



Foto de Jennifer Hardy/CRS

## ORACIÓN DE CUARESMA

### *Dios de todos los pueblos,*

Nos acompaña durante la jornada de nuestra vida.

Esta Cuaresma, enséñanos a acompañarnos unos a otros.

A través de nuestras oraciones, ayuno y donativos, que te podamos encontrar en nuestro prójimo necesitado, y vivir tu llamado a servir a nuestra familia humana.

*Amén*



Plato de Arroz de CRS es el programa de Cuaresma de Catholic Relief Services, la agencia oficial de la comunidad católica en los Estados Unidos para ayuda humanitaria internacional.



Prepara tu propio Plato de Arroz de CRS con goma o cinta adhesiva y pega la envoltura (arriba) a una lata y exhibe tu promesa (abajo) en tu nevera.

# *Un tiempo de* **encuentro**

**Durante la Cuaresma, vamos a dejar** \_\_\_\_\_

**De nuestros sacrificios de Cuaresma, prometemos donar \$** \_\_\_\_\_

¡Cuenta el dinero que guardaste en tu Plato de Arroz de CRS y haz un donativo en [crsplatodearroz.org/donar!](https://crsplatodearroz.org/donar)

**¡GRACIAS POR CAMBIAR VIDAS ESTA CUARESMA!**

## PREPARA UN PLAN DE CUARESMA

### REZAR

dedica tiempo cada semana para rezar y relexionar

### AYUNAR

piensa en lo que vas a sacrificar esta Cuaresma

### DAR

fija una meta para Plato de Arroz de CRS

# Oración de Cuaresma

Dios de todos los pueblos,  
Nos acompañas durante la jornada de nuestra vida.  
Esta Cuaresma, enséñanos a acompañarnos unos a otros. A través de nuestras oraciones, ayuno y donativos, que te podamos encontrar en nuestro prójimo necesitado, y vivir tu llamado a servir a nuestra familia humana.  
Amén



MARZO		JUE 2	VIE 3	SAB 4			
MIE 1		<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b> Durante los 40 días de la Cuaresma, reflexionamos en la doctrina social católica. Estas enseñanzas nos ayudan a vivir la invitación de Jesús a conocer y amar a nuestro prójimo. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vecino que saludaste hoy.</p>					
<p><b>MIÉRCOLES DE CENIZA</b> Recibimos las cenizas en la frente y escuchamos las palabras, "Arrepiéntete del pecado y se fiel al Evangelio". ¿Cómo podemos encontrar el Evangelio de nuevo y amar mejor a nuestro prójimo? <b>Escribe tu promesa en tu Plato de Arroz de CRS.</b></p>		<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b> Los viernes de Cuaresma, estamos invitados a ayunar. Comemos comidas sencillas de manera que podamos experimentar un poco el hambre que muchos viven a diario. Nos encontramos con nuestra familia global a través de este acto de solidaridad. <b>DONA \$1</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada bocadillo que comiste hoy.</p>					
DOM 5		LUN 6	MAR 7	MIE 8	JUE 9	VIE 10	SAB 11
<p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b> Esta semana, rezamos por <b>la familia Singh</b> en India, y todos aquellos que luchan para cosechar cultivos en medio de las inundaciones y otros desastres naturales. Lee su Historia de esperanza. ¿Qué significa ser parte de la familia global de Dios?</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b> <b>Opción por los pobres</b> Jesús nos dice que debemos prestar atención especial a los más necesitados. Él nos recuerda nuestro deber cristiano de dar una voz a los que no son escuchados y acompañar a los más vulnerables.</p>	<p><b>2ª ESTACIÓN:</b> <b>Jesús carga la cruz</b> Para los Singh, un campo inundado fue la cruz que debieron cargar—y CRS les ayudó con esa carga. ¿Pedimos a Dios y a nuestro prójimo ayuda con nuestra cruz? <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que ayudaste a alguien a cargar su cruz esta semana.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b> <b>LEE</b> Mateo 25,31-46 <i>"En verdad les digo que, cuando lo hicieron con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicieron a mí".</i> Jesús ayuda a todos los necesitados. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que recibiste ayuda hoy.</p>	<p><b>3ª ESTACIÓN:</b> <b>Jesús cae por primera vez</b> A veces, cuando caemos, tenemos que buscar maneras creativas para levantarnos otra vez. Eso es lo que los Singh hicieron para superar la inundación de sus campos. <b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada tipo de alimento que creció en un campo y que comiste hoy.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b> Al ayunar, preparamos nuestros corazones para encontrar a nuestro Dios y a nuestro prójimo. Hoy, prueba <b>Dalma con espinaca</b>, una receta sin carne de la India. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON PERSONAS SANTAS</b> "Si realmente queremos amar a los demás, primero tenemos que empezar a amarnos unos a otros en nuestra propia casa. El amor comienza en casa, y ... se extenderá a mi vecino, en la calle que vivo, en la ciudad donde vivo, en todo el mundo" —Santa Teresa de Calcuta</p>	
DOM 12		LUN 13	MAR 14	MIE 15	JUE 16	VIE 17	SAB 18
<p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b> Esta semana, rezamos por <b>Evelina</b> en Zambia, y todas las mujeres que trabajan para proveer alimentos nutritivos para sus hijos. Lee su Historia de esperanza. ¿Qué papel jugamos en asegurar que toda la familia de Dios tenga acceso a comida saludable?</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b> <b>La santidad y la dignidad del ser humano</b> Fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios. Eso significa que cada ser humano tiene un valor y un propósito especial. Tenemos que cuidar unos de otros para poder ser las personas que Dios nos llama a ser.</p>	<p><b>4ª ESTACIÓN:</b> <b>Jesús encuentra a su madre</b> Evelina estaba determinada a preparar alimentos nutritivos para su hijo, Steven. Quiere que crezca sano. ¿Cómo te ayudaron tus padres? <b>DONA \$1</b> a tu Plato de Arroz de CRS en honor a todas las madres, padres y cuidadores.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b> <b>LEE</b> 1 Juan 3,11-18 <i>"Si uno goza de riquezas ... y cierra su corazón cuando ve a su hermano en apuros, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?"</i> Cada persona es un don especial de Dios. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona nueva que conociste hoy.</p>	<p><b>5ª ESTACIÓN:</b> <b>Simón ayuda a Jesús a cargar la cruz</b> Evelina aprendió a cultivar y preparar nuevos alimentos, y compartió ese conocimiento con otros. De esta manera, ayuda a su comunidad a cargar la cruz del hambre. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada fruta o verdura en tu casa.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b> Al ayunar, preparamos nuestros corazones para encontrar a nuestro Dios y a nuestro prójimo. Hoy, prueba <b>Ifisashi</b>, una receta sin carne de Zambia. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON PERSONAS SANTAS</b> "Cristo no tiene otro cuerpo ahora sino el tuyo. Sin manos, sin pies en la Tierra, sino los tuyos. Tuyo son los ojos a través del cual él mira con compasión este mundo. ... Cristo no tiene otro cuerpo en la Tierra ahora sino el tuyo". —Santa Teresa de Ávila</p>	
DOM 19		LUN 20	MAR 21	MIE 22	JUE 23	VIE 24	SAB 25
<p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b> Esta semana, rezamos por <b>Fernando</b> en El Salvador, y todos los jóvenes que luchan por encontrar un trabajo significativo y mantener a sus familias. Lee su Historia de esperanza. ¿Cuáles dones te ha dado Dios que puedes compartir con los demás?</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b> <b>La dignidad del trabajo y los derechos de los trabajadores</b> Jesús pasó años trabajando como carpintero. El trabajo es importante porque permite que la gente tenga una mejor vida, y entonces la gente debe recibir un salario justo que le permita proveer para ellos y sus familias.</p>	<p><b>6ª ESTACIÓN:</b> <b>Verónica limpia el rostro de Jesús</b> Fernando y su esposa se apoyan mutuamente con amor, tal como lo hizo Verónica. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona a la que te acercaste a consolar hoy.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b> <b>LEE</b> 1 Juan 5,17 <i>"Pero Jesús les respondió: 'Mi Padre sigue trabajando, y yo también trabajo'".</i> Jesús nos pide trabajar por los necesitados. <b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada tarea que completaste esta semana.</p>	<p><b>7ª ESTACIÓN:</b> <b>Jesús cae por segunda vez</b> Puede ser difícil reconocer el plan de Dios en nuestras vidas cuando caemos. Pero si seguimos el ejemplo de Fernando, sabemos que debemos seguir luchando. <b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que reconociste el plan de Dios hoy.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b> Al ayunar, preparamos nuestros corazones para encontrar a nuestro Dios y a nuestro prójimo. Hoy, prueba <b>Pupusas de queso</b>, una receta sin carne de El Salvador. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS! Festividad del Beato Oscar Romero, Arzobispo de El Salvador, martirizado por su fe.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON PERSONAS SANTAS</b> "Cuando uno usa su dinero, propiedad y trabajo para responder al llamado de servir a los demás, entonces la alegría de compartir y la sensación de que todos somos de la misma familia se queda con nosotros". —Beato Oscar Romero <b>¡Contribuye a la colecta de CRS mañana en la misa!</b></p>	

DOM 26	LUN 27	MAR 28	MIE 29	JUE 30	VIE 31	ABRIL
<p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b></p> <p>Esta semana, rezamos por <b>María de la Luz</b> en México, y todas las personas que trabajan para mejorar sus comunidades.</p> <p>Lee su Historia de esperanza. ¿Quiénes en tu comunidad te apoyan y cómo los apoyas tú a ellos?</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b></p> <p><b>Llamado a la familia, la comunidad y la participación</b></p> <p>Los seres humanos son sociales por naturaleza. Nos necesitamos unos a otros. Como los primeros discípulos, estamos llamados a unirnos y crecer como comunidad—ya sea que la comunidad esté en nuestra aula, lugar de trabajo o la familia.</p>	<p><b>8ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús consuela a las mujeres</b></p> <p>¿Dónde encuentras el consuelo? ¿Cómo consuelas a quienes conoces? María y sus vecinos encuentran el consuelo a través de la cultivación de cactus como una comunidad.</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada planta en tu hogar.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b></p> <p>LEE Hebreos 10,19-25</p> <p><i>“Tratemos de incitarnos el uno al otro en la forma de amar y hacer el bien”.</i></p> <p>Tal como ha hecho María, ¿cómo podemos animar a otros a alcanzar sus sueños?</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada hora que trabajaste con alguien hoy.</p>	<p><b>9ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús cae por tercera vez</b></p> <p>A veces, parece que hemos caído demasiadas veces—no vemos ninguna esperanza de una vida mejor. Pero para María y sus vecinos, los tiempos difíciles les ayudaron a unirse como una comunidad.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada amigo que viste hoy.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b></p> <p>Al ayunar, preparamos nuestros corazones para encontrar a nuestro Dios y a nuestro prójimo. Hoy, prueba <b>Arroz rojo</b>, una receta sin carne de México. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!</p>	<p><b>SAB 1</b></p> <p><b>UN ENCUENTRO CON PERSONAS SANTAS</b></p> <p>La Buena Nueva no es sólo una palabra ... es un salir de sí mismo para ir al encuentro del otro”.</p> <p>—Papa Francisco</p>
DOM 2	LUN 3	MAR 4	MIE 5	JUE 6	VIE 7	ABRIL
<p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b></p> <p>Esta semana, rezamos por <b>Dita</b> en Etiopía, y todos los afectados por la sequía o la falta de agua potable.</p> <p>Lee su Historia de esperanza. ¿Cómo cuidas de la creación de Dios?</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b></p> <p><b>Cuidado de la creación</b></p> <p>Dios creó cada planta, cada montaña, cada animal—todo. Y Dios dijo que estas cosas son buenas. Encontramos a Dios en estas cosas buenas, por lo que debemos cuidar de la creación por nuestro propio bien y el de toda nuestra familia humana.</p>	<p><b>10ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús es despojado de sus vestiduras</b></p> <p>¿Has dado gracias a Dios por el agua limpia? Dita, su familia y muchos otros, tanto en Etiopía como en los Estados Unidos, son despojados de este recurso esencial.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada llave de agua en tu hogar. en tu hogar.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b></p> <p>LEE el Salmo 104</p> <p><i>“Señor, qué numerosas son tus obras! Todas las has hecho con sabiduría, de tus criaturas la tierra está repleta”.</i></p> <p>Dios ha confiado las maravillas de la Tierra a la humanidad.</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada ser viviente en tu hogar.</p>	<p><b>11ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús es clavado en la cruz</b></p> <p>Encontramos a Dios por medio de la creación. El Papa Francisco nos recuerda que no cuidar de la creación significa que comunidades como la de Dita se ven forzadas a cargar las cruces más pesadas.</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada cosa que puede ser reciclada en tu basurero.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b></p> <p>Al ayunar, preparamos nuestros corazones para encontrar a nuestro Dios y a nuestro prójimo. Hoy, prueba <b>Injera con Atkilt Wat</b>, una receta sin carne de Etiopía. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!</p>	<p><b>12ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús muere en la cruz</b></p> <p>Más personas mueren por la cruz del hambre que de cualquier enfermedad. El Papa Francisco nos llama para enfrentar a este escándalo global.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que tiraste alimentos en la basura esta semana.</p>
DOM 9	LUN 10	MAR 11	MIE 12	JUE 13	VIE 14	ABRIL
<p><b>DOMINGO DE RAMOS</b></p> <p><b>UNA FAMILIA HUMANA</b></p> <p>Esta semana, rezamos por <b>Micaela</b> y todos los voluntarios en los Estados Unidos que están trabajando para acabar con el hambre.</p> <p>Lee su Historia de esperanza. ¿Qué intenciones especiales tendrás en tus oraciones durante la Semana Santa?</p>	<p><b>13ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús es bajado de la cruz</b></p> <p>Esta semana, reflexionamos sobre cómo podemos bajar a nuestros prójimos de sus cruces—y el papel que jugamos en ponerlos allí.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada comunidad a la que perteneces.</p>	<p><b>UN ENCUENTRO CON LA PALABRA DE DIOS</b></p> <p>LEE 1 Corintios 12,12-26</p> <p><i>“Si un miembro sufre, todos sufren con él; y si un miembro recibe honores, todos se alegran con él”.</i></p> <p>Dentro de la familia de Dios, todos somos responsables unos de otros.</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que ayudaste a una persona desconocida durante la Cuaresma.</p>	<p><b>14ª ESTACIÓN:</b></p> <p><b>Jesús es sepultado</b></p> <p>En esta estación final, parece que el plan de Dios ha fracasado. ¡Pero sabemos cómo termina la historia!</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que Dios te sorprendió esta semana.</p>	<p><b>JUEVES SANTO</b></p> <p>Hoy recordamos que encontramos a Cristo en la Eucaristía, el pan de vida. La Eucaristía nos llama a seguir el ejemplo de Jesús: dar de sí mismo a los demás.</p> <p><b>¡No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS!</b></p>	<p><b>VIERNES SANTO</b></p> <p>Hoy recordamos la Pasión de Cristo. Viajamos con él hacia la cruz. Reflexionamos sobre las personas que encontramos cada día que luchan con sus propias cruces, y nos comprometemos a ayudarles a aliviar el hambre y la falta de vivienda.</p>	<p><b>SÁBADO SANTO</b></p> <p>Hoy es un día de espera. Esperamos la alegría de la Pascua. Y esperamos ver cómo las semillas que sembramos en nuestros corazones esta Cuaresma— a través de nuestros encuentros con nuestro Dios y con nuestro prójimo— crecerán durante el tiempo de Pascua.</p>

## DOM 16

### DOMINGO DE PASCUA

## JESÚS HA RESUCITADO, ¡ALELUYA!

¡Que el Cristo resucitado inspire nuestras buenas obras este tiempo de Pascua mientras continuamos trabajando por el reino de Dios y saliendo al encuentro de una sola familia humana!



**AYUNAMOS DURANTE 40 DÍAS.** Dejamos algo que disfrutamos para encontrarnos mejor con nuestro Dios y nuestro prójimo. Abandonamos viejos hábitos para hacer de la ayuda a las personas necesitadas una parte de nuestra rutina diaria. Nuestro sacrificio esta Cuaresma se convirtió en una fuente de transformación y de esperanza para los miembros de nuestra familia humana global y también nos motivó en nuestra propia fe como discípulos misioneros.

Esta Pascua, seamos conscientes para seguir dejando de lado aquellas cosas que nos distraen, y así podamos cada día servir y amar mejor a los más necesitados.



5-11 DE MARZO

## Dalma con espinaca

### ESTOFADO DE VEGETALES

Rinde 4-6 porciones

- 1 taza de agua
- 1½ tazas de gandules o frijoles de ojo negro, cocidos
- 1 taza de calabaza o calabacín, en cubos
- ½ taza de papas, en cubos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de aceite de oliva de comercio justo
- 3 chiles rojos secos, partidos
- 1 cucharadita de semillas de comino
- ½ taza de tomates, picados
- 3 tazas de espinaca, picada
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de chile en polvo



Mezcla los gandules o frijoles, la calabaza o calabacín, las papas, la sal y la cúrcuma en una cacerola con agua. Cocina hasta que los vegetales estén suaves y déjalos de lado. En otra sartén, calienta el aceite y añade los chiles, las semillas de comino y los tomates hasta que los tomates estén suaves. Añade la espinaca y revuelve hasta que esté suave. Combina las dos mezclas, añade el comino y el chile en polvo y cocina a fuego lento durante 2 minutos.

Sírvelo caliente con arroz.

INDIA

## Un encuentro con LA FAMILIA SINGH

Dios, inspíranos a salir a los márgenes.

Cuando el río Malaguni en el este de la India se sale de su cauce, Megha y Raj Singh, juntos con sus dos hijos y su familia no pueden llegar al mercado para comprar y vender alimentos. Si las aguas no retroceden, sus campos de arroz fracasan, poniendo a la familia en peligro financiero.

Por eso, CRS trabaja con la familia Singh para prepararse con nuevas herramientas y técnicas agrícolas. Ahora Raj planta sus campos usando un tipo de arroz que puede sobrevivir a las inundaciones. Megha cultiva verduras en sacos especiales que le permiten elevar las plantas por encima del nivel de inundación, asegurando acceso seguro a alimentos nutritivos, incluso cuando no pueden visitar el mercado.

Ahora la familia Singh puede continuar creciendo saludablemente, y superar las inundaciones.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre la India.



Foto de Jennifer Hardy/CRS

ZAMBIA

## Un encuentro con EVELINA

Dios, ayúdanos a proteger a los más vulnerables.

Evelina, al igual que varias generaciones de zambianos antes que ella, sobrevivió con comidas a base de harina de maíz, por lo general una papilla llamada *nshima*. Ella dice que, "Cuando era niña, me criaron comiendo papillas por la mañana, al mediodía y por la noche". Después de todo, era barato y fácil de hacer. Por desgracia, la papilla tiene muy poco valor nutricional y confiar demasiado en ella ha dado lugar a altas tasas de malnutrición. Por lo tanto, CRS está enseñando a las mujeres como Evelina a preparar distintos tipos de alimentos saludables y a crecer nuevos cultivos, ricos en vitaminas. Lo que las mujeres aprenden, lo comparten con su comunidad.

Evelina se encuentra más saludable, y también su hijo, Steven. "Está lleno de energía", dice ella, con una sonrisa.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más acerca de Zambia.

Foto de Michael Stulman/CRS



12-18 DE MARZO

## Ifisashi GUISO DE MANÍ SOBRE POLENTA

Rinde 4-6 porciones



- 2 tazas de agua
- 1 taza de maní, picado
- 1 cebolla, rebanada
- 2 tomates medianos, rebanados
- 2 manojos de espinaca o col berza, lavados y picados
- Sal al gusto

Pon el agua a hervir en una olla mediana. Añade el maní, los tomates y la cebolla. Después de unos minutos, agrega las verduras picadas. Mezcla de vez en cuando y continúa la cocción hasta que el maní esté suave y se haya convertido en una salsa espesa y mantecosa—unos 15 minutos.

Sírvelo caliente con polenta o arroz.

## EL SALVADOR

19-25 DE MARZO

### Un encuentro con FERNANDO

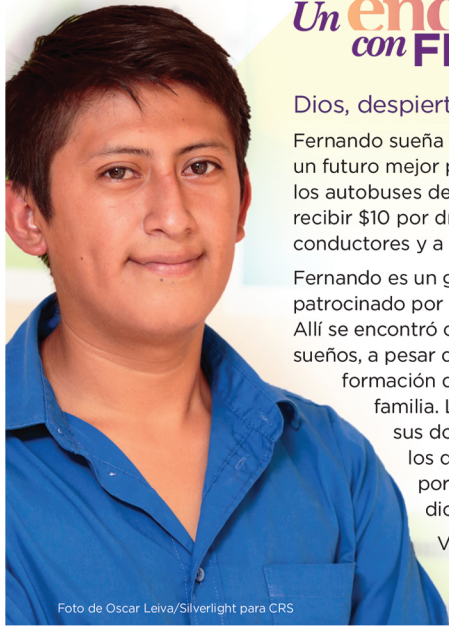


Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

Dios, despierta en nosotros la pasión por la justicia.

Fernando sueña con convertirse en un hombre de negocios y con un futuro mejor para su familia. Esto lo motiva a vender libros en los autobuses de San Salvador. Es un trabajo peligroso para sólo recibir \$10 por día—frecuentemente las pandillas acosan a los conductores y a los pasajeros.

Fernando es un graduado de Jóvenes Constructores, un programa patrocinado por CRS que prepara a los jóvenes para los negocios. Allí se encontró con una comunidad para ayudarlo a seguir sus sueños, a pesar de los desafíos de la vida en El Salvador. La formación de 6 meses no fue fácil para Fernando ni para su familia. La ayuda de su esposa, sobre todo cuidando a sus dos hijas pequeñas, hizo posible que él superara los días largos. “Jóvenes Constructores es una familia porque las familias te ayudan realizar tus sueños”, dice Fernando.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más sobre El Salvador.

\*Jóvenes Constructores es miembro de la red YouthBuild International.



### Pupusas de queso

Rinde 8 pupusas

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de queso fresco, rallado
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva de comercio justo
- 1½ taza de agua

Combina la harina, sal y agua en un tazón. Amasa hasta que se forme una masa suave y húmeda. Si la mezcla está demasiado seca, añade más agua, o si es demasiado pegajosa, añade más harina.

Con las manos húmedas, forma la masa en 8 bolas de aproximadamente 2 pulgadas de diámetro. Con el pulgar, haz una hendidura en una de las bolas, formando una pequeña taza, y rellénala con 1 cucharada de queso. Sella el queso con la masa y palmea la masa para formar un disco redondo. En una sartén pre-calentada con una cucharadita de aceite cocina cada lado hasta que esté dorado. Repetir con el resto de la masa.

Sírvelas con curtido y salsa roja. Encuentra estas recetas en [crsplatodearroz.org/recetas](http://crsplatodearroz.org/recetas).

26 DE MARZO al 1 DE ABRIL

## MÉXICO

### Un encuentro con MARIA



Dios, que nunca olvidemos que somos una sola familia.

María de la Luz recuerda como fue crecer en Ejido, Hidalgo, México. “Decíamos ser ricos porque teníamos un montón de maíz, frijoles y animales”. Pero ahora, con pocos empleos e incluso menos lluvia, los jóvenes, incluyendo los hijos de María—están dejando la comunidad en busca de una vida mejor.

Para ayudar a familias como la de María, CRS puso en marcha un proyecto de invernadero que empodera a las mujeres con un trabajo significativo y ayuda a crear comunidad. “En los invernaderos, pasamos tiempo juntas. A veces dejamos nuestros hogares enojados o tristes, pero luego empezamos a trabajar con las plantas, y nos olvidamos de nuestros problemas por un tiempo”, dice María.

A medida que crecen los cactus, también crecen las oportunidades económicas.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más acerca de México.

Foto de Karen Kasmauski para CRS

### Arroz rojo

Rinde 4-6 porciones

- 2 tazas de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva de comercio justo
- 1 diente de ajo, picado
- 3 tomates, picados
- ½ cebolla, picada
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 1 taza de guisantes
- 2 zanahorias, picadas
- 1 ají picante, picado
- Sal al gusto



Añade el aceite a una olla grande a fuego lento. Añade el arroz y fríelo hasta que esté dorado. Añade el ajo, los tomates y la cebolla; cocínalos hasta que la mezcla esté suave. Añade el caldo, los guisantes, las zanahorias, el ají y la sal. Cuando comience a hervir, baja el fuego y tapa la olla hasta que el arroz esté completamente cocido.

## ETIOPÍA

2-8 DE ABRIL

### Un encuentro con DITA

Dios, enséñanos a cuidar de toda la creación.

Dita, su esposo y sus siete hijos dependían del dinero que ganaban vendiendo las cosechas de su pequeña finca en Etiopía. Cuando las sequías eran frecuentes no tenían cultivos para vender, y su familia pasaba hambre. Pero gracias a un programa de CRS que ayuda a las familias a prepararse para crisis tales como sequías, Dita fue capaz de abrir una pequeña tienda y ahora gana un ingreso estable vendiendo artículos como pastas, champú y plátanos.

Muchas familias en todo Etiopía luchan por encontrar lo suficiente para comer, pero Dita dice que sus hijos comen tres veces al día. Y, lo que es más, todos sus hijos van a la escuela. “Cuando era niña, no había oportunidades de educación”, nos cuenta Dita. Luego, con una sonrisa tímida pero orgullosa, añade, “Esa es una gran diferencia”.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más sobre Etiopía.

Foto de Petterik Wiggers para CRS



### Injera con Atkilt Wat

REPOLLO Y CREPAS  
Rinde 4-6 porciones

- 1½ tazas de harina para todo uso
- ½ taza de harina de trigo integral
- 1 ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua carbonatada
- ¼ taza de aceite de oliva de comercio justo
- 4 zanahorias, en rodajas finas
- 1 cebolla, en rodajas finas
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½ cabeza de repollo, rallado
- 5 papas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada

Precalienta una sartén grande a fuego medio. Mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal. Agrega el agua carbonatada hasta que la masa esté suave. Unta la sartén con aceite. Vierte media taza de la mezcla en la sartén; extiéndela para hacer una crepa grande. Cocinar hasta que todas las burbujas en la parte superior revienten y sequen. Voltéala y cocínala un minuto más. Repite la acción con el resto de la mezcla. Unta la sartén con aceite cada vez.

En una olla mediana a fuego medio calienta el aceite. Cocina las zanahorias y la cebolla 5 minutos. Agrega la sal, pimienta, comino, cúrcuma y repollo; cocina por 10 minutos. Añade las papas. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo; cocina hasta que las papas estén suaves.

## ESTADOS UNIDOS

9-15 ABRIL

Diócesis de Honolulu

### Un encuentro con NUESTRO PRÓJIMO



Dios, danos la visión para ver las necesidades de nuestro prójimo.

*Se nace con el árbol del pan, uno crece con el árbol del pan y se muere con el árbol del pan.* Este dicho de la isla micronesia de Chuuk, miles de kilómetros de la costa de Hawái, capta la importancia de esta fruta. Es un elemento básico tanto para los chuukese, y para la gente como Micaela, que se vieron obligados a emigrar a Hawái debido a un clima cambiante. Aunque Micaela se trasladó a Hawái en busca de una vida mejor, encontró una comunidad de chuukese luchando contra el hambre. A través del programa

One 'Ohana: Food and Housing for All (Una familia: Alimentación y vivienda para todos), Micaela organiza grupos de mujeres para aprender los conocimientos necesarios para plantar árboles del pan y alimentar a sus comunidades. Ella nos dice, “Han pasado muchos años desde que hundí mis manos en la tierra. Volvimos a conectarnos con nuestro hogar, a pesar de que esta no es la tierra dónde nacimos”.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para ver un video y aprender más acerca de la Diócesis de Honolulu.

**EL 25%** de tus donaciones a **Plato de Arroz de CRS** ayuda a organizaciones de tu comunidad local.

Esto significa apoyar proyectos importantes como One 'Ohana: Food and Housing for All.