2025

Genoveva

MUFFINS INTEGRALES DE ZANAHORIA Y NUEZ



INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de azúcar rubia
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. En un bol, bate los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agrega el aceite y mezcla bien. Incorpora la harina, los polvos, la canela y la sal. Mezcla con movimientos envolventes y luego añade la zanahoria rallada y las nueces.

Distribuye la mezcla en moldes para muffins previamente enmantecados o con cápsulas. Hornea por 20 a 25 minutos, hasta que al insertar un palillo salga seco. Deja enfriar y disfruta con una infusión o café.



Bienestar

Sabiduría que brota de la tierra

Las hierbas medicinales han acompañado a generaciones de chilenos en el cuidado de su salud.

Desde una infusión de menta para aliviar el malestar estomacal hasta una agüita de ruda para calmar los nervios, las hierbas medicinales forman parte del conocimiento ancestral que atraviesa generaciones en Chile. En los mercados, ferias libres y jardines de abuelas, conviven especies como la manzanilla, el boldo, el cedrón o la melisa, todas con propiedades terapéuticas reconocidas tanto por la sabiduría popular como por la ciencia. En tiempos donde lo natural cobra nueva relevancia, redescubrir el uso consciente de estas plantas no solo es un acto de cuidado personal, sino también una forma de reconectar con la tierra, con nuestras raíces y con una medicina que no olvida la sencillez ni el poder de lo esencial.

El boldo, por ejemplo, es uno de los remedios naturales más utilizados para problemas digestivos y hepáticos. Su uso está tan arraigado que muchas familias chilenas lo consideran parte del botiquín básico del hogar. Lo mismo ocurre con la manzanilla, reconocida por sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para calmar tanto dolores físicos como emocionales. Estas hierbas no solo alivian síntomas, también invitan a una pausa, a preparar una infusión, a respirar profundo y tomar conciencia del autocuidado cotidiano.

Volver a las hierbas no significa rechazar la medicina moderna, sino complementarla con sabiduría natural. En un país donde la biodiversidad es rica y variada, el uso responsable de plantas como la menta, el paico, el llantén o la salvia puede ser una gran aliada en la prevención y el bienestar diario. Consultar con especialistas, aprender sobre su preparación y respetar sus dosis es clave para beneficiarse de sus bondades sin riesgos. Porque en cada hoja, en cada raíz y en cada flor, hay una historia de sanación que sigue viva y disponible para quienes quieran escucharla.

CHOCOLATE CALIENTE ESPESO CON TOQUE DE NARANJA

INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 100 g de chocolate amargo
- 1 cucharadita de maicena
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)

PREPARACIÓN

En una olla, calienta la leche con la ralladura de naranja y el azúcar si decides usarla. Una vez caliente, añade el chocolate picado y revuelve constantemente hasta que se derrita completamente. Diluye la maicena en un poco de agua fría y agrégala a la mezcla.

Sigue revolviendo hasta que el chocolate espese. Sirve de inmediato en tazas y, si quieres, espolvorea con un poco de canela o añade una rodaja fina de naranja para decorar. Ideal para las tardes frías de invierno.



COMPOTA DE MANZANA Y PERAS CON ESPECIAS



INGREDIENTES

- 3 manzanas
- 2 peras
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor
- cáscara de ½ limón
- 2 cucharadas de azúcar rubia
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

Pela las manzanas y peras, quítales el corazón y córtalas en cubos medianos. Colócalas en una olla junto al agua, azúcar, canela, clavos de olor y cáscara de limón. Cocina a fuego bajo por unos 20 a 25 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la fruta esté blanda pero sin deshacerse.

Retira del fuego, elimina la cáscara y las especias, y deja enfriar. Puedes servirla tibia o fría, sola o acompañada de yogur natural o granola para un postre reconfortante.