



con **EROSKI**



Nº 320 / AÑO XXXVI
2 EUROS

ESPECIAL  NAVIDAD

sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

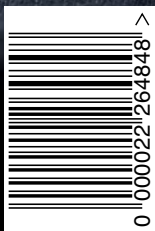
La estrella del invierno

Besugo, el rey de los pescados

Cocina rápida

Gustosas ideas con langostinos

Menús para compartir



..... Más de 30 recetas para confeccionar en casa

Ahorra con nuestras marcas

NAVIDAD CAPRABO

y con las recetas de Mireia Carbó



*En CUCA seleccionamos en origen productos frescos de calidad superior
y los elaboramos en el día con nuestras recetas tradicionales.*

CUCA, sabor único y exquisito, garantía de una experiencia superior.



CUCA®

Selección y Elaboración Superior



Edición 320 Navidad 2012 Año XXXVI

Dept. Marketing Caprabo
Tel. +34 902 11 60 60

Realización y edición:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Mauricio Ribeiro

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Coordinadora producto y marketing:
Filipa Nascimento

Redacción: Anna Gavaldà,
Evelyn López, Javier Alberca y Lali Vila.
Asesores nutricionales: Menja Sa
(www.menjasa.es)

Arte y diseño:
Celso Malvar, Filipa Silva, Frederico
Fernandes y Marc Cataumbert

Asistente: Natalia Silvestre

Impresión: Rotocayfo
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Agudé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noupphoto



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de reconocimiento de Sistemas de certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

editorial

La magia de la Navidad

Las fiestas de Navidad ya están aquí y, aunque muchas familias tendrán este año un presupuesto más ajustado para celebrarlas, no podemos olvidar que es tiempo de compartir largas sobremesas con los seres queridos, de estar con los amigos, de reír...

Sin perder el espíritu de la Navidad, pero con la idea de hacerte la vida más fácil y de que puedas pasar unas fiestas entrañables sin gastar mucho dinero, aparece nuestra nueva edición de *Sabor...* Además de pasar un rato divertido con tus hijos elaborando deliciosas galletas y de disfrutar con la entrevista que hemos realizado a la escritora Asha Miró, en nuestra revista encontrarás recetas exquisitas, adaptadas a todos los presupuestos, con las que podrás planificar tanto los menús diarios de esta temporada como encontrar sugerencias para los menús navideños.

No te pierdas, los deliciosos platos que te proponemos en las secciones "Cocina rápida" y "Para quedar bien". Seguro que te ayudarán a inspirarte. Y en la sección del chef

Xavier Ramón

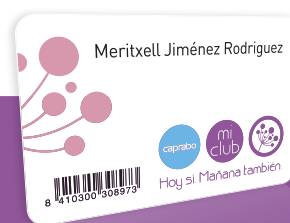
DIRECTOR DE MARKETING



encontrarás las ideas de nuestra cocinera del Club Social Mireia Carbó. Ella nos ha preparado dos aperitivos y dos segundos con los que quedarás muy bien y, gracias al ahorro que te proporcionan las marcas propias de Caprabo de hasta un 40%, prepararlos te costará muy poco. ¡No te los pierdas!

Te invitamos a que conozcas en nuestras páginas corporativas nuestro proyecto más solidario: las microdonaciones. Se trata de donar productos aptos, pero que ya no se pueden vender, a los que más lo necesitan. Todo el equipo de Caprabo nos sentimos orgullosos de este proyecto y es nuestra contribución a mantener la magia de la Navidad durante todo el año.

¡Felices Fiestas!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

Sabor... es otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en *Sabor...* también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones del Mi Club Caprabo las encontrarás en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor...* en:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DÍA A DÍA

- 16 **Mi sabor** La escritora Asha Miró nos cuenta sus proyectos y nos descubre su gran personalidad.
- 20 **Cocinar con niños** A los pequeños de la casa les encantará elaborar nuestras gustosas galletas.
- 24 **Sano y ligero** Un menú creado para vivir las fiestas navideñas sin excesos culinarios.
- 28 **Para quedar bien** Con los productos Eroski SeleQtia conseguirás sorprender a los paladares más selectos.
- 30 **Cocina rápida** Dos propuestas, una en caliente y otra en frío, con langostinos Eroski basic.
- 32 **Ideas dulces** Explicamos cómo realizar un delicioso roscón de Reyes.
- 34 **Lector Sabor...** Mostramos la receta favorita de una de nuestras lectoras.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 36 **De temporada** Tres menús navideños, y sugerencias para vestir la mesa, especialmente pensados para celebrar las fiestas en familia, con la pareja o con los amigos.
- 50 **La estrella del...** Al horno, en papillote, a la sartén... ideas exquisitas para preparar el besugo.
- 56 **Sabor del mundo** La gastronomía de Noruega no deja indiferente a nadie. ¡Descúbrela!

●●● TENDENCIAS

- 60 **Gastronomía y diseño** El chef Carles Gaig nos abre las puertas de su restaurante.
- 62 **Cóctel & gourmet** Combinamos el cóctel Cosmopolitan con una brocheta de naranja y jamón de pato.
- 64 **Beber** Pistas para saber qué vino comprar.
- 66 **Belleza** Consejos de maquillaje para estar guapa de la mañana a la noche.

Todas las recetas
de SABOR... en:
www.tusrecetasconsabor.com

78



Ahorra con
nuestras marcas
**NAVIDAD
CAPRABO**
y con las recetas de
Mireia Carbó

Mireia Carbó, nuestra cocinera del Club Social, ha preparado para este número tan especial cuatro espectaculares recetas elaboradas con nuestras marcas propias para que estas navidades tus platos sean además de exquisitos y de la máxima calidad, muy económicos. ¡No te las pierdas!

- 6 ÍNDICE RECETAS
- 8 NUESTRO MENÚ
- 10 EL INVITADO
- 12 NOTICIAS
- 14 SABER ELEGIR
- NOSOTROS: CAPRABO**
- 69 NOTICIAS
- 76 LISTA DE LA COMPRA
- FICHAS COLECCIONABLES**
- 78 EL CHEF
- 79 LA SELECCIÓN DEL CHEF

Sabías que...

El besugo, además de tener un bajo contenido calórico, es rico en minerales, proteínas, vitamina B y ácidos grasos omega 3.

Más en página 50

Buitoni®

Completissimo

NUEVO



Deliciosos platos completos
listos en solo dos minutos.



TAPAS Y APERITIVOS

| | |
|---------------------------------------|----|
| Brocheta de naranja con jamón de pato | 62 |
| Delicias tibias de endibia | 79 |
| Trufas saladas de salmón | 79 |

PRIMEROS

| | |
|--|----|
| Cebiche de langostinos con aguacate y maíz | 30 |
| Ensalada de bogavante con verduritas | 48 |
| Espaguetis negros con langostinos y ajos tiernos | 28 |
| Hojaldre con verduritas salteadas y romero | 47 |
| Pasta fresca con salmón, Roquefort y albahaca | 24 |
| Salteado de langostinos con mango y almendras | 31 |
| Sopa de galets con albóndigas caseras | 46 |
| Verduras con especias al horno (Sukhe subzi) | 17 |

SEGUNDOS

| | |
|--|----|
| Besugo al horno con verduritas rellenas | 54 |
| Canelones de carne gratinados | 61 |
| Conejo a la naranja | 34 |
| Dorada al horno con patatas | 25 |
| Dorada rellena de langostinos | 81 |
| Filetes de besugo en papillote | 51 |
| Lutefisk | 58 |
| Minicrêpes de buey de mar con crema de crustáceos | 48 |
| Pollo de payés rustido al aroma de naranja | 46 |
| Rape con almejas, puré de calabaza y tallarines de sepia | 47 |
| Solomillo de cerdo con salsa de foie y setas | 81 |
| Suprema de besugo con taboulé | 52 |



52

POSTRES

| | |
|---|----|
| Barquillos rellenos de turrón con crema inglesa y chocolate | 46 |
| Galletas con nueces | 22 |
| Galletas crujientes de naranja y avellana | 23 |
| Galletas de chocolate blanco y pistacho | 22 |
| Galletas de chocolate y almendra | 20 |
| Gelée de mandarina con mousse de yogur | 29 |
| Manzana con dulce de leche, galleta y vainilla | 48 |
| Mousse de yogur con frutos rojos | 26 |
| Pannetone con helado y cremoso de chocolate | 47 |
| Roscón de Reyes | 32 |

BEBIDAS

| | |
|---|----|
| Batido de piña, pera, plátano y naranja | 21 |
| Cosmopolitan | 63 |

En la revista Sabor... de otoño, en la sección "Saber elegir", publicamos una foto de níscales que no era correcta. Los níscales son de color anaranjado intenso con zonas de color más marcado formadas por manchas concéntricas.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados



A lo largo de la revista Sabor... encontrarás interesantes consejos de salud. ¡No te los pierdas!

El arroz ideal para el más cremoso y al dente de los Risottos



Para los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

Es la empresa familiar Riso Gallo, primera marca de arroz para risotto, que comercializa Arborio, arroz para risotto, desde 1856.

Si eres una persona exigente y apasionada por el arte de la cocina, confía en la calidad de Arborio, arroz para risotto, de Riso Gallo.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA

Nuestro menú...



17



58



26



30



31



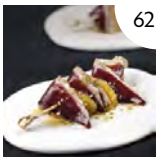
61



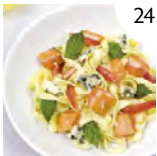
32



25



62



24



51



29

Aromático y brillante

Un blanco fresco, con notas de hierba recién cortada y minerales, frutas tropicales maduras y blancas. Ideal para acompañar el cebiche de marisco.

- 30 Cebiche de langostinos con aguacate y maíz
- 17 Verduras con especias al horno (Sukhe subzi)
- 58 Lutefisk
- 26 Mousse de yogur con frutos rojos



MARQUÉS DE RISCAL
Blanco Rueda Sauvignon Blanc

Con carácter

Potente en sus aromas de fruta y pimienta negra, tinta china y violetas. Bien equilibrado, vivo y con carácter en la boca. Con un largo final afrutado.

- 31 Salteado de langostinos con mango y almendras
- 61 Canelones gratinados
- 25 Dorada al horno con patatas
- 32 Roscón de Reyes



JEAN LEÓN.
Reserva Cabernet

Muy equilibrado

Frutas rojas y negras, unidas a toques balsámicos y delicados matices de madera. Bien armado en la boca, ágil en el paso, muy agradable en el postgusto.

- 62 Brocheta de naranja con jamón de pato
- 24 Pasta fresca con salmón, Roquefort y albahaca
- 51 Filetes de besugo en papillote
- 29 Gelée de mandarina con mousse de yogur



BARÓN DE LEY.
Reserva Rioja D.O. Calificada

Lo mejor, lo nuestro

La mejor selección de ingredientes de
nuestra tierra, ahora en una pizza.



EN LA SECCIÓN
DE CONGELADOS

Cómo compensar los excesos de la Navidad

Durante las fiestas de Navidad las familias se reúnen alrededor de la mesa y pasan más tiempo juntas. En este período ser feliz con las comidas y mantener el peso y la salud son compatibles. ¿La clave? Hablamos de un hecho ocasional. La realidad es que las comidas navideñas pueden contarse prácticamente con los dedos de una mano, y se suceden en un período de 3 semanas. Así pues, se trata de algo tan sencillo como saber compaginar las comidas festivas con días de "normalidad" alimentaria. El secreto está en seguir las pautas de una alimentación saludable: comer 5 veces al día, incluir diariamente los 6 grupos de alimentos básicos para una nutrición adecuada –farináceos y féculas, verduras y hortalizas, frutas, lácteos, proteicos y aceite de oliva-, utilizar el agua como bebida de preferencia y realizar alguna actividad física de forma regular.

Por otro lado, en estas fechas tan especiales podemos ser un poco más atrevidos en la cocina y ofrecer a nuestros invitados e invitadas platos igualmente festivos y deliciosos que a su vez hagan el menú más equilibrado. Por ejemplo,

podemos preparar como aperitivo unos bastoncitos de hortalizas con salsas de yogur a la mostaza, al curry o la griega tzatziki, más digestivas y ligeras. O sorprender con una ensalada con granada y queso de cabra aliñada con una vinagreta de frambuesa. Y si se trata de adaptar nuestra alimentación por algún motivo de salud, como exceso de peso, diabetes, colesterol, etc. siempre existen alternativas culinarias: podemos sustituir el azúcar por edulcorantes, tanto en el postre como en los turroneos y en las bebidas refrescantes.

Otra sugerencia es optar por cocciones que aprovechen mejor los jugos de los alimentos y así cocinar con menos aceite, como es el caso del horno; o escoger los ingredientes principales en función del objetivo de la dieta. Por ejemplo, si tenemos el colesterol alto en lugar de carne podemos optar por un delicioso pescado.

Sea cual sea el caso, si a partir de estas Navidades aprendemos que lo más importante es seguir la dieta durante el resto del año, podremos disfrutar de las comidas navideñas sin remordimientos.

“ Lo ideal es saber compaginar las comidas festivas con los días de "normalidad" alimentaria. ”

Rosa María Espinosa

Cofundadora y responsable Técnica de Menja Sa



UNA FAMILIA CON RAÍCES.

LA FAMILIA JUVÉ Y CAMPS AHONDA SUS CENTENARIAS RAÍCES EN EL CORAZÓN DE LOS VIÑEDOS DEL PENEDÉS. GENERACIÓN TRAS GENERACIÓN HA SABIDO EXTRAER DE LA TIERRA JOYAS EN BRUTO PARA TRANSFORMARLAS EN EXTRAORDINARIOS CAVAS, UN TESORO QUE HA CULTIVADO CON ESmero HASTA LLEGAR A LA EXCELENCIA CON SU RESERVA DE LA FAMILIA

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

Juvé y Camps
RESERVA DE LA FAMILIA

Botella n.º 50493

CAVA

BRUT NATURE
GRAN RESERVA

Juvé y Camps
RESERVA DE LA FAMILIA

Botella n.º 50493

CAVA

Juvé y Camps

UNA FAMILIA CON RAÍCES.

WWW.JUVEYCAMP.COM

agenda

★ ¡QUÉ RICO, DIOS MÍO!

14 AL 16 DE DICIEMBRE

La muestra ¡Qué rico, Dios mío! es una cita indispensable para los amantes del dulce y la gastronomía tradicional. Los claustros de la Excm. Diputación Provincial de Cádiz se llenarán con los mejores productos artesanales de los conventos de **clausura de la provincia: bizcochos, bollitos rellenos de chocolate, pestiños, alfajores, productos navideños y otros manjares.**

★ FERIA AVÍCOLA DE LA RAZA PRAT

DEL 14 AL 16 DE DICIEMBRE

La llamada popularmente *Fira del pollastre del Prat*, en el Prat de Llobregat, es una cita anual cercana **a las fechas navideñas** que consiste en una exposición del pollo de **pata blava** (pata azul), llamado pollo de raza Prat y que se caracteriza por tener una tonalidad azulona en las patas. En esta feria, además de ver estos espléndidos ejemplares, se hacen muchas actividades culturales y deportivas.

★ FIESTA DE SANTO TOMÁS

21 DE DICIEMBRE

En Bilbao se celebra, como preparación a la Navidad, una fiesta tradicional en **la que se ponen a la venta las mejores frutas, hortalizas, verduras, quesos, pavos, rosquillas, vinos...**

El Arenal y todo el Casco Viejo bilbaíno se convierten en un *baserri* (caserío) gigante donde se exponen todos los productos de la huerta y del campo, en más de 300 puestos.

salud

Evitar el sobrepeso al dejar de fumar

Según el dietista, Jocelyne Bertoglio, del Hospital Universitario de Niza, es posible evitar el sobrepeso después de dejar de fumar si somos conscientes de los efectos que produce la carencia de nicotina en nuestro cuerpo. Las personas que quieren dejar de fumar deben saber, por ejemplo, que al abandonar el tabaco se **reduce del gasto energético** del organismo ya que del fumador consume más calorías para eliminar los tóxicos que contiene el tabaco, **aumentan las ganas de comer** debido a la recuperación del sentido del gusto y del olfato y **aparece el estreñimiento** ya que la nicotina favorece el vaciado intestinal. Lo ideal es beber mucho líquido y seguir una dieta equilibrada, rica en antioxidantes y fibra.



gastronomía

La cocina española en EE.UU.

El prestigioso *The New York Times* augura que en la próxima década la auténtica cocina española experimentará un importante crecimiento entre los estadounidenses. Según este diario, el nuevo curso de *Spanish Studies* (Estudios Españoles) en el *International Culinary Center de Manhattan*, y del que es decano el chef José Andrés, ayudará a potenciar la gastronomía española y que los cocineros norteamericanos la conozcan realmente.

actualidad

La crisis puede aumentar la obesidad

La situación económica actual ha disparado los casos de obesidad a nivel mundial, ya que ha empujado a los consumidores de muchos países a buscar productos más baratos para comer y, por consiguiente menos nutritivos. Esta es una de las conclusiones que se desprenden del informe *Generación XXL*, elaborado por IPSOS, compañía especializada en identificar conductas, actitudes y opiniones de la sociedad.

El informe se ha realizado en España y en otros 84 países a partir de diferentes encuestas e informaciones de instituciones públicas.

investigación

El aceite de oliva para prevenir la diabetes



Un reciente estudio realizado por la Universidad Federico II en Nápoles ha demostrado que el aceite de oliva reduce la acumulación de grasa en el hígado debido a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados. Existe una estrecha relación entre la enfermedad de hígado graso y la presencia de diabetes de tipo 2. Llevar una dieta rica en aceite de oliva es suficiente para prevenir la enfermedad.

LIBROS

Locos por los cakepops

96 páginas. Ed. Océano
Precio: 9,95 euros

Los **cakepops** o **piruletas de bizcocho** están entrando con fuerza en nuestras cocinas. Si quieres adentrarte en este divertido mundo, no te pierdas este original recetario.





LA CALIDAD DE UN AUTENTICO
Y GENUINO RISOTTO ITALIANO...



COMER BIEN Y CON GUSTO? CON RISOTTO PRONTO DE RISO GALLO

Coge un paquete de Risotto Pronto, añade agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), lleva a ebullición y después de 12 minutos de cocción (el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal), disfrutarás de un auténtico, genuino, cremoso y “al dente” risotto italiano.

Riso Gallo es una empresa familiar italiana desde hace 6 generaciones y con más de 150 años de experiencia en Italia produciendo, elaborando y comercializando arroces para risotto y risottos ya preparados como Risotto Pronto.

En los supermercados CAPRABO podrás disfrutar de las siguientes recetas:

- con setas porcini
- a los 4 quesos
- con espárragos



Dulce punto final

Alimento nutritivo y muy completo, el turrón es la mejor opción para endulzar las comidas navideñas. En cualquiera de sus versiones, ya sea duro, blando, con coco rallado o con chocolate, está riquísimo.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



De todos los alimentos típicos que se consumen en esta época del año, el turrón es, sin duda, el único que nunca falta en las mesas navideñas. Blando o duro, con chocolate o con licor, con coco rallado o trocitos de frutas... hay tanta variedad que nadie puede resistirse a su dulzor. Aunque los expertos no se ponen de acuerdo sobre sus orígenes, todo parece indicar que en la época griega ya se preparaba una pasta compuesta por frutos secos (principalmente almendras) y miel, la cual servía a los deportistas

griegos como producto energético para participar en las Olimpiadas. Por lo que se refiere a nuestro país, los expertos aseguran que fueron los árabes los que trajeron este postre y que fue en la provincia de Alicante, zona ancestral de cultivo de almendros y de recolección de miel, donde posiblemente nació.

UN POSTRE NUTRITIVO

Elaborado con miel, azúcar, almendras y clara de huevo, el turrón se sigue preparando hoy en día siguiendo los métodos tradicionales. El proceso de fabricación, lento y laborioso, apenas ha variado y su receta se mantiene desde hace siglos.

Sus ingredientes totalmente naturales lo convierten en un postre nutritivo para el organismo que, en contra de los que muchos creen, tiene muchos beneficios para nuestra salud.

Además de ser un alimento rico en hidratos de carbono y altamente calórico (unas 550 calorías por 100 gramos), el turrón nos brinda grandes dosis de proteínas provenientes de los huevos y de las almendras. Aporta al organismo siete de los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, todos ellos de un alto valor biológico. Las almendras, ricas en calcio, hierro y fósforo, también aportan al turrón ácidos grasos esenciales similares a los que tiene el aceite de oliva, cuya característica más destacada es que no contribuyen a aumentar los niveles de colesterol. Cerca del 75 % de estos ácidos grasos son insaturados y, por tanto, beneficiosos para la salud cardiovascular.

El turrón contiene, además, vitaminas A, E y parte del complejo vitamínico B. También es rico en azúcares, en su mayoría mono o disacáridos, por lo que no es aconsejable su consumo en el caso de los diabéticos. En este caso lo mejor es decantarse por los turrones específicos para personas con diabetes.

CLÁSICOS O INNOVADORES

Aunque el turrón de Jijona, de textura blanda, y el de Alicante, de consistencia dura, son los que más se consumen, hoy en día podemos encontrar en el mercado una oferta muy amplia. Los clásicos turrones de yema tostada, de mazapán con frutas confitadas, de coco, de trufa o de chocolate con arroz inflado conviven con nuevos sabores y texturas que se van ampliando cada año. Además de aparecer nuevas variedades para el público adulto, con combinaciones innovadoras de ingredientes, también se presentan novedades para los más pequeños de la casa, como las nuevas propuestas con turrón crujiente y galletas, o sugerencias para los que quieren cuidarse sin renunciar a los sabores de toda la vida, como los turrones sin azúcar. Todo para que la mesa de la Navidad a la hora de los postres siga sorprendiendo, y deleitando, a los más golosos de la casa.



mi sabor

Asha Miró

Siempre con una sonrisa en sus labios, la escritora Asha Miró nos cuenta sus proyectos y nos descubre su gran personalidad.

Texto Rosa Mestres **Fotografía** NouPhoto

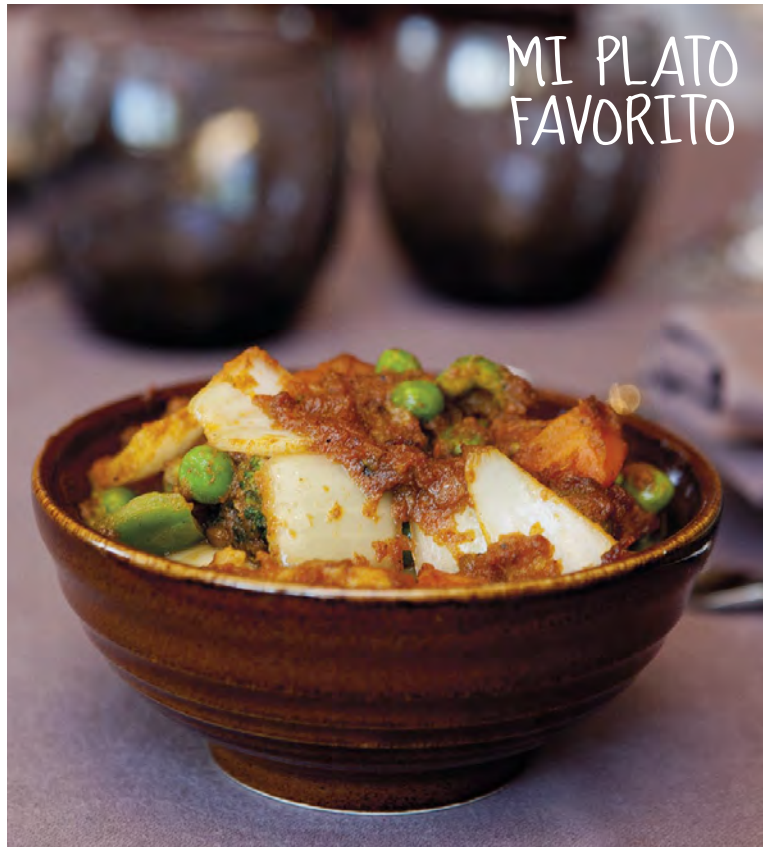


“Escribir "La hija del Ganges" fue una experiencia muy enriquecedora.”

India de nacimiento, pero catalana de adopción, la escritora Asha Miró ha sabido ganarse el corazón de sus lectores con sus libros llenos de sinceridad y sus historias en las que el éxito y la superación personal van muy unidos. Sonriente y vital, nos recibe en el restaurante de cocina india Rangoli, del que es socia. Un local que, como ella, respira un encanto especial. Un espacio en el que los aromas de las especias de Oriente se mezclan con la dulce fragancia de la brisa del Mediterráneo.

¿Cómo empezó esta aventura de crear un restaurante de cocina India? Todo comenzó en el año 2004. Un día nos reunimos un grupo de amigos, todos de origen indio, y decidimos que Barcelona necesitaba un local acogedor en el que se ofreciera comida india de calidad. De esta idea inicial nació el restaurante Bembi y fue todo un éxito. Bembi significa ombligo y creo que, realmente, se convirtió en el cordón umbilical que nos unía a nuestra tierra de origen y a la de acogida. Hace unos meses, concretamente el pasado mes de abril, decidimos abrir Rangoli. ¿Sabías que Rangoli son los dibujos que hacen las mujeres indias para dar la bienvenida? Es símbolo de buena suerte, de protección, de buenos deseos para ese día... Eso es lo que queríamos ofrecer a nuestros clientes: deseos felices.

¿También buscaste "deseos felices" con la creación de la ONG Las dos caras de la luna? Sí. Con la creación de esta ONG, que coincidió con la apertura del restaurante Bembi, queríamos ayudar en la medida de nuestras posibilidades a las mujeres. Lo primero que hicimos fue crear un proyecto muy bonito de mujeres taxistas en Barcelona. Queríamos integrar a las mujeres en el mundo del taxi, un mundo en el que los hombres son mayoría. Nos ayudó mucha gente, el Ayuntamiento de Barcelona, el gremio de taxistas... y al final conseguimos que 12 mujeres >>



MI PLATO FAVORITO

AGRADECIMIENTO AL RESTAURANTE RANGOLI. FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO

Verduras con especias al horno (Sukhe subzi)



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 berenjenas
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 pimientos verdes
- 2 zanahorias
- 1 brócoli pequeño
- 100 g de guisantes
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de cilantro en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de chile picante en polvo (opcional)

- 1 cucharadita de *garam masala* (mezcla de especias de la cocina india)

- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar todas las verduras y pelarlas. Cortar las berenjenas, las patatas, la cebolla y los pimientos en trocitos, y las zanahorias en rodajas. Separar el brócoli en ramitos, rallar el tomate, picar el diente de ajo muy fino y escaldar los guisantes.

2. Exprimir el limón y pasar el zumo resultante por un colador.

3. Disponer todas las verduras, las especias, tres cucharadas de aceite de oliva y tres de zumo de limón en un cuenco amplio y remover bien con una espátula para que se mezclen todos los ingredientes. Colocar en una bandeja de horno.

4. Calentar el horno a 200 °C e introducir la bandeja con las verduras y las especias. Hornear durante 15 o 20 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas.

5. Disponer las verduras en pequeños cuencos y servir inmediatamente.

Al adoptar a Komal entendí lo que sintieron mis padres.

» Llegarán a conducir un taxi. Fue una experiencia preciosa.

Háblame de tu faceta como escritora, ¿por qué te decidiste a escribir? Yo escribo desde que era pequeña. Es algo que me encanta. Un día, decidí que debía compartir la historia de mi adopción con los demás y empecé a escribir. Así nació *La hija del Ganges*. Fueron dos años muy duros, pero a la vez muy enriquecedores. Piensa que cuando explicas las cosas con el corazón, sin esconderte de nada, tienes muchas recompensas. Además de ser el libro más vendido por San Jordi, recibí algo que no tiene precio: el cariño de la gente.

Y, luego, llegaron otros éxitos... Sí. Después de *La hija del Ganges* escribí *Las dos caras de la Luna* en la que expliqué el reencuentro con mi hermana biológica; luego vino *Rastros de sándalo*, una historia con niños de la India y Etiopía, de la que posiblemente se hará una película... Hace unos meses publiqué el libro *Por qué las indias son bellas como diosas* que trata sobre la ciencia ayurvédica.

También has hecho libros para niños. ¿Es más difícil conectar con ellos? No, no es más difícil. Es un lenguaje más sintético. De todas maneras, yo tengo una ventaja: soy maestra de música. En *Gotas de colores*, con ilustraciones de Philip Stanton, me embarqué en un cuento musical. Una aventura que cuenta la historia de una niña africana que viaja por el mundo en busca de ríos donde recoger gotas de colores mágicas y, así, poder regar su poblado.

Y en estos momentos, ¿estás trabajando en un nuevo libro? Estoy realizando los últimos retoques de mi segunda novela. Se titulará *Mihrimah entre el sol y la luna* y mezclará la historia de la hija de Solimán el magnífico con una historia actual. Será



una historia de amor, que mezcla realidad con ficción, muy bonita. Además, lo curioso de esta novela es que la he escrito con mi marido. Ha sido algo muy especial. Los personajes del libro iban tomando vida mientras nosotros nos íbamos enriqueciendo como pareja.

En el año 2007 adoptaste a Komal, una niña india. ¿Qué tal la experiencia? Maravillosa. Komal, que en realidad es hija de la hija de mi hermana, es una delicia. Su llegada me sirvió para entender todo lo que vivieron mis padres cuando me adoptaron. Además, hay un hecho que todavía nos une más: ella llegó a los siete años que era a la

misma edad en que yo llegué a Barcelona. Todas sus dudas y preocupaciones son las mismas que yo tuve al ser adoptada.

¿Se adaptó fácilmente? Le costó mucho. Al principio casi no comía. Era la más pequeña de la clase... Ahora ha crecido y ya tiene la talla de las niñas de su clase. Está preciosa. También le costó asumir que era diferente. Lo más bonito de ser la madre de una niña adoptada es que debes ayudar a tu hija a ganar confianza, a fomentar la autoestima... A veces, cuando era más pequeña, me preguntaba ¿por qué soy morena? Ahora ya se siente bien con ella misma. Es labor de los padres explicar a los niños que la clave está en ser ellos mismos, que las diferencias nos enriquecen a todos.

Cuando escribes con el corazón tienes muchas recompensas.

¿Recomiendas a las personas adoptadas que deben buscar sus orígenes? Es importante conocer los orígenes. Cuando sabes de donde vienes, le das otro valor a la vida. Tienes otros valores. Has superado cosas que otras personas ni se imaginan. De momento, mi hija no ha vuelto a la India, pero sabe que tiene toda la libertad de ir.



COSTA DAURADA. DONDE NACEN SUS SUEÑOS

Oírlos reír. Verlos disfrutar. Invitarlos a soñar. No hay nada mejor cuando se está en familia. Y en la Costa Daurada sabemos cómo hacerlo realidad. Con una rica gastronomía que habla de los olores y sabores del Mediterráneo. Con productos de la tierra y del mar de gran calidad, como el delicioso aceite de oliva Siurana, las sabrosas avellanas, los divertidos calçots o el exquisito arroz que acompaña muchos de nuestros platos. Una gastronomía que los mayores pueden maridar con vinos singulares con denominación de origen. Por eso, si quieres disfrutar de unos días inolvidables, ven a la Costa Daurada. Ven al lugar donde nacen sus sueños.

Visítanos en www.costadaurada.info y síguenos en [facebook](#)



COSTA DAURADA

A tu manera



costadaurada.info

cocinar con niños

GALLETAS

Ricas, ricas...

Ensuciarse con harina, poner las manos en la masa, comerse un trocito de chocolate negro... a los pequeños de la casa les encantará pasar una tarde de invierno elaborando estas sencillas, y gustosas, galletas con frutos secos.

Cocina Ismael Grañó
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Galletas de chocolate y almendra



fácil



1 a 3 €



30'+
reposo

20-25 UNIDADES

- 250 g de chocolate para fundir
- 55 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 2 huevos

- 150 g de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 100 g de almendra molida
- 30 g de perlas de chocolate

ELABORACIÓN

- 1.** Fundir el chocolate al baño María o bien en el microondas. Trocear la mantequilla, agregarla al chocolate y remover para que quede bien integrada. Batir los huevos con el azúcar y añadirlos a la mezcla.
- 2.** Tamizar la harina con la levadura, agregarlas a la masa y

seguir mezclando. Luego, añadir la almendra molida y volver a trabajar la masa hasta que quede homogénea. Formar una bola con la masa y guardarla en el frigorífico durante 1 hora para que después se pueda moldear mejor.

- 3.** Sacar del frigorífico, añadir las perlas de chocolate y mezclar bien.
- 4.** Precalentar el horno a 170 °C. Disponer un poco de harina sobre una superficie plana para que no se pegue la masa y extenderla con ayuda de un rodillo hasta formar

una lámina de 1 cm de grosor. Formar las galletas con ayuda de varios cortapastas.

- 5.** Untar una bandeja de horno con un poco de mantequilla y harina. Disponer las galletas sobre la bandeja dejando espacios entre ellas y hornearlas de 8 a 12 minutos. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO Si quieres hacer la galleta solo de chocolate, no pongas la almendra molida y aumenta la cantidad de harina a 250 gramos.



Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



- + Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación.
- Sal, grasa de origen animal, azúcares, alimentos precocinados.

Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.



OPCIÓN SANA Rico en vitaminas

En esta época del año es importante ofrecer a los niños recetas ricas en vitaminas. Este batido, con media piña, una pera, un plátano y dos naranjas, les encantará. Pela todas las frutas, trocéalas en octavos y pásalas por la batidora.

VALOR NUTRICIONAL DE LOS FRUTOS SECOS



Deliciosos y muy nutritivos, los frutos secos destacan por su alto valor **energético**, la abundancia y **calidad de sus grasas** y por tener **proteínas vegetales** de excelente calidad. También aportan **vitaminas, minerales y fibra**. Están muy recomendados en el caso de hacer deporte o de realizar un gran esfuerzo físico. Situados en la base de la pirámide de la buena alimentación, se deben consumir a diario, pero siempre en pequeñas porciones.



Galletas con nueces



fácil

1 a 3 €

30'+
reposo

20-25 UNIDADES

- 70 g de mantequilla
- 150 g de azúcar moreno
- 6 g de levadura en polvo
- 160 g de harina tamizada
- 2 g de azúcar avainillado
- 20 nueces
- Sal

ELABORACIÓN

1. Cortar la mantequilla en trocitos y dejarla a temperatura ambiente hasta que esté blanda. Luego, removerla con un tenedor para que adquiera la textura de una pomada.
2. Disponer la mantequilla en pomada en un cuenco, agregar el azúcar, la levadura pasada por un tamiz y una pizca de azúcar avainillado. Mezclar hasta que quede una masa homogénea, añadir la sal, la harina y volver a mezclar hasta que quede totalmente homogéneo. Dejar reposar en la nevera 30 minutos.
3. Precalentar el horno a 190 °C, Hacer bolitas con la masa de la forma más regular posible. Disponer un trozo de papel de hornear sobre una bandeja de horno, colocar las bolitas de masa y aplastarlas para obtener la forma de galleta.
4. Poner encima de cada galleta un trozo de nuez y hornear de 6 a 12 minutos. Dejar enfriar y servir.



Galletas de chocolate blanco y pistacho



fácil

1 a 3 €

20' +
reposo

20-25 UNIDADES

- 100 g de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 1 huevo y 5 g de levadura en polvo
- 200 g de harina
- 2 g de azúcar avainillado

- 125 g de chocolate blanco
- 30 g de pistacho verde

ELABORACIÓN

1. Disponer la mantequilla, el azúcar, el huevo, la levadura, la harina y el azúcar avainillado en un cuenco. Trabajar bien la mezcla y dejarla enfriar.
2. Picar el chocolate y el pistacho e incorporarlos a la mezcla. Amasar y dejar reposar 30 minutos más en la nevera.
3. Precalentar el horno a 190 °C. Estirar la masa con un rodillo y

hacer las formas deseadas. Disponer las galletas en una bandeja de horno forrada con papel y hornear durante 9 minutos. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO Con las galletas de chocolate y las de chocolate blanco puedes preparar unas galletas bicolor. Solo hay que estirar las dos masas para que queden del mismo grosor y tamaños, ponerlas una encima de la otra y enrollarlas. Luego, cortarlas finamente y hornearlas.



Los niños se lo pasarán en grande preparando, y comiendo, estas galletas caseras.



Galletas crujientes de naranja y avellana



fácil



1 a 3 €



30' +
reposo

20-25 UNIDADES

- 200 g de harina
- 100 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- 30 g de almendra granillo
- Zumo de 1 naranja
- Ralladura de media naranja
- 20 avellanas

ELABORACIÓN

1. Disponer la harina, el azúcar, la mantequilla fundida y la almendra granillo en un cuenco y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
2. Añadir el zumo de la naranja y la ralladura. Remover bien hasta que todos los ingredientes estén unidos. Tapar con film transparente de cocina y dejar reposar en nevera de 45 minutos a 1 hora.
3. Estirar la masa con un rodillo y hacer las formas deseadas. Colocar las galletas en una bandeja de horno y pintarlas con huevo batido aligerado con un poco de agua. Decorar con las avellanas, hornear de 15 a 20 minutos a 180 °C.

sano y ligero

Fiestas sin excesos

Olvídate de las pesadas comidas navideñas y de las digestiones lentas, te proponemos un menú saludable y muy equilibrado.

Cocina Jordi Angli Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Pasta fresca con salmón, Roquefort y albahaca



fácil



1 a 3 €



25'

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de salmón fresco
- 30 g de queso Roquefort
- 120 g de tomate pera
- 320 g de pasta fresca tipo tallarines
- 1 puñado de hojas de albahaca
- Aceite de oliva y sal

ELABORACIÓN

1. Cortar el salmón fresco en dados y saltearlos en una sartén muy caliente, procurando que su interior quede un poco crudo. Cortar

el queso en dados pequeños y reservarlos.

2. Disponer los tomates en un cazo y escaldarlos durante unos minutos para poder pelarlos con facilidad. Dejarlos enfriar y cortarlos a lo largo.

3. Hervir la pasta en una olla con abundante agua salada y un chorro de aceite de oliva hasta que esté al dente. A continuación, dejarla escurrir y disponerla en un cuenco amplio.

4. Mezclar la pasta fresca con el salmón, el queso, las hojas de albahaca y el tomate. Servir en los platos y aliñar con un chorro de aceite de oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 273 Kcal
 Proteínas 14,6 g
 Hidratos de carbono 19 g; de los cuales, simples 1,5 g
 Grasas 15,5 g; de las cuales, saturadas 3,5 g
 Fibra 2 g

consejo SALUD

El salmón, gracias a su alto contenido en omega 3, está recomendado en caso de trastornos cardiovasculares.





273kcal



493kcal

Dorada al horno con patatas



fácil



3 a 5 €



50'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 doradas de ración o una pieza grande
- 1 kg de patata monalisa
- 300 g de tomate pera
- ½ kg de cebolla de Figueres
- 1 cabeza de ajo
- 1 copa de vino blanco
- Caldo de pescado
- Sal, pimienta, laurel y perejil
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien la dorada y retiren todas sus vísceras.
2. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 cm. Pelar también la cebolla, trocearla y sofreírla en una

sartén con una cucharada de aceite de oliva, el tomate cortado en tiras y los ajos enteros. Salpimentar.

3. Disponer las patatas en una bandeja de horno y, encima, colocar la cebolla, sofrita. Tapar y dejar cocer a 180 °C durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, verter la copa de vino blanco y dejar cocer, sin tapar, unos minutos hasta que haya evaporado el alcohol. Luego, añadir la hoja de laurel y el caldo. Dejar cocer a fuego lento hasta que el caldo se haya evaporado.

4. Incorporar el pescado y dejarlo cocer hasta que esté totalmente hecho. En el momento de servir, regar con un poco de aceite y decorar con el perejil.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 493 Kcal

Proteínas 38,5 g

Hidratos de carbono 51 g; de los cuales, simples 15 g

Grasas 13,8 g; de las cuales, saturadas 2 g

Fibra 7,4 g

450kcal



Mousse de yogur con frutos rojos



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 125 g de nata líquida
- 250 g de yogur griego
- 125 g de queso crema
- 75 g de azúcar
- 1 bote pequeño de mermelada de frutos rojos
- 1 caja pequeña de frambuesas

ELABORACIÓN

1. Montar la nata líquida y reservarla en el frigorífico.
2. Disponer el yogur griego, el queso crema y el azúcar en un cuenco y mezclar bien. Después, agregar la nata montada con mucho cuidado.
3. Colocar una cucharada de mermelada de frutos rojos en la base de un vaso de cristal y, encima, añadir la mousse de

IDEAS PRÁCTICAS

Si te gustan las frambuesas, toma nota de nuestras sencillísimas ideas. Te explicamos cómo preparar desde una salsa para acompañar tus postres hasta unas tentadoras gominolas.

1 SALSA
Dispón unas frambuesas en el vaso de la batidora y tríturalas con un poco de azúcar y agua (al gusto). Esta salsa se puede usar para acompañar flanes, postres con chocolate o cremas.

2 BATIDO
Coloca unas frambuesas en el vaso de la batidora, agrega una bola de helado de vainilla y un poco de leche. Bate 1 minuto y... ¡listo!

3 CLAFOUTIS
Puedes enriquecer un sencillo flan de huevo casero añadiendo a la mezcla unas frambuesas. ¡El resultado obtenido será espectacular!

4 GOMINOLAS
Prepara un puré de frambuesas (200 ml), caliéntalo ligeramente y añádele una cucharada sopera de azúcar y dos hojas de gelatina, previamente hidratadas. Deja cuajar y, luego, corta en tiras finas.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 450 Kcal
 Proteínas 10,2 g
 Hidratos de carbono 41 g; de los cuales, simples 41 g
 Grasas 26,5 g; de las cuales, saturadas 16 g
 Fibra 2 g

Hechos el uno para el otro.

NUEVO



Nuevos rellenos de atún y de carne La Cocinera. Tus empanadillas, tan buenas como siempre y más fáciles que nunca.

Descubre la
pareja perfecta



MÁS RECETAS EN
www.lacocinera.es

la Cocinera[®]
Casi como tu madre



Para quedar bien

Propuestas para paladares selectos

Espaguetis negros con langostinos y ajos tiernos



fácil 5 a 7 € 30'

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y reservarlos. Disponer las cabezas y las cáscaras de los langostinos en una sartén con aceite y rehogarlas poco a poco, a fuego lento, para que suelten todo el jugo. Retirar las cabezas y reservar ese aceite.
2. Limpiar los ajos tiernos, picarlos finamente y rehogarlos en el aceite de langostino. Pasados 10 minutos, añadir las colas de langostinos peladas y los cuerpos de los calamarcitos, limpios y picados (no quitar la piel). Rehogar, añadir la nata líquida, la leche de coco y el curry, remover, y cocinar 5 minutos. Cortar los tomates en juliana fina y añadir a la salsa.
3. Hervir los espaguetis en una olla con abundante agua salada hasta que estén al dente y escurrirlos.
4. Disponer los espaguetis en el centro de cada plato y acompañar con la salsa de langostinos. En el momento de servir, condimentar con un poco de flor de sal y unas gotas de aceite virgen extra. Decorar con un poco de salmón ahumado.



500 g
de Spaguetti
al nero di seppia
Eroski SeleQtia

50 g
de salmón ahumado
Eroski SeleQtia

5 ml
de aceite virgen extra
de Siurana
Eroski SeleQtia

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de langostinos • 1 manojo de ajos tiernos • 100 g de calamarcitos
- 250 ml de nata líquida • 100 ml de leche de coco • 8 g de curry • 60 g de tomate seco
- 500 g de Spaguetti al nero di seppia Eroski SeleQtia • 50 g de salmón ahumado Eroski SeleQtia
- 100 ml de aceite de oliva Eroski SeleQtia • 5 ml de aceite virgen extra de Siurana Eroski SeleQtia
- Flor de sal Eroski SeleQtia • Sal y pimienta

Productos a tu servicio:



Salmón ahumado noruego, corte selecto (peso neto: 100 g). De **Eroski SeleQtia**.



Aceite de oliva virgen extra DOP Siurana (contenido neto: 50 cl). De **Eroski SeleQtia**.



Pasta italiana artesanal Spaguetti al nero di seppia (peso neto: 250g). De **Eroski SeleQtia**.

MUY VERSÁTIL

El chocolate fundido tiene muchos usos en la cocina. Si lo dejamos templar sobre hielo conseguiremos modelarlo y crear formas tan originales como la que acompaña nuestra gelée de mandarina.



La gama Eroski SeleQtia te ofrece una gran variedad de productos gourmets con los que podrás sorprender gratamente a los tuyos. Aquí tienes una muestra de su gran diversidad.

Gelée de mandarina con mousse de yogur



fácil



1 a 3 €



30'

ELABORACIÓN

1. Antes de comenzar, poner agua en una bandeja y dejarla en el congelador con el fin de hacer más tarde los nidos de chocolate.
2. Disponer la mitad del zumo de mandarina en un cazo y llevarlo a ebullición. Luego, añadir la gelatina (remojada anteriormente en agua fría), levantar un hervor, colar y mezclar bien con el resto de zumo. Verter en las copas, dejar atemperar e introducir en la nevera hasta que cuaje.
3. Mezclar el yogur con el azúcar y reservar. Montar la nata en un cuenco con unas varillas y, luego, mezclarla con el yogur con una espátula. Introducir en una manga pastelera. Dejar reposar en nevera.
4. Derretir el chocolate al baño María, disponerlo en un cono realizado con papel de horno y formar unas líneas sobre la placa de hielo que teníamos en el congelador. Dejar 10 segundos, añadir el turrón picado y, luego, con un cuchillo levantar uno de los extremos. Dar forma al nido y dejar encima de un plato para que coja fuerza.
5. Rellenar las copas con la mousse. Encima, colocar trozos de queso y de turrón. Decorar con el nido de chocolate y miel.

160 ml
de zumo
de mandarina
Eroski SeleQtia

60 g
de turrón duro
precordado
Eroski SeleQtia

100 g
de chocolate negro
al 85% de cacao
Eroski SeleQtia

INGREDIENTES PARA 4

- 160 ml de zumo de mandarina Eroski SeleQtia • 1 lámina de gelatina • 125 g de yogur griego
- 25 g de azúcar • 150 ml de nata líquida • 100 g de chocolate negro al 85% de cacao Eroski SeleQtia
- 125 g de rulo de queso de cabra • 60 g de turrón duro Eroski SeleQtia
- 40 g de miel Eroski SeleQtia

FOTOGRAFÍA: ©NOU PHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAWONNA; PLATOS: DE VIBESTUDI

PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS EROSKI SELEQTIA NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



Zumo de clementina de alta calidad 100% exprimido (volumen: 1 litro). De Eroski SeleQtia.



Tableta de chocolate 85% cacao (peso neto: 100g). De Eroski SeleQtia.



Turrón duro precordado (peso neto: 300g). De Eroski SeleQtia.



cocina rápida

Sabrosas recetas con langostinos

Cebiche de langostinos con aguacate y maíz



fácil



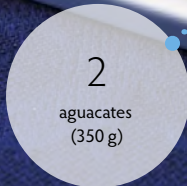
1 a 3 €



25'

ELABORACIÓN

1. Pelar las colas de langostino y trocearlas todas menos ocho. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Exprimir los limones para extraer su zumo y reservar. Pelar los aguacates, cortarlos en daditos y rociarlos con un poco de zumo de limón. Lavar el cilantro (o perejil), secarlo y picarlo.
2. Mezclar todos los langostinos con el zumo de limón restante, la cebolla, el cilantro, el Tabasco, sal y pimienta, dejar macerar entre 10 y 15 minutos para que se cuezan.
3. Mezclar el aguacate con el maíz, el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Disponer un molde rectangular en el centro del plato de servicio y rellenarlo, primero, con la mezcla de aguacate. Luego, agregar el cebiche de langostinos, procurando poner los enteros encima para que el plato quede más bonito. Decorar con el cebollino y las hojas de cilantro.



INGREDIENTES PARA 4

- 700 g de langostinos Eroski basic • 1 cebolla (150 g) • 2 limones (200 g) • 2 aguacates (350 g)
- Unos tallos de cilantro fresco o perejil • Unas gotas de salsa Tabasco • 1 latita de maíz dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva • Unos tallos de cebollino • Sal y pimienta

Además
Caprabo
te ofrece:



Langostinos salvajes crudos. Envase con 14/21 piezas (peso neto: 700 g). De Eroski SeleQtia.



Langostinos crudos. Envase con 40/48 unidades (peso neto: 800 g). De Eroski.

Con los langostinos crudos Eroski basic podrás realizar una gran variedad de platos. Te sugerimos dos recetas, una en caliente y otra en frío, que gustarán a todos por su sabor y originalidad.



CALIDAD Y PRECIO

Envase de langostinos crudos con 40/48 unidades (peso neto: 800 g). De **Eroski basic**.



700g
de langostinos
40/48 Eroski basic

2
mangos (400 g)

30 g
de almendras
tostadas

INGREDIENTES PARA 4

- 700 g de langostinos Eroski basic • 2 mangos (400 g) • 1 cebolleta tierna • 1 cebolla
- 30 g de almendras tostadas • 10 hojas de albahaca • 2 cucharadas de whisky
- 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta

Salteado de langostinos con mango y almendras



fácil

1 a 3 €

15'

ELABORACIÓN

1. Pelar las colas de langostino, dejando las puntas intactas. Pelar los mangos, retirar la semilla central y cortar en juliana. Pelar la cebolleta y la cebolla y cortarlas también en juliana. Pelar las almendras. Lavar la albahaca, secarla y picarla.
2. Calentar una sartén grande o wok con el aceite de oliva, añadir las colas de langostino, la cebolla, la cebolleta y el mango. Salpimentar. Saltear durante 3 minutos, verter el whisky y dejar evaporar 1 minuto. Agregar la albahaca y las almendras, mezclar bien y servir al momento.

CONSEJO En las tiendas Caprabo puedes encontrar langostinos crudos, congelados o cocidos. Los langostinos cocidos, al estar ya listos para comer, serán grandes aliados a la hora de realizar platos rápidos, sencillos y deliciosos. Con ellos puedes preparar, por ejemplo, ensaladas, ensaladillas, aperitivos, salpicones...



Langostinos cocidos. Envase con 40/48 unidades (peso neto: 800 g). De **Eroski basic**.



Langostinos salvajes cocidos. Envase con 14/21 piezas (peso neto: 700g). De **Eroski SeleQtia**.



Langostino Banana. Envase con 20/30 piezas (peso neto: 1 kg). De **Pescanova**.



ideas dulces

Una gustosa tradición

El roscón de Reyes es un postre que no puede faltar en el día más mágico del año. Deliciosamente dulce y con vistosas frutas confitadas, hará las delicias de grandes y pequeños.

Cocina Ismael Grañó Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Roscón de Reyes



difícil



3 a 5 €



45'+
reposo

INGREDIENTES PARA 6

- 250 g de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- 100 ml de leche tibia
- 60 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 1 g de azúcar
- 7 dl de anís
- Ralladura de una naranja
- 3 huevos

Para el relleno de mazapán

- 500 g de azúcar
- 500 g de almendra en polvo
- 150 g de agua

Para decorar

- 125 g de fruta confitada
- 100 g de azúcar glas

ELABORACIÓN

1. Para hacer el mazapán, disponer el azúcar, la almendra en polvo y el agua en un cuenco y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea. Dejarla reposar en la nevera durante unas 2 horas.
2. Para hacer la masa base, disponer la harina en forma de volcán en una superficie plana y agregar, en su interior, la levadura diluida en leche tibia. Mezclar bien la masa y dejarla reposar, tapada, en el horno (a menos de 50 °C y con un vaso de agua debajo para que no se reseque) hasta que aumente un poco de volumen (30 minutos).
3. Ablandar la mantequilla y mezclarla con la sal, el azúcar, la ralladura de naranja y el anís. Agregar todos ingredientes a la masa anterior, remover y añadir dos huevos batidos. Amasar hasta conseguir una pasta suave y lisa. Cubrir de nuevo con

un trapo y dejarlo reposar y fermentar hasta que doble su volumen inicial (30 minutos). Luego, volver a amasar, estirar con un rodillo hasta formar un rectángulo.

4. Disponer el mazapán en uno de los lados más largos del rectángulo (que ha de pesar como máximo un cuarto del peso de la masa) y colocar el haba y el rey bien separados. Enrollar la masa sobre el mazapán. Unir los dos extremos del cilindro y formar el roscón. Batir el huevo restante, añadir un poco de agua y pintar el roscón. Repartir la fruta confitada por encima.
5. Poner el roscón en una bandeja de horno, cubrirlo de nuevo con un trapo y dejarlo reposar unos 20-25 minutos para que fermente de nuevo. Agregar el azúcar glas por encima y hornearlo a 200 °C durante unos 20-25 minutos o hasta que esté bien doradito. Dejar enfriar el roscón y servir.

FRUTAS CONFITADAS

Deliciosas y vistosas, las frutas confitadas son muy útiles en el momento de elaborar **tartas, pasteles y postres** ya que, además de aportarles un toque de color, los enriquecen con su gustoso dulzor. A continuación te explicamos cómo realizar una golosa **naranja confitada**:

Lavar bien la **naranja** bajo el chorro del agua del grifo, secarla bien y cortarla en rodajas de medio centímetro de grosor. Poner un cazo ancho en el fuego con el **azúcar** (250 g) y el **agua** (200-220 ml). Cuando el agua empiece a hervir, incorporar las rodajas de naranja (de manera que queden lo más sueltas posible). Dejar que el almíbar vuelva a coger temperatura y, entonces, bajar el fuego para que no llegue al punto de ebullición. Dejar cocer durante unas 2 horas o hasta que la naranja esté confitada. Dejar escurrir y guardar en un tarro hasta el momento de usar.

Esta receta también se puede usar para realizar otras frutas confitadas. En el caso de cerezas o ciruelas pequeñas, partirlas por la mitad.





MERCÈ DOMÍNGUEZ
Barcelona

Enamorada de la cocina desde muy jovencita, Mercè encuentra fácilmente en Caprabo todos los ingredientes que necesita para elaborar esta deliciosa receta de conejo que gusta mucho a su familia.

Lector Sabor...

Si te gusta la cocina y quieres ver uno de tus platos favoritos publicado en esta revista, envíanos tu receta a:

tusrecetasconsabor@caprabo.es

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!

Conejo a la naranja

INGREDIENTES PARA 4

- 1 conejo mediano
- 1 cebolla
- 1 copa de vino o brandy
- 5 naranjas
- Aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 200 g de arroz integral
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Trocear el conejo y sazonarlo con sal y pimienta. Disponerlo en una cazuela con tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva y rustirlo a fuego lento. A media cocción, añadir el vino o brandy.

2. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Exprimir cuatro naranjas y pasar el zumo resultante por un colador para evitar las semillas. Reservar. Pelar la naranja restante procurando eliminar los hilos blancos (al vivo).

3. Cuando el conejo esté rustido, retirarlo y en la misma cazuela sofreír la cebolla a fuego lento. Añadir la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté bien pochada, verter el zumo de las naranjas (que lo cubra todo) y dejar a fuego lento hasta que la salsa espese. Cuando la salsa esté lista, incorporar el conejo de nuevo en la cazuela. Dejar cocer a fuego lento durante unos minutos. Rectificar el punto de sal si es necesario.

4. Disponer el arroz en una olla con abundante agua salada y cocerlo el tiempo que marque el fabricante. Cuando el arroz esté en su punto, retirarlo y dejarlo escurrir. Introducir el arroz en cuatro moldes rectangulares, presionando ligeramente para que se ajuste a la forma, pero sin aplastarlo para que se mantenga esponjoso.

5. Disponer el arroz en los platos de servicio y, encima, colocar el conejo a la naranja y la naranja cortada en gajos. Servir.



KAISERHOFF

KITCHENWARE & ACCESSORIES

los mejores
complementos
para tu
cocina

Colección de 12 piezas,
artículos de silicona o acero
de la más alta calidad, para
diversidad de funciones
en tu cocina, se venden
por separado.

50%
de descuento
presentando tu tarjeta
CAPRABO al realizar
tu compra



HASTA EL 31 DE ENERO DE 2013

caprabo 
con  EROSKI

de temporada

Tres menús con estilo

Navidad en familia, con la pareja o con los amigos. Cada ocasión necesita un menú diferente y una forma distinta de vestir la mesa.

Fotografía NouPhoto **Cocina** Jordi Angli
Estilismo Rosa Bramona **Texto** Lali Vila







Receta
pág. 46



Receta
pág. 46

Tradicional con un toque actual

Propuestas para celebrar la Navidad en familia.

Vestir la mesa por Navidad es, al igual que cocinar, todo un arte. Si tienes una celebración familiar tradicional y quieres quedar bien, lo más adecuado es decantarte por una elegante combinación de estilos. Mezclar piezas vintage con objetos de diseño es la mejor opción ya que darán a la mesa navideña un aire vanguardista y clásico a la vez.

Para conseguir una mesa elegante y sorprendente como la que te proponemos en estas páginas, debes optar por combinar una vajilla antigua, de líneas

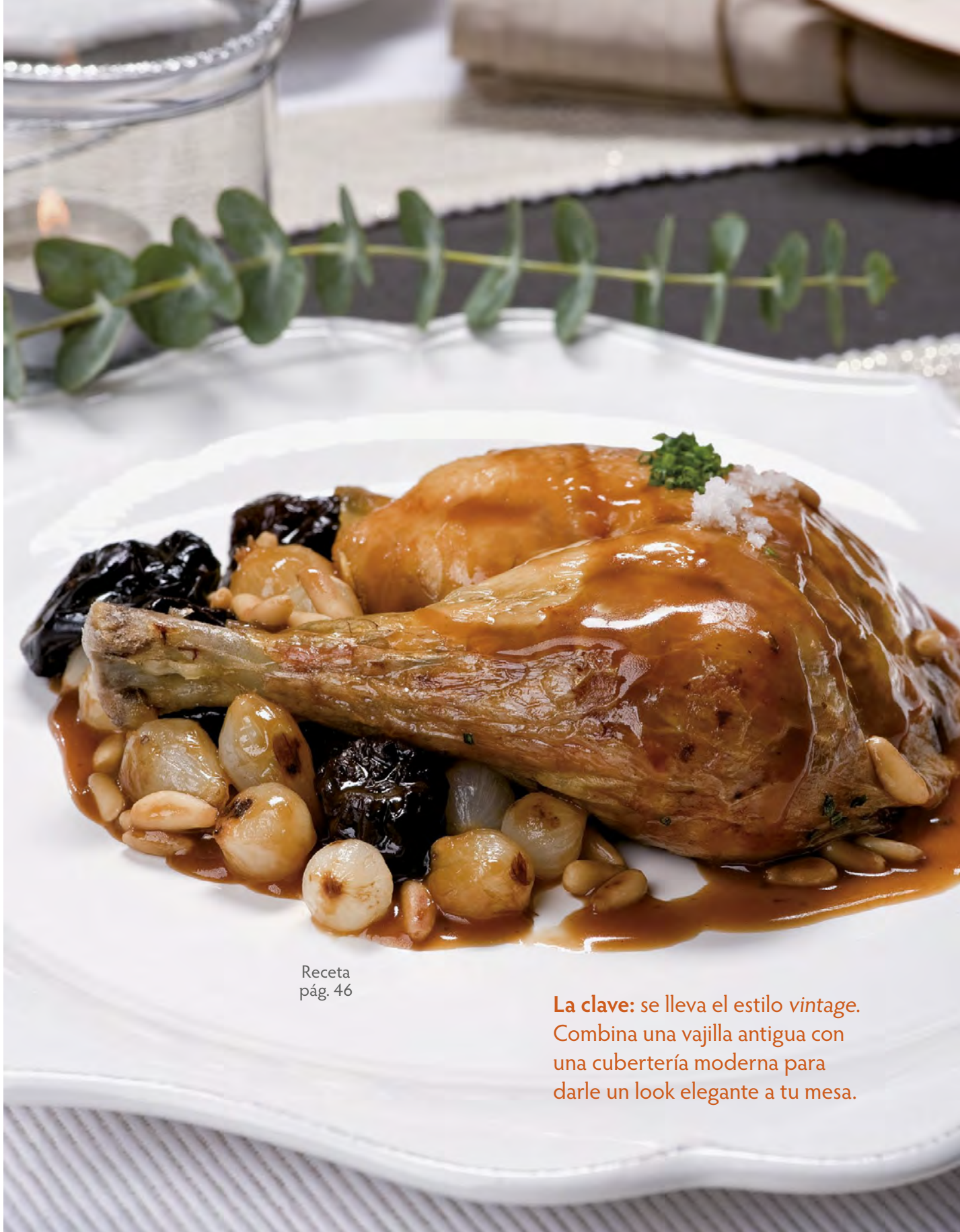
orgánicas y bordes ribeteados, con una cubertería en oro, de líneas rectas.

Por lo que se refiere a la mantelería, los tonos marrones, blancos y dorados serán los más adecuados. Y sobre ella, un detalle que aporta calidez y originalidad: unas ramas de eucalipto y unas rosas blancas.

Sugerencia

Aterciopelado y elegante, **Campo Viejo Rioja** es un crianza que combina los recuerdos de fruta negra con las notas especiadas de pimienta y chocolate amargo.





Receta
pág. 46

La clave: se lleva el estilo vintage. Combina una vajilla antigua con una cubertería moderna para darle un look elegante a tu mesa.



La clave: apostar por los grises y blancos. Los servilleteros plateados darán a la mesa un aire glamuroso.

Sofisticación para dos

Sugerencias para disfrutar de las fiestas en pareja.

Para sorprender a tu pareja con una cena navideña que recuerde durante todo el año, es muy importante elegir con acierto todos los detalles de la mesa. Los manteles, en tonos gris, plata y blanco, combinarán a la perfección con las vajillas blancas de líneas geométricas puras y con los servilleteros plateados con incrustaciones de cristal. Otras ideas que te ayudarán a dar a la mesa un aire sofisticado son combinar copas de cristal con vasitos plateados en los que podemos poner unas velitas y decantarse por pequeños adornos navideños en color blanco perla.



Sugerencia

Enate Chardonnay es un blanco extraordinariamente fresco y armonioso. Destaca por sus recuerdos de fruta y flores blancas, su perfecta acidez y su gran equilibrio.



Receta
pág. 47



Receta
pág. 47



Receta
pág. 47

NUEVO

Gallina Blanca

**Casero,
como yo quiero.**



Nuevo Caldo Casero

*Nuevo Caldo Casero,
hecho con mimo y esmero, como lo haces tú.*

*Seleccionamos
pollo fresco y verduras
de la huerta.*



*Los cocemos en una
gran olla a fuego lento
durante 3 horas.*

*Cuidamos hasta el último
detalle para que disfrutes
del mejor sabor.*



Descubre toda nuestra gama de caldos.



100% Natural • Sin Conservantes



Receta
pág. 48

Informal y con detalles en rojo

Ideas para pasar la Navidad rodeado de buenos amigos.

Si, durante estos días de fiesta, vas a organizar una comida o una cena informal con tus mejores amigos, lo ideal es presentar los platos en una mesa, decorada de forma sencilla, que invite a la charla y a la relajación. El mantel, en blanco puro, queda muy bien con las servilletas en rojo intenso, color navideño con excelencia, y con los platos de madera. Para dar un toque todavía más festivo a la decoración se

Sugerencia

Intenso y elegante, en el vino **Pazo de Barrantes**, de Rías Baixas, abundan los aromas de fruta blanca y los recuerdos minerales, con algún toque cítrico. En boca es voluminoso.




pueden colocar a lo largo de la mesa unas pequeñas macetas con abetos y unas velitas. Una buena propuesta para empezar la velada con buen pie, sobre todo si tienes muchos invitados a comer, es colocar en cada plato un detalle con el nombre de cada comensal. Así todo el mundo sabrá dónde sentarse. En nuestra propuesta hemos utilizado un bonito marcador de madera de líneas simples.



Receta
pág. 48



Receta
pág. 48



La clave: los platos de madera combinan a la perfección con el color rojo de las servilletas.



Foto de la pág. 38

Sopa de galets con albóndigas caseras



fácil 1 a 3 € 3 h + 20'

INGREDIENTES PARA 4

Para la sopa de galets

• 2 puerros • 2 ramas de apio • 3 zanahorias • 1 cebolla • 2 nabos • 2 chirivías • 1 carcasa de pollo • 1 muslo de gallina • 200 g de jarrete de ternera • ½ careta de tocino • Agua mineral • 300 g de galets • Sal

Para las albóndigas

• 300 g de carne picada de ternera • 200 g de carne picada de cerdo • 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil • 1 huevo • 1 vasito de leche • Miga de pan • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las verduras y chamuscar el muslo de gallina. Cocer todas las verduras y las carnes lentamente durante 3 horas. Espumar el caldo cuando sea necesario. Condimentar con sal a media cocción. Una vez cocido el caldo, colar y reservar.
2. Mezclar las carnes picadas con el ajo y el perejil picados. Agregar el huevo y la miga de pan mojada con leche y salpimentar. Hacer albóndigas de unos 30 g. Hervir las albóndigas en el caldo y retirarlas.
3. Agregar los galets y dejarlos hervir hasta que estén cocidos. Incorporar las albóndigas a la sopa y servir.



Foto de la pág. 39

Pollo de payés rustido al aroma de naranja



media 1 a 3 € 2 h + 30'

INGREDIENTES PARA 4

• 1 pollo de payés • Tomillo y romero • 1 hoja de laurel • 3 naranjas • 2 cebollas • 2 zanahorias • 1 puerro • 1 cabeza de ajo • 2 tomates • 1 copa de vino blanco • 1 copa de vino rancio • 1 l de caldo de pollo • 1/2 kg de cebollitas • 100 g de ciruelas • 50 g de piñones tostados • Mantequilla • Aceite de oliva • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el pollo por su parte interior. Condimentarlo con sal, pimienta, hierbas aromáticas y las pieles de las naranjas.
2. Lavar todas las verduras y cortarlas en trocitos. Disponer el pollo y las verduras en una fuente de horno y cocerlos, con aceite de oliva, a 150 °C durante 1 hora. Mojar con el vino blanco y el vino rancio. Dejar evaporar el alcohol y, luego, ir añadiendo el caldo.
3. Una vez el pollo esté cocido, retirar las verduras, disponerlas en un colador chino y chafarlas para obtener una salsa fina. Volver a introducir el pollo en el horno y cocerlo a 180 °C con la salsa resultante hasta que quede doradito. Saltear las cebollitas, las ciruelas y los piñones con mantequilla y añadirlos al pollo. Servir entero.

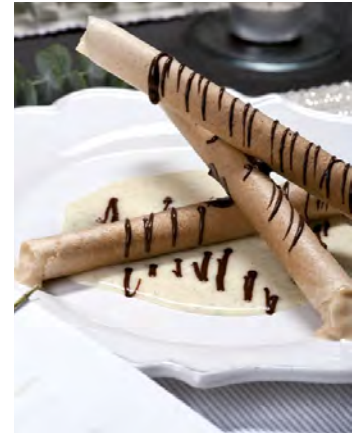


Foto de la pág. 38

Barquillos rellenos de turrón con crema inglesa y chocolate



media 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

• 6 yemas de huevo • 100 g de azúcar • 1 vaina de vainilla • 1 l de leche • 200 g de turrón de Jijona • 1 botella de nata líquida • 150 g de nata montada • 1 paquete de barquillos gruesos • 100 g de chocolate 70% cacao

ELABORACIÓN

1. Batir las yemas con el azúcar y la parte interior de la vainilla. Mezclar con la leche y calentar al baño María durante 15 minutos, sin dejar de remover. Dejar enfriar.
2. Para la mousse de turrón, deshacer el turrón con un poco de nata líquida hasta conseguir una pasta. Incorporar la nata montada y mezclar. Introducir en una manga pastelera de boquilla pequeña. Rellenar los barquillos con la mousse.
3. Repartir la crema inglesa en los platos de postre y, encima, colocar tres barquillos rellenos de mousse. Salsear con un poco de chocolate caliente.



NUESTRA SUGERENCIA

Un cava que combina los recuerdos de su crianza con notas frutales frescas de cítricos y frutas tropicales. Su final de frutos secos quedará muy bien con un postre de turrón.

Freixenet Brut Barroco. Cava.



Foto de la pág. 41

Hojaldre con verduritas salteadas y romero



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 paquete de pasta de hojaldre • 1 cebolla
- 2 calabacines • 1 berenjena • 1 pimiento rojo
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva • 1 ramita de romero • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Extender la pasta de hojaldre sobre una superficie plana y formar cuatro circunferencias de 10 cm de diámetro con ayuda de un molde. Cocer el hojaldre en el horno, durante 6 minutos, para que suba y coja un poco de color. Retirar del horno y reservar.
2. Lavar las verduras, cortarlas en cuadraditos, menos la cebolla, y saltearlas, individualmente, en una sartén con aceite. Dejar las verduras sobre papel absorbente de cocina para que suelten todo el aceite. Cortar la cebolla en gajos y dorarla en la plancha. Mezclar las verduras y salpimentarlas.
3. Colocar las verduras sobre el hojaldre y hornear 5 minutos más.
4. Retirar los hojaldres del horno y condimentarlos con sal, pimienta y aceite de oliva. Decorar con unas ramitas de romero.



Foto de la pág. 41

Rape con almejas, puré de calabaza y tallarines de sepia



media



3 a 5 €



45' + congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 1 sepia • 300 g de calabaza • 50 g de azúcar • 100 g de mantequilla • 1 cebolla
- 30 g de harina • 1 copa de vino blanco • ½ l de caldo de pescado • 4 trozos de rape • 300 g de almejas • 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar la sepia, enrollar el cuerpo y guardarlo en el congelador para que, luego, se pueda cortar sin problemas.
2. Trocear la calabaza, introducirla en una bandeja de horno y cocerla, a 180 °C, junto con la mantequilla y el azúcar hasta que esté tierna, unos 30 minutos. Luego, triturarla y condimentarla con sal. Reservar.
3. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite de oliva. A continuación, añadir la harina, remover y cocer 5 minutos más. Verter el vino y dejar que evapore el alcohol. Luego, agregar el caldo, la sal y la pimienta y dejar reducir bien.
4. Saltear el rape en una cazuela durante unos minutos, verter la salsa por encima y cocer 5 minutos. Cuando falte 1 minuto para acabar la cocción, añadir las almejas.
5. Cortar la sepia en forma de tallarines finos y saltearla con ajo y perejil.
6. Servir el rape y las almejas con la salsita. Acompañar con el puré y la sepia.



Foto de la pág. 41

Panettone con helado y cremoso de chocolate



fácil



1 a 3 €



20'+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 250 ml de leche • 3 yemas de huevo
- 250 g de chocolate 70% • 300 g de azúcar
- 300 g de nata líquida • 1 panettone • 200 g de helado de café • unos barquillos (opcional)

ELABORACIÓN

1. Poner la leche a calentar y, cuando esté a punto de hervir, añadir las yemas batidas con azúcar (100 g). Dejar cocer el conjunto sin que hierva. Luego, agregar esta crema al chocolate y remover hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Dejar enfriar un mínimo 12 horas.
2. Verter el azúcar restante en una cazuela y dejar que caramelicé. Cuando esté tostado, añadir la nata líquida. Dejar reducir y enfriar.
3. Disponer una porción de panettone en cada plato y colocar, encima, el cremoso de chocolate y el helado de café. Salsear con el caramelo y decorar con un barquillo.



NUESTRA SUGERENCIA

Fresco y equilibrado, con notas de fruta blanca y algún recuerdo cítrico en nariz, se muestra cremoso, firme, honesto. Ligero y agradable para acompañar postres intensos.

Raventós i Blanc. Cava



Foto de la pág. 44

Ensalada de bogavante con verduritas



fácil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 bogavantes de 500 g • 1 zanahoria
- 1 calabacín • 200 g de judías redondas
- 12 tomates cherry • 1 lima • 1 cajita de endibias • 1 escarola • 50 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Hervir los bogavantes durante 8 minutos en agua y sal. Retirar del agua y colocar en agua y hielo para que se enfríen. Pelar y reservar el coral de sus cabezas.
2. Reservar la carne del bogavante en la nevera con un papel húmedo encima.
3. Hervir cada una de las verduras por separado hasta que queden *al dente*. Dejarlas enfriar en agua fría para fijar el color.
4. Escaldar los tomates durante un par de minutos para poder pelarlos.
5. Preparar una vinagreta con el coral de los bogavantes, el zumo de lima y el aceite de oliva. Salpimentar, emulsionar y reservar.
6. Distribuir las verduras cocidas en las copas y, encima, colocar la escarola y la endibia. Luego, añadir el bogavante, cortado en trozos, y un poco más de escarola. Salsear con la vinagreta y servir.



Foto de la pág. 44

Minicrêpes de buey de mar con crema de crustáceos



media 3 a 5 € 2 h

INGREDIENTES PARA 4

- 2 bueyes de mar • 200 g cebolla picada
- 150 g de zanahoria picada • 100 g de puerro picado • 1 hoja de laurel • 1 l de caldo de crustáceos • ½ l nata líquida • 100 g de emmental • Aceite de oliva • Sal y pimienta

Para la crêpe

- ½ l de leche • 4 huevos • 250 g de harina
- 20 g de azúcar • 30 g de mantequilla • Sal

ELABORACIÓN

1. Hervir los bueyes de mar durante 12 minutos. Dejarlos enfriar y retirar toda su carne.
2. Pochar la cebolla lentamente en una cazuela y, cuando esté bien tierna, incorporar la zanahoria y el puerro. Añadir el laurel y dejar unos minutos. Luego, agregar la carne de buey, el caldo de crustáceos (200 ml) y la nata líquida (100 ml). Dejar reducir hasta obtener una textura cremosa. Salpimentar.
3. Disponer el caldo y la nata líquida sobrantes en un cazo y reducir hasta obtener una salsa. Colar y reservar.
4. Batir los ingredientes para hacer las crêpes hasta que quede una masa fina. Cuajarlas en una sartén con un poco de mantequilla.
5. Rellenar las crêpes con la farsa, enrollarlas formando un canelón y cortarlas en trocitos. Disponerlas en una bandeja de horno con la salsa por encima. Añadir el queso y gratinar.



Foto de la pág. 44

Manzana con dulce de leche, galleta y vainilla



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 kg de manzana Golden • 250 g de azúcar
- 1 rama de canela • 100 ml de brandy • 200 g de helado de vainilla • 1 tarro de dulce de leche
- 100 g de almendra en polvo • 100 g de harina
- 100 g de mantequilla • 50 g de galletas María

ELABORACIÓN

1. Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, retirando las semillas. Preparar un caramelo con el azúcar (150 g) y la canela. Una vez listo, incorporar la manzana y saltearla. Luego, verter el brandy y acabar de cocer.
2. Para la galleta, mezclar la almendra, el azúcar restante, la harina y la mantequilla y cocerlos en el horno a 160 °C hasta que esté crujiente. Triturar las galletas y agregarlas en los últimos 5 minutos de cocción.
3. Colocar la galleta en el plato y, encima, la manzana. Acompañar con el dulce de leche y el helado.



NUESTRA SUGERENCIA

Frutal e intenso en nariz, con notas de bollería fina, especias, flores blancas y frutos secos. En el final muestra recuerdos de su crianza.

Gramona Imperial
Gran Reserva 2007. Cava



Saborea el ahorro estas Navidades con la nueva gama de frutas desecadas de Borges

2€
PVP
RECOMENDADO



POPITAS[®]

¡Las palomitas más sexys!

I ♥ ZERO

Todo el sabor sin grasas añadidas



100% sabor

0% grasas añadidas

maíz y punto.



la estrella del invierno

BESUGO, rey de los pescados

Rico en minerales, proteínas, vitamina B y ácidos omega 3, el besugo es la alternativa con menos calorías del menú navideño.

Texto Evelyn López
Fotografía NouPhoto
Cocina Dani Muntaner
Estilismo Rosa Bramona

consejo SALUD

Con un bajo contenido calórico, el besugo es un alimento indicado para las personas que están llevando a cabo una dieta de adelgazamiento.



Aunque el besugo es un pescado que se encuentra y se come durante todo el año, su consumo aumenta en nuestro país de forma importante durante la época de Navidad, concretamente en la cena de Nochebuena. Cada región española tiene una forma particular de cocinarlo, pero la receta tradicional por excelencia es el besugo al horno. Es un plato saludable, y además muy ligero, ideal para aquellas personas que se preocupan por no hacer excesos en las abundantes comidas navideñas. No hay que olvidar que tiene la mitad de calorías que una ración de pavo relleno.

Propiedades nutritivas

Rico en minerales como el hierro, el yodo, el fósforo, el sodio, el magnesio y el flúor, el besugo ayuda al organismo a regular la hemoglobina, a fortalecer los huesos y los dientes, a dar energía y a equilibrar los niveles de agua del cuerpo. También aporta una gran cantidad de proteínas y vitamina B, concretamente B12, B3 y B6 y, a diferencia de otros pescados blancos, también en vitamina A. Estas vitaminas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo y entre sus funciones están la de intervenir en el crecimiento y la división celular, producir numerosas hormonas, enzimas y proteínas importantes para el organismo, mantener en condiciones el sistema nervioso, cuidar la salud mental, fortalecer el sistema inmunológico, y una larga lista de beneficios. Sus ácidos grasos omega 3 son excelentes protectores del corazón y las arterias.

Cómo reconocerlo

En el momento de la compra, para saber si el pescado es fresco, hay que fijarse que los ojos estén brillantes y abombados, sus branquias deben ser de color rojo y su piel firme y escurridiza, con las escamas bien pegadas. En cuanto al olor, este debe ser agradable, que huelga como a mar.



Filetes de besugo en papillote



fácil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 besugos de 400 a 500g
- 1 puerro (150 g)
- 1 zanahoria (150 g)
- 200 g de judía verde

- La piel de media naranja
- 4 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta rosa
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Separar los filetes de los besugos previamente limpios de cabeza, escamas y vísceras. Limpiar el puerro y cortarlo en juliana. Pelar la zanahoria y cortarla en juliana. Lavar las

judías y cortarlas en juliana.
2. Preparar cuatro sobres con papel de hornear, repartir los cuatro filetes, las verduras, el laurel, la piel de naranja, la pimienta rosa, el aceite, el vino blanco y una pizca de sal.
3. Doblar los lados del papel hacia adentro, presionar para que cierre bien y hornear 15 minutos a 190 °C. Dejar reposar 5 minutos fuera del horno, retirar el papel cuidadosamente para no quemarse con los vapores y servir enseguida.

SABOR EXQUISITO

El besugo se puede cocinar de muchas maneras, pero las elaboraciones más sencillas son las que conservan y nos dejan disfrutar mejor de su sabor. Generalmente, se prepara asado al horno, a la plancha, a la parrilla, a la sal... De cualquiera de estas maneras mantendremos sus nutrientes y su textura característica.

De todas maneras, para que esté realmente exquisito, es importante no pasarse en el tiempo de cocción. Si se cuece durante demasiado tiempo, puede quedar reseco. Uno de los indicadores para saber si el besugo está cocinado es la textura y el color de su carne, la cual pasa de translúcida a blanca. Además, la carne que se encuentra alrededor de la espina no solo ha tenido que cambiar de color sino que se debe separar con facilidad con un cuchillo pequeño.

Los condimentos que combinan con el besugo son: el aceite de oliva, la sal o el limón. Todos ellos aportan un toque mediterráneo a la elaboración del plato y le darán un sabor extraordinario.

Sabías que...

El besugo recibe distintos nombres en diferentes lugares de España, como voraz, panchito o pancho. En Cataluña y Valencia se lo conoce como quelet, pixano, patxana y gorás. En Galicia le llaman buraz u ollomol y en el País Vasco albano, errosela o bixigu bixi. Andaluces y castellanos lo llaman besugo de la pinta, en alusión a la mancha oscura que tiene sobre las aletas.

Supremas de besugo con taboulé



media más de 7 € 40' + reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 besugo de 1 kg
- 1 cebolla (150 g)
- ½ pepino (75 g)
- ½ pimiento rojo (100 g)
- 1 tomate (100 g)
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de albahaca
- 2 limones
- 200 g de cuscús
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el besugo retirando las escamas, la cabeza y las tripas. Separar los dos filetes de la espina con un cuchillo afilado, recortar las puntas de la cola y la parte de la ventresca. Cortar en dos cada filete para tener cuatro supremas. Retirar la piel de los trozos sobrantes y cortar la carne en daditos.

2. Pelar la cebolla y cortarla en daditos. Lavar el pepino, el pimiento y el tomate y cortarlos también en daditos. Pelar y picar los ajos. Lavar la albahaca, secarla y picarla. Exprimir los limones para obtener el zumo.

3. Mezclar el pescado en daditos con el zumo de limón, reservando tres cucharadas, y dejar reposar 5 minutos. Añadir

la cebolla, el pimiento, el pepino, el tomate, el cuscús, cinco cucharadas de aceite, medio vaso de agua, sal, pimienta y la albahaca picada, reservando una cucharada. Dejar reposar 2 horas removiendo de vez en cuando.

4. Confitar el ajo picado con tres cucharadas de aceite a fuego suave durante 5 minutos, agregar las tres cucharadas de zumo de limón y la cucharada de albahaca picada reservadas. Salpimentar y reservar.

5. Calentar una sartén con una cucharada de aceite, marcar las supremas de besugo con la piel hacia arriba durante 5 minutos, darles la vuelta y marcar por el otro lado durante 5 minutos.

6. Servir las supremas con el taboulé y la salsita de limón y ajo.



MENTOLIN®

Inspira  Respira



CUPÓN
DESCUENTO

0'50€

MENTOLIN

Entregando este cupón en tiendas **Caprabo**,
obtendrá un descuento inmediato de **0'50€** en la
compra de caramelos Mentolín.



Promoción válida hasta el 28-02-13 solo en
establecimientos Caprabo. Descuento no
acumulable a otras ofertas, promociones o
descuentos en estos productos. Solo se
aceptará un vale por producto adquirido.



Besugo al horno con verduritas rellenas



media más de 7 € 1 h +10'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 patatas medianas (600 g)
- 4 tomates medianos (400 g)
- 1 calabacín grande (250 g)
- 1 cebolla (150 g)
- 2 dientes de ajo
- 50 g de aceitunas deshuesadas
- 4 filetes de anchoa en aceite

- 1 besugo de 1kg
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 100 g de pan rallado
- Una ramita de tomillo
- Una ramita de perejil
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas y hervirlas con piel durante 20 minutos, escurrirlas y dejarlas enfriar. Vaciar el interior con una cucharita. Lavar los tomates, cortar una rodaja de la parte superior y vaciar el interior. Lavar el calabacín, cortar las puntas y partir en cuatro trozos. Vaciar también el interior.
2. Pelar y picar la cebolla y

los ajos. Picar las aceitunas, las anchoas y los interiores de patata, tomate y calabacín.

3. Preparar un sofrito durante 5 minutos con dos cucharadas de aceite, la cebolla y la mitad del ajo, añadir el calabacín, sofreír 2 minutos y agregar el tomate, la patata, las aceitunas y las anchoas, sofreír 5 minutos. Salpimentar.

4. Rellenar las verduras con la pasta y colocar en una bandeja de horno untada con una cucharada de aceite de oliva. En el centro disponer el besugo limpio de vísceras y escamas. Salpimentar.

5. Mezclar el pan rallado con el

ajo picado restante, el tomillo y el perejil picado. Cubrir el pescado y las verduritas rellenas y rociar con el aceite restante. Hornear durante 20 minutos a 180°C. Servir caliente.

Sabías que...

Aunque el besugo es un pescado blanco semigraso, durante los meses de noviembre a febrero aumenta su contenido en grasas y se le considera un pescado azul.

Con
EROSKI asegura
y
**Mi Club
Caprabo**



Hoy sí. Mañana también.

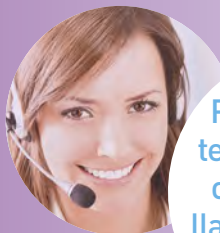
Consigue las mejores ventajas en tus seguros

Al mejor
precio

1er
mes
gratis

Vales
descuento
en tus
compras

Noches
de Hotel
Gratis



Próximamente
te informaremos
o si lo prefieres
llamanos ahora al
900 123 124



sabor del mundo

noruega

Además de sus impresionantes paisajes, dominados por la belleza de sus fiordos, la espectacularidad de sus glaciares o la altitud de sus montañas, Noruega seduce al visitante con una rica gastronomía que no deja indiferente a nadie.

Texto Evelyn López y Anna Cavaldà



Lutefisk

(versión modernizada)



fácil



5 a 7 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- 700 g de bacalao remojado
- 1 cucharadita de sal
- 8 lonchas de beicon
- 4 patatas (opcional)
- Sal y pimienta

Para el puré de guisantes

- 1 puerro grueso
- 30 g de mantequilla
- 800 g de guisantes
- 2 dl de caldo vegetal

Para la salsa blanca

- 2 cebollas
- 60 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 2 dl de caldo vegetal
- 2 cucharadas de yogur natural entero
- 200 ml de nata líquida
- Perejil, sal y pimienta



Pocos lugares del planeta tienen la fuerza de la naturaleza tan viva como en Noruega. La belleza de su paisaje, dominado por sus montañas, sus fiordos o sus glaciares, es inigualable. Por no hablar de la mágica luz de sus auroras boreales.

Su gastronomía tradicional está profundamente influenciada por el mar que baña sus costas

y por los ríos que atraviesan sus valles. Además del conocido salmón ahumado, vale la pena dejarse sorprender por el *gravlaks*, una especie de salmón curado con una mezcla de sal y azúcar, sazonado con eneldo, o el *rakfisk*, un pescado, habitualmente trucha, que se sala y se deja fermentar durante dos o tres meses. Para los amantes de los sabores fuertes, la mejor opción es el *lutefisk*.





1 Precalentar el horno a 200 °C. Enjuagar bien el bacalao bajo el chorro del agua del grifo, secarlo bien con papel absorbente y disponerlo en una bandeja de horno, apoyándolo sobre la parte de la piel. Sazonarlo con la cucharadita de sal, taparlo con papel de horno y cocerlo durante unos 15 minutos.



2 Para el puré de guisantes, limpiar el puerro, cortarlo en rodajas finas y cocerlo en una cazuela con 30 g de mantequilla. Agregar los guisantes y verter el caldo vegetal. Dejar cocer unos 20 minutos. Reservar algunos guisantes para la decoración del plato y el resto tritularlos hasta conseguir un puré fino. Rectificar de sal. Reservar.



3 Disponer las lonchas de beicon sobre una lámina de papel de horno y tostarlas bajo el grill hasta que estén bien crujientes (también se pueden hacer en un microondas con grill). Retirar las lonchas de beicon y disponerlas encima de un trozo de papel absorbente de cocina para que suelten toda la grasa.



4 Pelar las cebollas, cortarlas finamente y dorarlas con la mantequilla y la harina. Mezclar bien y añadir el caldo, el yogur y la nata líquida. Rectificar la sazón y continuar la cocción 4-5 minutos. Agregar a la salsa un poco de perejil picado y cocer 2 minutos más. Servir el bacalao con el puré de guisantes, los crujientes, la salsita y, si se desea, con una patata al horno.

Además Caprabo te ofrece:



Caldo de verduras bajo en grasa, de **Gallina Blanca** (cantidad neta: 1 litro).



Yogur natural, de **Eroski basic**, sin gluten (peso neto: 125 g).



Guisantes finos recolectados en su momento óptimo y congelados inmediatamente, de **Eroski basic** (peso neto: 1 kg).



Mantequilla, de **Eroski basic** (peso neto: 250 g)



Preparado originariamente con sosa cáustica, este plato tiene tantos adeptos como detractores.

A parte del pescado, Noruega ofrece al visitante sabrosos platos a base de carne de cordero, de caza y ricos postres con los frutos y bayas que crecen en los valles de este espectacular país. Seguro que el sabor de las *molte* (zarzamora ártica) y de las fresas dejarán al visitante un buen recuerdo en el paladar.

gastronomía y diseño

Sabiduría y tradición

El Chef Carles Gaig y su mujer Fina Navarro, maître de la **Fonda Gaig**, reúnen arraigo y modernidad en un proyecto apto para paladares exigentes.

Texto Lali Vila **Fotografía** Rosiel d'Assumpção

El restaurante Fonda Gaig, del chef Carles Gaig, está situado en pleno barrio del Eixample, el corazón de la Barcelona más actual.



Carles Gaig (Barcelona 1948) sonríe ampliamente cuando le preguntamos por su infancia en la antigua Fonda Gaig. «Recuerdo a mi madre estresada, mucho humo, la cocina de carbón y yo, muy pequeño, con 6 o 7 años enrollando canelones»—comenta—. Un par de décadas más tarde, en 1979, este reconocido chef tuvo que hacerse con las riendas de la Fonda Gaig cuando al regresar del servicio militar, sus padres, ambos diabéticos, se habían quedado invidentes. Fue, una mezcla de tradición familiar y vocación lo que impulsó a Carles Gaig a hacerse cargo del restaurante.

Casi cuarenta años más tarde, Gaig, sigue regentando la mítica Fonda, fundada en 1869. Ahora, las cifras hablan por sí solas: 22 personas en la cocina y 16 en el salón, en total 38 empleados a su cargo en dos mundos totalmente opuestos.

El ambiente en la cocina, -siempre frenético- contrasta con el del salón, donde reina una atmósfera relajante y confortable creada con mano maestra por Fina Navarro, esposa de Gaig y maître. El ambiente tiene su clave en la decoración, que combina con sabiduría los rojos con crudos y beige que le dan un aire cálido y acogedor. La carta de Fonda Gaig fusiona la cocina tradicional con la vanguardista, sumada a una cuidadosa selección de los mejores vinos catalanes, españoles y franceses, combinación que ofrece una gratificante experiencia culinaria apta para paladares muy exigentes.



FONDA GAIG

Còrsega 200, Barcelona

Tel. 93 453 20 20

www.fondagaig.com

Tipo de cocina: Tradicional catalana.

Horarios: De martes a sábado de 13.30 a 15.30 h. y de 20.30 a 23.00 h. Domingos y festivos de 13.30 a 15.00. Lunes cerrado.

Precio Medio: 40 €

LA SUGERENCIA DEL CHEF

Canelones gratinados



media 5 a 7 € 2 h + 45'

INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de carne de cerdo
- ½ kg de carne de ternera
- 150 g de foie-gras de pato (fresco)
- ½ cebolla mediana
- 0,5 dl de vino rancio
- 12 placas de canelón
- Queso rallado para gratinar
- Aceite de oliva y sal

Para la salsa bechamel

- 1 l de leche
- 60 g de mantequilla
- 60 g de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACIÓN

1. Cortar la carne en dados y dorarlos en una cazuela con dos o tres cucharadas de aceite a fuego vivo. Incorporar el vino rancio, dejar reducir y añadir la cebolla cortada. Darle unas vueltas y dejar cocer a fuego lento. Agregar de vez en

cuando una cucharadita de agua. Cuando la carne esté bien melosa, incorporar el foie-gras cortado en dados y dejar cocer unos minutos más. Luego, poner la carne en un colador con un recipiente debajo para recoger su jugo.

2. Para la bechamel, derretir la mantequilla en una sartén, mezclarla con la harina y remover durante 1 minuto a fuego medio. Luego, agregar la leche caliente y seguir removiendo hasta que se disuelvan los posibles grumos.

Dejar cocer, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que la salsa espese. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

3. Pasar la carne por la picadora junto con el jugo del asado y unas cucharadas de bechamel. Rectificar el punto de sal.

4. Hervir las placas de canelón y, una vez al dente, disponerlas sobre una superficie plana. Luego, rellenarlas con la carne y formar canelón. Colocar los canelones en una bandeja de horno previamente untada con mantequilla y cubrirlos con la bechamel y el queso rallado. Gratinar y servir.

cóctel & gourmet

No hay fiesta sin Cosmopolitan

Popularizado por Madonna y por las protagonistas de *Sexo en Nueva York*, el Cosmopolitan es un cóctel que no puede faltar en las fiestas con más glamour.

Texto Evelyn López **Receta cóctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsia Cocktail Bar

Aunque no se sabe a ciencia cierta quién creó este llamativo cóctel y son muchos los bármanes estadounidenses que se atribuyen su paternidad, la verdad es que el Cosmopolitan no alcanzó su popularidad mundial hasta que Madonna, en los años 90, se convirtió en su fan número uno. Según parece, el barman Dale DeGroff, conocido como *King Cocktail* (el rey del cóctel) lo añadió al menú del *Rainbow Room*, restaurante situado en la planta 65 del complejo *Rockefeller*

Center, y un día, justo después de los Grammy, la cantante fue fotografiada en la barra del restaurante tomando uno. Una vez publicadas las fotos de Madonna con el cóctel en la mano, el DeGroff recibió llamadas de bármanes y dueños de bares preguntando por la receta. ¡Todo el mundo quería prepararla y... probarla!

Bebida con glamour

Años más tarde el Cosmopolitan alcanzó aún más esplendor de la mano de Carrie Bradshaw

la protagonista de la popular serie de televisión *Sexo en Nueva York*, encarnada por la actriz Sarah Jessica Parker. En la famosa serie, ella y sus amigas tomaban esta bebida en sus salidas nocturnas por la ciudad de los rascacielos. Tildando este cóctel de bebida erótica y altamente glamurosa, las chicas lo tenían entre sus manos mientras seducían, reían, charlaban... El Cosmopolitan se había convertido, por derecho propio, en el cóctel femenino con más glamour.

Sugerencia

Obtenido mediante un proceso de destilación de grano de centeno Dankowski, el vodka Premiun Sobieski tiene un carácter suave y equilibrado que lo hacen muy apropiado para tomar solo con hielo o mezclado en cócteles.



SABORÉALO CON
Brochetas de naranja y jamón de pato



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 naranja
- Unos tallos de cebollino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de Jerez
- 100 g de jamón de pato Eroski SeleQtia
- 1 cucharadita de sésamo tostado
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar la naranja, cortarla en gajos y, con la ayuda de un cuchillo, ir retirando las fibras blancas hasta que la naranja quede totalmente limpia. Estrujar las fibras para extraer el zumo. Lavar el cebollino, secarlo y picarlo.
2. Mezclar el zumo de naranja con el aceite de oliva, el vinagre de Jerez y una pizca de sal.
3. Montar brochetas alternando gajos de naranja y jamón de pato. Aliñar con la vinagreta y espolvorear con sésamo y cebollino.



Cosmopolitan



fácil



3 a 5 €



10'

INGREDIENTES POR COPA

- 1,5 cl de Cointreau
- 1,5 cl de zumo de limón
- 1,5 cl de jarabe o zumo de arándanos
- 4 cl de vodka
- 1 rodaja de lima
- Hielo

ELABORACIÓN

Mezclar el Cointreau, el zumo de limón, el jarabe o zumo de arándanos y el vodka en la coctelera con mucho hielo. Agitar enérgicamente durante unos segundos y servir en una copa de cóctel. Decorar con una rodaja de lima.

CONSEJO Al igual que el Margarita este cóctel se puede preparar en la batidora.



beber

¿Qué vino compro?

Seguro que te has planteado esta pregunta durante estos días de fiesta. En estas páginas te ofrecemos algunas pistas para que puedas quedar bien tanto en una reunión familiar como si quieres hacer un buen regalo.

Texto Marcos Aguilar



Club Mi Rincón del Vino

En este espacio pensado para los amantes de la enología encontrarás valoraciones y recomendaciones de vinos. También podrás participar en sorteos y beneficiarte de promociones exclusivas. Regístrate en www.miclubcaprabo.com y descubre lo que el Club Mi Rincón del Vino tiene preparado para ti.



Hoy sí. Mañana también.

Media botella por comensal es la cantidad que recomiendan los manuales de hospitalidad.

Llegadas las fechas navideñas, existen ciertas claves sencillas que pueden ayudarnos a escoger el mejor vino para cada ocasión. No es lo mismo una reunión familiar o con amigos que una comida de trabajo o un encuentro íntimo con alguien a quien queremos sorprender o impresionar. No es igual comprar un vino para cenar en casa que otro para hacer un buen regalo.

El vino en familia

La Navidad es tiempo de encuentros y reencuentros con aquellos que siempre han estado ahí a lo largo de nuestra vida. Cada comida o cena es una fiesta y en todas ellas las opiniones y gustos de familiares y amigos conforman un abanico tan amplio que hace que convenga optar por lo más seguro, lo que nunca falla. Un buen albariño de las Rías Baixas, un verdejo de Rueda o un chardonnay del Penedés, entre los blancos, nos ofrecerán siempre una compañía apropiada para los entrantes y primeros platos, mientras que un crianza firme y afrutado o un reserva más complejo y poderoso de cualquiera de las denominaciones de origen más clásicas -la Rioja, la Ribera del Duero o el Priorat- secundarán con éxito los platos más contundentes de la cena.

La originalidad y el riesgo

Cosa distinta es la compra de un vino para una reunión social o de trabajo o para un regalo con el que pretendemos quedar bien.

En estos casos, los factores clave son la originalidad, la sofisticación y el prestigio. La primera, podremos encontrarla en cualquiera de las zonas productoras de vinos emergentes de nuestro país o en algunas clásicas que han comenzado a reencontrarse a sí mismas gracias a la revolución experimentada por el vino en las últimas décadas. Es el caso del Ribeiro, del Empordà o del propio Penedés, zonas que están redescubriendo sus uvas clásicas y logrando elaborar con ellas grandes vinos blancos. En cuanto a los tintos, son varias las pistas que podemos seguir: El Bierzo, con sus mencias; los vinos de garnacha de las distintas denominaciones de origen de Aragón, Castilla y León, el Priorat o Montsant; los nuevos vinos de las Islas Baleares o de Toro, basados en sus uvas autóctonas... Todos ellos son buenos ejemplos de tintos con los que saldremos de la corriente de lo convencional aportando un grado de originalidad a cualquier comida en sociedad.

¿Que se trata de un regalo? Añadamos un grado de sofisticación a nuestra compra. Recurramos a los grandes nombres que se han ganado a base de buenos vinos el prestigio que ostentan. ¿De un encuentro íntimo? Bañémoslo en espuma con un buen cava: ágil y fresco en el aperitivo, delicado y fragante al lado de los primeros platos, bien estructurado junto al plato principal y festivo en el postre.

El vino en la cena

Los mariscos cocidos o crudos piden un blanco fresco o un espumoso que potencien sus delicados matices. Algo similar ocurre con los pescados blancos, donde optaremos por un fermentado en barrica o un blanco de larga crianza que añadan complejidad al plato. En los pescados azules, tan buen resultado puede ofrecer un blanco robusto como un tinto afrutado, una frontera en la que se encuentran también las carnes blancas, pastas y aves de corral, mientras que las carnes rojas agradecerán un tinto bien estructurado.



PROTOS. CRIANZA

Aromas de frutas negras maduras y especias sobre un fondo de notas tostadas. Bien equilibrado y sabroso en boca. Ideal para acompañar platos de carne.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Ribera del Duero**



VIÑA ALBALÍ. RESERVA

Aromas de frutas rojas con abundantes recuerdos especiados de la madera. Ligero en el paso de boca, marcado por los taninos del roble, con un final largo y gustoso.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Valdepeñas**



RAIMAT CHARDONNAY

Fresco y mineral, marcado por las notas de fruta blanca (manzanas y peras). Vivo y ágil en el paso de boca, con una grata acidez que lo sostiene y un toque cítrico en el final.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Costers del Segre**



ANNA DE CODORNÍU

Elegante, fresco y delicado, con una burbuja cremosa y notas de manzana y flores blancas en nariz. Vibrante en la boca, ligero y con un final seductor.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Cava**



GRAN VIÑA SOL. TORRES

Intenso y profundo en nariz, donde se complementan la fruta blanca y los delicados recuerdos de su madera. Bien estructurado en boca, con una acidez viva y volumen.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Penedés**

belleza: 24 horas perfecta

Tu agenda está llena y no tienes tiempo de maquillarte empezando desde cero. No te preocupes: te enseñamos a construir tu look, para estar guapísima de la mañana a la noche.

Texto Sylvia Martín Fotografía NouPhoto



1 Buena cara por la mañana. Hidratante + maquillaje fluido con protección solar + corrector iluminador + brillo de labios tono *rosenude* + máscara de pestañas

Una piel limpia y bien cuidada es fundamental para conseguir un buen maquillaje. A partir de los 35 años usa una hidratante capaz de prevenir las arrugas. Para salir de casa con buena cara basta con un toque de polvos compactos que controle los brillos, y la aplicación de un corrector iluminador para disimular las ojeras. El tono ha de ser siempre el más parecido al de tu propia piel, nunca más oscuro. Un brillo de labios con color y una máscara de efecto pestañas extra largas y... ¡lista!

EN EL NECESER: Crema antiarrugas Caviar Therapy; maquillaje fluido Acabado Natural con protección solar SPF 15; pincel corrector iluminador, tono 01; brillo de labios (*rosenude*); máscara efecto pestañas extra largas. Todo de Belle & Make up.

2 Reunión de trabajo por la tarde. Sombra de ojos en tonos rosas + colorete + barra de labios tono *sienna*

Si necesitas ofrecer una imagen cuidada y profesional en el trabajo puedes acentuar tu maquillaje con pequeños retoques maestros. Un poco de sombra de ojos mate, de un color discreto, aplicada solo sobre el párpado móvil, iluminará tu mirada. Para rejuvenecer y refrescar tu aspecto, aplica unas pinceladas bien difuminadas de colorete en dirección a las sienes. Es el momento de cambiar el brillo por una barra de labios de larga duración y por un tono un poco más subido. En una reunión tus manos saltarán a la vista: llévalas siempre cuidadas y aplica una base endurecedora para proteger las uñas.

EN EL NECESER: Sombra de ojos de acabado mate tono 08 (topacio); colorete compacto 03 (*light pink*); barra de labios de larga duración tono 05 (*sienna*); Todo de Belle & Make up.



3 Noche de fiesta. Maquillaje compacto + eyeliner + laca de uñas tono *noir blue* + barra de labios

Para tener un rostro perfecto en este momento del día es indispensable retocar el maquillaje fluido aplicado por la mañana. A continuación, para vestir los ojos de fiesta tienes un aliado imprescindible: el *eyeliner*. Marca primero puntos de referencia entre las pestañas y sigue luego la línea sin estirar en exceso los párpados, ya que al soltarlos el trazo no quedaría en su sitio. Otro mandamiento de la moda es pintarse las uñas. El tono 08 (grana) va bien con todo pero el *must* de la temporada es el azul tirando a negro. Unas gotas de perfume añadirán seducción a la noche.

EN EL NECESER. *Eyeliner* negro; maquillaje compacto; laca de uñas tono 2 (*noir blue*); barra de labios tono 03 (*escarlet*). Todo de Belle & Make up.



PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODÓN**
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**
Se adapta mejor, más cómoda

ÚNICA COMPRESA CON DERMOBANDAS protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.



NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR



Compresas para pérdidas leves

indasec

Sabes lo que quieres
www.indasec.com



Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en
facebook
www.facebook.com/indasec



IDEAS PARA REGALAR Y REGALARTE

Los perfumes y los productos de belleza son siempre una buena opción para regalar en Navidad. En esta página te mostramos tres estuches con fragancias muy actuales para obsequiar a cada miembro de la familia y una selección de nuestros mejores productos de belleza y bienestar para que puedas cuidarte durante estos días y te sientas radiante y feliz.



CORAZÓN FLORAL

Inspirada en los movimientos más sensuales y exóticos de Shakira, la nueva fragancia **Elixir** tiene una salida fresca y un corazón floral muy femenino. Para chicas que quieren potenciar su lado más misterioso. El estuche contiene una fragancia vaporizador y un desodorante en spray.



FRAGANCIA TERRORÍFICA

Las **Monster High** son un auténtico fenómeno entre el público infantil. Ahora, además de poder jugar con sus muñecas, de llevar su material escolar o de vestir con sus complementos, las fans de estos personajes, podrán disfrutar con sus fantásticas fragancias. El estuche Monster High contiene un eau de parfum y un desodorante.



MUY MASCULINO

Gran amante de las fragancias orientales que tengan una salida fresca, un corazón dulce y un final amaderado, David Bustamante nos propone **Muy Mío Bustamante**. El estuche está formado por una fragancia vaporizador y un after shave.

MARCAS INSPIRADAS EN TI

Dentro de nuestras marcas propias **Belle** y **Eroski** tienes una gran variedad de productos de belleza y bienestar que te ayudarán a sentirte bien en cualquier momento del día. Además de líneas específicas para la hora del baño, como el **Gel Spa Eroski** con agua termal y extracto de algas, la **Leche corporal hidratante Belle** con aceite de almendras y el **Gel exfoliante facial Belle** que limpia la piel en profundidad, también puedes encontrar fragancias seductoras como el elixir concentrado **Fresh Vainilla Belle**.



Club Mimate

Pensado especialmente para ti, el **Club Mimate** es un espacio en el que podrás encontrar los mejores trucos de belleza y bienestar, promociones personalizadas, concursos con premios exclusivos y novedades. Regístrate en www.miclubcaprabo.com y descubre lo que Mi Club Mimate tiene preparado para ti.



Hoy sí. Mañana también.

Inspirado en ti



69

noticias

74

responsabilidad social

76

novedades

noticias

20 años de ayuda a las familias



Caprabo conmemora, en un acto en el Palau de la Generalitat de Catalunya, los 20 años de su programa *Bienvenido Bebé*.



Después de la gran fiesta 20 aniversario de Bienvenido Bebé que se realizó el pasado mes de mayo en Barcelona, Caprabo sigue celebrando la creación y expansión de este programa pionero de ayuda a las familias con nuevos actos. En esta ocasión la conmemoración tuvo un cariz más institucional y se realizó en el Palau de la Generalitat de Catalunya. En el acto, que fue presidido por Joana Ortega, vicepresidenta de la Generalitat de Catalunya y que contó con la presencia de Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, y el investigador del CED (Centro de Estudios Demográficos) Marc Ajenjo, se dio a conocer el informe *20 años de Nacimientos en Catalunya*, elaborado a partir de las cifras del programa *Bienvenido Bebé de Caprabo* desde 1992, y se realizó un interesante análisis sociodemográfico sobre las tendencias sobre fecundidad y natalidad de las últimas dos décadas en Cataluña.



Marc Ajenjo, investigador del Centro de Estudios Demográficos; Ramon Terrassa, secretario de familia de la Generalitat de Catalunya; Joana Ortega, vicepresidenta de la Generalitat de Catalunya, y Alberto Ojinaga, director general de Caprabo con un grupo de niños, hijos de trabajadores de Caprabo, que representaron a todos los niños que se han beneficiado del programa *Bienvenido Bebé*.

El programa *Bienvenido Bebé* de Caprabo, que -como explicó Alberto Ojinaga- "nació en un momento en que prácticamente no había orientación empresarial hacia acciones de compromiso social", ha llegado a más de un millón de niños en las dos últimas décadas y ha ayudado a las familias con más de 300 millones de euros. Este programa de ayuda a las familias ha generado, al mismo tiempo, un registro de datos único en España que se ha convertido en fuente de información para institutos estadísticos y ha servido para analizar tendencias sociales y demográficas a lo largo de los años. Algunos de los aspectos que se han podido analizar son la edad de las mujeres a la hora de tener hijos o la incidencia de la inmigración.



CAMPAÑA "¡NINGÚN NIÑO SIN COMEDOR!"

Bajo el título "Ningún niño sin comedor", Caprabo pone a la venta, a partir del 23 de noviembre y hasta agotar existencias, unas pulseras solidarias al precio de 1 euro cuyos beneficios irán destinados a becas para aquellos niños, en riesgo de exclusión social, que no pueden quedarse a comer en el comedor de su escuela. La acción, que se realizará en todas las tiendas y franquicias de Cataluña, Madrid y Navarra (excepto Andorra), se llevará a cabo en colaboración con Cruz Roja.



LOS BANCOS DE ALIMENTOS, PREMIADOS

La Federación Española de Bancos de Alimentos ha recibido el premio Príncipe de Asturias de la Concordia 2012.

Para Caprabo, que colabora de forma habitual con la Federación Española de Alimentos, es una satisfacción que se haya reconocido la tarea que está realizando esta entidad. Este mismo verano, por ejemplo, participamos en la campaña de recogida de alimentos en Navarra y se recogieron 8.352 kilos en nuestras tiendas y un total de 68.711 kilos, y hace pocas semanas, también colaboramos en la recogida de alimentos de la Costa Brava, donde recogimos 7.777 kilos de alimentos y un total de 16.000 kilos.



CAPRABO, PREMIO A LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



Caprabo ha sido galardonado por la ONGD Humana con uno de sus tres premios a la Responsabilidad Social Corporativa. La entrega de la distinción tuvo lugar durante la jornada de puertas abiertas celebrada por esta entidad con motivo del Humana Day 2012 y dentro de la celebración del XXV aniversario de la entidad. En el mismo acto, se entregaron los III Premios Humana de Reciclaje Textil, correspondiente al área de Catalunya, a diversas entidades y organizaciones.



“Caprabo, inspirado en ti”

La campaña, que promociona las Marcas Propias de la compañía, ha contado con una alta participación.



Eroski, Eroski basic, Eroski Natur, Eroski Sannia, Eroski SeleQria y Belle. Seguro que estos nombres te son familiares, ¿verdad? Son nuestras marcas propias. Inspiradas en ti y creadas con la intención de satisfacer todas tus necesidades, estas marcas ponen a tu disposición una gran variedad de productos de todas las áreas y categorías y, algo muy importante, tienen una excelente relación calidad-precio. En resumen, son la mejor opción para ayudarte en la cesta de la compra.

Con la intención de promocionar todas estas marcas y que cada vez las conozcas mejor, organizamos durante los meses de septiembre y octubre pasados la campaña: “Caprabo, inspirado en ti”. La campaña, que se podía seguir en la web www.capraboinspiradoenti.es, ha contado con la colaboración de seis empleadas que se han encargado de mostrar

Ana María Tena López, Iris Milagrito Bardales Angulo, Patricia Jiménez Valdivieso, Cristina Moreno Moreno, Laura Pineda Germán y Lourdes Reyes García son las trabajadoras que han protagonizado los vídeos de nuestra campaña de Marcas Propias. Puedes verlos en el canal Caprabo de Youtube.

¡YA TENEMOS GANADORES!

Estas son las personas que han conseguido un cheque regalo de 1.000€ en compras de Caprabo gracias a su video Inspirado en ti:

- ____ José María González Candela
- ____ Lorena Moreno Agustí
- ____ Alfonso Sánchez
- ____ Clàudia Sandé Vallès
- ____ Luis Crespo
- ____ Marta Rioja Marcos

¡Enhorabuena!

Estos son los ganadores del sorteo de los cheques regalo de 100€ en compras de Caprabo:

- ____ José María Maldonado López
- ____ Montserrat González Sequiel
- ____ Eva López Guerrero
- ____ M. Cinta Jorner
- ____ Santiago Martín Bové
- ____ Begoña Garea Cazorla
- ____ Núria Pedra
- ____ María Teresa De la Iglesia
- ____ Carlota Figuerola Arraut
- ____ Mariela Arroyo

¡Gracias a todos por participar! Son las personas como vosotros las que nos inspiran cada día.

a los clientes, de manera divertida e informal, las diferentes marcas propias mediante unos vídeos que actualmente podemos ver a través del canal Caprabo de Youtube. A través de una aplicación interactiva que premiaba la participación de los consumidores, los usuarios podían votar la marca propia que se inspiraba en ellos eligiendo uno de estos vídeos y entrar en el sorteo de 10 cheques-regalo de 100 euros. Asimismo, podían enviar su propio vídeo explicando cuál es su marca favorita y ganar uno de los seis cheques de 1.000 euros en compras.

affinity

ultima™ TU PRODUCTO DE ALTA GAMA EN TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL

RAZAS PEQUEÑAS



Junior
2 meses 10 meses

Adult

RAZAS MEDIANAS Y GRANDES



Junior
2 meses 1 año

Adult Light Senior
7 años



Entregando este cupón,
obtendrás un descuento de 2€ en
la compra de **ultima para perros***.

*Máximo de 3 unidades por cupón.

Promoción válida hasta el 15/02/2013 sólo en los establecimientos Caprabo.



2€



CAPRABO CON EL PROYECTO SALVAVIDAS SANFERMINES 2012



Caprabo colaboró durante los Sanfermines en la campaña Proyecto Salvavidas que se realizó en Pamplona y en otras poblaciones.

El objetivo de la campaña era dotar a la ciudad de Pamplona de desfibriladores y personal formado para su uso y convertirla en el primer municipio de España en disponer de desfibriladores repartidos por la ciudad (centro histórico), cumpliendo las recomendaciones europeas de cardio-seguridad.

La acción consistió en vender durante los Sanfermines la "Pulsera salvavidas" o "Pulsera de la Fiesta", diseñada por Kukuxumusu, por toda la ciudad y alrededores al precio de 1 euro para poder comprar, luego, desfibriladores y que éstos se queden de manera permanente, para mantener el estándar de seguridad durante el resto del año. Cabe destacar que en Pamplona se vendieron 17 500 pulseras lo que se va a transformar en siete desfibriladores con el correspondiente curso de formación para su uso, y que en Tudela y Tafalla se vendieron 2500 y 1800 pulseras, respectivamente, lo que supondrá un desfibrilador para cada ciudad.

Dos nuevas tiendas en franquicia

Con la inauguración de dos nuevas franquicias, una en Barcelona y la otra en Tarragona, Caprabo ya suma 15 tiendas en este tipo de negocio.



El modelo de franquicias de Caprabo está consolidado y, prueba de ello, es que cada vez son más los emprendedores que se suman a este sistema de negocio. Nuestra empresa sigue creciendo y, tras la reciente inauguración de una tienda en la localidad barcelonesa Santa Margarita i els Monjos y otra en Falset, la primera de este tipo en Tarragona, ha llegado a las 15 tiendas franquiciadas. Cabe destacar que la tienda de Santa Margarita i els Monjos, ubicada en la Avenida Cal Rubió, tiene 180 metros cuadrados y emplea a cuatro personas,

y que la de Falset, en la calle Miquel Barceló, tiene 150 metros cuadrados y emplea a tres personas.

En ambos establecimientos, además de potenciar los productos de marca propia, las ofertas comerciales y las promociones, se apostará por los productos frescos, el mayor surtido por metro cuadrado y los servicios tradicionales de valor de Caprabo, como su programa de fidelización con la Tarjeta Cliente Caprabo, el programa Bienvenido Bebé y la revista de cliente Sabor...



Objetivo: fomentar el consumo de frutas entre los niños

Caprabo hizo un regalo muy especial a todos los niños que se acercaron a sus supermercados el pasado 29 de septiembre: una pieza de fruta fresca.

Para nuestra compañía es muy importante fomentar el consumo de fruta entre los más pequeños de la casa y por este motivo entregó, el pasado 29 de septiembre, 30 000 piezas de fruta de temporada a los niños que pasaron por alguno de sus supermercados de Catalunya, Madrid, Navarra y Andorra.



Las frutas iban dentro de una cajita con mensajes saludables que habían sido revisados por el Comité Científico de "5 al día", una asociación sin ánimo de

lucro cuyo fin consiste en fomentar el consumo diario de frutas y hortalizas frescas.

"Elige bueno, elige sano"

Esta iniciativa se enmarca dentro del programa "Caprabo por una Alimentación Saludable: Elige Bueno, Elige Sano", que arrancó en 2009 con la colaboración del Departamento de Salud y el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña. Su finalidad es la de fomentar la difusión de hábitos saludables en la alimentación de los niños y contribuir a que conozcan la importancia de una dieta equilibrada que se inicia desde el acto de realizar la compra en el supermercado. A día de hoy, más de 22 000 niños han participado en este programa.

Ahorra estas navidades con Mi Club Caprabo

Descuentos exclusivos, puntos para obtener regalos y promociones en servicios de ocio... con la tarjeta Mi Club Caprabo todo son ventajas.

Llegan las fiestas de Navidad y en Caprabo queremos que aproveches todas las posibilidades de ahorro que te brinda tu tarjeta Mi Club. En estos días de celebraciones, regalos, tiempo de ocio... ayuda a tu bolsillo a no resentirse. Eso sí, no te dejes en casa tu tarjeta Mi Club Caprabo.

www.miclubcaprabo.com

TU REGALO DE NAVIDAD

Programa de puntos

Recuerda que, con la tarjeta Mi Club Caprabo, acumulas puntos en todas tus compras y podrás darte un capricho. No esperes a que lleguen los Reyes Magos para tener un regalo estas navidades. Acumula puntos y entra en www.catalogocaprabo.com para canjearlos por cheques descuento, productos de hogar, tecnología, infantil, etc. O, si lo prefieres, despierta tu espíritu navideño canjearlo tus puntos por donaciones solidarias.



DISFRUTA DE LAS FIESTAS

Clubs de afinidad

Conoce cómo servir un buen cava, descubre los mejores trucos de belleza... ¡y disfruta de las fiestas!



Club Mi Rincón del Vino

Si eres miembro del Club Mi Rincón del Vino conseguirás cupones especiales de descuento en cava. Además, durante todo el mes de diciembre, podrás acceder a trucos y consejos sobre el cava y participar en concursos con premios exclusivos.



Replica del cupón a descargar en la web del club durante el mes de diciembre



Club Mímate

Si perteneces al Club Mímate, tendrás cupones de descuento en reconocidas marcas de belleza. Además, accederás a interesantes trucos y consejos de belleza.

www.miclubcaprabo.com/misclubs

PAGA MENOS CON TU TARJETA

Empieza el nuevo año poniéndote guapo/a

Durante el 2013 presenta tu tarjeta Mi Club Caprabo en tu centro Cebado y consigue un 15% de descuento en cualquier servicio de peluquería y/o belleza.

Disfruta con los tuyos al mejor precio

Con tu tarjeta Mi Club, las actividades con tus hijos, las veladas con tu pareja y tu operación "quema turrone" en el gimnasio te saldrán más baratas.

Consulta todas las actividades con descuento en: www.miclubcaprabo.com/promociones

PAGA MENOS EN TIENDA

Descuentos solo para ti

Paga menos que nadie en Caprabo. Busca en tu tienda los cientos de productos con precio reducido sólo para clientes con Tarjeta Mi Club. Además, llévate tus cupones descuento personalizados para ahorrar en tus próximas compras.



Ejemplo real no vigente

Tu información trimestral llega a partir de ahora a tu domicilio en un NUEVO FORMATO. Más cómodo, más visual, más útil... Más como a ti te gusta.





Microdonaciones en tienda

Nuestro compromiso: ayudar a los más desfavorecidos

En Caprabo estamos llevando a cabo un proyecto solidario que está teniendo una gran acogida, tanto en nuestro entorno social más cercano como en el seno de nuestra empresa: las microdonaciones en tienda.

En tiempos de crisis, todos tenemos que ayudar en la medida de nuestras posibilidades y esto es algo que en Caprabo sabemos muy bien como hacerlo. Nuestra empresa, además de colaborar estrechamente con los bancos de alimentos, y de organizar exitosas campañas de recogida de productos y donaciones desde nuestros almacenes distribuidores, lleva varios años ayudando a los que más lo necesitan con un gran acto solidario: las microdonaciones en tienda.

Donar productos que no se pueden vender

Esta iniciativa, que surgió gracias a nuestra política de compromiso con la sociedad, a la inquietud interna de los trabajadores y a la demanda de algunas instituciones, se basa en donar aquellos productos que ya no se pueden vender en la tienda, pero que todavía son aptos para el consumo/uso, a aquellas ONG's, asociaciones

QUÉ SON LOS BANCOS DE ALIMENTOS

Los bancos de alimentos son organizaciones sin ánimo de lucro, basadas en el voluntariado, que tienen como objetivo luchar contra el hambre, evitando que los alimentos consumibles pero no comercializables sean destruidos, y finalmente hacerlos llegar a las personas más necesitadas de nuestro entorno más inmediato. Toda la acción de los bancos de alimentos se basa en la gratuidad de los alimentos que recibe y su distribución justa a través de las entidades caritativas que atienden a los beneficiarios finales. La Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL), miembro de la Federación Europea de Bancos de Alimentos (FEBA), cuenta en España con 50 bancos.

Las microdonaciones en tienda es un interesante proyecto solidario que, desde el año 2010, está llevando a cabo Caprabo para ayudar a los que más lo necesitan.

En un momento como el actual en el que cada vez hay más gente al borde de la pobreza, las iniciativas solidarias son muy bien recibidas.



SABÍAS QUE...

Gracias a la implicación de nuestros trabajadores y a más de 250 entidades solidarias hemos conseguido que nuestro programa de microdonaciones sea todo un éxito.

EN TODAS NUESTRAS TIENDAS Caprabo inició el proyecto piloto de microdonaciones en tienda en febrero del 2010 en cuatro establecimientos de Sabadell y en noviembre del 2010 en 28 de Navarra. Durante el año 2011-2012 esta iniciativa se ha ampliado al resto de las 329 tiendas Caprabo de Cataluña y Madrid.

UN SISTEMA EJEMPLAR

Nuestro programa de microdonaciones de alimentos ha sido considerado, según una petición alojada en la plataforma de activismo www.change.org, un sistema de gestión ejemplar. Esta petición,

creada por una ciudadana de Madrid, que reclama a las grandes cadenas de supermercados de España que donen los alimentos a punto de caducar a ONG's y organizaciones sociales, recibió, durante el pasado mes de octubre, las firmas de más de 100.000 personas.

MÁS DE 250 ENTIDADES IMPLICADAS

El proyecto, iniciado en Sabadell es de gran envergadura e implica a los Bancos de Alimentos de Barcelona, Girona, Lleida, Tarragona, Madrid y Navarra, y a más de 250 entidades de ayuda que se encuentran en la red de entidades registradas y colaboradoras de los bancos de alimentos.

o comedores sociales que estén abalados por el banco de alimentos provincial. Los alimentos son recogidos directamente por las entidades beneficiarias de los bancos de alimentos en la propia tienda con lo que no es necesario enviarlos al almacén central de los bancos de forma que se reduce el tiempo de entrega y facilita su consumo inmediato. Esta línea de trabajo permite además de aprovechar los alimentos, reducir residuos, lo que supone una gestión más responsable de los alimentos.

Todos los trabajadores, implicados

Este interesante proyecto de las microdonaciones ha sido posible gracias a la implicación de todos los trabajadores de nuestra empresa. Ellos son, sin lugar a dudas, los máximos responsables de los buenos resultados de esta iniciativa. Hay que destacar que desde el año 2010, en el que empezamos con cuatro tiendas en Sadadell, hasta la actualidad, en

el que todas las tiendas ofrecen microdonaciones, el número de trabajadores implicados ha sido todo un récord: más de 8500.

Cada uno ha aportado su granito de arena a la causa: algunos contactando con las tiendas para que conocieran a las entidades sociales que participaban; otros revisando, a diario, el estado y la caducidad de los productos que están en las estanterías; otros realizando la donación a las más de 250 entidades con las que trabajamos...

Los productos se revisan a diario

Nuestro personal revisa a diario el estado y la caducidad de los productos que están en el almacén o situados a la venta en los lineales. Cuando algún artículo tiene la caducidad o el consumo preferente ajustado o ha sufrido algún golpe o rotura se retira de la venta. Si es apto para el consumo se introduce en un carrito, en una nevera o en el congelador, según las condiciones de conservación del producto, y se guarda, con un

cartel identificativo, hasta que la entidad social del barrio viene a recogerlo para entregárselo a los vecinos que más lo necesitan.

Esto hace que entre los trabajadores, los vecinos y las entidades sociales se cree una relación muy estrecha. Una relación en la que las entidades se han convertido en prescriptoras del trabajo de Caprabo y los trabajadores, en improvisados voluntarios de la entidad. Unos voluntarios que están orgullosos con su colaboración.



PRÁCTICO

Si eres un fan de la comida italiana, no te pierdas la gama de platos individuales preparados Completissimo de Buitoni. Listos para comer en tan solo dos minutos, estos platos se presentan en un formato novedoso que permite comer directamente del envase. Además, ¡llevan un cubierto incluido!

TODO SABOR

Siempre pensando en hacerte la vida más fácil, la Cocinera lanza dos novedades que seguro te ayudarán en la cocina: un relleno de atún y carne para empanadillas y empanadas, y una gama de pizzas elaboradas con lo mejor de nuestra tierra.



NUTRICIÓN INTENSA

Si tus cabellos están secos, dañados y sin brillo, Garnier Fructis tiene una solución perfecta para ti. Con la gama reparadora Nutri Repair 3 tus cabellos estarán suaves, fuertes y brillantes desde la raíz hasta las puntas.



AGITAR Y APLICAR

Palette Mousse Color, de Schwarzkopf, acaba de presentar su primera coloración permanente en textura mousse. Tan fácil de aplicar como un champú, aporta a los cabellos un color reluciente y un brillo intenso. Es ideal para cubrir cabellos blancos.

MUY RICAS EN FIBRA

Rellenas de cereales y semillas enteras, las nuevas galletas integrales Graneras de Cuétara te sorprenderán por su intenso y gustoso sabor. Están tan ricas que te apetecerá comerlas tanto en el desayuno y la merienda como en la cena. A la venta con frutos rojos y chocolate.



IRRESISTIBLE

Signature, de Carte d'Or, es una gama premium de helados inspiradas en los clásicos de la pastelería. Dirigida a un público adulto, la gama tiene tres gustosas propuestas artesanales: Chocolate Fondant, Apple Crumble y Crème Brûlée. Formato de 450 ml.



ALTA CALIDAD

Elaborados con ingredientes 100% naturales y sin conservantes, los nuevos ravioli de Giovanni Rana gustarán a toda la familia. Hay rellenos para todos los gustos: atún y tomate, jamón y queso, chorizo y tomate, cuatro quesos y ternera con verduras y jamón.



DELICIOSAS PROPUESTAS

Danone acaba de lanzar al mercado dos productos que harán las delicias de pequeños y mayores. Por un lado, los sabrosos batidos de fresa de la serie infantil del momento FanBoy & ChumChum y, por otro, el nuevo Densia Forte que, gracias a su fórmula exclusiva, ayuda a mantener la densidad ósea.



TODO CORAZÓN

Fontaneda amplía su gama Belvita Desayuno con el lanzamiento de una nueva variedad rellena: Belvita Corazón Cremoso. Esta nueva galleta añade a la receta original un exquisito relleno disponible en dos variedades: relleno con yogur y con sabor chocolate y avellanas.

los 5 sentidos de... Mireia Carbó*



que es así. "La cuina de Carbó" es un programa muy cercano y siempre tenemos los teléfonos abiertos para que los oyentes puedan "cocinar" en el programa. A menudo oigo ruido de platos y ollas o, simplemente, comentan que justo en ese momento están cocinando esto o lo otro.

GUSTO ¿Crees que usar productos de proximidad influye en el sabor final del plato? Indiscutiblemente, los productos de proximidad nos garantizan frescura y buen gusto, así como respeto por los productos de temporada y un apoyo a los productores locales. Por no mencionar otras muchas otras cualidades indispensables y necesarias para poder preparar comidas llenas de aromas y de sabores de nuestra tierra. Todo se acaba transmitiendo al plato.

En las clases del Club Social de Caprabo, ¿la gente participa mucho? (Ríe) Hay días de todo. Debo decir que lo que más me entusiasma de mi trabajo es la gente, el contacto, las preguntas, el compartir trucos, recetas y maneras de hacer... ¡siempre hay calor, comentarios y risas, son clases de cocina muy vivas!

OLFATO Cuéntame un recuerdo olfativo de tu vida. Hay muchísimos olores que me vienen a la memoria, pero uno de los que más recuerdo es el del caramelo para hacer el flan que hacía mi madre. Un megafan gigante que cocía al horno durante horas. Aquel olorcillo bañaba toda la casa... ¡era algo inseparable de los domingos!

TACTO Te gusta introducir diferentes texturas en los platos? Las texturas variadas son necesarias ya que dan a los platos un toque especial. Es fundamental mantener el paladar despierto y jugar no solo con los sabores ya que también es muy importante lo que nos aportan las diferentes texturas.

OÍDO Trabajas en La Xarxa Ràdio haciendo un programa de cocina. ¿Crees que la gente te escucha mientras está delante de los fogones? Sí, sé

VISTA ¿Cuál es el plato más espectacular que has hecho? No soy capaz de elegir uno. Siempre busco recetas de fácil elaboración, con ingredientes normales y de resultado vistoso. En realidad, cualquier plato puede ser espectacular si le dedicamos unos instantes a la presentación.



Mireia Carbó nos presenta sus recetas, que podrás guardar y consultar con estas fichas coleccionables:

¡No te las pierdas!



**LAS RECETAS DE MIREIA CARBÓ
EXPLICADAS PASO A PASO**

Búscalas en el canal Caprabo de YouTube

sabor 320

DELICIAS TIBIAS DE ENDIBIA

aperitivo



sabor 320

TRUFAS SALADAS DE SALMÓN

aperitivo



DELICIAS TIBIAS DE ENDIBIA



fácil



1 a 3 €



15'

la selección del chef

→ SABOR NAVIDAD N. 320 PÁG. 80

PRODUCTOS A TU SERVICIO



Endibias, de **Eroski Natur**. Origen España. (peso neto: 450 g).



Queso de Burgos, de **Eroski basic** (peso neto: 2 x 250 g).



Taquitos de jamón serrano, de **Eroski** (peso neto: 2 x 75 g).

TRUFAS SALADAS DE SALMÓN



fácil



1 a 3 €



15' + repoto

la selección del chef

→ SABOR NAVIDAD N. 320 PÁG. 80

PRODUCTOS A TU SERVICIO



Queso para untar light, de **Eroski Sannia** (peso neto: 200 g).



Salmón ahumado escocés en lonchas, de **Eroski** (peso neto: 130 g).



Sal marina fina, de **Eroski basic** (peso neto: 1 kg).

INGREDIENTES PARA 4

1 pera conference
Eroski Natur
1 limón
100 g de queso fresco
Eroski Basic
10 nueces peladas Eroski
75 g de queso gorgonzola
1 paquete de endibias
Eroski Natur
75 g de taquitos de jamón
Eroski
Aceite de oliva Eroski
Sal Eroski basic

ELABORACIÓN

1. Pelar la pera, cortarla en dados pequeños y rociarlos con el zumo del limón. Reservar. Cortar el queso fresco en dados pequeños (similares a los de la pera).
2. Trocear las nueces y mezclarlas con el queso gorgonzola desmenuzado, la pera, el queso fresco y un pellizco de sal. Rellenar las hojas de endibia con esta pasta.

3. Disponer el jamón en una sartén con abundante aceite de oliva y dorarlo hasta que quede crujiente. Bañar las endibias con el aceite y los taquitos aún calientes. Servir inmediatamente.

INGREDIENTES PARA 4

250 g de queso requesón o ricotta
100 g de queso cremoso de untar Eroski Sannia
40 g de queso Grana Padano rallado Eroski
50 g de salmón ahumado Eroski
50 g de maíz frito Eroski
50 g de pistachos Eroski
50 g de avellanas Eroski
Sal Eroski basic y pimienta Eroski

ELABORACIÓN

1. Disponer la ricotta en un cuenco y mezclarla con el queso cremoso, el salmón ahumado cortado bien fino y el queso Grana Padano hasta que quede una pasta. Salpimentarla y dejarla enfriar durante 30 minutos a la nevera. Pasado este tiempo, hacer bolitas pequeñas con las manos.

2. Picar el maíz frito, los pistachos y las avellanas por separado y disponer en tres platillos o cuencos. Rebozar algunas bolitas con el maíz; otras, con los pistachos y otras, con las avellanas. Dejar en la nevera hasta el momento de servir.

sabor 320

DORADA RELLENA DE LANGOSTINOS

segundo



sabor 320

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE FOIE Y SETAS

segundo



SABOR

DORADA RELLENA DE LANGOSTINOS



Fácil



T a 3 €



35'

la selección del chef

→ SABOR NAVIDAD N. 320 PÁG. 82

INGREDIENTES PARA 4

- 4 doradas de ración Eroski Natur
- 30 unidades de langostinos crudos Eroski
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo Eroski Natur
- 1 copita de brandy
- 3 cucharadas de harina Eroski basic
- ½ l de caldo de pescado Eroski
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 limón
- Aceite de oliva Eroski SeleQtia
- Sal Eroski basic

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien las doradas, retrándoles las escamas, la cabeza y las vísceras, y las abran para poder rellenarlas.
2. Pelar los langostinos y cortar cada uno en tres trocitos, reservar ocho para decorar. Reservar las cabezas y los caparazones.
3. Rallar la cebolla y el ajo. Introducir las cabezas y los caparazones de los langostinos en una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva generoso y saltearlos durante unos minutos. Añadir la copita de brandy y dejar cocer 2 minutos más. Pasado este tiempo, retirar los caparazones.
4. En la misma sartén, con el aceite de saltear los langostinos, sofreír

la cebolla y el ajo. Cuando estén transparentes, incorporar los langostinos cortados y la harina. Cocer durante 1 minuto y añadir el caldo de pescado, procurando que quede un relleno espeso y a la vez cremoso. Reservar.

5. Salar las doradas y rellenarlas con la crema de los langostinos. Colocarlas sobre la bandeja del horno. Sobre cada dorada hacer dos cortes con un cuchillo e introducir los langostinos enteros reservados. Rocíarlas con aceite y cocerlas a 180 °C durante unos 15 minutos.
6. Disponer las doradas en los platos y decorarlas con medias lunas de limón y perejil picado.

PRODUCTOS A TU SERVICIO



Dorada limpia, de Eroski Natur. Garantía de frescura.



Langostinos crudos, de Eroski. Con 40/48 unidades (peso neto: 800 g).



Aceite de oliva virgen extra frutado, de Eroski SeleQtia (contenido neto: 50 cl).

SABOR

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE FOIE Y SETAS



Fácil



1 a 3 €



30'

la selección del chef

→ SABOR NAVIDAD N. 320 PÁG. 82

INGREDIENTES PARA 4

- 2 solomillos de cerdo
- 200 g de champiñones frescos
- 2 cucharadas de harina Eroski basic
- 400 ml de caldo de pollo Eroski basic
- 75 g de Mousse de Foie Gras 80% de Pato Eroski Maestro
- Aceite de oliva Eroski, sal Eroski basic y pimienta Eroski

Para el salteado

- 1 manzana Royal Gala Eroski Natur
- 6 ciruelas y 50 g de piñones
- 2 cucharadas de azúcar Eroski
- ½ limón

ELABORACIÓN

1. Cortar los solomillos de cerdo en rodajas y salpimentarlos. Luego, marcarlos en una plancha o sartén con un chorrito de aceite bien caliente, procurando que queden rojos por dentro para posteriormente poder calentarlos y acabar de cocinarlos, evitando que queden resacos. Reservar sobre la bandeja del horno.
2. Saltear los champiñones en una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva. Cuando estén cocidos, agregar la harina y cocinarla unos instantes. Ir incorporando el caldo y el foie, sin dejar de remover. Triturarlos

todo para conseguir una salsa fina y sin grumos.

3. Cortar la manzana y las ciruelas en dados. En una sartén hacer un caramelo con el azúcar y el zumo de limón. Incorporar la manzana, la ciruela y los piñones y caramelizar unos instantes.
4. Precalentar el horno a 200 °C y, justo antes de servir, calentar los medallones durante unos 10-15 minutos. Servir la carne con la salsa y el salteado.

PRODUCTOS A TU SERVICIO



Mousse de foie gras 80% de pato, de Eroski Maestro (peso neto: 100 g).



Manzana, de Eroski Natur Selección. Garantía de calidad.



Caldo de pollo, de Eroski basic, con 25% menos de sal (volumen: 1 litro).

ALMERÍA HUESCA LAS PALMAS DE GRAN CANARIA SANTANDER ÁVILA ALBACETE BARCELONA CEUTA MELILLA MADRID
 PAMPLONA/IRUÑA ALICANTE/ALACANT BADAJOZ A CORUÑA PALMA LOGROÑO BILBAO OVIEDO MURCIA CÁDIZ TERUEL SANTA
La Moneda de su Ciudad
 CRUZ DE TENERIFE BURGOS CIUDAD REAL GIRONA CASTELLÓN DE LA PLANA CASTELLÓ DE LA PLANA CÁCERES LUGO DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN
 CORDOBA ZARAGOZA LEÓN
CUARTA EMISIÓN
 TARRAGONA PONTEVEDRA HUELVA SALAMANCA TOLEDO JAÉN SEGOVIA MÁLAGA SORIA SEVILLA VALADOLID

MONEDAS DE COLECCIÓN EN PLATA DE LEY

52 MONEDAS DEDICADAS A LAS CAPITALES DE PROVINCIA Y CIUDADES AUTÓNOMAS

La Real Casa de la Moneda continúa con la serie de 52 Monedas de Colección, dedicada a las Capitales de Provincia y Ciudades Autónomas

Hasta ahora se han emitido 32 monedas: Almería, Huesca, Las Palmas de Gran Canaria, Santander, Ávila, Albacete, Barcelona, Ceuta, Melilla, Madrid, Pamplona/Iruña, Alacant/Alicante, Badajoz, A Coruña, Palma, Logroño, Bilbao, Oviedo, Murcia, Cádiz, Teruel, Santa Cruz de Tenerife, Burgos, Ciudad Real, Girona, Castellón de la Plana/Castelló de la Plana, Cáceres, Lugo, Donostia-San Sebastián, Córdoba, Zaragoza y León (*)

AHORA LES PRESENTAMOS LAS 10 SIGUIENTES



33. CUENCA



34. LLEIDA



35. VALENCIA



36. OURENSE



37. VITORIA/GASTEIZ



38. GRANADA



39. PALENCIA



40. GUADALAJARA



41. TARRAGONA



42. PONTEVEDRA



P.V.P.
36,30 €
 CADA MONEDA



En el anverso se reproduce el escudo de la Capital o Ciudad Autónoma

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

Diámetro: 33 mm
 Peso: 13,50 g
 Calidad: Proof



(*) Aún disponibles.

Precios válidos en el momento de publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

Solicite su colección en:

Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid
 Terminal 1, Zona No Schengen
 Tel.: 91 305 55 29

La Tienda del Museo

Doctor Esquerdo, 36
 28009 - Madrid
 Tel.: 91 566 65 42
 91 566 67 92
 Fax: 91 566 66 96

Julián Llorente
 Espoz y Mina, 15
 28012 - Madrid
 Tel.: 91 531 08 41
 Fax: 91 531 10 92

Lamas Bolaño
 Gran Vía, 610
 08007 - Barcelona
 Tel.: 93 270 10 44
 Fax: 93 302 18 47

Edifil
 Bordadores, 8
 28013 - Madrid
 Tel.: 91 366 42 71
 Fax: 91 366 48 21

Diputació, 305
 08009 - Barcelona
 Tel.: 93 487 02 00
 Fax: 93 487 03 92

División de Venta a Distancia de El Corte Inglés
 Tel.: 902 103 010

FILATELIA. CORREOS
 Tel.: 902 197 197
 atcliente.filatelia@correos.com

ESTANCOS



Real Casa de la Moneda
 Fábrica Nacional
 de Moneda y Timbre

www.fnmt.es/seriecapitales

Tienda on line:
www.fnmt.es/tienda

AHORA TAMBIÉN A LA VENTA EN LAS OFICINAS DE CORREOS

EL BRUT NATURE
QUE ESTABAS ESPERANDO



FREIXENET
CARTA NEVADA
BRUT NATURE

WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

el VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN