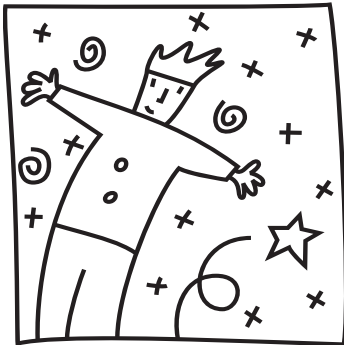


Over the Fence

NEWS FROM YOUR REAL ESTATE PROFESSIONAL...

VOLUMEN 8 • NÚMERO 3

MARZO 2010



Refresque su hogar y su espíritu con un poco de limpieza primaveral

¡La primavera está en camino! El invierno está perdiendo su frío dominio, las flores silvestres empiezan a florecer y la luz solar se asoma por las ventanas. Es el momento de acicalarse, de reacomodar los muebles y de dar la bienvenida al regreso del clima más cálido. ¡Unas cuantas horas de limpieza tradicional pueden servir para refrescar y dar nueva vida a su casa y a su espíritu!

¿Por dónde comenzar?

- Mueva los muebles y pase la aspiradora por debajo.
- Lave las ventanas por dentro y por fuera.
- Repare o cambie los mosquiteros rotos.
- Saque la ropa para el tiempo cálido; limpie y almacene la ropa de invierno.
- Inspeccione, limpie y arregle los muebles de los exteriores de la casa.
- Limpie el garaje para hacer sitio para los aparatos de deportes, los equipos de acampar y las herramientas de jardinería.
- Arranque el follaje muerto y las malas hierbas a fin de crear espacio para las plantas nuevas.
- Inspeccione el interior y exterior de la

casa y toda la propiedad para ver si se necesita hacer reparaciones de temporada.

- Haga inspeccionar los sistemas de aire acondicionado con el objeto de que estén listos para entrar en servicio.

- Prepare una "venta de garaje" para librarse de los objetos indeseados y ¡convertirlos en dinero contante y sonante!

- Limpie las alcantarillas y los canalones verifique si el sistema de drenaje está bien.

- Lave el exterior de la vivienda para eliminar la suciedad y el moho.

- Limpie y cambie los filtros de aire.

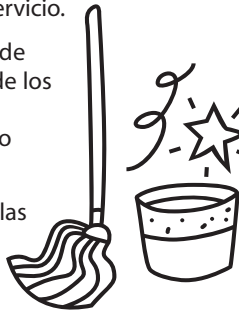
- Vuelva a programar el termostato para el clima más caliente.

- Inspeccione los equipos de la piscina y del "spa".

- Limpie e impermeabilice las terrazas de madera y las vallas.

Consejos para hacer la limpieza de primavera: Algunas ideas prácticas

1. Limpiar el polvo con una brocha puede ser una forma efectiva de llegar a los resquicios de acceso difícil en las puertas, etc.
2. ¿Tienen mal olor sus zapatos? Aquí tiene una solución. Meta hojas de té en un par de calcetines y póngalos dentro de los zapatos. Déjelos así uno o dos días y el mal olor debería desaparecer.
3. Trate las persistentes manchas de la tina con una mezcla de crema de tártaro y de peróxido de hidrógeno. Para cuando se seque la crema, las manchas deberían haber desaparecido.



4. Para limpiar residuos pegajosos o pegamento aplique una de estas sugerencias: mayonesa, mantequilla de cacahuete, quitaesmalte de uñas, "Goo Gone" o cualquier aceite.

5. Las gomas de borrar removerán las marcas negras de los zapatos en el piso y los borradores para artistas limpiarán los zapatos de color hueso.

Copyright © 1999-2003 The Frugal Shopper. All Rights Reserved.

Limpiador casero para todo

Disuelva 4 cucharadas de bicarbonato de soda en 1 cuarto (quart) de agua tibia y aplíquelo con una esponja o botella de rociar. Enjuáguelo con agua. Puede usarse para limpiar y eliminar los olores de la cocina y de las superficies de los baños, ¡además de que es ecológica!

Cambiar los relojes el 14 de marzo

En la mayor parte de Estados Unidos, el horario de verano (Daylight Saving Time – DST) comienza a las 2 a.m. del segundo domingo de marzo. Entre los estados que no siguen el horario de verano o DST se cuentan Hawái, una parte de Indiana y gran parte de Arizona (con la excepción de la reserva de los navajos de Arizona).



14 de marzo: El horario de verano (DST) comienza a las 2 a.m. del segundo domingo de marzo.

17 de marzo: Día de San Patricio (St. Patrick's Day)

20 de marzo: primer día de primavera



Repair, Replace, Relax with Fidelity National Home Warranty (FNHW). A home warranty from FNHW provides both the home buyer and seller with “peace of mind” when it comes to repairs and/or replacement of a home’s major systems and appliances. FNHW prides itself on superior customer service, including quick response time and efficient solutions for homeowners’ problems and needs.



If you are thinking of buying or selling a home in the near future, please call for a personal interview and property assessment with no obligation.

This is not intended as a solicitation if your property is currently listed with another agent. These materials contain information and articles obtained from third parties. FNHW does not endorse the recommendations of any third party nor guarantee the information provided is complete or correct.



Inicio de primavera: Deguste dos nuevos granos con los vegetales de primavera

La quinua y el bulgur son dos granos que substituyen favorablemente al arroz y al cuscús. Ambos granos tienen alto contenido de fibra y son ricos en proteína, además de que van bien con casi cualquier plato. Siga leyendo a continuación para más información y recetas.

Quinua

La quinua es un grano rico en proteína y tiene un alto contenido de grasa no saturada y menos carbohidratos que la mayoría de los granos. La quinua cocinada tiene una textura ligera y esponjosa y su sabor, ligeramente parecido al de la nuez, la convierte en alternativa del arroz blanco y del cuscús.

100 gramos de quinua no preparada contienen aproximadamente:

- Energía: 1,530 kJ (368 kcal)
- Fibra dietética: 7 gramos
- Proteína: 14 gramos

Bulgur

Son granos de trigo que han sido hervidos, puestos a secar y triturados. El trigo bulgur tiene tres texturas diferentes: fina, media y gruesa. La textura se marca en los paquetes como #1, #2 y #3. También se puede encontrar en bolsas de congelar en los mercados del Medio Oriente.

100 gramos de bulgur no preparado contienen aproximadamente:

- Energía: 1,500 kJ (360 kcal)
- Fibra dietética: 8 gramos
- Proteína: 12.5 gramos

PILAF DE QUINUA

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cebolla, picada
- 1 taza de quinua
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de gránulos de caldo de vegetales o de pollo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 zanahoria, picada
- 1 tomate, picado
- 1 taza de espinaca

Caliente el aceite de oliva en una sartén a calor medio. Cocine y revuelva la cebolla en el aceite caliente hasta que esté transparente, unos cinco minutos. Baje el calor, agregue la quinua y tuéstela sin dejar de revolverla, unos 2 minutos. Eche el agua, los gránulos de caldo, la pimienta negra y el tomillo, y revuélvalo todo; suba el fuego y déjelo hervir. Cúbralo, ponga el fuego en bajo y déjelo hervir a fuego lento por 5 minutos. Agregue la zanahoria y revuélvala. Cúbralo y déjelo hervir hasta que toda el agua sea absorbida, unos 10 minutos. Apague el fuego, agregue los tomates y la espinaca, revuélvalo hasta que la espinaca se encoja y los tomates hayan soltado su jugo, unos 2 minutos.