



ANGELA AMARAL

Re/Max In Motion

Tel: (510) 888-3336

DRE Lic. #: 01075905



Entre AMIGOS

Everything I touch turns to Sold

3160 Castro Valley Blvd., CASTRO VALLEY, CA 94546-5409

Tel: (510) 888-3336, www.angelaamaral.com

Los chubascos de abril crean las flores de mayo— ¡así como un bello jardín para motivar a los compradores! ¿Necesita ayuda para vender su hogar? ¡Esperamos su llamada!



¿Sabe cuál es la diferencia entre un plan de garantía para el hogar y un seguro para propietario de vivienda? Las garantías para el hogar son contratos de servicio que cubren las fallas de los sistemas y electrodomésticos del hogar debido al desgaste normal durante el plazo de vigencia del plan. Los seguros para propietarios de vivienda indemnizan al dueño del hogar por daños o responsabilidad civil que pudiera surgir de algún evento desconocido o contingente. Ambos ofrecen una valiosa protección presupuestaria para el dueño del hogar y pueden funcionar en conjunto. Por ejemplo, si el calentador de agua tiene fugas e inunda la casa, la garantía para el hogar reemplaza el calentador de agua, mientras que el seguro para propietario de vivienda podría cubrir los daños secundarios resultantes a la estructura y/o su contenido ocasionados por el agua.

Para obtener protección completa, recomendamos a todos nuestros clientes que incluyan un plan de protección para el hogar de Old Republic en la transacción de compraventa de su hogar. Llámenos hoy mismo para obtener mayor información sobre los beneficios de una garantía para el hogar.

Les ofrecemos lo mejor a nuestros clientes porque queremos que la compra de sus hogares sea una experiencia lo más sencilla y libre de tensión posible. Si usted o alguien más necesita servicios de bienes raíces, ¡llámenos hoy mismo!



Salud y Seguridad

Combata el aumento de peso con frutas y verduras

Añadir una mayor cantidad de frutas y verduras a una dieta saludable resulta ser la mejor forma de conservar un peso apropiado. Además de proporcionarle al cuerpo vitaminas, minerales y fibra esenciales, consumir una mayor cantidad de frutas y verduras también podría reducir el riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades crónicas.

Para perder peso, es necesario comer menos calorías que las que consume el cuerpo. Haga la prueba creando versiones de bajas calorías de sus platillos favoritos substituyendo frutas y verduras de bajas calorías en lugar de usar ingredientes con mayor contenido calórico. Asimismo, el agua y la fibra que se encuentran presentes en las frutas y verduras añadirán volumen a sus platillos, de manera que usted pueda comer la misma cantidad de comida con menos calorías.



Aunque las frutas y verduras tienen menos calorías que otros alimentos, recuerde que lo esencial es realizar una sustitución. Una bolsa pequeña de frituras o totopos de maíz (1 onza) tiene el mismo número de calorías que una manzana pequeña, 1 taza de fresas y una taza de zanahorias con ¼ de taza de crema de bajas calorías. Le recomendamos sustituir los bocadillos procesados que tienen muchas calorías con los siguientes bocadillos de frutas y verduras: una manzana mediana (72 calorías), 1 taza de habichuelas o judías verdes (100 calorías), 1 taza de zanahorias (45 calorías) o 1 taza de brócoli (30 calorías).

Consejos Útiles

Una "Dieta Energética" para su hogar

El "acondicionamiento físico" de su hogar puede tener un gran impacto entre recibir una factura increíblemente elevada u obtener grandes ahorros. Ponga a su hogar en una "dieta energética" reduciendo el consumo excesivo de gas y electricidad y, de esta manera, ayudará a reducir las facturas de energía de su hogar y a aumentar su comodidad.

- **Primero, obstruya las fugas de aire.** Tape las fugas de aire que se encuentran alrededor de las ventanas, puertas y tomacorrientes eléctricos usando un material sellador o calafateo e instalando empaques aislantes.
- **Luego, protéjase contra una factura de energía demasiado alta.** Instale el material aislante apropiado para el clima en donde usted vive basándose en los "valores R" de resistencia térmica. Empiece con material aislante en el ático, seguido por las paredes exteriores y del sótano, los pisos y los espacios para cables y tuberías.
- **Dele el mantenimiento apropiado a su sistema de calefacción y aire acondicionado.** Así como afinar su auto puede incrementar el rendimiento de combustible de su auto, una afinación anual o semestral a su sistema de calefacción y aire acondicionado puede brindarle mayor eficiencia y confort.



- **Mantenga limpios los filtros de la calefacción.** Los filtros sucios reducen el flujo de aire y obligan a su sistema a trabajar más para mantener el calor de su hogar – desperdiciando energía.

Reimpreso con la autorización de RISMEDIA, editor de la revista Real Estate Magazine, traducido por International Contact, Inc.

Happy Mother's Day

from

The Angela Amaral Team

Oh, by the way...

If you or someone you know is looking for the personal attention that I provide and is thinking about buying or selling a home, I'd love to help them. So, when you come across these people, just give me a call with their name and number and I'd be happy to follow up and take care of them for you!

Deleite su Paladar

Albóndigas y Pimientos en Salsa de Arándano y Chile preparados en olla de cocción lenta

- 1 bolsa de 2 libras de albóndigas estilo casero
- 1 bolsa de 10 onzas de pimientos dulces tricolores
- 1 lata de 14 onzas de salsa de arándanos
- 1 frasco de 12 onzas de salsa de chile

Sal
Pimienta recién molida
Hojuelas de chile rojo
(opcional pero recomendado)
Arroz cocido

Añada en una olla la salsa de arándanos, la salsa de chile, una pizca de sal, un poco de pimienta y hojuelas de chile rojo, y cocine a fuego lento hasta que hierva.

Mezcle con frecuencia y retire del fuego cuando las dos salsas se hayan combinado. Coloque las albóndigas congeladas, los pimientos congelados y la mezcla de las salsas en la olla de cocción lenta a calor bajo durante 6 a 7 horas, o a calor alto durante 4 a 5 horas. Sirva sobre arroz cocido o sin acompañamiento como aperitivo.

Desafíos Para Pensar

Trivia de verano

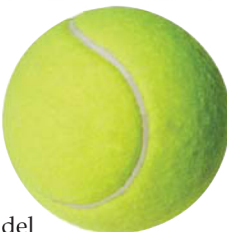
- ¿Qué tipo de luz es la causante de las quemaduras de sol?
 - Infrarroja
 - Fluorescente
 - Ultravioleta
- ¿Cuánto helado come el estadounidense promedio cada año?
 - 20 pintas
 - 20 galones
 - 20 cuartos de galón
- Si una hiedra venenosa toca la tela de su camisa y usted no la lava, ¿cuánto tiempo después puede usted desarrollar comezón al tocar la camisa?
 - 7 a 14 días
 - 1 a 5 años
 - 4 a 6 semanas
- ¿Cuál animal es el más eficaz para eliminar mosquitos en una hora?
 - Araña viuda negra
 - Víbora de cascabel
 - Murciélago marrón
- El día más caliente en la historia de los EE.UU. ocurrió en Death Valley, California. ¿Cuál fue la temperatura que rompió el récord?
 - 154 grados
 - 135 grados
 - 114 grados



Consejos Para el Hogar

¿Está usted hecho bolas... de tenis?

¿Tiene en el armario de su casa pelotas de tenis que hayan perdido su rebote natural? A continuación presentamos algunas formas creativas de usarlas sin tener que acudir a la cancha de juego.



- Recorte una X en la pelota de tenis y colóquela en el extremo del mango de una escoba vieja. Frote la pelota sobre marcas y raspones en los pisos de madera y... como por arte de magia... desaparecen – ¡sin necesidad de agacharse, inclinarse ni fregar pisos!
- ¿Hay en su hogar un foco o bombilla que se haya roto pero sigue enroscado en la boquilla de la lámpara? Con mucho cuidado, retire el vidrio restante y luego, empuje la bola de tenis contra la boquilla y hágala girar a fin de retirar la bombilla enroscada.
- Recorte una X en una pelota de tenis, introdúzcala en el extremo de un martillo y, de esta manera, será menos probable que usted ocasione daños a la madera frágil o fina.
- Recorte una pelota de tenis a la mitad y utilice uno de los lados para abrir frascos con tapas apretadas.
- Cuelgue en el techo de la cochera una pelota de tenis con un cordel de manera que la pelota toque la esquina superior izquierda del parabrisas de su auto. De esta manera, ¡usted siempre sabrá exactamente dónde estacionarse al entrar en la cochera!

RESPUESTAS: 1-c; 2-c; 3-b; 4-c; 5-b

Fuente: <http://www.timeforkids.com/TFK/kids/specials/articles/0,28285,130206,00.html?seen=13%2C17%2C8%2C25%2C26%2C24&score=8&answer=2&answerText=Remove+jewelry&quizChoice=2>