



MUNDIAL 2026

Fervor por nombres
de jugadores **6**

ESPAÑA Y BÉLGICA SE JUEGAN LA VIDA POR UN BOLETO A SEMIS

El ganador de este duelo de
europeos enfrentará a Francia. **2**




Lamine Yamal y Kevin De Bruyne lideran el esperado duelo entre España y Bélgica.  INTERNET

Visítanos  **paulinos**
porque comercial

Bajan denuncias
por extorsión **12**

Planta **XELA**

 Sector 5, Cantón
Xecaracoj, Quetzaltenango

 **1780** EXT. 2

LUNES A VIERNES | SÁBADO
6:00 a 17:00 horas | 6:00 a 11:00 horas





España y Bélgica buscan este viernes un boleto a las semifinales del Mundial 2026 en un atractivo duelo de cuartos de final.  INTERNET

España y Bélgica disputan un duelo intenso por semifinales

POR LA VOZ DE XELA

España y Bélgica se enfrentan este viernes en los cuartos de final del Mundial 2026 con el objetivo de asegurar un lugar entre las cuatro mejores selecciones del torneo. El encuentro se disputa en el SoFi Stadium, de Los Ángeles a las 13 horas (Guatemala) y reúne a dos equipos que llegan en gran momento tras superar con autoridad la ronda de octavos.

ESPAÑA

La selección dirigida por Luis de la Fuente mantiene una de las defensas más sólidas del campeonato. El conjunto español todavía no recibe goles en la fase de eliminación directa y viene de eliminar a Portugal con un ajustado triunfo por 1-0 gracias a una anotación de Mikel Merino en los minutos finales. Antes había derrotado 3-0 a Austria, resultados que fortalecen su candidatura al título. La estrella es Lamine Yamal.

BÉLGICA

Del otro lado aparece una Bélgica que destaca por su contundencia ofensiva. Los dirigidos por Rudi García dejaron en el camino a Estados Unidos con una goleada de 4-1, impulsados por el buen momento de Charles De Ketelaere y Romelu Lukaku. Además, los belgas finalizaron primeros del Grupo G y previamente eliminaron a Senegal para instalarse entre los ocho mejores del certamen. Su estrella es Kevin De Bruyne.

El choque enfrenta dos estilos diferentes: la posesión y el orden táctico de España contra la potencia física y la velocidad del ataque belga. Analistas consideran que los pequeños detalles, la efectividad frente al arco y la disciplina defensiva serán determinantes para definir al semifinalista.

El vencedor de esta serie avanzará a las semifinales, donde enfrentará al ganador del cruce entre Francia y Marruecos, en busca de mantenerse con vida en la lucha por conquistar la Copa del Mundo.



2

MUNDIAL 2026

LA VOZ DE XELA · JUEVES 9 DE JULIO DE 2026



www.lavozdexela.com

PRONTO

MI CASTOR DE XELAJÚ



📍 INTERPLAZA XELA

📍 METROPLAZA SALCAJÁ





Francia celebra su clasificación a las semifinales del Mundial 2026 tras vencer a Marruecos

📷 DCA

Francia supera a Marruecos y se instala en las semifinales

POR LA VOZ DE XELA

Francia vuelve a demostrar por qué es una de las grandes potencias del fútbol mundial. La selección gala derrota 2-0 a Marruecos en los cuartos de final de la Copa del Mundo 2026 y asegura su presencia entre los cuatro mejores equipos del torneo, luego de un partido intenso en el que tuvo que superar la resistencia de un rival combativo.

El duelo inicia con un Marruecos valiente, ordenado en defensa y dispuesto a presionar a los franceses desde los primeros minutos. Los africanos intentan cerrar los espacios y sorprender con velocidad por las bandas, mientras Francia busca imponer su calidad individual y el control del balón.

Con el paso del tiempo, el conjunto dirigido por Didier Deschamps encuentra más espacios y comienza a generar peligro. La insisten-

cia francesa tiene recompensa en el segundo tiempo, cuando Kylian Mbappé aparece para romper el equilibrio y marcar el primer tanto del encuentro al minuto 60.

Marruecos no baja los brazos y adelanta sus líneas en busca del empate, pero Francia aprovecha los espacios que deja su rival. Al minuto 66, Ousmane Dembélé amplía la ventaja y encamina la clasificación gala hacia la siguiente ronda.

En los minutos finales, Marruecos intenta una última reacción, aunque la defensa francesa mantiene el orden y evita cualquier posibilidad de remontada. El pitazo final confirma el triunfo europeo y el sueño mundialista del equipo africano llega a su fin.

Francia ahora prepara su desafío más importante: la semifinal de la Copa Mundial 2026, que disputará el martes 14 de julio a las 13:00 horas, en busca de un boleto para la gran final del torneo.



4

MUNDIAL 2026

LA VOZ DE XELA · JUEVES 9 DE JULIO DE 2026



www.lavozdexela.com



paulinos
parque comercial

 **Q.250.⁰⁰**
Por persona


Taller de coctelería

24 Julio | 19:00 | Food Court



ALCAZARÉN

Evite el exceso. / Prohibida su venta a menores de 18 años.
El consumo de este producto puede causar serios daños a la salud. Consúmlalo con responsabilidad.

 /paulinosparquecomercial



Cristiano Ronaldo lidera nombre inspirados

POR LA VOZ DE XELA

El entusiasmo que despierta el Mundial también se refleja en los nombres que miles de familias guatemaltecas eligen para sus hijos. En medio de la máxima cita del fútbol, el Registro Nacional de las Personas (Renap) comparte un listado de nombres compuestos inspirados en reconocidos futbolistas internacionales inscritos en Guatemala.

CRISTIANO RONALDO

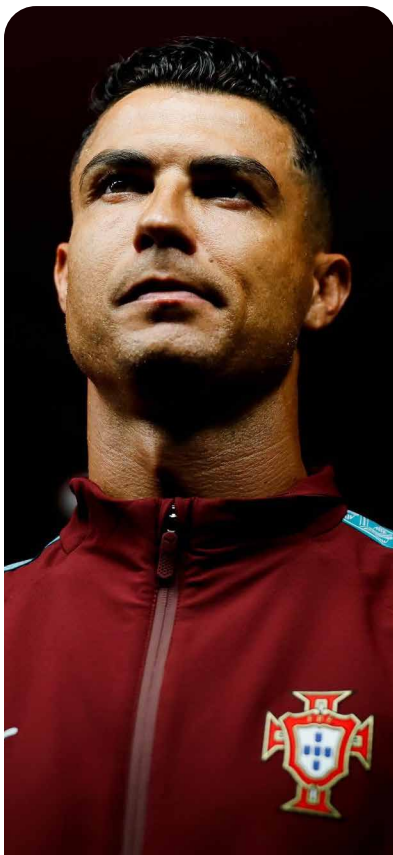
De acuerdo con la institución, Cristiano Ronaldo encabeza ampliamente la lista con 207 personas registradas con ese nombre compuesto, convirtiéndose en el futbolista con mayor influencia entre los padres guatemaltecos.


LOS OTROS LUGARES

En el segundo lugar aparece Lionel Messi, con 13 registros, seguido por Kylian Mbappé, con 9. Más abajo figuran Lamine Yamal, con 5; Erling Haaland y Harry Kane, con 4 cada uno; Michael Olise, con 3, y Vinicius Júnior, con 2.

Los datos evidencian cómo las figuras del fútbol trascienden las canchas y dejan huella incluso en las decisiones de las familias al momento de nombrar a sus hijos. El fenómeno suele intensificarse durante las grandes competiciones internacionales, cuando los jugadores alcanzan mayor protagonismo y se convierten en referentes para millones de aficionados.

Con el Mundial en desarrollo, el interés por los futbolistas vuelve a crecer, y estas cifras muestran que



Cristiano Ronaldo es el nombre compuesto de futbolista más popular inscrito en Guatemala.  INTERNET

la pasión por este deporte también queda registrada en la identidad de algunos guatemaltecos.

El Renap dice que estos nombres forman parte de los registros oficiales de la institución y reflejan la influencia que el deporte, y en particular el fútbol, ejerce sobre la cultura popular y las tendencias entre los padres al momento de elegir un nombre para sus hijos.

COOPERATIVA
EL BIENESTAR



TARJETAZO MUNDIALISTA

Al pagar en cualquier comercio con tus tarjetas
de crédito o débito MICOOPE El Bienestar
entras al sorteo de:

SMART TVs 50"



Sorteo 17 de julio





Inflación marcha sin sobresaltos

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Mientras el elote, la papa y el brócoli subieron de precio, ahora el tomate, el limón y el güisquil redujeron su costo, de acuerdo con el Índice de Precios del Consumidor durante el primer semestre del año, a cargo del Instituto Nacional de Estadística.

En junio, el índice inflacionario se redujo un 0.32%, en comparación con mayo pasado; sin embargo, la inflación acumulada a partir de diciembre a la fecha es de 1.67% y el ritmo inflacionario es de 2.27%, el cual resulta de comparar junio de 2026 con el mismo mes del año anterior.

La inflación se ha visto reflejada principalmente en los gastos de vivienda, el consumo en restaurantes y el pago de servicios de salud.

Al finalizar el primer semestre del año, la Canasta Básica por persona queda en Q943.4 para el área urbana y Q727.14 para el área rural. A decir de la Canasta Básica Ampliada, que agrega al costo de los alimentos también la compra de bienes y servicios, el total hasta el



Durante junio se redujo la inflación en Guatemala, en comparación con el mes anterior, pero el acumulado a partir de diciembre es de 1.67%. CORTESÍA

último día de junio fue de Q2 mil 283.35 por persona en el área urbana, mientras que en el área rural resulta de Q1 mil 431.

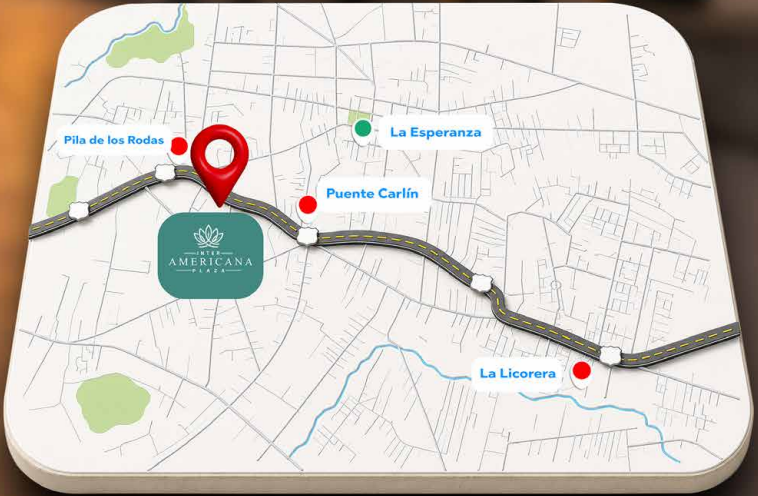
Entre los productos que aumentaron de precio durante el primer semestre del año están el elote (+13.55%), la papa (+10.35%) y el brócoli (+9.47%), en tanto que entre los que redujeron su respectivo costo figuran el tomate (-5.60%), el limón (-8.17%) y el güisquil (-4.42%).



— INTER —
AMERICANA
— PLAZA —

¡Ya abrimos!

**Km 206.7 carretera interamericana
a un costado de FERROMAX**



Visítanos en el horario de
Lunes a domingo
9:00 am a 9:00 pm



Salones de belleza deberán pagar más por vender acetona y tintes

POR ÉDGAR VÁSQUEZ

Así es, a partir de diciembre próximo, los salones de belleza deberán agregar más de Q4 mil a los gastos de funcionamiento, según el Acuerdo Gubernativo 712-99, emitido por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social en mayo de 2025 y que ya está en vigor, pero será durante el último mes de 2026 cuando regule en dichos establecimientos la venta al detalle de acetona, champú y tintes.


¿CUÁL ES LA CAUSA DE ESTA RESOLUCIÓN?

El viceministro de Vigilancia, Control y Regulación de Salud, Édgar González, explica que en los salones de belleza se expenden productos como acetona, la cual se utiliza como solvente para la producción de cocaína, heroína y fentanilo, pero también tiene sustancias para crear la molécula del fentanilo. El riesgo es que puedan utilizar estos negocios para agenciarse de pequeñas porciones, pero que, en la suma, serían cantidades considerables.

A partir de diciembre, los propietarios de salones de belleza deberán pagar una licencia por distribuir los productos en mención, cuyo valor es de Q70; empero, también tienen la obligación de contratar un regente que debe supervisar y hacer un reporte de compras y ventas, pero el pago mensual por los servicios técnicos de este especialista tiene un costo de Q3 mil 800.

En total, los salones de belleza que venden acetona y tintes para el cabello deberán agregar a su



Los salones de belleza que venden al detalle acetona, tintes y champú deberán gestionar una licencia y contratar a un regente a partir de diciembre.  CORTESÍA

presupuesto de funcionamiento un total de Q4 mil 500.

¿QUÉ OCASIONARÍA ESTA RESOLUCIÓN?

La presidenta de la Asociación de Estilistas, Doris Morales, expone que, ante este escenario, lo más seguro es que los salones de belleza dejarán de distribuir estos productos, lo cual redundaría también en las empresas que los distribuyen.

Aclara que, al contratar un regente, habría duplicidad, porque los productos que llegan a los salones de belleza ya han pasado por la supervisión de un regente que respondió legalmente por su calidad, seguridad e inscripción sanitaria; contratar a otro especialista para revender un producto sin transformarlo ni fraccionarlo es fiscalizar dos veces la misma cadena de valor.



MONTAÑA



RUTA

BICICASA DOS MUNDOS UNA PASIÓN

30 DÍAS DE PROMOCIONES IMPERDIBLES

ALMA M50

Q.17,995.00

ANTES Q.19,995.00



30 DÍAS DE PROMOCIONES IMPERDIBLES

AVANT H50

Q.13,495.00

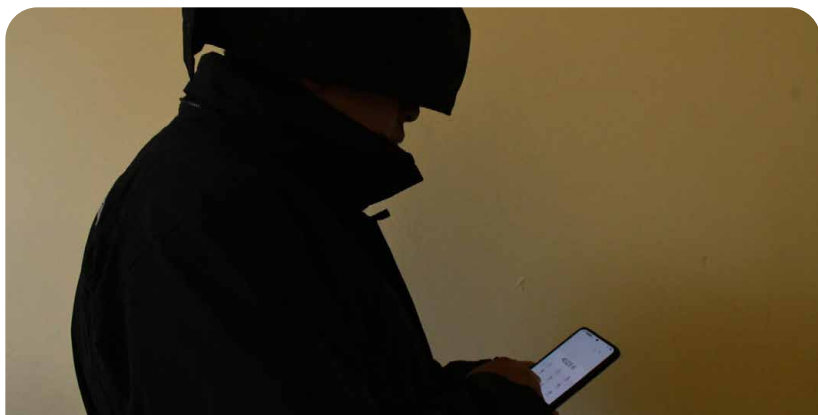
ANTES Q.15,995.00




 BICICASA.COM.GT

 7767-7298

 BICICASA OFICIAL



Las autoridades atribuyen la reducción de las denuncias por extorsión al fortalecimiento de operativos, investigaciones y controles en los centros penitenciarios.  DCA

Denuncias por extorsión caen 37.8% durante el primer semestre de 2026

POR LA VOZ DE XELA

Las denuncias por extorsión en Guatemala registran una disminución del 37.8% durante el primer semestre de 2026, en comparación con el mismo período del año anterior, de acuerdo con estadísticas de la Plataforma para la Comunicación de Datos Estadísticos de la Incidencia Criminal (Pladeic), del Ministerio de Gobernación (Mingob).

Entre enero y junio de este año se contabilizan 8 mil 769 denuncias, mientras que en el mismo lapso de 2025 se reportaron 14 mil 108 casos, lo que representa una reducción de 5 mil 339 denuncias. Los registros oficiales también reflejan una baja en otros delitos, como lesiones (-5.6%), personas desaparecidas (-5.8%) y secuestros (-42%).

El vocero de la Policía Nacional Civil (PNC), Jorge Aguilar Chinchilla, señala que estos resultados responden al fortalecimiento de las investigaciones y operativos desarrollados por la División Nacional contra el De-

sarrollo Criminal de las Pandillas (Dipanda), así como al incremento de las denuncias ciudadanas a través de la línea 1574.

Según la PNC, más de 300 personas vinculadas con este delito han sido puestas a disposición de los tribunales durante este período. Además, las investigaciones han permitido capturar tanto a integrantes de estructuras criminales como a personas que se hacían pasar por pandilleros para exigir dinero a sus víctimas.

Las autoridades también destacan los controles implementados en las cárceles, entre ellos el aislamiento de líderes del barrio 18 y los anillos de seguridad establecidos por el Ejército para impedir la comunicación entre privados de libertad y estructuras que operan en el exterior.

Expertos consideran que la reducción es positiva, aunque insisten en que el combate a las extorsiones requiere una estrategia integral que incluya a bancos, empresas de telefonía y demás instituciones involucradas.

BAZAR

COMPRA Y APOYA. DISFRUTA LO LOCAL

VIERNES 17 Y SÁBADO 18

📍 Plaza El Tinajón ⌚ 10:00am a 5:00pm

Participan marcas de arte, moda, belleza y mucho más.





La final del 19 de julio promete convertirse en uno de los eventos más vistos de 2026. CORTESÍA

Shakira, Madonna y BTS encabezan el show de la final

POR LA VOZ DE XELA

La final de la Copa Mundial de la FIFA 2026 no solo definirá al nuevo campeón del fútbol, sino que también ofrecerá uno de los espectáculos musicales más ambiciosos en la historia del torneo. El próximo 19 de julio, el estadio MetLife, en Nueva York/Nueva Jersey, reunirá a artistas de reconocimiento internacional en un show de medio tiempo que marcará un hito para la competición.

UN CARTEL CON FIGURAS DE LA MÚSICA MUNDIAL

La FIFA y la organización Global Citizen confirman que el espectáculo contará con las presentaciones de Shakira, Madonna, BTS, Justin Bieber, Coldplay, Burna Boy, Gustavo Dudamel y el coro PS22. El evento tendrá una duración de once minutos y, por primera vez en una final de la Copa del Mundo, el descanso se extenderá más allá de los 15 minutos reglamentarios para dar espacio a un espectáculo inspirado en las grandes finales deportivas de Estados Unidos.

La producción también incluirá la participación de personajes de Plaza Sésamo, entre ellos Kermit y Miss Piggy, con el propósito de reforzar el

mensaje educativo que acompañará la presentación artística.

MÚSICA PARA IMPULSAR LA EDUCACIÓN

Más allá del entretenimiento, el espectáculo respaldará el FIFA Global Citizen Education Fund, una iniciativa que busca recaudar 100 millones de dólares para ampliar el acceso a una educación de calidad y fomentar la práctica del fútbol entre niños y jóvenes de todo el mundo.

Como parte del proyecto, un dólar de cada entrada vendida para los partidos del Mundial será destinado a este fondo, que ya supera los 50 millones de dólares recaudados. Según datos compartidos por los organizadores, alrededor de 350 millones de niños y adolescentes permanecen fuera del sistema educativo, mientras que 133 millones no alcanzan los niveles mínimos de lectura y matemáticas al concluir la educación primaria.

El presidente de la FIFA, Gianni Infantino, afirma que la educación representa una prioridad para el organismo y destaca que el espectáculo busca aprovechar la audiencia global de la final del Mundial para impulsar una causa de alcance internacional.



tony's
STEAKHOUSE



tony's
STEAKHOUSE



tony's
PARQUEO
GRATIS 2 HORAS

UTZ ULEW MALL

no es necesario que salgamos

LLEGAMOS HASTA TI

7768-3310



La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas que una persona duerme.

INTERNET

¿Duermes ocho horas y sigues cansado?

POR LA VOZ DE XELA

Dormir entre siete y nueve horas cada noche es la recomendación general para la mayoría de los adultos. Sin embargo, cumplir con ese tiempo de descanso no siempre garantiza despertarse con energía. Especialistas advierten que la calidad del sueño, el estado de salud y los hábitos diarios pueden influir en la sensación de cansancio, incluso después de dormir varias horas.

De acuerdo con el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos, un sueño reparador no depende únicamente de la cantidad de horas, sino también de que el descanso sea continuo y permita completar adecuadamente las distintas fases del sueño.

Entre las causas más frecuentes del cansancio persistente figuran trastornos del sueño, como la apnea obstructiva, una condición en la que

la respiración se interrumpe repetidamente durante la noche. También pueden influir problemas médicos como anemia, alteraciones de la tiroides, diabetes o enfermedades cardiovasculares, así como factores emocionales, entre ellos el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los expertos también señalan que hábitos como consumir cafeína o alcohol antes de dormir, mantener horarios irregulares, utilizar dispositivos electrónicos durante la noche o llevar una vida sedentaria pueden reducir la calidad del descanso, aunque la persona permanezca muchas horas en la cama.

Si el cansancio persiste durante varias semanas, afecta las actividades cotidianas o se acompaña de síntomas como ronquidos intensos, dificultad para respirar mientras duerme o somnolencia excesiva durante el día, los NIH recomiendan consultar a un profesional de la salud para identificar la causa y recibir el tratamiento adecuado.

BEAUTY OBSESSION
EXCLUSIVA GT



📍 6ta calle 23-24 zona 3
(Justo frente a Restaurante Brûlée).

🎵 Exclusivagtooficial

Por qué seguir instrucciones te hace más inteligente



Crysta Nowell
Entre líneas

En la vida cotidiana, parece fácil no seguir instrucciones y únicamente resolver sin seguir un paso a paso, ignorando instrucciones, trabajando bajo su propio criterio, creyendo que ahorrará tiempo y que es muy capaz de resolver; refleja irresponsabilidad.

Para la psicología, no seguir instrucciones refleja falta de capacidad para trabajar de manera eficiente y no significa iniciativa. Por el contrario, cuando una persona pasa por alto las instrucciones, tiene como consecuencias posteriores resultados inesperados, y luego les echan la culpa a otros, sin reconocer que pudo haber sido consecuencia de sus actos.

¿Pero, por qué ocurre esto? Una de las razones es la impulsividad, considerando que en la sociedad se cree que es mejor la rapidez que la eficacia o la precisión de los resul-

tados. Esa constante competencia social de ser el primero, tomar ventaja, darse a conocer y destacar aumenta las posibilidades de cometer errores.

Otro error es que las personas tienen exceso de confianza y consideran que las instrucciones son innecesarias, porque, como personas, creen saber más, tener suficiente experiencia y conocimientos. Este tipo de acciones puede afectar el desempeño de la persona.

Desde la inteligencia emocional, prestar atención a las instrucciones representa habilidades de atención, paciencia, autocontrol y valores como la humildad. Las personas que leen instrucciones se aseguran de no tener dudas, las resuelven de ser necesario, verifican de ser necesario y obtienen mejores resultados, además de generar confianza con los demás.



Lee el contenido completo en:
<https://lavozdexela.com/opiniones>



César Pérez Méndez
Director general

José Juan Guzmán
Editor

Torre Pradera Xela, décimo piso, Penthouse 1003,
Avenida Las Américas 7-62, zona 3 de Quetzaltenango.

☎ 4919 3319

info@lavozdexela.com

PROGRAMACIÓN ESPECIAL
FIESTA FUTBOLERA



JUAN CARLOS FIGUEROA





HUGO SILIEZAR



KAREN RODRIGUEZ

10
DE JULIO
DE 2026

EN VIVO  



13:00
HORAS



Nuevamente en la mesa, reforma constitucional



Arnaldo Soch Tzul
Ajq'em

El Estado de Guatemala viene sufriendo de una enfermedad que, día con día, deteriora su salud, a tal punto que se hace imposible una vida digna bajo esos parámetros. Desde hace varias décadas, venimos diciendo: el Estado está colapsando, va en picada, está tocando fondo, etc.; pero, al parecer, a las personas que administran la cosa pública —pocas, por cierto— les importa un pepino y se niegan a dejar su status quo.

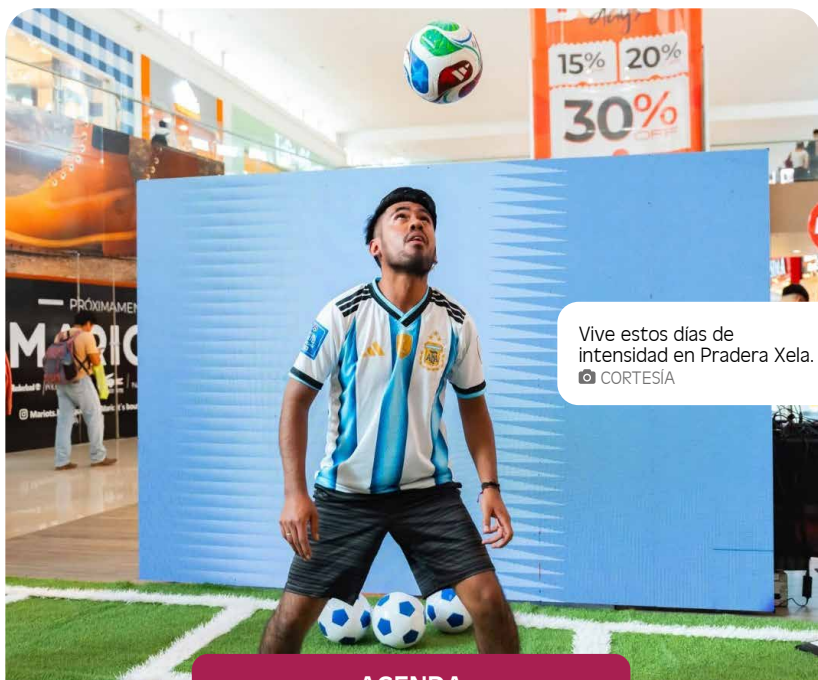
Jorge Serrano Elías, ese pio, que no tenía partido político, pero sí una gran deuda económica y que, gracias a los pocos meses de estar en el poder, logró solventar su situación económica y hoy vive holgadamente en Panamá. A raíz de los actos corruptos de este señor, se reformó por primera vez la actual Constitución —17/11/1993—. Se reformaron 43 artículos; se expandieron las Comisiones de Postulación, especialmente para elegir a los magistrados de la CSJ y Salas de Apelaciones, del

MP y de la Contraloría General de Cuentas; lo primordial fue la reducción del período presidencial de cinco a cuatro años.

Sin embargo, para la gran mayoría de la población de nuestro país —pueblos indígenas, ancestrales y originarios—, ninguna Constitución Política ha sido incluyente, especialmente en el tema de justicia indígena —pluralismo jurídico—. En la reforma propuesta en 2016/2017 no avanzó una reforma en este tema. Recuerdo, en esos años, a personajes como Rodrigo Arenas y Pedro Trujillo despotricando sobre el reconocimiento de la justicia indígena —también recuerdo hablar telefónicamente, largo y tendido, con Rodrigo Asturias sobre el tema—, sin contar con la sorpresa de que días después fue acusado de financiamiento electoral ilícito —ayudó al corrupto de Jimmy Morales— por la extinta CI-CIG. Cómo salió librado de esto, con la venia de diputados corruptos.



Lee el contenido completo en:
<https://lavozdexela.com/opiniones>



Vive estos días de intensidad en Pradera Xela.
CORTESÍA

AGENDA

POR LA VOZ DE XELA

El fin de semana representa una oportunidad valiosa para que el cuerpo y la mente se recuperen del ritmo acelerado de la semana. Descansar adecuadamente ayuda a reducir el estrés, mejora la concentración, fortalece el sistema inmunológico y favorece el bien-

estar emocional. Dedicar tiempo al descanso, compartir con la familia, disfrutar de actividades recreativas o simplemente desconectarse de las obligaciones cotidianas permite recargar energías y afrontar una nueva semana con mayor motivación, productividad y equilibrio.

Gastronomía

Este viernes 10 de julio disfruta de la actividad Galletas Futboleras en el centro comercial Pradera Xela, donde podrás vivir una experiencia gastronómica y deportiva. La actividad se realizará de 15:00 a 18:00 horas.

Pasión

Los cuartos de final seguirán este viernes y sábado. El viernes, España se enfrentará a Bélgica a las 13:00 horas. Mientras que el sábado jugarán Noruega contra Inglaterra, a las 15:00 horas, y Argentina contra Suiza, a las 19:00 horas.

Fiesta

Este sábado 11 de julio, a partir de las 16:00 horas, se realizará una verdadera Fiesta Futbolera en la Plaza Central de Pradera Xela, donde podrás participar y divertirte.



HOY EN REDES SOCIALES



La Voz de Xela

POBLADORES CAMINAN SOBRE PAVIMENTO RECIÉN FUNDIDO EN TOTONICAPÁN | Un video muestra a varias personas caminando sobre pavimento recién fundido en la zona 1 de Totonicapán. Las imágenes han generado reacciones en redes sociales, mientras se recuerda la importancia de respetar la señalización y las áreas intervenidas para evitar daños en la obra y reducir riesgos.

#Noticia #Totonicapán

La Voz de Xela / Karen Rodríguez

Redes Sociales Ver menos



1,5 mil 350 82



Mollejitas fritas

INGREDIENTES

- 2 libras de mollejas de pollo limpias
- 2 tomates medianos picados
- 1 cebolla grande cortada en juliana

- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

- Cocina las mollejas en agua con sal durante 30 a 40 minutos o hasta que estén suaves. Escúrrelas bien.
- Corta las mollejas en trozos medianos.
- Calienta el aceite en una sartén amplia y fríe las mollejas hasta que comiencen a dorarse.
- Agrega el ajo y sofríe durante 1 minuto.

- Incorpora la cebolla y cocina hasta que esté transparente.
- Añade el tomate y cocina de 3 a 5 minutos.
- Agrega la salsa inglesa, la salsa de soya, la sal y la pimienta.
- Cocina durante 5 minutos más, mezclando constantemente hasta que los sabores se integren y las mollejas queden bien doradas.
- Sirve caliente acompañado de tortillas, arroz blanco o una ensalada fresca.



JORGE DE LEÓN REGIL
CHEF



Un plato casero, sabroso y perfecto para compartir en familia.



50
MINUTOS



FÁCIL
DIFICULTAD



4
PORCIONES



MUNDIAL 2026

VIERNES 10 DE JULIO

CUARTOS DE FINAL



ESPAÑA



BÉLGICA

SoFi Stadium
13:00 HORAS



SAN
BARTOLOME
LA LIBRERIA

PLENITUD R.L.
TRANSFORMANDO TU ECONOMÍA

M
MONTALVO
PRADERA

TVS
MOTOCICLETAS

REJUBAT

GRAND TINAJON
HOTEL Y RESTAURANTE

COMERCIAL
La Nueva Esperanza

CIC
COOPERATIVA

LA PROSPERIDAD 5
CUYOTENANGO