

RECETAS

COQUITO

Ingredientes

1 tz de leche de coco o crema de coco
1 1/2 cdas. de azúcar
4 yemas de huevo
1 cdta. de vainilla
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada

Preparación

Bata las yemas con el azúcar, añada la leche evaporada y demás ingredientes. Cuele y guarde en la nevera. Sirva frío.
Rinde 15 porciones.

FLAN DE QUESO

Ingredientes

8 onz. de queso Crema
Una lata de leche condensada
Una lata de leche evaporada
Una taza de Azúcar
6 Huevos
1 cdta. de vainilla
Una pizca de Sal

Caramelo:

Una taza de azúcar
4 cdas. Agua

Preparación

Bata el queso crema anadiendo la leche evaporada poco a poco. Luego anada la leche condensada, luego los huevos de dos en dos, luego el azúcar, la sal y la vainilla. Bata hasta que todo esté bien unido.

Caramelo:

En una caserola ponga el azúcar y el agua a fuego moderado hasta que el azúcar quede acaramelada. Con mucho cuidado, vierta en el molde en que va a hacer el flan.

Luego de que el caramelo haya enfriado un poco vierta la mezcla del flan en el molde (no llene más de la mitad del molde). Tape con papel de aluminio y ponga lo en la olla de presión en baño de María.

Échele agua a la olla de presión, hasta que llegue hasta menos de la mitad del molde del flan. Tape la olla y póngala a fuego alto hasta que empiece a sonar. Cuando comience a sonar bájelo a fuego moderado y comience a contar el tiempo por 15 minutos. Luego de los 15 minutos, apague la olla de presión y deje reposar por otros 15 minutos. Luego de eso, destape la olla y saque el flan. Déjelo reposar antes de virarlo por lo menos 25 minutos. Luego vírelo en un plato con un movimiento rápido, para evitar que se rompa. Deje enfriar en la nevera por lo menos una hora.

Nochebuena



Pastores y pastoras,
abierto está el edén.
¿No oís voces sonoras?
Jesús nació en Belén.

La luz del cielo baja,
el Cristo nació ya,
y en un nido de paja
cual pajarillo está.

El niño está friolento.
¡Oh noble buey,
arropa con tu aliento
al Niño Rey!

Los cantos y los vuelos
invaden la extensión,
y están de fiesta cielos
y tierra... y corazón.

Resuenan voces puras
que cantan en tropel:
Hosanna en las alturas
al Justo de Israel!

¡Pastores, en bandada
venid, venid,
a ver la anunciada
Flor de David!...

Amado Nervo

SPPAPR
PO Box 2897
Bayamón PR 00960-2897
www.sppapr.org



Sociedad de Profesionales de Prevención de
Accidentes de Puerto Rico
Organizada en 1952, Incorporada en 1955

Boletín Informativo

Tu Sociedad Informa

¡Es Navidad!

La Navidad es la ternura del pasado, el valor del presente y la esperanza del futuro. Es el deseo más sincero de que cada taza se rebose con bendiciones ricas y eternas, y que cada camino nos lleve a la Paz.



¡ Muchas felicidades !

Publicación Oficial de la SPPAPR
Edición Especial de Navidad

MENSAJE DE LA EDITORA

Leticia Moctezuma

Estimados socios:

Que estas Fiestas de Navidad estén envueltas en papel de felicidad y atadas con cinta de amor para que perduren todo el Año Nuevo.



EL TAMBORILERO

El camino que lleva a Belén
baja hasta el valle que la nieve cubrió.
Los pastorcillos quieren ver a su Rey,
le traen regalos en su humilde zurrón
al Redentor, al Redentor.

Yo quisiera poner a tus pies
algún presente que te agrade Señor,
mas Tú ya sabes que soy pobre también,
y no poseo más que un viejo tambor.
(rom pom pom pom, rom pom pom pom)
¡En tu honor frente al portal tocaré
con mi tambor!

El camino que lleva a Belén
voy marcando con mi viejo tambor,
nada hay mejor que yo pueda ofrecer,
su ronco acento es un canto de amor
al Redentor, al Redentor.

Cuando Dios me vio tocando ante Él, me sonrió.

ESTA NAVIDAD REGALE SEGURIDAD

Seguridad, compromiso de todos.

La seguridad es una condición básica para el desarrollo social y en este proceso nosotros podemos contribuir. Por ello, en estas fiestas de Navidad y las celebraciones por el inicio de un Año Nuevo, la SPPAPR te recuerda adoptar previsiones siguiendo algunas recomendaciones.

En la residencia: Sea discreto si sale de vacaciones, procure que personas extrañas no sepan de su ausencia en la casa. En lo posible deje a una persona para que cuide la vivienda. Desconfíe de las llamadas telefónicas que le informan que se ha ganado un premio, puede ser una trampa para asaltarlo en su propia casa. Mantenga los objetos de valor alejados de los accesos de salida de su vivienda.

En locales comerciales: Verifique el buen funcionamiento de los sistemas de seguridad. Evite saturar las tomas de energía para que no se produzcan sobrecargas. Sea solidario con los vecinos, ante cualquier delito comunicarlo a las autoridades.

En centros comerciales: Sea prudente al momento de cancelar cuentas, no exhibir grandes cantidades de dinero. Si paga en efectivo guarde el vuelto de forma discreta. Evite los excesos de paquetes y no hacer todas las compras en un solo día. Respete y colabore con las señales de seguridad del centro comercial.

En los bancos: Evite que las personas extrañas le ofrezcan ayuda a la hora de hacer sus diligencias. Para cualquier transacción, por sencilla que sea, es mejor ir acompañado. Ante cualquier duda o sospecha suspenda la transacción.

En la calle: No descuide los objetos personales, camine siempre alerta. No lleve grandes cantidades de dinero en efectivo, joyas u objetos de valor. Evite transitar por vías con poca iluminación o en horas de la noche.

Si maneja: No sobrepase los límites de velocidad permitidos. Recuerde: Si bebe alcohol no arriesgue su vida ni la de los que lo acompañan, no maneje. Use siempre el cinturón de seguridad y si maneja en motora no olvide colocarse el casco de seguridad. Antes de empezar su ruta verifique las condiciones en que se encuentran las autopartes de su vehículo. Respetar las normas de tránsito.

En caso de congestión vehicular, respete la fila y evite adelantar de manera imprudente.

Recuerde que su seguridad también es parte de su propia responsabilidad y compromiso personal.



Una fiesta navideña en que todos anhelamos paz y tranquilidad, también depende de nuestra propia actitud preventiva, ya que un hecho delictual que nos pueda afectar en lo personal o a nuestra familia, siempre tiene un costo mayor que el bien perdido y eso solo lo podemos minimizar con nuestra propia cultura de seguridad.

Por unas Navidades más ecológicas:

Aproveche el cambio de año para deshacerse de todas esas cosas que ya no utiliza. Organice las basuras para reciclarlas, y recuerde que hay grupos que pueden aprovechar la ropa, muebles y juguetes que ya no quiera. En sus adornos navideños use lámparas de bajo consumo. Recuerde que las luces navideñas deben ser un elemento de decoración y no de iluminación. Sustituya las luces por adornos confeccionados con flores, hojas, ramas de árboles. Recicle y reutilice los adornos de otras Navidades. Felicite a sus seres queridos con postales. Incluya en las postales mensajes ecológicos ("deposítame en un contenedor de papel"). Elija juguetes y regalos fabricados con materiales duraderos y ecológicos. Recupere juguetes ya usados o regáelos a otros niños. Decántese por los regalos artesanales. Aproveche estos días de fiesta para elaborar obsequios personales. Si los trabajos manuales no son su fuerte, visite las tiendas solidarias. Seguro que encuentra algo con qué sorprender a los suyos. Recicle el papel de envoltura de regalo. Pacte el intercambio de regalos con sus familiares.

“Construyamos una cultura de Seguridad”

“Construyamos una cultura de Seguridad”