



@lizcontreras

@supersaladsmx

# EL GUAYABO

ANTOJOS DEL MAR

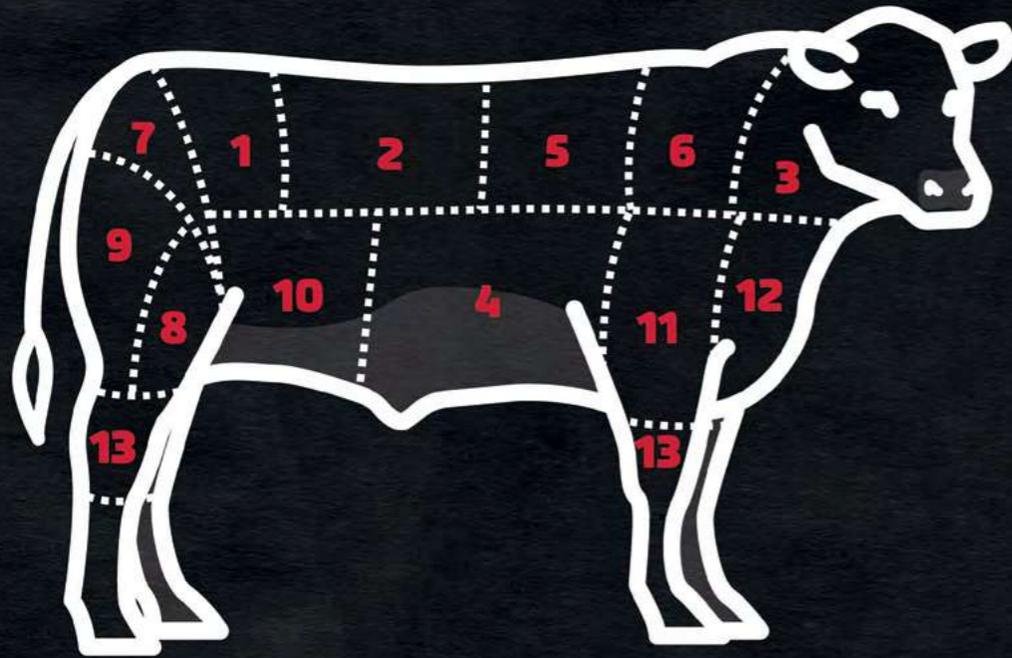
¡JÚNTALOS  
TODOS Y GANA!

Ven a El Guayabo por tu Cajita Alegre  
y colecciona los 8 stickers para ganar.

   @elguayabomty

◉ Villa Española (GPE) 8183647645 | ◉ Plaza Localital (SPGG) 8125107257

# Conoce nuestros cortes



**VÍSCERAS**



**1 SIRLOIN**



**2 T-BONE**



**3 PESCUETZO**



**4 COSTILLAR**



**5 CHULETÓN**



**6 DIEZMILLO**



**7 PULPA NEGRA**



**8 PULPA BOLA**



**9 PULPA GUSANO**



**10 FALDÓN**



**11 PALETA**



**12 PECHO**



**13 CHAMBARETE**



Juan Alberto Montoya Contreras  
Asesor Comercial  
818 280 9251



¡El Amor!  
Se antoja!



**Cheesecake Dulzura**  
Rellena de Queso con Zarzamora

**Cheesecake Encanto**  
Rellena de Queso con Nuez

**Cheesecake Amor**  
Rellena de Queso con Fresa

**Cheesecake Pasión**  
Rellena de Queso con Chocolate



PIDE POR  
WHATSAPP

Vigencia del 03 de enero al 26 de febrero de 2023. Sujeto a disponibilidad en tiendas. La imagen del producto puede variar.



## Portada

FOTOGRAFÍA Y POSTPRODUCCIÓN  
**Bob Zamudio**  
@zamudiophoto  
TALENTO EN PORTADA  
@supersaladsmx  
@lizcontreras  
IMPRESIÓN  
Grafotec

## Contenido

11

### #foodculturemty

Novedades, Desayunos, De moda, De dieta, Munch, Valor por tu dinero, Pick Up, Snack, Producto local, Ingredientes, Chef, Tostadora, Barista

37

### Análisis

Como distinguir un buen restaurante

45

### En portada

Especial: Comida Saludable

61

### Platillos Icónicos

de Nuevo León

69

### Bebidas

Cerveza, Café, Mixología y Vino

75

### Arte

Jach @jachworks, Ángela García @\_angelagarcial\_

## Directorio

FUNDADOR

**José Antonio Chaurand**

DIRECTOR

**Juan Carlos López**

DIRECTOR COMERCIAL

**Eduardo Pinto**

CUENTAS ESPECIALES

**Viridiana González**

GERENTE COMERCIAL

**Diana Salazar**

RELACIONES PÚBLICAS

**Cristina Dávalos**

VENTAS Y MARKETING

**Abisai L. Berlanga**

**Andrés Araiza**

**Gabriela Vielma**

**Moisés Azuaje**

**Mónica Aréchiga**

**Samanta Santos**

**Gerardo Puentes**

DIRECTORA DE CONTENIDO Y REDACCIÓN

**Alekhz Alanís**

DISEÑO

**Beatriz E. Soto**

REDES SOCIALES

**Claudia Mota**

ARTWORKS

**Ángela García**

JACH

FOTOGRAFÍA

**Mikel Rendón**

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN

**Dan García**

ADMINISTRACIÓN

**Joana López**

RECURSOS HUMANOS

**Claudia Soto**

DISTRIBUCIÓN

**Carlos Gómez**

**Antonio Rodríguez**

CONTACTO

contacto@residente.mx

+52 (81) 8044 9800

www.residente.mx

facebook | residentemx

instagram | @residentemty

RESIDENTE CULTURA CULINARIA (AÑO 7, No. 89, ENE - FEB 2023)  
ES UNA PUBLICACIÓN DE PLATAFORMA GLOBALMEDIA, S.A. DE C.V.  
EJE EXTERIOR #10, LOCAL 21, VÍA CORDILLERA, RESIDENCIAL  
VALLE PONIENTE, SANTA CATARINA, NUEVO LEÓN, C.P. 66196.  
NO. DE CERTIFICADO DE RESERVA OTORGADO POR EL INSTITUTO  
NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR: 04-2012-052213373400-101.  
NO. DE CERTIFICADO DE LICITUD DE CONTENIDO: 15587. IMPRESO  
Y DISTRIBUIDO POR DOCUMENTA CONSULTORES. LOS TEXTOS  
AQUÍ PUBLICADOS SON EN SU TOTALIDAD RESPONSABILIDAD DE  
SU AUTOR. CIRCULACIÓN AUDITADA POR SEGOB © 2017.



Fashion Drive  
Av. Diego Rivera 1000, Residencial San Agustín  
1er Sector, 66260 San Pedro Garza García, N.L.  
Tel. 81 1339 0265

**FOGO DE CHÃO**  
BRAZILIAN STEAKHOUSE

# Nomenclatura



Increíble



Comfort Food



Monterrey



Escobedo



Novedad



Genuino



Monterrey Poniente



Apodaca



Cool



Favorito Residente



Monterrey Sur



Guadalupe



Innovador



Munchies



San Pedro



Desayunos



Icónico



After hours



San Nicolás



Favorito



Valor por tu dinero



Antojo



Santa Catarina



Tendencia



Ideal en dieta



En carretera



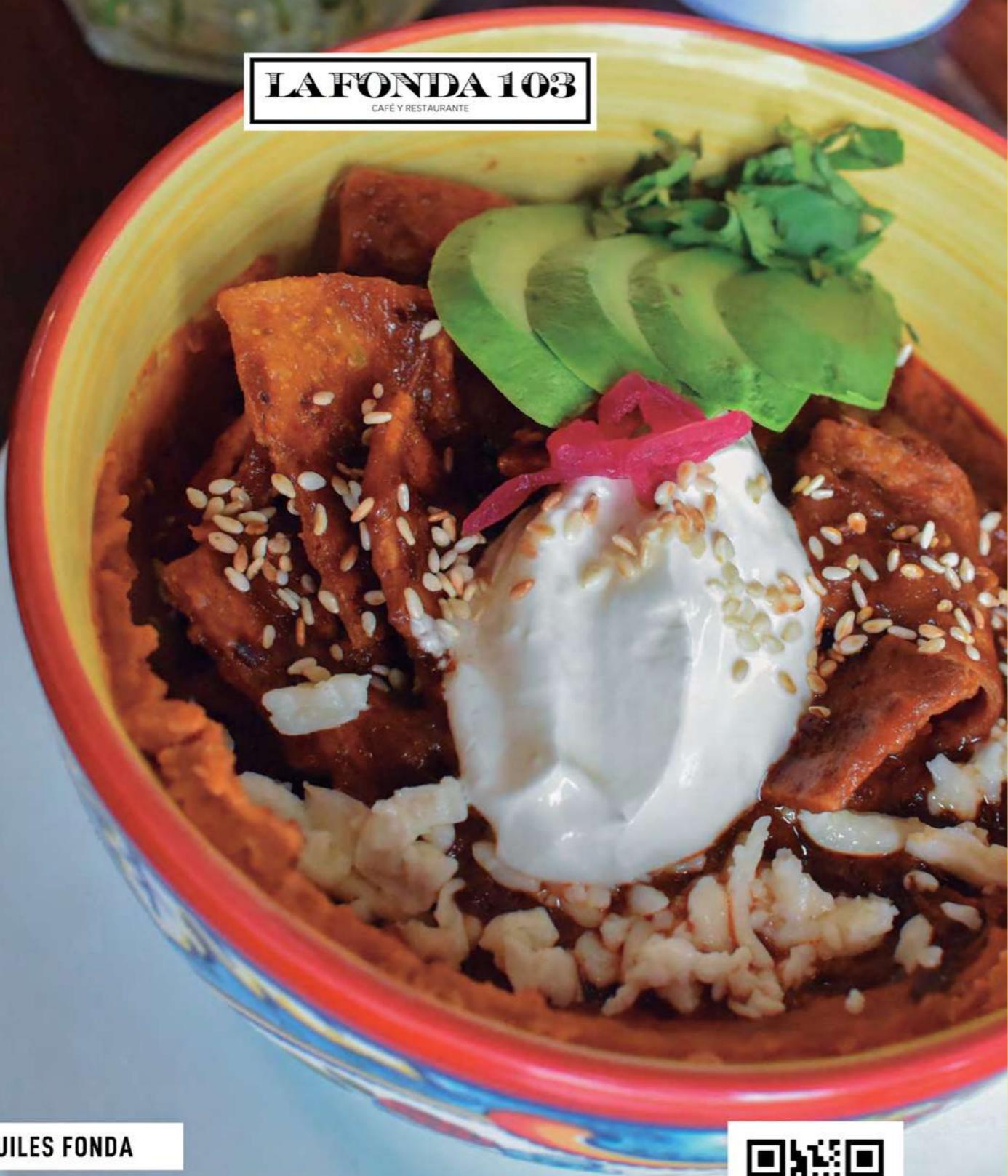
Atún Oriental



nuevefuegos

Nueve Fuegos  
Trébol Park  
Lázaro Cárdenas 2424 L19  
San Pedro Garza García  
Tel. (81) 2317 4050 y 51  
[www.9fuegos.com](http://www.9fuegos.com)  
f/9fuegos  
©8123509131

**LA FONDA 103**  
CAFÉ Y RESTAURANTE



**CHILAQUILES FONDA**



Antiguo Camino a Villa de Santiago 103, Col. El Uro.  
Carretera Nacional., Monterrey, N.L.  
[www.laFonda103.com](http://www.laFonda103.com)

# 11

Novedades  
Desayunos  
De moda  
De dieta  
Munch  
Valor por tu dinero  
Pick Up  
Snack  
Producto local  
Ingredientes  
Chef  
Tostadora  
Barista

# #foodculturemtty



De moda  
**Beluga**

Un restaurante que brinda una experiencia total. En cada detalle, podrás ver su sello, desde el diseño del menú hasta en su propuesta gastronómica. Todo el sabor tradicional y sofisticado del mar con una frescura única en sus productos provenientes de las costas nacionales de Nayarit y también de importaciones desde Nueva Zelanda, Alaska Japón, y Chile.

@beluga\_mx

# RIBITE



**Hacemos mucho más  
que solo hamburguesas**

Av. Anillo Periferico No. 201, Plaza San Jerónimo  
Pick up & delivery 81 40583920

@ribite\_mx Ribite Food & Drinks



Desayunos

# Merendero Tino

Carnitas de chicharrón en salsa ranchera  
Orden mixta - machacado a la mexicana con barbacoa natural  
Empalmes con huevo montado en salsa ranchera

@merenderotino1957



## ¡Disfruta la gastronomía regional norestense!

📍 ¡VISITANOS!

- Santiago - Cumbres - Contry - Cola de Caballo

📷 merenderotino1957

🌐 www.merenderotino.mx

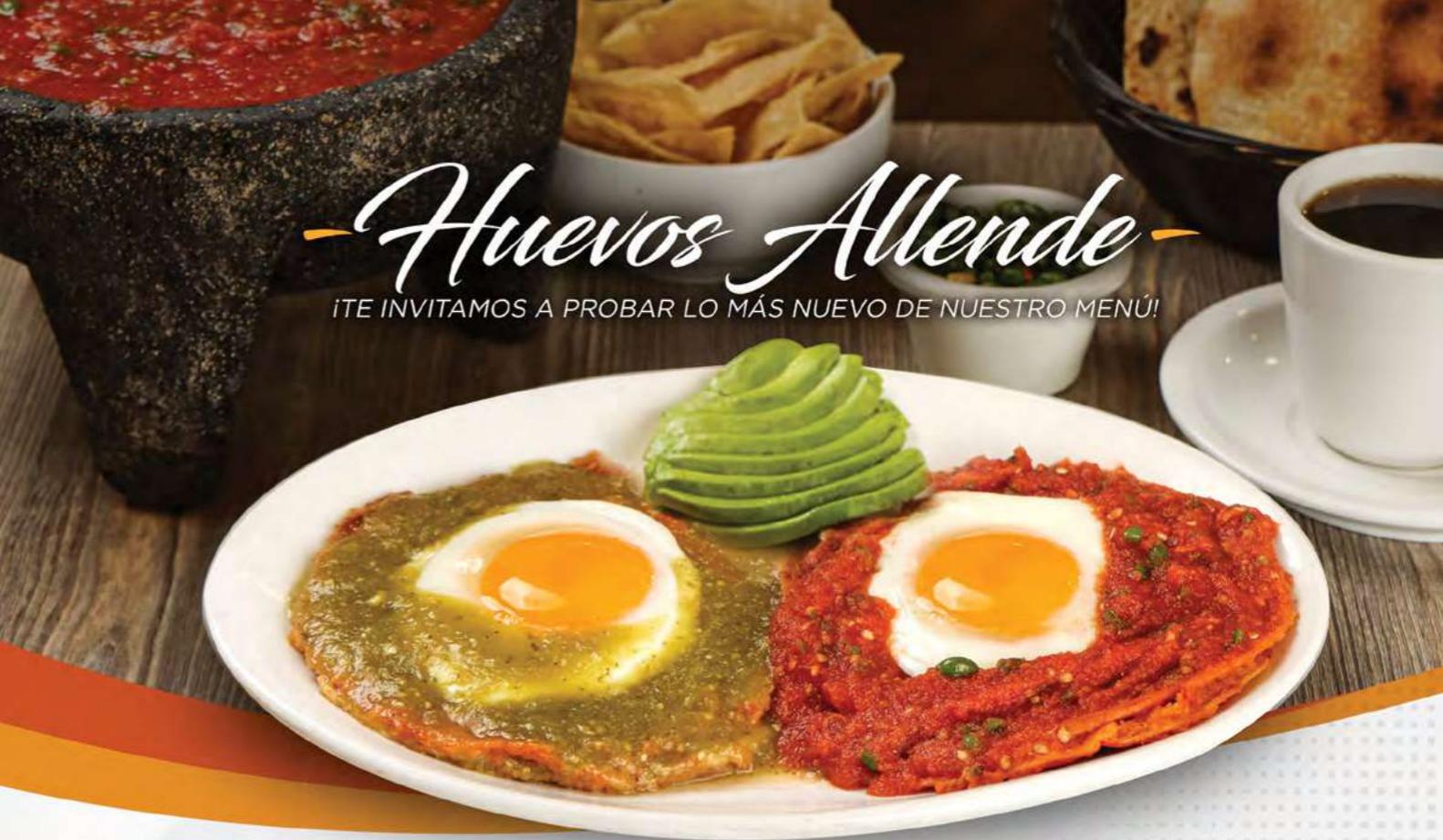


Valor por tu dinero

# Ceviches y aguachiles el negro

Tostadota de ceviche de pescado  
Tostadota de atún  
Torre Suprema del Negro  
Ostiones en su concha  
Aguachile especial

@cevichyaguachilelnegro



# Huevos Allende

¡TE INVITAMOS A PROBAR LO MÁS NUEVO DE NUESTRO MENÚ!



*¡La Tradición de Comer como en Casa!*

## • SUCURSALES •

- Valle
- Cumbres
- Micropolis
- Chipinque
- Plaza Tanarah
- Centro
- Carretera Nacional
- Linda Vista
- San Nicolás
- Constitución
- El Borrego (Campus Tec)

*¡Si Señor!*

[www.senorlatino.com](http://www.senorlatino.com)

SenorLatino  
 SenorLatino



YUM

Postre

# Luciol

Pastel red velvet con mousse de queso crema y crumble de cocoa  
Fresas con Chocolate  
Rocca Brownie

Bebidas:  
Mocca  
Capuccino

@luciol.mx



**MIA ITALIA**  
Cucina all Forno di Legna

GARZA SADA  
GARZA SADA 2850-S, ALTA VISTA  
T. 81 2710 7214

SANTIAGO  
MORELOS 104, SANTIAGO N.L.  
T. 81 2451 4519

Facebook: @MIAITALIAMX  
Instagram: @MIA.ITALIA  
WhatsApp: 8124034323





MUNCH

Munch

# Los Migueles

Tacos de sirlon  
Tacos de trompo  
Chile jalapeño relleno

@tacoslosmigueles



# Pizza Studio

PLAZA PARALELO OBISPADO  
BELISARIO DOMÍNGUEZ 2725 MONTERREY, N.L. OBISPADO, 64060

TEL. 81 1098 8026 | WHATSAPP. 81 3255 5994 | @PIZZASTUDIO.MX



**YUM**

**Ingredientes**  
**Lennon**  
 Lo siento madre

- Aguacate
- Camarón a la parrilla
- Queso cotija
- Lechuga
- Mermelada de mango
- habanero casera
- Cebolla morada encurtida

@losientomadremx



PADRE MIER #663,  
 CENTRO, SEMILLERO LA PURISIMA  
 LOCAL 101B, MONTERREY, N.L. 64000

**f** SABOR A OAXACA  
**@** @TSUJIMI\_OAXACA





Producto local

# Cervecería Principia

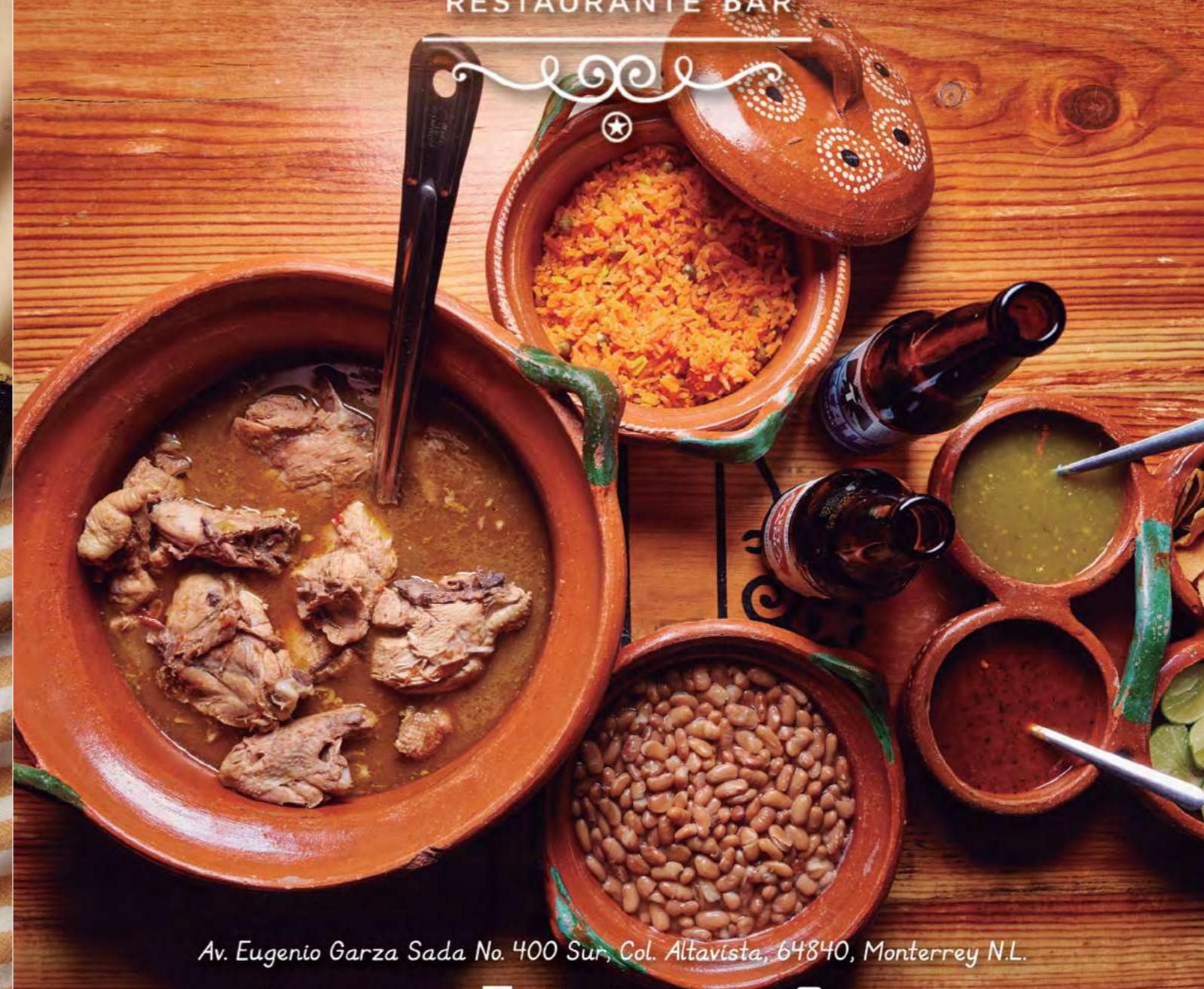
Impulsados por la búsqueda constante de conocimiento, Principia se forma hace 5 años con el propósito de hacer cerveza que sea emocionante descubrir. Su inspiración nace de una de las obras científicas más importantes de la historia, autoría de Isaac Newton: Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica, publicada en 1687.

Destapa tu sed por el descubrimiento, encuentra sus cervezas de línea y experimentales en Principia Taproom ubicado en San Pedro Garza García, HEB y distintos restaurantes en Monterrey. [www.cerveceriaprincipia.com](http://www.cerveceriaprincipia.com)

[@cerveceriaprincipia](https://www.instagram.com/cerveceriaprincipia)

# EL FARA

RESTAURANTE BAR



Av. Eugenio Garza Sada No. 400 Sur, Col. Altavista, 64840, Monterrey N.L.

(81) 2721 3051 [/elfarafaramonterrey](https://www.facebook.com/elfarafaramonterrey) [@elfaramty](https://www.instagram.com/elfaramty)



Producto local

# Sweet tooth mty

Sweet Tooth se inspira en la maternidad de su creadora, Nazyeli Ruiz; quien hace poco más de 2 años, comenzó este emprendimiento y es la encargada de elaborar, idear y entregar sus pedidos. En la actualidad Sweet Tooth cuenta con un catálogo de 10 tipos de dulces y gomitas, mismos que puedes adquirir en diferentes presentaciones: 350 gr, 250 gr, 100 gr y charolas. Los productos los puedes conseguir a través de redes sociales o whatsapp en el 818 117 9646 y cuentan con envíos en todo Monterrey, área metropolitana y nacionales.

@sweettoothmty

# LOS LEGENDARIOS®

## CARNES AL CARBÓN



Ordena desde

# LOCACIONES

¡Síguenos en nuestras redes!

los\_legendariosrestauran  
 @los\_legendariosmty  
 loslegendarios.mx

**Rangel Frías**  
81 8373 2232  
 81 3085.9636  
 LosLegendariosmty

**Rómulo Garza**  
81 2211 7404  
 81 2211.7404  
 LosLegendariosRomuloGarza

**Universidad**  
81 2473 6735  
 81 1695.8554  
 LosLegendariosUniversidad

**Paseo de los Leones**  
81 8381 3775  
 81 3574.7482  
 LosLegendariosPaseo deLosLeones

**Fleteros**  
81 2318 0444  
 81 1680.7304  
 Loslegendariosfleteros

Chef

# Carlos Leal



**¿Cuál es tu ciudad de origen?**  
Perros Bravos, Nuevo León

**¿Cómo es que inició tu interés por la cocina?**  
Primeramente por mi apetito voraz y por consecuencia de esto el querer descubrir y entender los ingredientes, técnicas, sabores, texturas y demás que conforman nuestra gastronomía.

**¿En qué proyectos te encuentras trabajando actualmente?**  
Principalmente con dos de mis proyectos personales que son Compañía de Sales y Loyal Febre así también como Embajador para el Cook and Chef Institute, Bergner y MasterPro.

**¿Qué podemos esperar de Carlos Leal en un futuro como aporte a la gastronomía?**  
Pronto conocerán una nueva línea de rubs que lanzaremos en Compañía de Sales y también tendré la oportunidad de viajar a varios destinos dentro y fuera de México para compartir un poquito de lo que hago.

@sensorsapiens

Tostadora / Barista

# Fátima Bejarano



**¿Cuál es tu ciudad de origen?**  
Saltillo, Coahuila

**¿Cómo surge la idea de empezar en el mundo del café?**  
Empecé en el mundo de alimentos y bebidas como muchos, como un trabajo de medio tiempo mientras estudiaba la carrera.

**¿Qué es lo que más disfrutas de lo que haces?**  
Disfruto mucho de preparar café y conocerlo más, es bonito poder utilizar una bebida como medio para transmitir todo lo que hay detrás del grano que se usa para la preparación.

**¿Qué bebida recomiendas para esta temporada?**  
Siempre es buena temporada para un filtrado, últimamente tenemos muy buenas opciones de café de especialidad en la ciudad. Recomiendo prueben ir a cualquier cafetería local y pedir uno, el que el barista les recomiende.

@fatima\_quest

@coacoffee

@queridaadela

Barista

# Rosa Gutiérrez

## ¿Cuál es tu ciudad de origen?

Nací en Toluca, Estado de México, pero realmente llevo toda la vida viviendo en Monterrey.

## ¿Qué es lo que más te gusta de ser barista?

Hay muchas cosas que me encantan de ser barista, pero pienso primero en los rituales para hacer cada cosa, por ejemplo me encanta hacer filtrados porque es lindo ponerle dedicación y cuidado al hacerlo, también me gusta mucho que conoces gente dentro y fuera de la barra, te confían su café y te dan la confianza de poder recomendarles nuevas cosas.

## ¿Cuál es tu ingrediente insignia?

### ¿Por qué?

El café, es súper importante conocer a fondo mi herramienta de trabajo principal, siempre cuidar de que el café sea de especialidad para poder ofrecer la mejor calidad y poder platicarle a los clientes de sus orígenes y procesos.

## ¿Cuál es la bebida más solicitada para estas temporadas?

Ahora en verano han estado moviendo mucho el LommaLatte, que es perfecto para verano o temporadas de calor porque lleva el shot de espresso doble, miel de agave, leche cremada acompañado de canela y cardamomo en la parte superior, entonces puedes tener algo frío y dulce a la vez, acompañada de una galleta clásica de chocolate es lo máximo.

@\_rosa.mexicano

# 31

Selección de  
platos en  
cuatro tiempos,  
los cuales al  
unirlos forman la  
comida soñada.

# The Dream Meal

# Takoyakis

Kirei Maid Café

Para iniciar este menú, unos takoyakis. Bolitas de harina de trigo rellenas de pulpo cubiertas de salsa especial, mayonesa y hojuelas de cebollín, su sabor te va a encantar y se volverán de tus entradas favoritas o un gustito.



[#foodculturemtty](#)

# Dingo

Beetle bowl

Comida salvaje, menú creado por Gerardo Soto. Incluye Greens, pico perico, kale, cebolla morada, tomatillo, aguacate, betabel rostizado, costra de panela, atún, jocoque morita.



#foodculturemtty

# Sushi Boat

Yama-to

Naveguemos, ahora, hacia el selecto mundo de la gastronomía japonesa a través de un Sushi Boat, que es uno de los platillos de mayor distinción del icónico restaurante Yama-to. Esta 'embarcación' de nigiris está tripulada por frescas piezas de callo de almeja, camarón, cangrejo, salmón y atún. Resulta ideal para compartir.



#foodculturemtty

# Postre de Matcha

Café Tierra Libre

Contiene helado de vainilla, chocolate amargo, frutos rojos y matcha puro. Un postre ideal para cerrar una comida de manera magistral.



# Cómo distinguir un buen restaurante

El público de Nuevo León se enfrenta a la constante pregunta ¿Cómo seleccionar un buen lugar para comer? y ante la diversidad gastronómica que hay en nuestro estado, compartimos con nuestros lectores este artículo con información relevante para considerar en tu próxima visita a un restaurante.

Texto: **Israel Albornoz** - @israelalbornoz  
Comunicólogo y generador de contenidos para restaurantes  
Ilustración: **Ángela García** y **JACH**



### Lo que debe tener un buen restaurante

En un mundo donde el tiempo es valioso y la vida es cada vez más acelerada, los comensales cada vez más buscan que el acto de visitar un restaurante sea una experiencia gratificante. Para algunos, un buen restaurante es aquel que ofrece una experiencia gastronómica excepcional, con platillos que tengan ingredientes frescos y de alta calidad, combinados con maestría por parte del chef, una buena selección de vinos y bebidas y que la atención del lugar esté a disposición del cliente para hacerlo sentir, en mayor medida, como en casa. Mientras que para otros, un buen sitio para comer puede ser cualquiera satisfaga la necesidad básica de alimentarse. En resumen, podría ser un establecimiento que ofrezca comida deliciosa, un ambiente agradable, un servicio excepcional y una atención al cliente superior, todo a un precio justo.

La selección de un buen restaurante, puede variar, según su propuesta y el tipo de servicio que ofrece, asimismo, es determinante cómo un cliente descubre y decide visitar un nuevo lugar. En gran medida, los clientes tienden a visitar restaurantes de moda, en su mayoría por recomendaciones de terceros, algún amigo, y/o por reseñas de influencers culinarios, cuyas reseñas, o críticas están basadas, por lo general, en un intercambio comercial entre la persona y la marca solicitante, por lo que el proceso de alguna forma se degrada en la opinión sesgada de un influencer o líder de opinión.

Con relación a las recomendaciones de restaurantes y a la crítica culinaria, Ligaya Mishan, autora de la columna Hungry City del New York Times, describe su proceso al momento de reseñar a restaurantes con tres puntos claves para así dar una opinión objetiva sobre un lugar que recién conocen y así poder tener una valoración más acercada a la realidad: Si el restaurante es de alta cocina, recomendamos por lo menos visitarlos tres veces, comentan. De igual forma, añade que no aceptan invitaciones de restaurantes y por último, proponen ir en grupos de amigos y escuchar la opinión de otros comensales en la mesa.

Describir el proceso de la crítica culinaria especializada, nos ayuda a entender cómo se forja una recomendación de un

profesional, cómo podríamos asimilar dicha información y de igual forma elaborarla, para ayudar a amigos al momento de recomendarles un lugar para comer. Es fundamental comprender que, la opinión de un tercero, bien podría darnos una idea del lugar para aventurarnos a conocer un nuevo restaurante.

### Tipo de servicio en Restaurantes

Al momento de identificar el valor de un restaurante, es primordial entender dónde estamos, por lo tanto, identificar fácilmente estas cinco opciones de tipos de servicio ayudaría a elaborar una opinión más completa y sobre todo, tener una conciencia del tipo de servicio o platillos que estarían sirviendo. Destacamos la categoría Fast Food, la más sencilla y básica de todas. No incluye servicio en mesa y el precio promedio por persona puede estar en los \$150 - \$200 pesos. Marcas como Carl's Jr, KFC, incluso taquerías o Tortas de la Purísima pueden entrar en esta categoría. 195 marcas con estas características hacen vida en el área conurbada de Monterrey.

Asimismo, en una categoría superior, tenemos la denominada: Casual Dining, la cual ofrece servicio completo en mesa, menú con variedad de propuesta. El ticket promedio está entre \$250 y \$500 pesos por comensal. Aquí el abanico de opciones con respecto al origen y concepto comienza a aumentar. Restaurantes internacionales, saludables, pizzerías de propuesta, incluso botaneros, se pueden considerar en este renglón de restaurantes. Existen opciones como: Mía Italia, El Lindero, entre otros. Unos 284 restaurantes de esta categoría, existen en la ciudad.

Por último, mencionamos las categorías Premium Casual Dining. Esta categoría incluye servicio más dedicado, preparación de platillos, cuidado de ingredientes, y un diseño arquitectónico que concuerda con el concepto del menú. Un ticket promedio por persona arriba de los \$500 hasta los \$900. Ejemplos de esta opción, sería El Jonuco, Vernáculo, Cara de Vaca, entre otros.

Conocer el tipo de servicio de los restaurantes, su ticket promedio, las amenidades que ofrece, según su categoría, nos



ayuda a dar una recomendación más precisa y clara, además nos sirve nosotros mismos para entender a dónde vamos al momento de planificar una salida con amigos, compañeros de trabajo y familiares.

#### ¿Qué dicen los inspectores de la Guía Michelin?

Las estrellas que se entregan a restaurantes es un reconocimiento que otorga la Guía Michelin a esos lugares que proponen una cocina excepcional, las cuales cuentan con cinco criterios: "calidad de los ingredientes, armonía de los sabores, dominio de la técnica, la personalidad del chef plasmada a través de su cocina y, algo no menos importante, la regularidad a lo largo del tiempo y de la propuesta en su conjunto".

Una estrella Michelin se entrega únicamente por lo que hay en el plato, fuera de esto, no hay otra evaluación. No importa el lugar donde esté ubicado el restaurante. Es decir, los buenos restaurantes, no necesariamente están en los sitios más exclusivos de la ciudad.

En este sentido, para la Guía Michelin no importa la decoración, el estilo o el nivel de formalidad del restaurante. No necesariamente un restaurante es bueno por su decoración de arquitecto o si está influenciado por la Bauhaus. Sí bien, la mayoría de los lugares recomendados en esta prestigiosa guía, son establecimientos exclusivos y lujosos, hay excepciones. Destacado en la serie Street Food en Netflix, el restaurante callejero, Jay Fai en Bangkok dirigido por una cocinera de 70 años, lugar por el cual, los clientes esperan en la fila por más de cinco horas. En el año 2021, recibió una estrella Michelin y desde entonces la vida de esta señora cambió de manera vertiginosa, pero aún mantiene la esencia de su cocina y su estilo al cocinar en su wok, vestida con ropa de lluvia y unos lentes gigantes para proteger sus ojos del calor, este lugar se destaca por ser una opción única en dicha guía de restaurantes a nivel mundial.

Algo clave e irrenunciable es el sabor de la comida y eso debe siempre prevalecer. Por más que un lugar esté mejor diseñado, la atención sea perfecta y el precio sea el más accesible, si la comida no está a la altura, no hay nada más que hacer. No obstante, existen muchos lugares que no tienen ningún tipo de pretensión con respecto al lugar y la comida es muy sobresaliente. Incluso fuera de la ciudad, existen lugares con más magia que muchos lugares en zonas acomodadas de Monterrey. Las Comadres en Allende, Restaurante Oyervides en Rayones, el pollo estilo Río Ramos en Restaurante Los Fresnos de Allende, son algunos ejemplos para destacar.

#### ¿Dónde está el valor de un restaurante?

La relación precio - calidad en un restaurante hace referencia a la proporción entre el costo de los platos y la calidad de la comida y el servicio que se ofrece. En un restaurante con una

buena relación precio - calidad, los clientes pueden esperar obtener una experiencia culinaria satisfactoria y un buen valor por su dinero.

Esto significa que los precios son justos y razonables en comparación con la calidad de la comida y el servicio.

En este sentido, un gran restaurante no debería medir su precio en abstracto. Por ejemplo, un taco o hamburguesa, no deberían sobrepasar cierto precio, cuando los ingredientes y proveedores son prácticamente los mismos y lo único que cambia es el lugar donde se consume o quién lo vende. Allí radican ciertos excesos con relación a la zona donde se ubican ciertos restaurantes que, claramente fueron creados para satisfacer necesidades aspiracionales muy alejados del principio básico de la gastronomía que es, el sabor.

Al mencionar ejemplos de relación precio - calidad en Nuevo León, pueden ser Yamato en sus dos sucursales, de Zona Tecy Centrito. El Gaucho en la Av. Garza Sada.

Casos recientes en la ciudad, como El Jonuco, restaurante que ha generado ese peregrinaje de comensales hasta Apodaca en búsqueda de cocina norestense y El Guayabo, una fusión de cocina asiática con sabores e ingredientes mexicanos, sólo por citar tres casos.

De igual manera, en un reciente estudio realizado por Residente entre mil consumidores, el favorito indiscutible de Nuevo León fue el restaurante Campomar. Además, un estudio posterior entre expertos de la industria restaurantera local, reveló que el la razón por la cual el público seleccionó este restaurante, fue por las siguientes razones: En primer lugar porque responde al concepto básico de restaurante, el cual es "restaurar", hacer sentir como en casa al comensal. El sabor y el precio de los platillos, así como el pan brioche con mantequilla de bienvenida. Para calcular de manera sencilla la relación precio valor de un restaurante, solo basta con comparar los precios de los platos con los precios promedio de los restaurantes en la misma zona geográfica y con similares características, tales como tipo de cocina, ambiente y servicio.

#### ¿Y entonces? ¿Qué debe tener un buen restaurante?

Un buen restaurante es aquel que entrega lo mejor del tiempo y el dinero invertido, es el lugar que entiende la razón por la cual fue seleccionado y satisface a cabalidad las necesidades del cliente, bien sea comida rápida, unos tacos callejeros o un sitio que cuida más los detalles con relación al montaje de los platillos, el lugar, musicalización. Es un establecimiento que pone por delante el sabor de sus platillos, recetas únicas y sabores que te atrapan, reconfortan y por ende, provoca que los clientes lo compartan, con amigos, familiares y los compañeros de trabajo.

RESTAURANTE  
Miguel Hidalgo y Costilla 555, Centro  
Monterrey  
Nuevo León CP 64000  
Tel (81) 80449800

Mesero: Pablo Pérez

CHK: 4899 TBL MESA 23/6

PLATILLO/PRODUCTO	PRECIO
1 Sampler Americano 300 Gr	JUSTO
1 Hamburguesa c Queso	JUSTO
1 Papas A La Francesa 150 G	JUSTO
2 Orden Tiras de pollo 100 Gr 360.00	JUSTO
1 Orden aros de cebolla	JUSTO
1 Ensalada Cesar	JUSTO
1 Enselada C Pollo	JUSTO



*New*  
**OKLAHOMA**  
*Burger*



FASHION DRIVE LINDAVISTA UNIVERSIDAD PASEO LA FE INSURGENTES  
holycowburgerjoint @f

 *Super* **SALADS**

It's a  
**g**   **d**  
**day**

SIEMPRE **HEALTHY**

Pide, ordena y recoge  
por nuestra app



  @SUPERSALADSMX WWW.SUPERSALADS.COM



@lizcontreras

@supersaladsmx

## En portada



# Super Salads® Un restaurante #SiempreHealthy

**Super Salads®** la cadena de restaurantes que nació en Nuevo León en 1996, ponen al alcance de sus comensales una amplia variedad de opciones saludables y balanceadas que siempre resultan atractivas para quienes deciden cuidar sus metas nutricionales, sin sacrificar el disfrute por la comida.

### Innovación continua

El menú de Super Salads® a lo largo de los años se ha reinventado con el propósito de ofrecer un producto balanceado y saludable, las mejoras vienen sobre las tendencias de Healthy Food en el mundo. En el menú actual podrás disfrutar de ensaladas, sopas, sándwiches, tortas, paninis, pitas, healthy burgers, grain bowls, healthy bakery, cold pressed juices y natural bits y es que en Super Salads® puedes realizar una infinidad de combinaciones que se adapta a lo que más buscas y se te antoja para hacer que tu día sea más saludable #AlwaysFresh.

Super Salads® siempre se ha caracterizado por estar en constante innovación, pero con una fiel creencia, ofrecer siempre un platillo con el balance perfecto entre vegetales, proteínas, granos y un alto contenido en fibra.

### Tecnología: "Un beneficio para todos"

Super Salads® inicia este 2023 con un objetivo claro utilizar la tecnología para resolver las formas de pedir y así mantener la cercanía con sus clientes, es por ello que implementaron su

aplicación para pedidos en conjunto con su programa de Super Salads® Rewards para ofrecer genuinos beneficios a sus clientes, hoy por hoy puedes pedir a domicilio desde casa u oficina o a través de la modalidad de Pick And go (ordena y recoge), entre los principales beneficios como miembro de la aplicación es pertenecer al programa de recompensas exclusivo, lanzamientos y souvenirs de la marca antes que nadie, durante todas tus compras dentro de la aplicación puedes acumular puntos y redimirlos por productos gratis, además, ahorras tiempo porque tiene la posibilidad de ordenar de manera anticipada o programar pedidos para que lleguen a dónde estés o pueden pasar por el pedido alguna sucursal de Super Salads® más cercana y ¡Sin bajarte de tu carro!, sólo pasas por el frente del carrito Pick And Go y el staff de Super Salads® te lo entrega.

### Experiencia en sucursal.

Los puntos de venta físicos de Super Salads® se han renovado a lo largo del tiempo, dando un look innovador, confortable y más cálido, donde puedes disfrutar con tu familia, amigos, pareja o con tus compañeros de oficina una experiencia healthy - balanceada pero llena de sabor. ¿Cuándo los visitas?

“Me apasiona poder impulsar a otras personas a encontrar su mejor versión de sí mismos. No existe alimento malo, no existe dieta mágica, todo es un balance porque de eso se trata la vida de ser saludable pero disfrutando.”



@lizcontreras

## Entrevista

# Liz Contreras

Una mujer que se mantiene en constante movimiento, que busca ser su mejor versión día a día. Una influencer llena equilibrio, que se desenvuelve como fitness y health coach, es comunicóloga, está certificada en nutrición deportiva y es ganadora de primer lugar en fisicoculturismo en el 2022. Ella es el ejemplo del balance entre comer bien y verte bien.

Redacción: Alehcz Alanís

Fotografía: Bob Zamudio

### ¿Quién es Liz Contreras?

Soy un ser de luz, que le encanta ayudar a los demás. Me apasiona poder impulsar a otras personas a encontrar su mejor versión de sí mismos. Me encanta actuar y mostrarme real ante mis redes sociales y el mundo.

### ¿A qué te dedicas en este momento?

Soy emprendedora, tengo mi plataforma oficial llamada lizcontreras.com donde tengo planes de entrenamiento y nutrición. Le pongo amor a lo que enseño y lo que intento demostrar es que el cambio verdadero está dentro de ti. Tengo mi proteína llamada light on protein, una marca de ropa deportiva llamada minik y doy clases de indoor cycling.

### ¿Cuáles son tus próximos proyectos?

A corto plazo, me encantaría emprender nuevos negocios y dar conferencias de superación personal y amor propio. Me encanta comunicar y creo que por algo soy tan buena en mi carrera (Lic. en Comunicación Social) al final del día Dios dirá lo que viene para mi futuro.

### ¿Qué es lo que más disfrutas de ser fitness trainer?

Me encanta poder ayudar e impulsar a los demás a ser mejores y que puedan demostrar que se pueden superar en lo que sea cuando creen en ellos mismos. Me gusta demostrar que lo más importante que tenemos está dentro de nosotros, es lo que me gusta que crezca dentro de ellos al hacer ejercicio, que lo vean como una terapia y no como una obligación.

### ¿Cuál es tu comida favorita y que la hace especial para ti?

Adoro la comida japonesa, las pastas y las carnes asadas, aaaa... y los postres jajaja tanto así que me encanta buscar formas de hacerlos de una manera más saludable. Creo que los postres son especiales para mí porque puedo crear cualquiera y que sea rico pensando no solo en lo saludable sino en la gente que tal vez tiene alguna enfermedad y no puede consumir azúcar.

### ¿Cuál es tu secreto para mantenerte en forma y comer todo lo que te gusta?

Tener un balance en la vida, una buena relación con la comida es clave. No existe alimento malo, no existe dieta mágica, todo es un balance porque de eso se trata la vida de ser saludable pero disfrutando.

### ¿Cuál es tu motivación como influencer y como es el impacto que tienes con tus seguidores?

Ayudar a los demás, inicié mi cuenta en la pandemia y fue creciendo, entonces mi principal motivo era crear contenido para sobrellevar la difícil crisis que pasamos. En mi caso, me quedé sin trabajo y muchas otras personas también, así que quería aportar al mundo y para que tuvieran un mejor día.

El impacto que tengo con mi comunidad, mi familia y mis amigas, me he conectado tanto con todos que me doy cuenta que la vida te regala amistades en cualquier parte del mundo y esa es la magia de las redes.



## Saludable

# El furor de los snacks saludables

En Nuevo León, cada vez son más las personas que están adoptando el consumo de snacks saludables, esto con la intención de mejorar sus hábitos alimenticios y su calidad de vida. El mercado nos trae esta propuesta que se ha movido bastante bien con el público y se puede encontrar básicamente de todo para esos momentos de antojo.

### **¿Qué se entiende como “Snack Saludable”?**

Todo aquello que es bajo en calorías, azúcares, sales y grasas, también aquello sin conservadores, aditivos ni colorantes. Todo debe ser orgánico, natural, ecológico y no procesado, además de sumar fibra, vitaminas, antioxidantes, proteína y energéticos.

Los snacks más conocidos y/o solicitados están las chips vegetales, entre su diversidad encontramos las de jicama, camote y coliflor, estas pueden ser horneadas, deshidratadas o secas, también los churritos de nopal con su preparación de harina de maíz nixtamalizado mezclado con nopal orgánico y condimentados, por otro lado las obleas con variedad de sabores y toppings como amaranto, chocolate, almendra, cacahuate y más, se incluyen las palomitas preparadas naturalmente con maíz palomero, galletas de harina integral o cereales, siendo las de arroz inflado y las de amaranto unas de las más solicitadas.

Un básico es la fruta deshidratada y los más consumidos son: los higos, manzana, plátano, durazno, kiwi, mango y naranja que pueden ser naturales o con chamoy y chile. Se agregan los cacahuates, almendras, nueces, garbanzos y habas; los cuales el público los consume naturales o enchilados; también los helados keto, bebidas con aloe vera, untables elaborados con semillas o frutas, como las mantequillas y jaleas, entre otros que se suman a una larga lista, sin embargo los mencionados son los más populares.

Todos estos productos se lanzaron con la idea de crear un sistema saludable y de no sentir culpa a la hora de darse un gustito, sobre todo después de las temporadas decembrinas donde se tiende a comer un tanto desmedido.

### **Consumo saludable en crecimiento**

Los números no mienten y es evidente que esto ha creado tanto furor a tal grado que en el 2016, Costa Rica exportó USD 259 millones hacia México y continúa en aumento.

Aterrizando esto a las generaciones, el consumo en su mayoría es de los Millennials pues este sector consume mayor cantidad de vegetales en comparación con la Generación X o los Baby Boomers, sumado a la frecuencia de compra y consumo de estos snacks son un 86%, más de una ocasión por semana, 23% consumo diario y 12% una sola vez a la semana.

Para este sector, es importante que a la hora del consumo de los snacks el sabor sea agradable, siendo esto lo que define si se mantienen fiel al producto o no, en un 71% según los resultados obtenidos del estudio realizado por Ainiaforward.

Es importante resaltar que estos productos tienen un precio un tanto superior a los que se consumen normalmente y los podemos encontrar en supermercados y/o bazares, va depender de si hablamos de una marca conocida o bien, pequeños emprendimientos con este tipo de comestibles.

Sumado al anterior, se genera una mayor conciencia en cuestión ambiental en los consumidores, pues también buscan que el envase sea reciclable y/o biodegradable. Existe una preocupación tanto saludable como ambiental, es una tendencia que sigue creciendo y una gran oportunidad para formular nuevos y mejores productos para incluir en nuestra alimentación habitual.

**Artículo por Alehz Alanís**

SPG

4REAL



LIGHT



# Tomata

Buffalo Pizza  
Chicken Panini con salsa macha  
Turkey Panini con aderezo chipotle  
Pasta Thai  
Fresh Lemonade  
Skinny Horchata

@tomata.mx

# THE CHICK-N SANDWICH



*Lo mejor está en el interior®*

## Plaza la Toscana

Carretera Nacional  
Miércoles a Domingo  
12:30 pm - 09:30 pm  
☎ (81) 1100-5756

## Plaza Vía Puerta de Hierro

Av. Leones esq. con Puerta de Hierro  
Lunes a Domingo  
12:00 pm - 09:30 pm  
☎ (81) 3541-4777

**¡Nueva Sucursal!**

## Plaza La Joya

Av. Manuel L. Barragán 550,  
Residencial Anáhuac

Haz tu pedido a través de: **Rappi** **Uber Eats** **PICK UP**

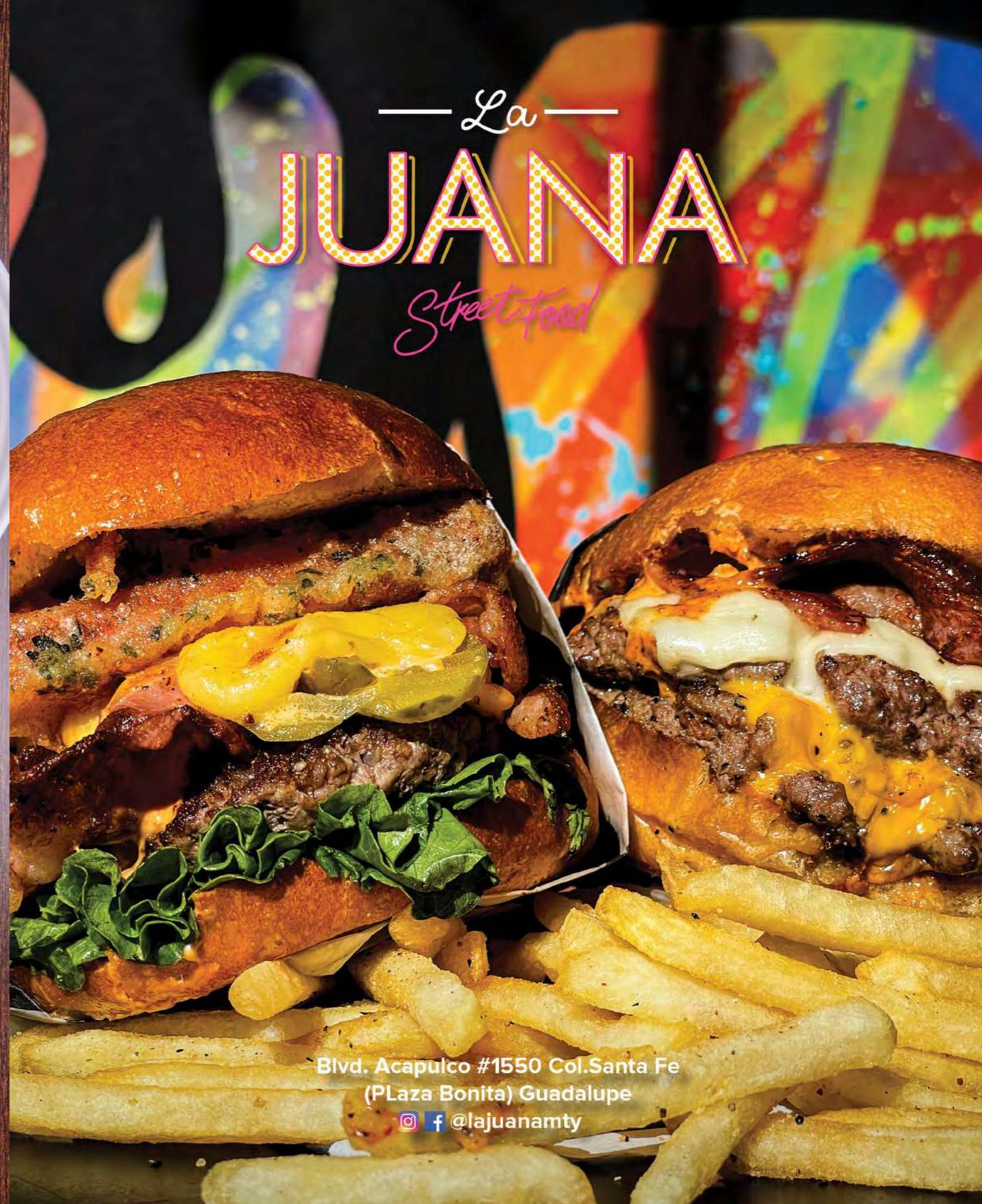
SPG AREAL LIGHT



# On Balance

Wake up muffin  
Torre di pollo al yogurt  
Tacos delgaditos

@onbalancemx



# — La — JUANA *Street Food*

Blvd. Acapulco #1550 Col.Santa Fe  
(PLaza Bonita) Guadalupe  
@lajuanamty

SPG

MTY  
SUR

4REAL

LIGHT



# Boru

Spicy tuna  
Make your own  
Tostada de atún  
Agua de pepino limón  
Limonada de fresa

@boru.mty



# Buena Semilla

# Croissant

Prolongación Alfonso Reyes #419  
Col. Contry San Juanito Tel 81 1357 4918  
f Buena Semilla @buenasemilla mty

MTY SUR 4REAL LIGHT



# Greenwich Inc

Buffalo bacon sandwich +  
sacrifries  
Cobb keto salad +  
soupreme  
Bebidas:  
Fresamaica  
Pepino limón

@greenwich.inc

# LA CANTINTAN

COCINA MEXICANA — EST. 2021 — RESTAURANT BAR



# BAILA | CANTA

*Diviértete*

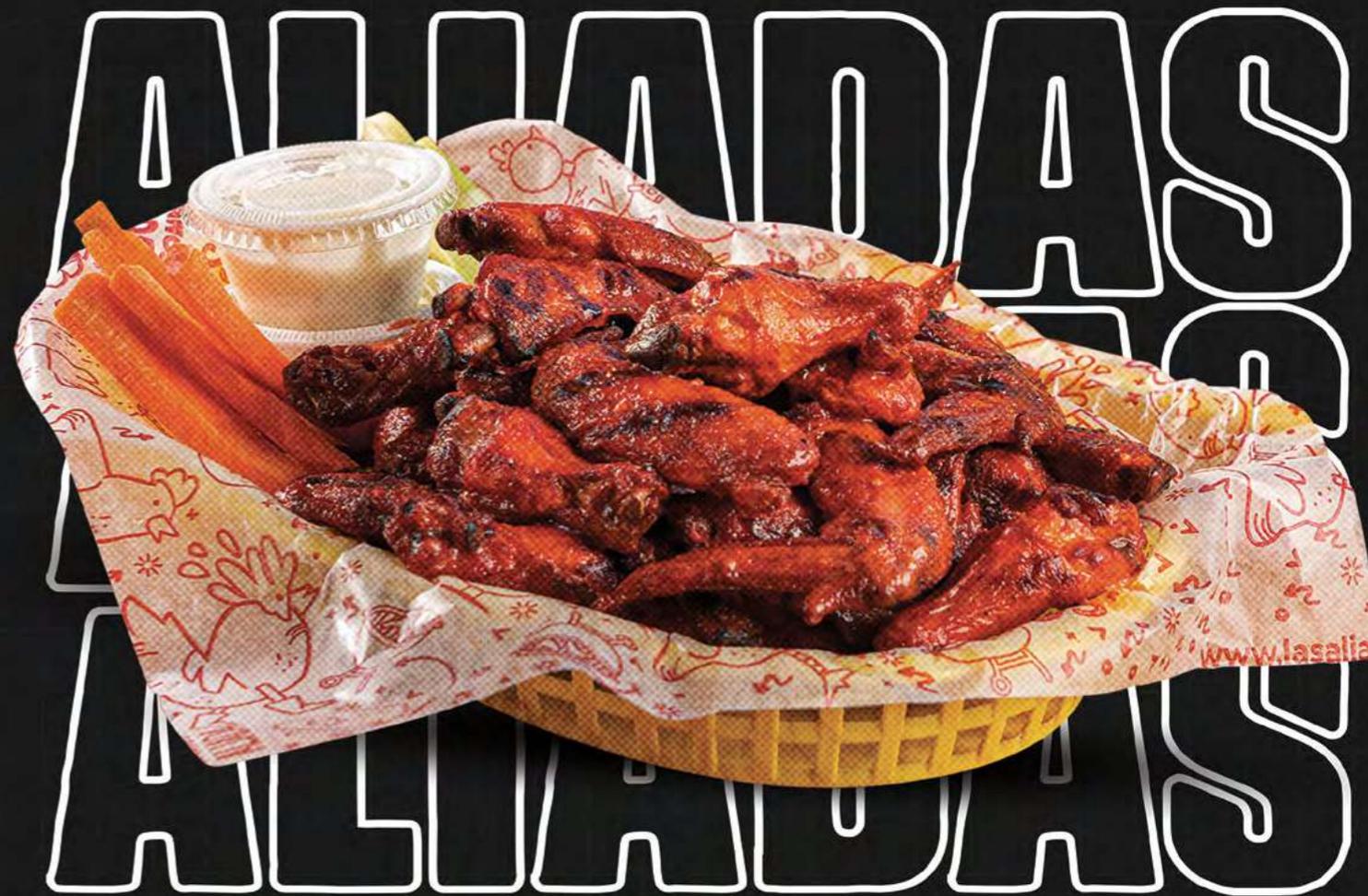
PLAZA ELLION, AV. GÓMEZ MORÍN #918 (PISO 2), LOCALES 46 & 47

@LaCantintan

STA

LIGHT

4REAL



**SON ALIADAS, NO ALITAS.**

**Contry**

☎ 8103.9583 / 1739.1491

☎ 811.964.7978

**Escobedo**

☎ 2165.5003

☎ 811.964.7985

**Cumbres**

☎ 1306.5513

☎ 813.405.8519

**Universidad**

☎ 2559.1024

☎ 812.516.2938

**Apodaca**

☎ 1088.5839

☎ 811.015.5219

**San Pedro**

☎ 2558.0145

☎ 813.405.8517

**Cortijo**

☎ 2315.0263

☎ 811.023.0442

**Kune**

☎ 8852.3750

☎ 811.482.8521

**Linda Vista**

☎ 8379.5882

☎ 813.405.8511

**To Go**

**Cumbres 1**

☎ 8761.5787

Pide por:



ALIMENTATE SANAMENTE

[www.lasaliadas.mx](http://www.lasaliadas.mx)

**Bambam Juice Bar**

Healthy waffle  
Panini grill steak  
Ensalada amazonas

Jugo detox  
Smoothie tropical  
Agua de jamaica con jengibre

@bambam\_juicebar





**Una parrillada  
puede no  
ser el camino  
a la paz  
mundial,  
pero es un  
comienzo.**

Anthony Bourdain



**61**

Residente presenta una selección de propuestas gastronómicas que sobresalen por su sabor, elaboración e historia y se vuelven parte de los Platos Icónicos de Nuevo León. Invitamos a nuestros lectores a degustar visualmente la selección de este ejemplar, esperando que disfruten esta sección tanto como nosotros.

**Platos  
icónicos  
de Nuevo León**



Ostra toro ▲ Bao zi mixto ▼



Sibau



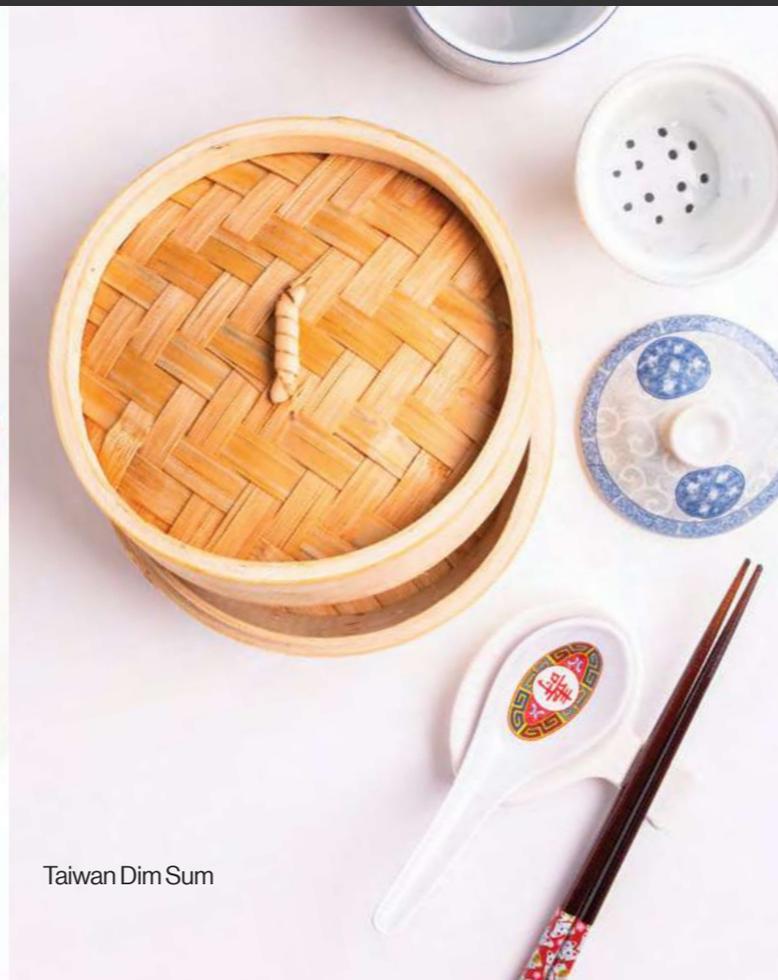
Macaron con glorias ▲ Verano en Santiago. NL ▼



Aula Sabor



Taiwan Dim Sum



Koli Cocina de Origen



Koli Cocina de Origen



El Guayabo



Cuajitos de Cadereyta ▲ Picaña ▼



Restaurante mi Jacal

Fat Rice Bastard ▲ Tacos tiesos de cabeza de lomo y ceviche de hamachi con calamares ▼ Cuajitos de Cadereyta ▲ Picaña ▼



Cara de Vaca



Rincao Brasil



Restaurant Capri



Lenchita Tradición

Frijoles con veneno ▲ Lechón Moctezuma ▼

Empalmes ▲ Atropellado ▼



La Escondida



La Puntada

# THE OVEN

P I Z Z A T T O

Taste the best  
Neapolitan  
Pizzas in Town



@theovenpizzato

Sucursales

📍 Vía Cordillera Valle Poniente

📍 Plaza Auriga SPGG

# 69

Cerveza  
Café  
Mixología  
Vino

# Bebidas

# Gozando sin culpa

Por: Memo Martínez

@hudson15edg



## Tehuana American Lite Lager

Una clara, de cuerpo ligero y carbonatación alta, con 3.5% de alcohol, suave y refrescante. DENTRO DE LAS 33 CERVEZAS MEJOR PUNTUADAS DEL 2019.

## Lasciva American Wheat

Es una cerveza que puede acompañar platillos sencillos como ensaladas, tostadas de ceviche, aguachile, quesos blandos y también platillos más elaborados. Las maltas pálidas y el trigo dominan, color amarillo paja, turbia; constante, espuma blanca de perla pequeña de buena retención.

## Cirquera

Estilo Light Lager de color amarillo pálido y espuma blanca, con aromas cítricos y florales. En boca, muy refrescante y ligera gracias a una alta carbonatación, mostrando también una sutileza de lúpulos frescos.

## Loba Blanka

Cerveza estilo Witbier, elaborada con una combinación de maltas de trigo y cebada; aromatizada con cáscara de naranja y semilla de cilantro, a la vista es de un color paja, turbia y espumosa. De aroma peculiar, cereales, cítricos y especias. En boca de un cuerpo medio-bajo, de media-alta carbonatación con un ligero sabor ácido y un final seco.

## Hombre Pájaro

Una cerveza artesanal de centeno sin filtrar, elaborada con ingredientes alemanes y con un método de fermentación baja, para conseguir una bebida ligera, herbal, fresca, con notas a cereal y cítricos. Muy fácil de beber y con un sabor que te hará volar.

# Tres bebidas liminales

Por: Liminal 904

@liminal.904

**Método manual:** Buscamos expresar el perfil del grano de café mediante una búsqueda de la receta singular que denote los sabores y aromas de cada grano. Para nosotros, el método manual respeta el camino que recorre el grano de café desde su cosecha a la taza.

**Moka:** Inspirados en la complejidad del mole, decidimos hacer nuestro jarabe con chiles secos como principal elemento. Nos gusta la combinación que hace el chocolate y otras especias que resaltan esta bebida.

**Naranja y nuez moscada:** Esta bebida comenzó como una propuesta de temporada pero la combinación de todos los elementos que la componen fue tan rica que se quedó en el menú. La base de esta bebida es un Flat White con el elemento gastronómico regional de la naranja en conserva y un toque de nuez moscada.



Mixología

# Cristalisse

Por: El Mixologo

@elmixologo

## DE-FIZZ

Tequila DEFRENTE Blanco  
LaCroix Agua Gasificada Naranja  
Chilacayote Cristalizado  
Jugo de Jengibre Orgánico  
Bitters de Angostura Naranja

## XXXIII

Mezcal 33 Reposado  
LaCroix Agua Gasificada Arándano-Frambuesa  
Camote Cristalizado  
Ralladura de Jengibre  
Jarabe DaVinci Vainilla x CAFFENIO ESPECIALIDAD

## TONIC #3

No. 3 London Dry Gin  
LaCroix Agua Gasificada Lima  
Higo y Tuna Roja Cristalizada  
Quinina y Jugo de Limón Amarillo Orgánico  
Superfoods Mix x Lilo Lopez

Salut,  
SR-V®



Vino

# ¡Bubbly San Valentín!

En @vinoseries somos 3 mujeres apasionadas por México, unidas por el vino y la cultura alrededor de él y ahora unimos fuerzas para que disfrutes del vino sin pretensiones y si es mexicano ¡mucho mejor!

Por: Vino series

@vinoseries

Ya casi es San Valentín y vinoseries tiene algunas ideas para celebrarlo con tus amigos o tu one and only! Te recomendamos 3 planes para este día especial acompañado de un vino espumoso mexicano ¡que te sorprenderá!

Primera recomendación:

¡Escoge tu lugar favorito al aire libre y disfruta de un picnic!

Preparamos una lista de lo que necesitarás para disfrutar:

Mantel Baguette de Buena Semilla - @buenasemilla\_mty

Una tabla con un par de quesos, aceitunas, jamón serrano y frutos rojos de La Tabla Bien - @latablabien. ¡No olvides un par de copas para disfrutar de tu espumoso!

La segunda recomendación es salirte de la típica cita en el cine y organizar una noche de películas en casa pero... This time level up! Que tal unas frites con parmesano de Orson Burgers - @orson\_burgers. Papás + burbujas: the best!

La tercera y última: ¡Organiza un brunch en casa con el mejor producto local! Brunch list: Pan francés y pain au chocolat de @buenasemilla\_mty, acompáñalo con frutas secas ¡y no olvides las mimosas! Asegúrate de tener jugo fresco de naranja para mezclar con nuestra sugerencia de vino.

¡En esta ocasión cualquier plan quedará genial con el vino mexicano Puerta de Lobo! Sugerencia de vino: Puerta del Lobo Brut Nature (Espumoso) Elaborado con las variedades comúnmente utilizadas para los espumosos cava, Xarel lo, Parellada y Macabeo, recomendamos este vino espumoso del estado de Querétaro, de burbuja fina que se logra gracias al método de elaboración clásico siendo un vino armónico y fresco.

Precio aproximado: \$650



# 75

# LITOGRAFICA

En esta edición, Residente presenta esta sección con la cual pretende mostrar de forma irónica la respuesta a la pregunta, ¿Cómo serían las cosas si pudiéramos obtener sabor y bajas calorías mediante una cápsula? Misma interrogante que surge posterior a todo lo que se consume durante las fechas decembrinas y que es contestada mediante la obra realizada en colaboración con los artistas visuales JACH (@jachworks) y Ángela García (@\_angelagarcial\_), quienes inspirados en Damien Hirst, nos muestran lo que viene después: la búsqueda de crear hábitos para comer saludable y con balance.

## Arte

# HAMBURGUESA CON QUESO

# CREMA DE ELOTE

MOSTAZA QUESO CATSUP PEPINILLOS



ELOTE QUESO CREMA PEREJIL MANTEQUILLA

MANTEQUILLA

# ENSALADA CÉSAR



# DELIRIO DE CHOCOLATE



LECHUGA RANCH PARMESANO CRUTONES

CACAHUATE TRUFAS PASTEL GANACHE

# PideDirecto

Nos apasiona que recuperes el control de tu negocio y **que aumentes tu venta.**

Propia tienda en línea  
**0% comisión**



Propio **servicio a domicilio** para pedidos telefónicos y WhatsApp



**Integraciones** tus apps de delivery, en **una sola pantalla**



Punto de Venta **Inteligente** todo-en-uno



**DEMO GRATIS**

 [pidedirecto.mx](https://pidedirecto.mx)

**+ 4000**

Negocios confían en nosotros en **25** ciudades de México.

[lasalitas.pidedirecto.mx](https://lasalitas.pidedirecto.mx)

**LAS ALITAS**



# LA TORRADA

LEÑA HORNOS CAVA



PALOMA NEGRA

LÁZARO CÁRDENAS 2500  
SPGG

RSVP - 81 8262 · 7150

81 8259 · 9853

OpenTable

WWW.LATORRADA.MX

