



# UN KIT DE CUARESMA PARA LAS FAMILIAS

La Cuaresma es una jornada de 40 días de oración, ayuno y donativos. Como compañeros en este camino, estamos invitados a llegar a nuestros prójimos necesitados, no importa donde vivan.

Esta Cuaresma, Plato de Arroz de CRS te invita a ti, a tu familia y a tu comunidad a viajar junto al buen samaritano. Reflexiona sobre cómo un encuentro con nuestro prójimo puede ser transformador. Juntos, nuestras oraciones, ayuno y donativos apoyan a los migrantes, refugiados y otras personas alrededor del mundo que buscan seguridad y oportunidades.

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para encontrar más recursos para la educación y la reflexión para tu familia y comunidad.



## UTILIZA ESTE CALENDARIO PARA GUIAR TU JORNADA DE CUARESMA.

Esto es lo que puedes hacer:

- Haz tu propio Plato de Arroz de CRS.
- Lee la Historia de esperanza en familia cada domingo.
- Aparta 5 minutos al día con las reflexiones sobre la vida y el ejemplo de Jesús.
- Prepara—y comparte—comidas sencillas sin carne los viernes.
- Deposita tus sacrificios de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.

Prepara tu propio Plato de Arroz de CRS, pegando tu promesa debajo de un recipiente vacío y exhibe el plan de tu familia, arriba, en tu nevera.

## ¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?

Esta Cuaresma, seguiré el ejemplo del buen samaritano y dedicaré mis sacrificios para servir a mi prójimo necesitado.

Para la Cuaresma, voy a \_\_\_\_\_

y donar \$ \_\_\_\_\_

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

# Oración de Cuaresma

## Dios del camino,

Cuando nos tropezamos en el camino de la vida, nos acompañas. Tu amor nos hace levantarnos y comenzar de nuevo.

Que nuestras oraciones, ayuno y donativos de Cuaresma sean un encuentro con tu misericordia. Que nuestra experiencia con tu amor nos inspire a ir y hacer lo mismo, como compañeros para nuestro prójimo más necesitado, y para cada miembro de nuestra familia humana.

Amén



## FEBRERO

MIE 14

### MIÉCOLES DE CENIZA

Esta Cuaresma, reflexionamos sobre cómo podemos encontrar el Evangelio de nuevo para amar mejor a nuestro prójimo.

Lee “La parábola del buen samaritano” (Lucas 10,29-37) y escribe tu promesa de Cuaresma en tu Plato de Arroz de CRS.

JUE 15

### ¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?

Durante los 40 días de la Cuaresma, reflexionamos sobre la doctrina social católica, que nos ayuda a seguir el ejemplo del buen samaritano de cuidar de nuestro prójimo.

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada prójimo que saludaste hoy.

VIE 16

### LLAMADOS A AYUNAR

Todos los viernes de Cuaresma estamos invitados a abstenernos de comer carne. Consumimos comidas sencillas de modo que nos encontramos con nuestra familia global a través de este acto de solidaridad.

**DONA \$1** a tu Plato de Arroz de CRS por cada bocadillo que comiste hoy.

SAB 17

### 1ª ESTACIÓN

**Jesús es condenado a muerte**  
Encontramos a Jesús en su camino al Calvario. Piensa en los miembros de nuestra familia humana que llevan cruces de hambre, pobreza y guerra, y aquellos obligados a huir de sus hogares en busca de seguridad para su familia. ¿Respondemos como prójimo?

**DONA \$2** a tu Plato de Arroz de CRS.

DOM 18

LUN 19

MAR 20

MIE 21

JUE 22

VIE 23

SAB 24

### COMPAÑEROS EN EL CAMINO

Esta semana, rezamos por **Majd** en Irak y todos aquellos que huyen de la violencia.

#### Lee su historia.

La seguridad es esencial para llevar una vida digna—lo que muchas familias migrantes buscan.

### ¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?

#### Vida y dignidad del ser humano

Fuimos hechos a imagen y semejanza de Dios. Eso significa que cada ser humano tiene un valor especial y propósito. Tenemos que cuidarnos unos a otros para ser las personas que Dios nos llama a ser.

### 2ª ESTACIÓN

#### Jesús carga la cruz

La madre de Majd, Lamyá, recuerda haber huido de la violencia. Su familia no tuvo tiempo ni siquiera para recolectar comida para el viaje. Su cruz llegó en la forma de lo que no pudieron llevar. ¿Qué cosas atesoras—de las que no quisieras desprenderte?

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada artículo.

### EL BUEN SAMARITANO

Lucas 10,29

*“El otro, que quería justificar su pregunta, replicó: ‘¿Y quién es mi prójimo?’”*

¿Cómo responderías a esta pregunta?

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada prójimo que puedes nombrar.

### 3ª ESTACIÓN

#### Jesús cae por primera vez

Una manera en que Majd y su madre, una maestra, reunieron fuerza para seguir su viaje fue volviendo al aula.

**DONA \$1** a tu Plato de Arroz de CRS por cada año de escuela que has completado.

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir al prójimo. Hoy, prueba la **Sopa Lablabi**, una receta sin carne de Irak. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!

### REFLEXIÓN DEL PAPA FRANCISCO

“Jesús nos enseña otro camino. No clasificar a los demás para ver quién es el prójimo y quién no lo es. Tú puedes hacerte prójimo de quien se encuentra en la necesidad, y lo serás si en tu corazón tienes compasión, es decir, si tienes esa capacidad de sufrir con el otro”.

—Papa Francisco, Encuentro de Movimientos Populares, 2017

DOM 25

LUN 26

MAR 27

MIE 28

MARZO

VIE 2

SAB 3

### COMPAÑEROS EN EL CAMINO

Esta semana, rezamos por **Cesia** y todos los jóvenes en Nicaragua.

#### Lee su historia.

El acceso a un trabajo digno con un salario justo permite que las personas permanezcan con sus familias y construyan sus comunidades.

### ¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?

#### La Dignidad del trabajo y los derechos de los trabajadores

Jesús pasó años trabajando como carpintero. El trabajo es importante para ayudar a las personas a alcanzar su potencial. Y todos deben recibir un salario justo para proveer para ellos y sus familias.

### 4ª ESTACIÓN

#### Jesús encuentra a su madre

La madre de Cesia la animó a perseguir su sueño de iniciar un negocio. ¿Cómo te han animado tus padres u otros adultos?

**DONA \$2** a tu Plato de Arroz de CRS en honor de todas las madres, padres y cuidadores.

### EL BUEN SAMARITANO

Lucas 10,30

*“Jesús empezó a decir: ‘Bajaba un hombre por el camino de Jerusalén a Jericó y cayó en manos de unos bandidos, que lo despojaron hasta de sus ropas, lo golpearon y se marcharon dejándolo medio muerto’”.*

¿Acaso cuidas de aquellos en tu vida que están sufriendo?

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que dijiste “¿Cómo estás?” el día de hoy.

JUE 1

### 5ª ESTACIÓN

#### Simón ayuda a Jesús a cargar la cruz

Jóvenes Constructores de CRS forma comunidades de jóvenes que se ayudan mutuamente para superar retos y celebrar éxitos mientras persiguen sus sueños.

**DONA 50¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona en tu vida que te anima a seguir tu sueño.

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir al prójimo. Hoy, prueba la **Sopa de queso**, una receta sin carne de Nicaragua. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!

### REFLEXIÓN DEL PAPA FRANCISCO

“La del buen samaritano es la historia de la humanidad actual. En el camino de los pueblos hay heridas causadas por el hecho de que el centro lo ocupan el dinero, las cosas, no las personas”.

—Papa Francisco, TED2017

DOM 4

LUN 5

MAR 6

MIE 7

JUE 8

VIE 9

SAB 10

### COMPAÑEROS EN EL CAMINO

Esta semana, rezamos por **Safiata** y todos los agricultores en Burkina Faso.

#### Lee su historia.

Un río contaminado, un suelo pobre, aguas crecientes—estos son algunos factores ambientales que obligan a las familias a emigrar. Nos recuerdan la necesidad de cuidar la creación.

### ¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?

#### Cuidado de la creación de Dios

Dios creó cada planta, cada montaña, cada animal—todo. Y Dios dijo que estas cosas son buenas. Encontramos a Dios en estas cosas buenas, y así debemos cuidar la creación, para nosotros y para toda nuestra familia humana.

### 6ª ESTACIÓN

#### Verónica limpia el rostro de Jesús

Safiata ahorra dinero para el futuro para que sus hijos puedan continuar su educación. Es un poderoso acto de amor—como el de Verónica.

**DONA 50¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada año de escuela que te queda.

### EL BUEN SAMARITANO

Lucas 10,33

*“Un samaritano también pasó por aquel camino y lo vio, pero éste se compadeció de él”.*

¿Cuándo has experimentado compasión?

**DONA 25¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada persona que encuentres hoy.

### 7ª ESTACIÓN

#### Jesús cae por segunda vez

Safiata confiaba en la lluvia para regar sus cosechas. Sin ella, su familia entera cayó víctima del hambre.

Es fácil tomar el agua por hecho.

**DONA 50¢** a tu Plato de Arroz de CRS por cada grifo en tu casa.

### LLAMADOS A AYUNAR

Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir al prójimo. Hoy, prueba las **Tortas de frijol**, una receta sin carne de Burkina Faso. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!

### REFLEXIÓN DEL PAPA FRANCISCO

“La compasión mostrada por el samaritano es una imagen de la misericordia infinita de Dios, que siempre ve nuestras necesidades y se acerca a nosotros en amor”.

—Papa Francisco, Audiencia general, 27 de abril, 2016

**Dona a la colecta de CRS este fin de semana en la misa.**

DOM 11	LUN 12	MAR 13	MIE 14	JUE 15	VIE 16	SAB 17
<p><b>COMPAÑEROS EN EL CAMINO</b></p> <p>Esta semana, rezamos por <b>Andrise</b> y todos los maestros en Haití.</p> <p><b>Lee su historia.</b></p> <p>Una buena educación no sólo beneficia al estudiante—beneficia a la comunidad, convirtiendo el hogar en un lugar más seguro e inclusivo.</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—en nuestras aulas, iglesia y familias.</p>	<p><b>8ª ESTACIÓN</b></p> <p><b>Jesús consuela a las mujeres</b></p> <p>Andrise encontró consuelo en su propia educación—tanto es así que volvió para enseñar a otros.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada amigo que tienes que quiera ser maestro.</p>	<p><b>EL BUEN SAMARITANO</b></p> <p>Lucas 10,35</p> <p><i>“Cuidalo, y si gastas más, yo te lo pagaré a mi vuelta”.</i></p> <p>¿Das sin contar el costo?</p> <p><b>DONA</b> lo que crees que el buen samaritano daría hoy a tu Plato de Arroz de CRS.</p>	<p><b>9ª ESTACIÓN</b></p> <p><b>Jesús cae por tercera vez</b></p> <p>Andrise cree que la educación es la base de todo, y que incluso si caes, lo que has aprendido puede ayudarte a levantarte.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada maestro que te ha ayudado.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b></p> <p>Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir al prójimo. Hoy, prueba el <b>Estofado de verduras haitiano</b>, una receta sin carne. ¡No olvides poner el dinero ahorrado por comer sencillamente en tu Plato de Arroz de CRS!</p>	<p><b>REFLEXIÓN DEL PAPA FRANCISCO</b></p> <p>“La compasión, el amor, no es un sentimiento vago, sino significa cuidar al otro hasta pagar personalmente ... hasta identificarse con él”.</p> <p>—Papa Francisco, <i>Encuentro de Movimientos Populares</i>, 2017</p>
DOM 18	LUN 19	MAR 20	MIE 21	JUE 22	VIE 23	SAB 24
<p><b>COMPAÑEROS EN EL CAMINO</b></p> <p>Esta semana, rezamos por <b>Alefa</b>, su familia y todos aquellos en Malawi.</p> <p><b>Lee su historia.</b></p> <p>Los alimentos nutritivos son necesarios para una vida digna. Si no se dispone de ellos, las familias pueden verse forzadas a emigrar.</p>	<p><b>¿QUIÉN ES MI PRÓJIMO?</b></p> <p><b>Opción por los pobres y vulnerables</b></p> <p>Jesús nos dice que debemos prestar especial atención a los más necesitados. Nos recuerda nuestro deber cristiano de dar una voz a los que no son escuchados y de ayudar a los más vulnerables.</p>	<p><b>10ª ESTACIÓN</b></p> <p><b>Jesús es despojado de sus vestiduras</b></p> <p>Los agricultores como Alefa dependen del clima. El mal clima interfiere con la siembra de los cultivos que necesitan para sobrevivir.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que fuiste a un supermercado este mes.</p>	<p><b>EL BUEN SAMARITANO</b></p> <p>Lucas 10,36</p> <p><i>“¿Cuál de estos tres se hizo el prójimo del hombre que cayó en manos de los salteadores?” El maestro de la Ley contestó: ‘El que se mostró compasivo con él’”.</i></p> <p>Recibimos misericordia sin límite de Dios. ¿Somos misericordiosos con los demás de la misma manera?</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada artículo por cada mes desde tu última confesión.</p>	<p><b>11ª ESTACIÓN</b></p> <p><b>Jesús es clavado en la cruz</b></p> <p>El Papa Francisco nos recuerda que estamos llamados a escuchar el clamor de la Tierra y de los pobres, y que no cuidar la creación significa que las familias como la de Alefa cargan las cruces más pesadas.</p> <p><b>DONA 25¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada artículo reciclable en tu bote de basura.</p>	<p><b>LLAMADOS A AYUNAR</b></p> <p>Al ayunar, eliminamos las cosas que pueden distraernos de servir al prójimo. Hoy, prueba <b>Ujeni Ndiwo</b>, una receta sin carne de Malawi. ¡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 esta tragedia mundial.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada vez que tiraste comida esta semana.</p>
DOM 25	LUN 26	MAR 27	MIE 28	JUE 29	VIE 30	SAB 31
<p><b>DOMINGO DE RAMOS</b></p> <p><b>COMPAÑEROS EN EL CAMINO</b></p> <p>Esta semana, reflexionamos sobre nuestro viaje con Cristo al Calvario.</p> <p>Recorre el Vía Crucis utilizando los videos de Plato de Arroz de CRS en <a href="http://crsplatodearroz.org/semana-santa">crsplatodearroz.org/semana-santa</a>.</p>	<p><b>13ª ESTACIÓN</b></p> <p><b>Jesús es bajado de la cruz</b></p> <p>Reflexionamos sobre cómo podemos bajar a nuestros prójimos de sus cruces—y el papel que jugamos en ponerlos ahí.</p> <p><b>DONA 50¢</b> a tu Plato de Arroz de CRS por cada cruz en tu vida y las vidas de los miembros de tu familia.</p>	<p><b>EL BUEN SAMARITANO</b></p> <p>Lucas 10,37</p> <p><i>“Y Jesús le dijo: ‘Ve y haz tú lo mismo’”.</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>“[Jesús] mismo es el modelo del buen samaritano; al imitar su amor y compasión nos mostramos realmente como sus seguidores”.</p> <p>—Papa Francisco, <i>Audiencia general</i>, 27 de abril, 2016</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 plantamos en nuestros corazones esta Cuaresma, para encontrar a Jesús y otros en nuestra jornada, crecerán durante este tiempo de Pascua.</p>

## ABRIL

**DOM 1**

**DOMINGO DE PASCUA**

¡Que Cristo resucitado inspire nuestras buenas obras este tiempo de Pascua mientras continuamos trabajando por el reino de Dios en nuestro encuentro con todos los miembros de nuestra familia humana!



## JESÚS HA RESUCITADO, ¡ALELUYA!

**AYUNAMOS DURANTE 40 DÍAS.** Dejamos algo que disfrutamos para encontrarnos 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 se convirtió en una fuente de esperanza y transformación para los miembros de nuestra familia humana global—y nos inspiró en nuestra propia fe.

Este tiempo de Pascua, seamos conscientes para seguir dejando de lado aquellas cosas que nos distraen, y así podamos servir mejor a los que necesitan nuestro tiempo, oraciones y energía todos los días.

No olvides entregar tu Plato de Arroz de CRS a tu parroquia o escuela, o dona en línea en [crsplatodearroz.org/dona](http://crsplatodearroz.org/dona).



## EN CAMINO A IRAK 18-24 DE FEBRERO

### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN EL MIGRANTE.

Majd, de ocho años, pensó que su familia iba a hacer un día de campo. Su madre, Lamya, dijo que volverían a casa en una semana. Sin embargo, cuando ISIS atacó su hogar en el norte de Irak, la familia huyó para siempre.

“Lo que más me preocupó fueron los niños”, dice Lamya. “Nuestra vida era estable e íbamos bien; teníamos una casa muy grande. Pero cuando huimos, no pude llevar nada para ellos, ni siquiera comida”.

Afortunadamente, la familia encontró un apartamento para alquilar con otras familias que huyeron de sus comunidades. Es mucho más pequeño que el hogar del que huyeron, pero es más seguro. Ahora, los niños asisten a una escuela patrocinada por CRS, donde la rutina del aula ofrece esperanza, estabilidad y un sentido de pertenencia a los niños. “La educación es muy importante”, dice Lamya, que enseña en la escuela de Majd—especialmente en la cultura iraquí.

“Majd está tan motivado para ir a la escuela. Sólo quiere que sea mañana para poder ir”, dice ella. “Está relajado, divirtiéndose y más seguro”. Para Majd, la escuela significa una vida normal—ahora y para el futuro.

**COMPARTE EL VIAJE:** La seguridad es esencial para llevar una vida digna—lo que muchas familias migrantes buscan.

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



Foto de Philip Laubner/CRS



### SOPA LABLABI

#### SOPA DE GARBANZOS

Rinde 4 porciones

Preparación avanzada necesaria:  
Remoja los garbanzos durante la noche antes de cocinarlos.

- 2 tazas de garbanzos secos
- 8 tazas de agua
- ½ cebolla entera
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- Jugo de dos limones

Cubre los garbanzos en agua y remójalos durante la noche. Escurre y desecha el agua de remojo. Coloca los garbanzos en una olla grande y cúbrelos con agua. Lléalos a ebullición. Añade la cebolla, la sal y la cúrcuma. Cubre y cocina a fuego lento durante 10 minutos, añadiendo agua si es necesario. Agrega el jugo de limón. Sirvela con pan.

## EN CAMINO A NICARAGUA 25 DE FEBRERO-3 DE MARZO

### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN LOS JÓVENES.

Al igual que muchos jóvenes de las comunidades agrícolas de Nicaragua—especialmente las mujeres—Cesia tuvo dificultades para encontrar trabajo. Muchos dejan sus comunidades para encontrar trabajo, pero Cesia quería quedarse en casa con sus padres y su hermana menor.

Entonces, con el apoyo de su madre, participó en Jóvenes Constructores, un programa de CRS que enseña habilidades de negocios y para la vida. Los valores fundamentales de Jóvenes Constructores—familia, servicio, oportunidad y liderazgo—guían lo que aprenden los participantes y los tipos de relaciones que construyen entre sí.

Aunque era muy tímida, ahora Cesia es una líder en su comunidad que ha construido un próspero negocio haciendo y vendiendo alimento para ganado. Sueña con ampliar su negocio y lidera talleres para ayudar a otros jóvenes de su comunidad.

**COMPARTE EL VIAJE:** El acceso a un trabajo digno con un salario justo permite que las personas permanezcan con sus familias y construyan sus comunidades.

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



Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS



### SOPA DE QUESO

Rinde 6 porciones

- Agua
- 1 cebolla grande, rebanada
- 2 pimientos verdes, rebanados
- 2 tomates rojos, rebanados
- 3 dientes de ajo, aplastados
- 1 manojo de hierbabuena
- 4 tazas de leche entera
- 2 ½ tazas de Maseca
- Pizca de sal
- 3 tazas de queso fresco, rallado
- 1 ½ cucharada de pasta de achiote
- 1 cucharada de aceite de oliva de comercio justo
- 1 taza de aceite vegetal

En una olla, hierve 4 tazas de agua. Agrega la cebolla, pimientos, tomates, ajo y hierbabuena. Cocina a fuego lento hasta que esté cocido. Mezcla la Maseca y 2 tazas de agua en un tazón hasta formar una masa. Mezcla 1 cucharada de aceite de oliva en la pasta de achiote. Mezcla el queso, la sal y la pasta de achiote en la masa. Coloca 1 taza de masa en un recipiente separado; añade ½ taza de agua. Deja el resto de la masa para hacer rosquillas. En una olla separada, hierve la leche. Retira la hierbabuena y desecha la mitad de las verduras de la primera olla. Agrega la mezcla de masa y agua, junto con la leche hervida a la olla y añade sal al gusto. Revuelve y apaga el fuego. Para hacer las rosquillas, forma la masa restante en círculos del tamaño de tu palma. Fríe en aceite hasta que estén crujientes y de color marrón. Adorna la sopa con la hierbabuena, y sírvela con arroz y rosquillas.

## EN CAMINO A BURKINA FASO 4-10 DE MARZO



Foto de Michael Stulman/CRS

### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN LA CREACIÓN.

El clima seco y polvoriento de Burkina Faso significa que la agricultura puede ser difícil, así como conseguir agua. Y significa que Safiata y su familia a menudo se enfrentan al hambre. Aunque tenía dos parcelas de tierra para cultivar, los meses sin lluvia son difíciles para alimentar a sus 9 hijos y 16 nietos.

Es por eso que CRS está proporcionando a los agricultores como Safiata más tierras para cultivar cosechas que prosperan en climas secos, como las cebollas. Además, gracias a un sistema de riego patrocinado por CRS, ella sabe que tendrá acceso al agua durante todo el año. Sus cosechas crecerán, y ella podrá vender algunas en el mercado. “Yo pago las cuotas escolares gracias a la venta de las verduras. Las verduras ayudan a resolver los problemas que enfrenta mi familia”, dice Safiata.

**COMPARTE EL VIAJE:** Un río contaminado, un suelo pobre, aguas crecientes—estos son algunos factores ambientales que obligan a las familias a emigrar. Nos recuerdan la necesidad de cuidar la creación.

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



### TORTAS DE FRIJOL

Rinde 6-8 tortas

- 1 lata de guisantes de ojos negros, escurridos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 1 huevo, batido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de harina
- ¼ taza de aceite vegetal

Coloca los guisantes de ojos negros en una licuadora con la cebolla, las zanahorias y el huevo. Mezcla hasta formar una pasta suave y agrega la sal y pimienta. Si la mezcla de frijoles tiene demasiado líquido para formar tortas, agrega la harina, ¼ de taza a la vez para espesar hasta que pueda formar en tortas. Divide la mezcla en 6 a 8 porciones y colócala en aceite vegetal caliente y aplánala en la forma de un disco con una espátula. Fríela hasta dorar (unos 5 a 7 minutos), girala ocasionalmente. Sírvelas con arroz.



### ESTOFADO DE VERDURAS HAITIANO

Rinde 6 porciones

#### Condimento:

- 4 cebollines, picados
- 6 ramitas de perejil
- 4 ramitas de tomillo fresco, tallos eliminados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 1 cucharadita de sal

#### Estofado de verduras:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 chayote, pelado y picado
- 1 berenjena pequeña, pelada y picada

- 3 tazas de col, picado
- 1 lata de 15-oz de leche de coco
- 4 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 tomate grande, picado
- Sal al gusto

Para el condimento, mezcla los primeros 6 ingredientes en un procesador de alimentos y apártalo. En una cacerola grande, saltea las cebollas, las zanahorias, el chayote, la berenjena y la col en aceite durante 3 a 4 minutos. Agrega la leche de coco y 3 tazas de caldo. Calienta hasta que hierva, reduce el fuego y hierva a fuego lento 10 minutos. Agrega los tomates y continúa cocinando a fuego lento. Agrega más caldo si la mezcla parece demasiado seca. Agrega el condimento a las verduras hirviendo y cocina un minuto. Aplasta las verduras con un tenedor grande. Sazona con sal al gusto.

## EN CAMINO A HAITÍ 11-17 DE MARZO

### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN LOS MAESTROS.

“La educación es la base de todo”, dice Andrise, quien ha estado enseñando en la misma escuela primaria de la que se graduó en el norte de Haití durante 11 años.

Mucho ha cambiado desde que era estudiante. Por lo tanto, CRS se ha asociado con la Comisión de Educación Católica para proporcionar nuevas técnicas de enseñanza y recursos para los estudiantes. “Usamos poemas, bailes, canciones—todo tipo de actividades para ayudar a los estudiantes a mejorar su alfabetización”, dice Andrise. Y a diferencia de antes, cada estudiante tiene libros propios.

A los estudiantes les encanta —y a Andrise también. Ella fue nombrada Maestra del Año en su escuela. “Me llaman ‘mi madre’, y yo les llamo ‘mi hijo, mi hija’”, dice Andrise. “Ya han prometido que el año que viene, cuando estén en segundo grado, tomarán tiempo de su recreo para venir a visitarme”.

**COMPARTE EL VIAJE:** Una buena educación no sólo beneficia al estudiante—beneficia a la comunidad, convirtiendo el hogar en un lugar más seguro e inclusivo.

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



Foto de Oscar Leiva/Silverlight para CRS

## EN CAMINO A MALAWI 18-24 DE MARZO



### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN LOS AGRICULTORES.

Alefa es madre, abuela y agricultora. Ella provee para sus tres hijos, tres nietos y marido vendiendo las cosechas que ella cultiva. Si fracasan durante una de las temporadas de lluvia de Malawi—o durante una sequía—su familia pasa hambre. Sabía que tenía que comenzar a sembrar cultivos que pudieran soportar el clima cambiante de Malawi. Por lo tanto, asistió a una feria de semillas patrocinada por CRS, donde los agricultores se reúnen para aprender que es lo mejor para sembrar el próximo año. Alefa compró semillas de maíz, col y tomate, además de arroz. Ahora, puede seguir ganando dinero como uno de los pocos productores de arroz en su aldea, pero también sentirse segura de que, incluso si su arroz falla, tendrá otros cultivos para vender.

“Esta cosecha proveerá comida, refugio y educación para mi familia”, dice. En pocos meses, Alefa estará cultivando maíz y cosechando la esperanza.

**COMPARTE EL VIAJE:** Los alimentos nutritivos son necesarios para una vida digna. Si no se dispone de ellos, las familias pueden verse forzadas a emigrar.

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

Foto de Georgina Goodwin para CRS



### UJENI NDIWO

VEGETALES CON ARROZ

Rinde 4-5 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva de comercio justo
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco, rallado
- 3 tomates medianos, picados
- 1 cucharada de leche en polvo
- 5 tazas de verduras de hojas verdes, cortadas finamente
- Sal, al gusto

En una sartén grande, saltea la cebolla en aceite. Agrega el curry en polvo y el jengibre; cocina por 2 minutos. Añade los tomates. Cocina a fuego lento durante 2 minutos, luego agrega la leche en polvo. Agrega las verduras de hojas verdes, cubre y cocina a fuego lento durante 5 minutos. Sirvelo con arroz.

## EN CAMINO A LOS ESTADOS UNIDOS 25-31 DE MARZO

### DIOS DEL CAMINO, TE ENCONTRAMOS EN NUESTRO PRÓJIMO.

Al hablar de la parábola del buen samaritano, el Papa Francisco nos recuerda, “Al final de la parábola, vemos que el ‘prójimo’ no es tanto el hombre necesitado, sino el que respondió a esa necesidad con compasión”. Reconocer que estamos llamados a ser “prójimo” de los que se encuentran cerca y lejos puede ser abrumador. ¿Dónde empezamos? La oración, el ayuno y los donativos a los que nos comprometemos durante la Cuaresma nos permiten empezar por todas partes.

Plato de Arroz de CRS sirve a las personas en Irak, Nicaragua, Burkina Faso, Haití, Malawi y muchos otros países alrededor del mundo. Y los sacrificios de Cuaresma colocados en tu Plato de Arroz de CRS también apoyan a las comunidades locales en los Estados Unidos. Desde la intervención de pandillas en Chicago hasta los centros para migrantes en Louisville, hasta los jardines comunitarios en Honolulu, el 25 por ciento de cada donativo a tu Plato de Arroz de CRS regresa a tu comunidad a través de tu oficina diocesana.

**COMPARTE EL VIAJE:** ¿Cómo puedes dar la bienvenida al desconocido en tu propia comunidad?

Visita [crsplatodearroz.org](http://crsplatodearroz.org) para aprender más o comunícate con tu diócesis local para averiguar sobre los proyectos que Plato de Arroz de CRS apoya en tu comunidad.

EL **25%** de cada donativo a tu Plato de Arroz de CRS regresa a tu comunidad.



Foto de Philip Laubner/CRS