

NÚMERO 33 GRATUITA

# LA LATINA SPOKANE

FELIZ DÍA DE LA MADRE



# LA LATINA **SPOKANE**

## **EN FOTOS**

4/DÍA DE LA MADRE

## **CULTURA**

10/ CIUDADES CON HERENCIA

HISPANA EN EEUU

14/ENGLISH VERSION

## **ESTILO DE VIDA**

18/RECETA:

LASAÑA DE PLÁTANO

## **NUESTRA GENTE**

22/JENNIFER MACIAS MORRIS

## **EN SPOKANE**

28/EVENTO: WORLD RELIEF

## **VIAJES**

32/ SALVADOR DE BAHÍA



 **@lalatina\_us**



**18**  
**RECETA:**  
**LASAÑA DE**  
**PLÁTANO**



**EDITORIAL:**  
**DÍA DE LA MADRE**

**4**

**CIUDADES CON**  
**HERENCIA HISPANA**

**10**



!

**¿Quieres anunciarte en La Latina?**

**Escríbenos un correo a**

**[lalatina@qmode.es](mailto:lalatina@qmode.es)**



¡FELIZ DIA DE LAS MADRES!



Este mes celebramos el Día de la Madre y queremos homenajear a todas las madres que son un pilar fundamental en nuestra sociedad.



Vayan solas o acompañadas sean primerizas o experimentadas, sabemos que cada día dan lo mejor por su familia.











## CULTURA

# **CIUDADES DE ESTADOS UNIDOS CON UN GRAN LEGADO HISPANO**

Las raíces de Estados Unidos son un crisol de culturas. A partir del siglo XV, al enorme territorio que hoy es este país llegaron oleadas de colonizadores de distintos lugares de Europa. Su interacción con las naciones nativas, y entre ellos, dieron forma a las 11 culturas que, según Colin Woodard, componen Estados Unidos en la actualidad.

Entre los siglos XVI y XIX, más de la mitad del actual territorio norteamericano eran posesiones españolas que formaban parte del Virreinato de la Nueva España. En muchas de las ciudades que fueron fundadas entonces aún hoy se mantiene vivo ese legado hispánico.



**San Agustín de la Florida.** Fundada en 1565 por el español Pedro Menéndez de Avilés, se cree que es la ciudad más antigua de Estados Unidos. Llegó a ser la capital de Florida y perteneció al Imperio español durante más de doscientos años, durante los cuales su castillo, San Marcos, fue el primer baluarte defensivo de los territorios españoles en Norteamérica.

**Santa Fé.** Fundada en 1610 como capital de la provincia de Nuevo México del Virreinato de la Nueva España. Es la más antigua de todas las capitales de Estados Unidos y la segunda más antigua entre todas las ciudades aún habitadas de la época colonial. Conserva varios e importantes testimonios arquitectónicos tanto de la cultura de los indios Pueblo como de las primeras misiones españolas.

**El Paso.** Fundada en 1680 como pequeña villa española, pasó luego a formar parte del estado de Nuevo México cuando fue proclamada la República de México en 1821. En 1848, tras la guerra mexicano-estadounidense, fue anexionada a Estados Unidos.

**Pueblo.** Este puesto comercial situado casi en el centro del estado de Colorado, fue fundado en 1842 por Maria Teresita Sandoval en lo que entonces marcaba la frontera entre Estados Unidos y México. Es un ejemplo perfecto de los puestos comerciales (trading posts) y plazas que crecieron a lo largo de las rutas comerciales. Curiosamente, el asentamiento original de Pueblo, con sus edificios de adobe, cayó en el olvido hasta que fue redescubierto por un grupo de antropólogos y arqueólogos en 1989.



## CULTURE

# **CITIES OF THE UNITED STATES WITH AN IMPORTANT HISPANIC LEGACY**

America's roots are a melting pot of cultures. From the 15th century on, waves of colonizers from different parts of Europe arrived in the enormous territory that is today the United States. Their interaction with the native nations, and with each other, shaped the 11 cultures that, according to Colin Woodard, make up the United States.

Between the 16th and 19th centuries, more than half of the current North American territory was part of the Viceroyalty of New Spain of the Kingdom of Spain. In many of the cities that were founded then, that Hispanic legacy is still alive.

**Saint Augustine of Florida.** Founded in 1565 by the Spanish Pedro Menéndez de Avilés, it is believed to be the oldest city in the United States. It became the capital of Florida and belonged to the Spanish Empire for more than two hundred years, during which its castle, San Marcos, was the first defensive bastion of the Spanish territories in North America.

**Santa Fe.** Founded in 1610 as the capital of the Viceroyalty of New Spain's province of New Mexico. It is the oldest of all the states' capitals in the United States and the second oldest among all the cities from the colonial era still inhabited. It preserves several important architectural testimonies both from the culture of the Pueblo people and from the first Spanish missions.

**El Paso.** Founded in 1680 as a small Spanish town, it later became part of the state of New Mexico when the Mexican Republic was proclaimed in 1821. In 1848, after the Mexican-American War, it was annexed to the United States.

**Pueblo.** This trading post, located in the heart of Colorado, was founded in 1842 by Maria Teresita Sandoval in what was then the Mexico-United States border. It is a perfect example of the trading posts and plazas that grew up along the trading routes. Interestingly, the original settlement of Pueblo, with its adobe buildings, fell into oblivion until it was rediscovered by a group of anthropologists and archaeologists in 1989.









# LASAÑA DE PLÁTANO POR *MELY'S KITCHEN*

Una receta boricua muy tradicional.

## INGREDIENTES:

- 4 Plátanos maduros
- 1 libra de pavo molido
- 1/4 taza de aceite
- 1 1/2 sobres de sazón con achiote
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 ajos machacados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano seco
  
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 2 huevos
- 1 bolsa queso mozzarella rallado
- 1/2 pimiento rojo
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

# ¿CÓMO PREPARALO?

-Pelar los plátanos maduros y cortarlos en pedazos medianos.

-Cocinar los plátanos en suficiente agua a fuego alto por 15 minutos hasta que estén suaves. Resérvalo.

-Ecurrir el agua y en un bol machacarlos hasta hacerlo puré.

Agregar los huevos un poco de pimienta, 1 cucharada de aceite, el ajo en polvo y mezclar.

-En una sartén a fuego medio con aceite , sofríe la cebolla , ajo, el pavo , agregar el resto de ingredientes y 1/4 taza de agua , menos el queso,. Cocinar sin dejar secar demasiado.

-Engrasar la refractaria con aceite, agregar el puré, (cuidando de reservar para hacer capas).

-Agrega una capa de plátano otra capa de pavo y termina con una de puré, añadir el queso mozzarella.

-Hornea por 15-20 minutos a 428 grados F. Dejar reposar 5-10 min antes de posicionarla.

-¡Disfruta!

## NUTRICIÓN

Calorías: 754 kcal

Proteína: 27g

Grasa: 46 g

Grasa saturada: 22g

Colesterol: 120 mg

Sodio: 1452 mg

Potasio: 1421 mg

Fibra: 5g

Azúcar: 30g

Vitamina A: 3240 IU

Vitamina C: 62.6mg

Calcio: 173 mg

Hierro: 3.9mg

FELIZ MES DE LOS  
AMERICANOS MAYORES!

MAY, 2023

*"Estoy agradecido con Aging & Long Term  
Care por apoyar mis sueños y ayudarme  
a encontrar mi voz nuevamente."*

Descubre recursos locales y servicios de  
apoyo, a menudo gratuitos, para ayudar a su  
ser querido a envejecer en casa, conectado con  
su familia y comunidad. ¡Estamos aquí para ti!

No tienes que hacerlo solo. ¡Llama a  
nuestra línea de ayuda GRATUITA hoy!



Aging &  
LONG  
TERM  
Care  
OF EASTERN WASHINGTON

[www.altcew.org](http://www.altcew.org)

**(509) 960-7281**

¿BUSCANDO LA CASA DE TUS SUEÑOS?



COLDWELL BANKER  
TOMLINSON

PUEDO AYUDARTE A CONSEGUIRLA  
EN TU PROPIO IDIOMA

**BLANCA MARIA LENT**

[WWW.BLENT.CBSPOKANE.COM](http://WWW.BLENT.CBSPOKANE.COM)

**509-867-7180**

# JENNIFER MACIAS MORRIS

#LATINPOWER

**Jennifer Macias Morris conoce la importancia de promover el aprendizaje de idiomas en nuestras comunidades. Su proyecto educativo abre las puertas del conocimiento muchas personas, no solo de nuestra comunidad, también de otras partes del mundo. Hablamos con ella y descubrimos más sobre su importante trabajo.**

***Maquillaje: Ricardo Martínez · Instagram: @7thskin***



## **Háblanos sobre tí Jennifer ¿A qué te dedicas?**

He sido educadora durante 10 años en varios distritos, con los últimos 8 años en programas de inmersión. Actualmente estoy trabajando en el programa de inmersión en Libby Center donde enseñó 3er grado.

Cuando no estoy en la escuela, estoy corriendo por Spokane mientras entreno para diferentes carreras de larga distancia. Yo he visitado 20 países. Me gusta estar al aire libre, conocer gente y comer diferentes tipos de comida. También estoy involucrada en su comunidad.

## **Recientemente has sido mamá ¿Cómo estás tratando el bilingüismo con tu bebé?**

Sí, mi hijo Santiago nació en mayo de 2022 y ha sido maravilloso ser mamá. Especialmente porque tengo la ayuda de mi propia mamá, Lidia, durante esta nueva época.

Cuando se trata de bilingüismo, mi mamá y yo solo le hablamos a Santiago. Creo que es importante que él escuche español, ya que construye una base para comprender y eventualmente retener el idioma.

## **¿En qué proyecto profesional estás en estos momentos?**

Este año escolar he sido parte de un Fulbright con el programa Teachers for Global Classrooms. Es un programa competitivo para participar y me enorgullece decir que fui la primera de los sesenta y cuatro finalistas de veintinueve estados, también fui a Marruecos para aprender sobre su sistema educativo mientras colaboraba con un maestro local.

Este programa está patrocinado por el Departamento de Estado de los EE.UU.

El componente final de este programa es hacer un sitio web







y proporcionar recursos a mi comunidad en lo que respecta a la educación global en el aula y más allá. Este es un proyecto profesional que estoy haciendo y se completará en agosto.

### **¿Dónde pueden nuestros lectores seguirte o contactarte contigo?**

Mi Instagram es **@JenrodJourneys**

Puedes contactarme a mi correo electrónico:

**[jennifermo@spokaneschools.org](mailto:jennifermo@spokaneschools.org)**

### **Un mensaje para los lectores de La Latina:**

Si tiene hij@s, cree oportunidades para que hablen su idioma nativo. Saber más de un idioma es una ventaja y puede ayudarlos en el futuro.

Además, si está interesado en inscribir a su hij@ en la escuela en donde enseño, comuníquese con nosotros.





# Un Baby Shower muy especial con World Relief Spokane

Estuvimos presentes en el **Baby Shower** organizado por **World Relief** para ayudar a familias ucranianas y congoleesas. Una labor maravillosa.

¿Quieres saber cómo ayudar?  
Entra en **[www.worldrelief.org](http://www.worldrelief.org)** y descúbrelo.



world relief®





**PETTY**  
WRAPS

INSTAGRAM: @PETTYWRAPS  
FACEBOOK: PETTY WRAPS  
PHONE NUMBER: 208 6596661



VIAJES

# SALVADOR DE BAHÍA

Salvador de Bahia es una ciudad costera del noreste de Brasil, conocida por su vibrante cultura afrobrasileña, sus playas y su arquitectura colonial.

Fundada en 1549 por los portugueses, fue la primera capital del país hasta 1763, y hoy en día es considerada una de las ciudades más importantes del país, con una población de más de 2 millones de habitantes.

Una de las atracciones más populares de Salvador de Bahia es el Pelourinho, el barrio histórico de la ciudad. Con sus calles empedradas y edificios coloniales coloridos, es un lugar ideal para pasear y disfrutar de la arquitectura y el ambiente. El Pelourinho también es famoso por su música y danza, con muchas tiendas y bares que ofrecen espectáculos en vivo de samba, forró y otros estilos de música brasileña.

Otra de las atracciones principales de Salvador de Bahia son sus playas, que se extienden a lo largo de más de 80 kilómetros de costa.

Las playas más populares de la ciudad incluyen Porto da Barra, Farol da Barra y Praia do Flamengo, que ofrecen aguas cristalinas, arena blanca y una amplia gama de deportes acuáticos y actividades recreativas.





Sin embargo, Salvador de Bahia es mucho más que sus playas y su arquitectura colonial. También es conocida por su rica cultura afrobrasileña, que se puede ver en todas partes, desde la música y la danza hasta la gastronomía y la religión. La ciudad es famosa por sus festivales, especialmente el Carnaval de Salvador, que atrae a millones de personas cada año y es considerado uno de los mayores carnavales del mundo.

La gastronomía de Salvador de Bahia también es muy famosa, con una amplia variedad de platos que reflejan la mezcla de influencias portuguesas, africanas e indígenas.

Uno de los platos más populares es el acarajé, un bollo frito hecho de frijoles negros y cebolla, relleno de camarones y pimienta. Otros platos populares incluyen el vatapá, un guiso de mariscos y pescado, y el moqueca, un guiso de pescado con leche de coco y especias.

Además de su rica cultura y gastronomía, Salvador de Bahia también es un centro de educación y tecnología.

La ciudad alberga varias universidades y centros de investigación, y es un importante centro de la industria tecnológica en Brasil.

En resumen, Salvador de Bahia es una ciudad llena de historia, cultura y belleza natural. Con su mezcla única de influencias culturales, su vibrante escena musical y su rica gastronomía, es un destino turístico popular para los visitantes de todo el mundo.

***Si tienes la oportunidad de visitar Brasil, no puedes perderte Salvador de Bahia.***



ELEV8  
LIFESTYLE

 @lifestyle.elev8

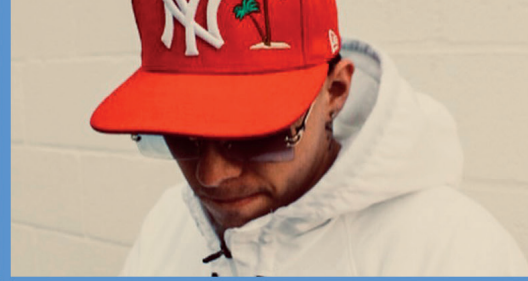


# ¡Enfermeras, ustedes hacen la diferencia!

*"La profesión de enfermera me permite  
ayudar a los demás y formar parte de  
un equipo increíble."*

— Preston  
Public Health Nurse

srhd.org   
Creado: abril 2023



@elev8records

ELEV8  
RECORDS

