



con **EROSKI**



Nº 321 / AÑO XXXVII  
2 EUROS

# Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

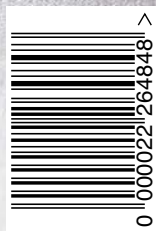
## Platos económicos

Propuestas que te ayudan a ahorrar

## La estrella

Un menú para recuperar la energía

# Delicias primaverales



*¡Date un respiro!*

**7** escapadas inolvidables

Descuentos exclusivos para los lectores de SABOR...

p.54

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



# Crème CROQUANTE

NUEVO



Déjate llevar por Nestlé Gold Crème Croquante

Un fino vasito de chocolate con leche  
relleno de una suave crema y una crujiente capa de galleta,  
coronado con una deliciosa almendra caramelizada.

Una mezcla de sabores y texturas  
incomparable que sublimará tus sentidos.

## ATRÉVETE A SENTIR MÁS





## Edición 321 Primavera 2013 Año XXXVII

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

**Realización y edición:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Maurício Ribeiro

**Consejo editorial:**  
Carlos García y Teresa Alós

**Coordinadora editorial:** Rosa Mestres

**Coordinadora producto y marketing:**  
Filipa Nascimento

**Redacción:** Ana Blanca.

**Arte y diseño:**  
Celso Malvar, Filipa Silva y Frederico Fernandes

**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

# Tiempo de renovación

Ha llegado la primavera y el cambio de estación nos anuncia que es tiempo de crecimiento, de renovación, de iniciar nuevos proyectos... Si con el frío invernal nos apetecía quedarnos en casa y comer platos calientes, la calidez primaveral nos induce a salir, a cambiar nuestra dieta, a tomar cosas más sanas y ligeras...

La revista Sabor... que tienes entre las manos viene cargada de recetas pensadas especialmente para esta época del año. Además de contener platos deliciosos, económicos y muy fáciles, también ofrece ideas muy saludables para toda la familia. No te pierdas nuestras propuestas de cocina al vapor, una de las técnicas de cocción más recomendada por los expertos en nutrición, y, también, las sugerencias con nuestra marca propia Eroski Sannia. Estos productos, con menos sal, azúcares y grasa, seguro que te ayudarán a comer de forma más sana.

Ya sabes que los niños tienen una sección pensada especialmente para ellos. En esta

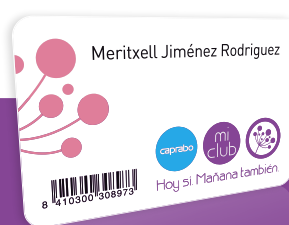
**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



ocasión, hemos apostado por el pan de molde. Corazones, gusanitos... en nuestras páginas comprobaréis que con este ingrediente, tan versátil, se pueden hacer recetas muy divertidas.

Con el espíritu de renovación y cambio de la primavera, te invitamos a conocer una de nuestras iniciativas en el ámbito del compromiso social: evitar el despilfarro de alimentos. Aunque según los expertos en el año 2020 los europeos tiraremos a la basura 126 millones de toneladas de desperdicios (un 40% más), aún estamos a tiempo de evitarlo. Estamos convencidos que entre todos, productores, tiendas y consumidores, podemos cambiar esta tendencia. Si todo ponemos nuestro granito de arena, lo conseguiremos.

¡Feliz primavera!



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](http://www.caprabo.com)

Consulta también las recetas de Sabor... en:

[www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)

## ●○○ DÍA A DÍA

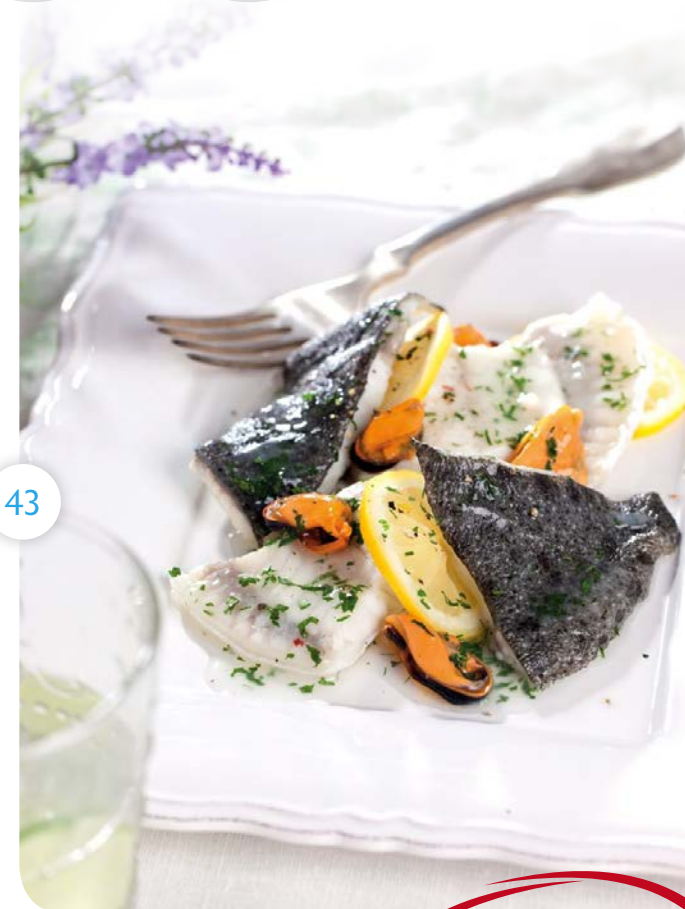
- 14 **Mi sabor** El taekwondista Joel González nos explica qué supuso para él ganar el oro olímpico.
- 18 **Cocinar con niños** Ideas originales para preparar con pan de molde.
- 22 **Sano y ligero** Un menú delicioso pensado para combatir la astenia primaveral.
- 25 **Sano y de tupper** Unas exquisitas patatas rellenas para comer fuera de casa.
- 26 **La hora de la merienda** Buñuelos de cuaresma, un clásico que gustará a toda la familia.
- 28 **Por menos de 2 euros** Recetas económicas, sabrosas y muy fáciles de realizar.
- 30 **Con nuestras marcas propias** Dos propuestas muy gustosas con los productos Eroski Sannia.
- 32 **Cocina rápida** El tomate triturado Eroski basic es un gran recurso en la cocina.
- 34 **Ideas dulces** Un jugoso pastel de zanahorias, nueces y canela.
- 36 **Lector Sabor...** Mostramos el plato favorito de uno de nuestros lectores.

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 38 **De temporada** La cocina al vapor es un método de cocción sano y muy natural. ¡Descúbrala!
- 46 **La estrella de...** Los saludables espárragos están ahora en su mejor momento.
- 50 **Con denominación de origen** Realizamos un interesante recorrido por Jerez de la Frontera.
- 56 **Sabor del mundo** La gastronomía japonesa es un auténtico placer para los sentidos.

## ●●● TENDENCIAS

- 60 **Gastronomía y diseño** La Bomba Rice Bar, un nuevo concepto de restaurante.
- 62 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Daiquiri con una brocheta de dátil, beicon y pera.
- 64 **Beber** Los vinos blancos son una apuesta segura. Te ofrecemos una interesante selección.
- 66 **Belleza** Consejos para tener unas piernas bonitas y ligeras.



43

Todas las recetas de SABOR... en: [www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

9 EL INVITADO

10 NOTICIAS

12 SABER ELEGIR

80 EL CHEF

### NOSOTROS: CAPRABO

69 NOTICIAS

72 RESPONSABILIDAD SOCIAL

74 CLUB SOCIAL. CLASES DE COCINA CON MIREIA CARBÓ

75 NOVEDADES CAPRABO

78 LISTA DE LA COMPRA

### Sabías que...

Con un contenido calórico bajo y una alta proporción de agua, los espárragos son muy adecuados si se sigue una dieta adelgazante.

Más en página 47



- ✓ 100% Natural
- ✓ + Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



A mí el atún me sale mejor



Prueba el NUEVO Atún Naturfresh® de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



## TAPAS Y SÁNDWICHES

Brocheta de dátil con beicon, pera y menta fresca	62
Corazones integrales con pavo	18
Gusanillos de pan de molde con relleno de pollo	20
Sándwich con crema de cacao especial Mickey	21
Tempura de verduras con algas	58

## PRIMEROS

Arroz a banda con tropezones y cabracho tempurizado	61
Berza jerezana	53
Calabacín relleno de gambas y bacalao	36
Crema bicolor de espárragos con crujiente de alcachofas	47
Crema de verduras con queso fresco y pipas	23
Dumplings al vapor	41
Ensalada de verduras al vapor	40
Gazpacho suave de fresas	30
Musaca de atún, queso y tomate triturado	32
Parmentier de patatas con migas de pan frito y chistorra	29
Pasta al aglio con carne adobada de cerdo	28
Patatas rellenas de salmón, espinacas y almendras	25
Quiche de espárragos y panceta con verduras	49



34



47

## SEGUNDOS

Dorada al horno con patatas	15
Huevos al plato con atún, queso y pisto de verduras	31
Lomo de merluza con tomate ajorriero	33
Paquetitos de lechuga y ternera con especias	42
Pollo al horno con manzana, tomillo y ajos tiernos	22
Revuelto de espárragos y gambas	48
Rodaballo con salsa de mejillones y limón	43

## POSTRES

Buñuelos de cuaresma	26
Crema de arroz dulce y vainilla con fresas	24
Pastel de zanahorias y nueces	34
Pudín de chocolate al vapor	44
Tarta de Santiago	74

## BEBIDAS

Batido de plátano y fresas	19
Daiquiri	63

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!

## Esta primavera ahorra con Mi Club Caprabo

**¡Comprobado! Con tu tarjeta  
Mi Club Caprabo, ¡pagas menos!**

Aprovecha todas las facilidades que te da Caprabo para ahorrar. Cada quincena tienes cientos de productos por los que pagas menos, solo por tener tu tarjeta Mi Club. Busca este distintivo en las tiendas y verás los resultados en tu tique de la compra.



Ejemplo real no vigente



Recuerda que las Tarjetas Cliente anteriores a Mi Club Caprabo se benefician de las mismas ventajas que la tarjeta Mi Club.

[www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)

DISFRUTA AL MEJOR PRECIO

¿Quién ha dicho que el bienestar sea un lujo al alcance de pocos?



Durante esta primavera, ponte guapa y en forma, a un precio inmejorable, mientras esperas que llegue el veranito y el día de ponerte el bikini. Y es que los clientes de Caprabo tienen promociones especiales en centros de belleza, spas y gimnasios (SpasMadrid, Cebado, Hydra, Cubo...). Consulta todas las ventajas y descuentos que tu tarjeta Mi Club Caprabo tiene para ti y los tuyos fuera de nuestros establecimientos.

[www.miclubcaprabo.com/  
promociones](http://www.miclubcaprabo.com/promociones)

## CUPONES DESCUENTO

**En cuidado personal y vinos**

Aprovecha cada mes los cupones del Club Mimate y Mi Rincón del vino.

Es muy sencillo.

- 1 **Entra en [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)**
- 2 **Regístrate**
- 3 **Suscríbete a los clubs de afinidad que más te gusten**

Disfrutarás de trucos, consejos, concursos y descuentos exclusivos. Y, lo mejor de todo, de forma gratuita.



Ejemplo real no vigente

## ACUMULA AHORRO

**Canjea tus puntos por cheques en euros o prácticos regalos**

En cada compra\* acumulas puntos, por ser cliente oro, Caprabo los triplica. Canjéalos de la forma más libre:

- **Por lo que quieras:** escoge cheques en euros o regalos del catálogo Mis Caprichos.
- **Cuando tu quieras:** elige en qué momento canjear tus puntos.
- **De la forma más cómoda:** canjea sin moverte de casa, a través de [www.catalogocaprabo.com](http://www.catalogocaprabo.com) o llamando al 902 11 60 60.

Si actualmente recibes tu cheque trimestral, tus puntos se transforman cada trimestre en este cheque. Para disponer de tus puntos sin tener que esperar a que acabe el trimestre y poder acceder a los regalos del catálogo, llama al 902 11 60 60 o entra en [www.miclubcaprabo.com/chequetrimestral](http://www.miclubcaprabo.com/chequetrimestral)



## NUEVA NEWSLETTER

**Escoge de qué quieres estar informado y Mi Club te envía tus noticias personalizadas cada mes a tu e-mail. No te pierdas la info más actual de ofertas, formas de ahorro, recetas, productos recomendados, novedades, clubs de afinidad...**



**Suscríbete gratis desde el banner de [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)**



\*A partir de 4€

# Nuestro menú...



48



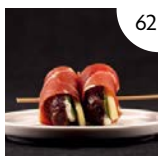
22



74



23



62



36



33



44



58



41



34



43

## Armónico

Equilibrado en boca, con volumen y carácter frutal, este vino es excepcional junto a carnes suaves y aromáticas, como el pollo con manzana y tomillo.

- 23 Crema de verduras con queso fresco y pipas
- 48 Revuelto de espárragos y gambas
- 22 Pollo al horno con manzana, tomillo y ajos tiernos
- 74 Tarta de Santiago



INURRIETA SUR  
Crianza. DO. Navarra

## Con personalidad

Mineral, frutal y floral en nariz, con un tacto muy delicado en la boca y buena acidez. Este vino aportará matices enriquecedores a los platos de este menú.

- 62 Brocheta de dátil con beicon, pera y menta fresca
- 36 Calabacín relleno de gambas y bacalao
- 33 Lomo de merluza con tomate ajoarriero
- 44 Pudín de chocolate al vapor



CAP DE RUC  
Garnacha blanca y Macabeo. DO. Montsant

## Fresco y agradable

Un albariño marcadamente frutal, con un fondo de hierbas aromáticas y un toque salino fresco y agradable. Ideal para la tempura e inmejorable junto al rodaballo.

- 58 Tempura de verduras con algas
- 41 Dumplings al vapor
- 43 Rodaballo con salsa de mejillones y limón
- 34 Pastel de zanahorias y nueces



SEÑORÍO DE VALEI  
Albariño. Rías Baixas



# Apostar por los productos locales para salvar el planeta

*Slow Food* es una asociación eco gastronómica sin ánimo de lucro que nació en 1989 para contrarrestar la *fast food* y la *fast life*, impedir la desaparición de las tradiciones gastronómicas locales y combatir la falta de interés general por las consecuencias de nuestras elecciones alimentarias.

Si en estos últimos años asistimos a una reconsideración general sobre el papel de los alimentos en nuestra salud, en la salud del planeta y en las condiciones laborales de quienes producen y venden comida, es también gracias al trabajo que *Slow Food* lleva a cabo en todo el mundo con sus más de 100.000 miembros activos, casi todos voluntarios. Sin lugar a dudas, a pesar del marco de una crisis sin precedentes (o quizás, gracias a ella) se puede afirmar que cada vez hay más consciencia en el consumidor a la hora de elegir un producto bueno, limpio, justo y, sobre todo, de producción local o a km0. Un producto de calidad, libre de sustancias químicas, que permita a quien lo produce llevar una vida digna y que no recorra muchos kilómetros contaminando el planeta.

En España, alrededor del 80% de las compras de alimentos se realizan a través de los llamados «canales dinámicos», es decir, la distribución en autoservicio (súper, híper y *discount*), y

solamente el 2,7% en la tienda tradicional y el 11,2% en tiendas especializadas. Con estos datos en mano resulta evidente la importancia del papel de la gran distribución para que un producto *slow food* esté presente en los hogares, en las cocinas de los restaurantes y en los comedores escolares españoles. Hay ejemplos en otros países europeos (p.ej.: Alemania e Italia) y en Estados Unidos donde las grandes superficies han sabido construir, de la mano con los productores y los consumidores, un “recorrido ético” para el beneficio de todos. Es una cadena alimentaria en la que el productor garantiza un sueldo digno a sus trabajadores, respeta la salud, la seguridad, la libertad sindical y el medio ambiente; el vendedor (pequeña tienda o gran superficie) garantiza un precio mínimo y unos términos de pagos razonables al productor y también le ayuda a financiar proyectos de desarrollo y se compromete a establecer relaciones comerciales a largo plazos, y el consumidor se informa acerca de las políticas éticas del vendedor y le presiona para que los productos en sus escaparates sean cada vez más ecológicos, de proximidad y de comercio justo. De esta forma se puede mantener en pie un sistema en el que todo el mundo sale ganando.

“Cada vez hay más consciencia en el consumidor final a la hora de elegir un producto de producción km0.”

Daniele Rossi

Presidente de *Slow Food* Barcelona



©NOUPHOTO

# agenda



## SALÓN DE GOURMETS

DEL 8 AL 11 DE ABRIL

Un año más, el Salón de Gourmets, feria profesional de referencia en el sector de alimentación y bebidas de calidad que se celebra en Madrid, tiene dentro de su oferta de actividades el **Taller de los Sentidos**. Este espacio, pensado para los **visitantes no profesionales**, ofrecerá interesantes sesiones teórico-prácticas sobre los alimentos básicos de la dieta mediterránea, charlas de expertos, elaboraciones y degustaciones en directo... También contará con el Gourmetquesos. Un espacio exclusivo para los amantes del queso en el que se realizarán actividades lúdicas, educativas y gastronómicas.



## FERIA DEL ESPÁRRAGO

DEL 26 AL 28 DE ABRIL

Pensada inicialmente como un concurso en el que los agricultores mostraban sus producciones de espárragos, la *Fira d'Espàrrecs* (feria del Espárrago) de Gavá es, hoy en día, una interesante muestra agrícola, comercial y gastronómico de esta población del Bajo Llobregat (Barcelona).



## SEMANA DEL PINCHO

DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO

Los seguidores de la cocina en miniatura están de enhorabuena. Un año más se celebra en Pamplona y en diversas localidades navarras la *Semana del Pincho*. **Más de noventa bares darán a conocer uno o dos pinchos de su creación** (2,40 euros, el pincho o 4,30 euros, la degustación de dos) y competirán para ganar algunos de los premios al mejor pincho.

## salud

### Descubren un nuevo tipo de colesterol

Recientemente un equipo de científicos daneses han demostrado que, además del colesterol HDL (bueno) y del colesterol LDL (malo), hay un **tercer tipo de colesterol, llamado "el feo", que interviene directamente en el desarrollo de la enfermedad cardíaca coronaria**. Según dicen los expertos, en un análisis de sangre aparece el colesterol total, el HDL y el LDL, pero la suma de ambos tipos no es igual al colesterol total. En este vacío se esconde el colesterol "feo" o remanente de densidad mucho más baja que el colesterol malo.

## alimentación

### La comida *Fast food* puede provocar asma y eccemas

Un grupo de científicos de las universidades de Auckland (Nueva Zelanda) y de Nottingham (Reino Unido) han descubierto que el consumo de la llamada comida rápida tres veces por semana podría generar **enfermedades como el asma y la dermatitis** en niños y adolescentes. Estos datos surgieron después de estudiar los patrones alimentarios de más de 500 mil niños de más de 50 países.



## Comportamiento

### Restaurantes con menús más saludables

Un 79% de los consumidores europeos consideran que la **calidad nutricional de los menús es un factor decisivo a la hora de elegir un restaurante**, incluso por delante de la proximidad del establecimiento a su lugar de trabajo. Esta es la conclusión a la que ha llegado el consorcio europeo FOOD, coordinado por Edenred, sobre una encuesta realizada a trabajadores y restaurantes de siete estados miembros del consorcio (Bélgica, Eslovaquia, España, Francia, Italia, República Checa y Suecia). La encuesta revela que los empleados españoles son los que más comen en restaurantes (48%), mientras que la media europea es de 28%. Por lo que se refiere a los restaurantes, estos confirman que en los últimos 12 meses ha aumentado la demanda de menús saludables (22,3%) y de comida para llevar saludable (21,7%).

## LIBROS

### Mood Food. La cocina de la felicidad

221 páginas; Ed. Oberon. Precio: 19,95 euros

Dieciséis grandes chefs, con ayuda del experto en nutrición Miguel Ángel Almodóvar, ofrecen una interesante colección de recetas que te ayudarán a mejorar **tu estado de ánimo y a ser más feliz**.



## gastronomía

### Día Mundial del Agua

El próximo 22 de marzo se celebrará el **Día Mundial del Agua**, en esta ocasión tendrá como tema principal la cooperación hídrica. El agua, elemento esencial para la vida, es un bien cada vez más limitado y, además, mal repartido. La



Asamblea General de las Naciones Unidas pretende realizar, con esta celebración, un llamamiento para que los países puedan enfrentarse a los retos y desafíos

relacionados con la gestión de este preciado líquido. Se tratarán temas como la educación, la gestión, la financiación, el planteamiento de nuevos objetivos que contribuyan al desarrollo de los recursos hídricos sostenibles...

## ciencia

### ¿Cuánta fibra debemos consumir?



Según el *Institute of Medicine* y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y dietética (FESNAD) los **adultos españoles deberíamos consumir entre 26 y 38 gramos de fibra al día**, unas cifras bastante superiores a los 18-21 gramos/día que revelan las encuestas. Lo mismo sucede con los niños y adolescentes. Mientras el consumo de fibra recomendable se establece entre 19 y 38 gramos diarios, la realidad es que los más jóvenes de la casa toman entre 11,5 y 17 gramos.

## NÚMEROS

# 18%

de los consumidores europeos no comprenden la frase "consúmase preferentemente antes del!".\*

# 9,7

litros de aceite de oliva consumió cada español, en términos medios, durante el año 2011.

# 925

millones de personas en el mundo corren el riesgo de desnutrición.

\*Ver pág. 73

## Con Santa Rita Harinas vuelve a disfrutar cocinando.



# Santa Rita®

Una forma diferente de hacer Harinas  
[www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)

Las harinas preparadas más creativas, originales y divertidas del mercado.



Santa Rita Harinas - Ctra. Perales, Km 52,00 - 19141 Loranca de Tajuña (Guadalajara)  
Tel. 949 29 46 83 - [info@santaritaharinas.com](mailto:info@santaritaharinas.com) - [www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)



Alimentaria 2010 BCN.



## Lechuga

De hojas crujientes o mantecosas, de forma alargada o redonda, de sabor ligeramente amargo o delicado... en primavera las lechugas están en su mejor momento. Aunque lo más habitual es consumirlas crudas en refrescantes ensaladas, las lechugas combinan muy bien con otros vegetales, para la elaboración de cremas y purés, o pueden servirse como guarnición de algunos platos de carne o pescado. Además de aportar muy pocas calorías, las lechugas son fuente de sustancias antioxidantes, en concreto de beta-caroteno y vitaminas C y E. Hay que señalar que sus hojas más externas son las que concentran la mayor parte de vitaminas y minerales. También se les atribuyen propiedades anestésicas, sedantes y somníferas.

En el momento de la compra hay que seleccionar las lechugas que presenten un color verde brillante y que tengan hojas tiernas pero firmes. No deben tener manchas o las puntas quemadas.

# En su mejor momento

## PRODUCTOS de TEMPORADA

marzo • abril • mayo

### VERDURAS

- Acelga
- Alcachofa
- Brócoli
- Endibia
- Espárrago
- Espinaca
- Guisante
- Haba
- Judía verde
- Lechuga
- Patata

### FRUTAS

- Aguacate
- Cereza
- Dátil
- Fresón
- Kiwi
- Limón
- Manzana
- Níspero
- Pera
- Plátano
- Pomelo

### CARNES Y PESCADOS

- Boquerón
- Caballa
- Cabrito lechal
- Congrio
- Gallo
- Salmón



## • Gallo

Perteneciente a la familia de los peces planos, el gallo es un pescado blanco con un contenido graso muy bajo por lo que resulta muy adecuado en dietas hipocalóricas. Rico en proteínas de alto valor biológico, en el gallo destaca la presencia de vitaminas del grupo B y minerales. Gracias a su fina textura y a su suave sabor, este pescado es ideal para los niños. Puede prepararse rebozado, al horno, con verduritas...



Para realzar el sabor de los fresones, espolvoréalos con un poco de pimienta o rocíalos con zumo de limón o un buen vinagre.

## Fresón

De color rojo intenso y un aroma muy fragante, el fresón se pueden encontrar durante toda la primavera y hasta bien entrado el verano. En el momento de la compra, hay que escoger los ejemplares enteros y sin golpes. Para que se conserven durante más tiempo, es muy importante no manipularlos en exceso y lavarlos, sin retirar el rabito, justo antes de servirlos. Nunca hay que sumergirlos, ya que perderían su sabor. Además de ser ricos en fibra y poco calóricos, los fresones se caracterizan por ser una fuente excelente de vitamina C, con un porcentaje superior al que tiene la naranja, y potasio.



Además utilizarlos para elaborar recetas dulces, los fresones también se usan para dar un toque refrescante a las ensaladas o para acompañar algunos platos de carne.

Los alimentos de temporada, además de ser más económicos, son más sabrosos y mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales. Esta primavera no te olvides de comprar lechugas, habas, fresones, gallo...

## Romero

Planta mediterránea de olor fuerte y agradable, el romero combina a las mil maravillas con las carnes, especialmente con la de cordero. También queda muy bien en la elaboración de guisos, sopas y salsas. Está indicado en casos de agotamiento nervioso, astenia y alteraciones digestivas y hepáticas.



## Haba

Escondidas dentro de sus vainas o ya desgranadas, las habas tiernas son una de las delicias gastronómicas con las que nos sorprende la primavera. De color verde pálido o blanco cremoso y con un sabor ligeramente amargo, estas leguminosas suelen durar muy poco tras su compra por lo que se recomienda consumirlas en pocos días. Aunque una de las formas más habituales de presentarlas es salteadas con jamón, también están muy gustosas en tortilla, en sopas o ensaladas tibias. Por lo que se refiere a sus propiedades para la salud, las habas tienen un escaso valor calórico y un alto contenido en nutrientes. Son muy ricas en vitaminas (B3 y C), minerales (potasio y magnesio) y fibra.



Con 54 kcal por cada 100 gramos, las habas frescas aportan cuatro veces menos energía que la misma cantidad de granos secos. Si se cocinan de forma ligeras son ideales para dietas adelgazantes.

mi sabor

# Joel González

Dedicado en cuerpo y alma al taekwondo, nos explica qué supuso para él ganar el oro olímpico el año pasado y cuáles son sus proyectos de futuro.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto



**Aunque el deporte es mi vida, pienso que es muy importante acabar mis estudios.**

Para Joel González, medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, el taekwondo es su vida y su gran pasión. Este joven ampurdanés, simpático y amable en la vida diaria, pero frío y calculador cuando está en el tatami, ha llegado, con solo 22 años, a ser el número uno del taekwondo mundial. Ahora, unos meses después de conseguir la excelencia olímpica, sigue trabajando fuerte para seguir estando a los puestos de honor del taekwondo y para que este deporte sea conocido en todas partes.

**De ser una persona desconocida para el público en general, has pasado a primera línea de los medios de comunicación.**

**¿El oro olímpico te ha cambiado la vida?**

Un poco, pero me gusta. Antes, aunque era campeón del mundo, solo era conocido por las personas aficionadas al taekwondo. Ahora, gracias al eco de los Juegos Olímpicos, me conoce mucha gente. Me paran por la calle, me saludan y, lo más importante, reconocen mi trabajo.

**¿Sigues estudiando?**

Sí, estoy estudiando la carrera de criminología y la de Dirección y administración de empresas. Si todo va bien, este año acabaré la de criminología. Pienso que, aunque el deporte es mi vida, es conveniente acabar los estudios y, así, tener otro camino abierto para el futuro. Estoy muy contento de estar a punto de conseguirlo.

**¿Cómo es tu día a día? ¿A qué hora te levantas?**

Muy temprano... Me levanto a las 6.30 de la mañana, entreno de 7 a 8.30 y, después, voy a la Universidad Autónoma de Barcelona. ¡Suerte que la tengo muy cerca del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat! Luego, dependiendo si tengo cerca algún campeonato, miramos vídeos para ver nuestros errores o los de los contrincantes. Estudiamos sus puntos débiles, miramos de qué forma tenemos que picar... Después de comer, descanso un poco y de 6 a 8 de >>



COCINA: DANIMUNTANIER. FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO. ESTILISMO: ROSA BRAMONA; PLATOS: VB ESTUDI

## Dorada al horno con patatas



fácil



3 a 5 €



40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 doradas de ración
- 1 limón
- Unas ramitas de romero fresco
- 1 kg de patatas
- 1 cebolla de Figueres
- 1 copita de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pedir en la pescadería que limpien las doradas (retirando las agallas y las vísceras, cortando las aletas y raspando la piel para retirar las escamas). Salpimentarlas por dentro y por fuera. Lavar el limón y cortarlo en rodajas. Colocar dentro de cada dorada una rodaja de limón y una ramita de romero. Pelar las patatas y la cebolla, y cortarlas en rodajas.

**2.** Colocar en una bandeja de horno las rodajas de patata, la cebolla y el resto del limón, salpimentar, espolvorear con romero y rociar con aceite de oliva. Introducir en el horno a 180 °C durante 10 minutos.

**3.** Añadir las doradas a la bandeja y continuar horneando durante 20 minutos más. Agregar el vino blanco a media cocción. Servir caliente.

“**Ver las caras de alegría de mi familia al ganar el oro fue impagable.**”

» la tarde vuelvo a entrenar. Son unas 5 ó 6 horas diarias entre entrenamiento para ganar fuerza y resistencia, el estudio de los rivales y la práctica puramente del taekwondo. Después de cenar, la verdad es que no tengo ganas de hacer otras cosas.

**Haces 1,85 metros de altura, ¿cómo afecta esto a tus movimientos?**

Antes el perfil que debía tener un taekwondista era totalmente contrario al mío. Eran deportistas más bajitos y con algo más de rapidez y fuerza... Yo he seguido una estrategia, que empecé en el gimnasio de mi padre, el TAE Esports, y que después continué con los entrenadores del CAR, que me ha funcionado muy bien.

**Una estrategia y un carácter especial. Dicen que en el tatami eres frío y calculador... ¿Cuál es tu punto fuerte?**

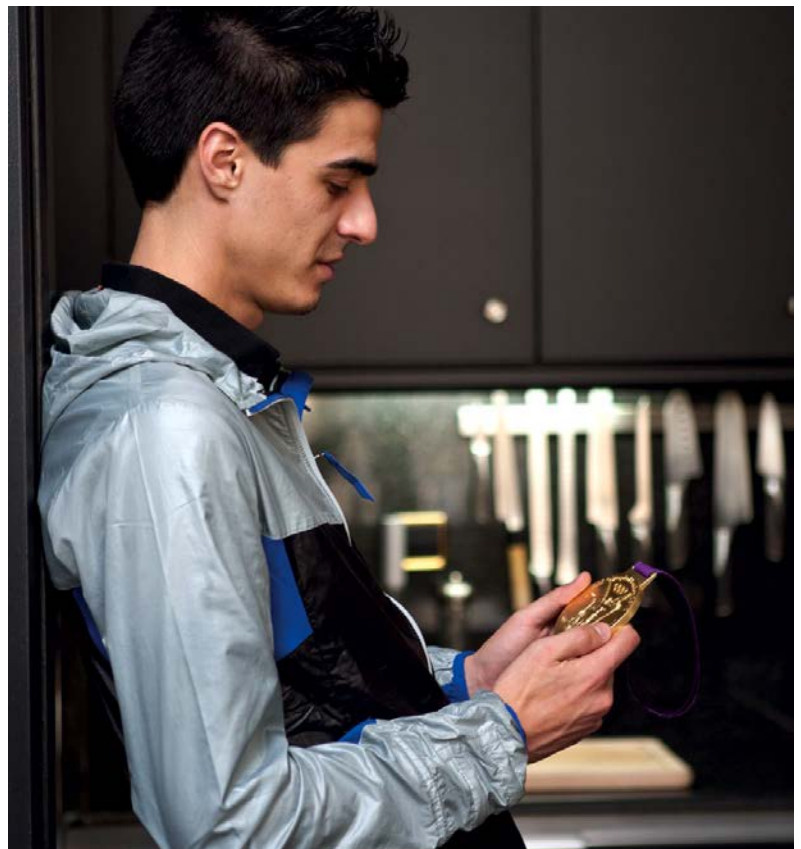
Uno de mis puntos más fuertes es que soy una persona que sigo una estrategia y, si no me funciona, soy capaz de cambiarla con muy poco tiempo. Esto hace que mis rivales se queden un poco sorprendidos.

**En las Olimpiadas, ¿cuándo intuiste que estabas a punto de ganar?**

Pienso que los combates tienen una duración de seis minutos y que, durante ese tiempo, puede pasar cualquier cosa. Esto hace que hasta el último momento no sepas si ganarás. En la final olímpica, una vez le di el golpe en la cabeza a mi rival, noté como menguaban sus fuerzas. Entonces, justo en aquel momento que faltaban unos 40 segundos para el final, vi que seguramente sería campeón.

**¿Cómo fue la experiencia en las olimpiadas?**

¡Fue fantástico! Creo que vivir unas olimpiadas es lo más muy bonito que le puede pasar a un deportista que se dedica a la competición. El ambiente del



pabellón era una pasada. Además, en aquel momento, sabes que te está viendo todo el mundo y que en España mucha gente está ante la televisión... Y tú, como deportista, quieres que todo el mundo se contagie del esfuerzo que estás haciendo. Por suerte lo conseguimos...

**¿Tu familia estaba en Londres?**

Sí, ellos siempre me acompañan en todos los mundiales y los europeos. Poder estar con ellos aquel día y que todo saliera tan bien fue fabuloso. También estaba mi hermana, mi chica... Poder ver sus caras de alegría cuando gané fue impagable.

“**Soy capaz de cambiar mi estrategia en pocos segundos.**”

**Y a partir de ahora, ¿cuáles son tus metas?**

Ahora me estoy preparando para el próximo mundial, luego tendremos el europeo y, aunque parezca que están muy lejos, las olimpiadas de Río ya están aquí. ¡Es un no parar! También quiero dar a conocer mi deporte y mi trabajo. Quiero que la gente se dé cuenta que el taekwondo es un deporte bonito y que tiene un gancho especial.

**¿El taekwondo te deja tiempo para hacer otras actividades de ocio?**

Me gusta hacer submarinismo, esquiar, comer bien... Comer es, para mí, uno de los placeres de la vida. Sigo una dieta muy estricta durante la mayor parte del año y por tanto, cuando puedo permitírmelo, es para mí un gustazo comer cosas diferentes.

**¿Puedes recomendarme un plato?**

Sí. Hay un plato que me gusta mucho y que me prepara mi madre justo antes de las competiciones porque es ligero y rico en proteínas de alta calidad. Este plato es la dorada al horno. Preparada sobre un lecho de patatitas está realmente deliciosa.



# Maheso®



[www.maheso.com](http://www.maheso.com)



[www.facebook.com/maheso](https://www.facebook.com/maheso)



[@Maheso\\_news](https://twitter.com/Maheso_news)



Producto ultracongelado

cocinar con niños

# iNos chifla el pan de molde!

A los pequeños gourmets de la casa les encanta el pan de molde y, realmente, tienen razón. Es blandito, está riquísimo y puede contener infinidad de rellenos. Prepáralos algunas de nuestras ideas y seguro que triunfarás.

**Cocina** Ismael Grañó  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona



## Corazones integrales con pavo y queso



fácil



1 a 3 €



15'+  
congelación

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de mayonesa
- 200 g de queso crema
- 1 cucharadita de orégano
- 16 rebanadas de pan de molde integral

- 120 g de jamón de pavo en lonchas
- 160 g de queso Havarti/Edam en lonchas

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer las rebanadas de pan en el congelador 15 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirar y, con ayuda de un molde, formar los corazones. Seguir el mismo proceso con el jamón y el queso en lonchas. Reservar los trozos de pan, jamón y queso para otra receta (ver consejo).

- 2.** Introducir la mayonesa en un bol y mezclarla con el queso crema, añadir el orégano y remover. Reservar.
- 3.** Untar ocho corazones de pan con la mezcla anterior y colocar, encima, los corazones de queso y jamón. Formar los sándwiches y tostarlos en una sartén durante unos segundos. Servir.

**SUGERENCIA** Puedes usar los trocitos de pan, queso y jamón sobrantes para enriquecer tus sopas y cremas.



## OPCIÓN SANA ▶ Un batido delicioso

Si quieres complementar la merienda de tus hijos con una bebida rica y llena de vitaminas, prueba a prepararles este batido. Pela un plátano, trócelo y tríturalo con 125 g de fresas y un yogur de coco. Si queda un poco ácido, agrega una cucharadita de azúcar.



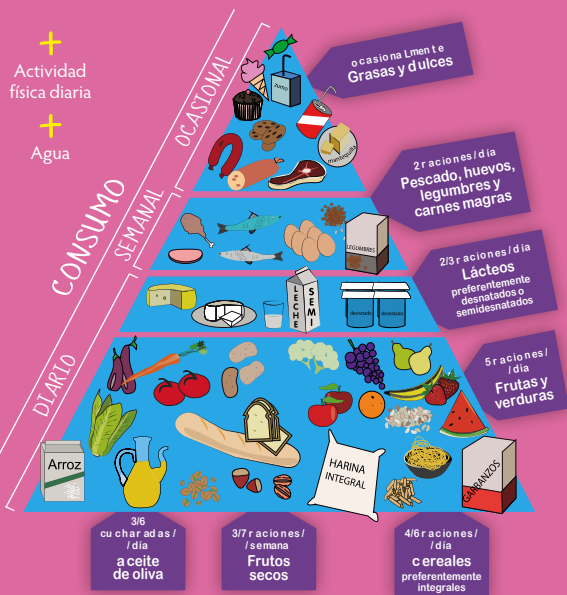
Elige bueno, elige sano



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.

## VALOR NUTRICIONAL DE LA HARINA

Polvo fino que se obtiene de los cereales (trigo, maíz, cebada...), la harina es un ingrediente básico en la elaboración de alimentos tan importantes como el pan, las galletas o la pasta. Ricos en hidratos de carbono, los alimentos que contienen harina aportan al organismo toda la **energía** que este necesita para realizar las actividades diarias. También poseen **vitaminas, minerales y fibra**. Están situados en la base de pirámide de la alimentación.





## Gusanillos de pan de molde con relleno de pollo



fácil



1 a 3 €

40'+  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 20 rebanadas de pan de molde blanco
- 2 cebollas
- 8 huevos
- 500 g de pechuga de pollo
- 120 g de maíz dulce
- 120 g de jamón serrano
- 400 g de mayonesa
- 2 ó 4 tomates cherry
- Aceitunas negras y verdes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Guardar las rebanadas de pan 15 minutos en el congelador, pasado este tiempo, retirarlas y, con ayuda de un molde redondo, cortar una circunferencia de cada una de las rebanadas. Disponer el pan en una sartén y tostarlo por los dos costados. Reservar.
2. Pelar las cebollas, cortarlas

finamente y cocerlas en la sartén a fuego lento durante 20 minutos o hasta que queden bien caramelizadas. Remover para que no se peguen a la sartén.

3. Disponer los huevos en un cazo con agua fría salada y cuando esta rompa a hervir, cocerlos durante 8 minutos. Refrescarlos, pelarlos y reservarlos.

4. Salpimentar la pechuga de pollo y cocerla en la sartén con poco aceite y a fuego muy suave. Dejarla enfriar y picarla finamente con un cuchillo afilado. Reservar.

5. Escurrir el maíz dulce y reservar.

6. Rallar los dos huevos duros y disponerlos en un bol. Agregar la pechuga picada, el maíz, la cebolla caramelizada y el jamón serrano, desgrasado y picado. Remover para que se mezclen bien todos los ingredientes. Finalmente, añadir la mayonesa y reservar en la nevera 20 minutos.

7. Lavar los tomatitos, cortarlos por la mitad y reservarlos.

8. Untar un poco de relleno en cada uno de los discos de pan (dejar dos sin relleno), poner uno

de los discos sobre la mesa e ir colocando los otros encima (cada gusanito debe tener nueve discos). Dejar siempre el relleno mirando hacia arriba. Acabar la torre con la rebanada que no tiene relleno. Luego, tumbar la torre y darle aspecto de gusanito con ayuda de las aceitunas y los tomatitos cherry.

**SUGERENCIA** Con un molde pequeño pueden salir tres o cuatro circunferencias por rebanada y, por tanto, se pueden hacer más gusanitos.





Deja que tus hijos te ayuden a preparar las recetas que proponemos. ¡Están de rechupete!



PLATO: NATURA CASA

## Sándwich con crema de cacao especial Mickey



fácil



1 a 3 €



10'+  
congelación

### INGREDIENTES PARA 4

- 16 rebanadas de pan de molde blanco
- 240 g de crema de cacao de dos colores
- Mermelada de fresa
- Grajeas de chocolate

### ELABORACIÓN

1. Guardar las rebanadas de pan de molde blanco durante 15 minutos en el congelador.

Pasado este tiempo, retirarlas y con ayuda de un molde formar la carita de Mickey en la mitad de las rebanadas. Reservar la parte exterior del pan.

2. Untar la otra mitad de rebanadas con la crema de cacao oscura y taparlas con la parte exterior reservada. Disponer la crema de cacao blanca en una manga pastelera con boquilla pequeña y realizar, con cuidado, los ojitos y la boca.

3. Untar la mitad de la rebanada con la cara de Mickey con una crema y la otra mitad, con la otra crema. Para que los dos colores queden más definidos, utilizar también la manga pastelera. Finalmente, usar las grajeas de colores y la mermelada de fresa para hacer los ojos y la boca.

●○○ día a día

sano y ligero

# ¡Arriba ese ánimo!

378 kcal

En primavera muchas personas se sienten más fatigadas y decaídas, con este menú será fácil recuperar la energía.

Cocina Dani Muntaner Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona Asesores nutricionales Menja Sa

## consejo SALUD

El romero es una hierba aromática que estimula el sistema inmunológico del organismo y ayuda a recuperar el ánimo. Añádela a tus platos y te sentirás mucho mejor.

# Pollo al horno con manzanas, tomillo y ajos tiernos



fácil

3 a 5 €

45'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 pollo (1,5 kg)
- 3 manzanas Golden (600g)
- 100 g de ajos tiernos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 ramitas de tomillo fresco
- 250 ml de vino blanco
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Limpiar el pollo y cortarlo en octavos. Lavar las manzanas, descorazarlas y cortarlas en gajos. Limpiar los ajos tiernos, retirando la primera capa y las raíces, y cortarlos en rodajas. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Salpimentar el pollo y untarlo con aceite de oliva. A continuación, introducirlo en el horno y asarlo durante 15 minutos. Luego, añadir las manzanas, los ajos tiernos y el tomillo, y asarlo durante 20 minutos, regando con el vino blanco a media cocción.
3. Servir el pollo con las manzanas, los ajos tiernos y sus jugos de cocción. Decorarlo con un poco de tomillo fresco.

## SUGERENCIA

Si quieres preparar este pollo entero, solo tienes que introducir las manzanas y los ajos, ligeramente salteados, dentro del pollo y asarlo entre 45 minutos y 1 hora. A media cocción, vierte el vino blanco.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 377,7 Kcal  
 Proteínas 38,5 g  
 Hidratos de carbono 21 g; de las cuales, simples 20,5 g  
 Grasas 11 g; de las cuales, saturadas 2,8 g  
 Fibra 2,3 g



# Crema de verduras con queso fresco y pipas



fácil

1 a 3 €

40'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 puerro (100 g)
- 1 patata (180 g)
- 100 g de judías verdes
- 300 g de brócoli
- 80 g de queso fresco
- 200 g de guisantes
- Agua mineral
- 20 g de pipas de girasol peladas

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Limpiar el puerro, retirando la primera capa, raíces y la parte verde del tallo, y cortarlo en rodajas. Pelar la patata y cortarla en trozos. Lavar las judías verdes y cortarlas en trocitos. Lavar el brócoli y cortarlo en ramilletes. Cortar el queso fresco en daditos.
2. Pochar el puerro durante 5 minutos en una olla con dos cucharadas de aceite de oliva, añadir la patata, las judías, los guisantes y el brócoli, rehogar el conjunto durante 5 minutos, salpimentar, cubrir con agua,

- tapar y llevar a ebullición. Hervir durante 20 minutos.
3. Triturar las verduras junto con parte del caldo de cocción, si la crema queda muy espesa agregar más caldo. Rectificar el punto de sal y pimienta.
  4. Servir la crema caliente en boles y repartir por encima los daditos de queso fresco, las pipas y un chorrito de aceite de oliva.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 243,8 Kcal  
 Proteínas 11 g  
 Hidratos de carbono 15 g; de las cuales, simples 5,5 g  
 Grasas 15,6 g; de las cuales, saturadas 3,5 g  
 Fibra 8,4 g



356kcal

**NUTRICIÓN**

**ASTENIA PRIMAVERAL**

Cansancio, decaimiento, fatiga, falta de concentración... son algunos de los síntomas de la astenia primaveral, un trastorno leve que afecta en su mayoría a las mujeres. Seguir unos hábitos de vida saludables y mantener una alimentación sana y equilibrada son las claves para mitigar este problema.

**1 COME DE FORMA SALUDABLE**

Aumenta el consumo de frutas y verduras, ricos en vitaminas, minerales y fibra, y reduce la ingesta de grasas y dulces.

**2 RESPETA LAS HORAS DE SUEÑO**

Intenta acostarte y levantarte a la misma hora para que tu cuerpo se acostumbre a la rutina. Según los expertos, entre siete y ocho horas diarias son suficientes.

**3 REALIZA EJERCICIO MODERADO**

Nadar, montar en bicicleta, bailar o caminar te ayudarán a liberar tensiones y favorecerán el descanso nocturno.

**Crema de arroz dulce y vainilla con fresas**

- 4 cucharadas de azúcar
- 1 l de leche de arroz
- 120 g de arroz
- 1 yema de huevo



fácil



1 a 3 €



70'+  
reposo

**INGREDIENTES PARA 4**

- 300 g de fresas
- 1 vaina de vainilla
- Una hojas de menta fresca

**ELABORACIÓN**

1. La var los fresas y cortarlos en cuartos. Abrir la vaina de vainilla con un cuchillo afilado y raspar el interior para extraer la pulpa. Lavar cuatro hojas de menta, secarlas y picarlas muy finas.
2. Mezclar los fresas con la pulpa de vainilla, dos cucharadas

- de azúcar y la menta picada. Dejar macerar en la nevera.
3. Llevar a ebullición la leche con la vaina de vainilla y dos cucharadas de azúcar, añadir el arroz y hervir a fuego mínimo durante 50 minutos, removiendo a menudo para que no se pegue en el fondo.
  4. Retirar la vaina de vainilla, triturar y pasar por un colador de malla fina, añadir la yema de huevo y volver a poner a fuego mínimo durante 5 minutos, sin dejar de remover. Retirar del fuego, dejar

- enfriar y reservar en la nevera.
5. Verter la crema en los cuencos y repartir los fresas con su jugo por encima. Decorar con hojas de menta fresca.

**VALOR NUTRICIONAL**

Energía	356 Kcal
Proteínas	5 g
Hidratos de carbono	75 g; de las cuales, simples 42 g
Grasas	4,3 g; de las cuales, saturadas 0,8 g
Fibra	2,1 g



sano y de tupper

# Patatas y compañía

El éxito de este plato reside en la acertada combinación de sus ingredientes.

Cocina Dani Muntaner  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona  
Asesores nutricionales Menja Sa

## Patatas rellenas de salmón, espinacas y almendras



fácil



1 a 3 €



35'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de patatas medianas
- 200 g de espinacas
- 250 ml de caldo de pescado
- 20 g de almendra laminada
- 150 g de salmón ahumado
- 200 g de brotes de ensalada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar las patatas y hervirlas a fuego suave durante 20 minutos. A continuación, dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas por la mitad transversalmente. Vaciar parte del interior, dándoles forma de barquitas.

**2.** Lavar las espinacas, saltearlas 1 minuto en una sartén con una cucharada de aceite, añadir el interior de la patata y el caldo, y llevar a ebullición. Salpimentar, retirar del fuego y triturar. Dejar enfriar.

**3.** Saltear la almendra laminada en una sartén hasta que empiece a dorarse. Cortar el salmón ahumado en daditos.

**4.** Rellenar las barquitas de patata con la crema de espinacas, repartir el salmón y la almendra por encima y guardar en el tupper. Servir las patatas con una guarnición de ensalada, aliñada con una cucharada de aceite y sal, y, si se quiere, completar el plato con un yogur.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 408 Kcal  
Proteínas 17,5 g  
Hidratos de carbono 39,5 g; de los cuales, simples 3,6 g  
Grasas 20 g; de las cuales, saturadas 2,6 g  
Fibra 6,8 g

408 Kcal

la hora de la merienda

# ¡Date un capricho!

Los buñuelos de cuaresma son más fáciles de hacer de lo que piensas. Atrévete a prepararlos y disfrutarás de su exquisito dulzor.

**Cocina** David García  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona

## Buñuelos de cuaresma



fácil



1 a 3 €



60'

### INGREDIENTES PARA 20-25 UNIDADES

- 60 g de levadura
- 190 ml de leche
- 1 huevo
- ½ kg de harina
- 7 g de sal
- 100 g de azúcar + 1 cucharada para espolvorear
- 50 g de mantequilla
- La ralladura de 1 limón
- Aceite de girasol
- Una copita de anís

### ELABORACIÓN

1. Disponer la levadura y la leche en un cuenco y mezclar bien. A continuación, añadir el huevo batido, remover otra vez y agregar el resto de ingredientes, menos el anís y el aceite. Remover con las manos o a máquina hasta que quede una masa homogénea.
2. Colocar la masa en un cuenco, cubrirla con un paño de cocina y dejarla en reposo a temperatura ambiente hasta que casi doble su volumen (unos 30-45 minutos). Cuando la masa haya subido, romperla y hacer unas bolas de unos 10-15 g. Dejar las bolitas en reposo unos 10 minutos más.
3. Freír los buñuelos en una sartén honda con aceite de girasol caliente, pero sin que llegue a humear (180 °C), durante 3-4 minutos. Así, los buñuelos quedarán cocidos por dentro, pero no quedarán demasiado aceitosos.
4. A medida que se vayan haciendo los buñuelos, irlos colocando en un colador. Luego, pintarlos con el anís y finalmente espolvorearlos con un poco de azúcar. Dejar reposar los buñuelos hasta que estén fríos y servir.





**CREA**  
CADA DÍA TU HISTORIA DE AMOR



PENNE & BASILICO  
INSEPARABLES

*Desde una comida en familia*



**PRUEBA OTRAS COMBINACIONES PERFECTAS**



**FARFALLE & RICOTTA**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Farfalle Barilla  
 • 400g de Pomodoro Ricotta Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle la salsa Ricotta directamente con la pasta al dente en una sartén.  
 Cocine 1 minuto salteando la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para un plato succulento, añadir un toque con nueces o pistachos.

4 | 12 min



**SPAGHETTI & PESTO**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Spaghetti N.5 Barilla  
 • 200g de Pesto alla Genovese Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle el pesto en frío y remuévalo con la pasta. Puede diluir la salsa añadiendo una cucharita de agua de la cocción de la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para completar, saltear los gambas y añadir una ramita de tomillo y un chorrito de aceite de oliva.

4 | 10 min

**FUSILLI & NAPOLETANA**

Ingredientes para 4 personas  
 • 500g de Penne Rigate Barilla  
 • 400g de Napoletana Barilla

**Preparación**  
 Cocine la pasta al dente: 1l. de agua por 100g de pasta. Añadir sal cuando entre en ebullición (7g por 1l. de agua).

Mezcle la salsa Napoletana directamente con la pasta al dente en una sartén.  
 Cocine 1 minuto salteando la pasta.

**Trucos del Chef**  
 Para completar el plato añada mozzarella de búfala y disfrute de un clásico Mediterráneo.

4 | 12 min



por menos de 2 euros

# Recetas económicas

Si tienes un presupuesto ajustado o simplemente quieres reducir los gastos en casa, fíjate en estas ideas.

**Cocina** Ismael Grañó y David García  
**Fotografía** NouPhoto **Estilismo** Rosa Bramona

## Pasta al aglio con carne adobada de cerdo



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 160 g de cebolla tierna
- 560 g de carne de cerdo adobada
- 3 dientes de ajo
- 500 g de tallarines
- 2 guindillas
- 100 g de queso rallado tipo *Filatto*
- Una ramita de perejil
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla tierna y cortarla en juliana. Reservar. Cortar la

carne adobada de cerdo en cuadrados pequeños y saltearla en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y la cebolla en juliana. Mientras, pelar los ajos y cortarlos en láminas.

**2.** Disponer los tallarines en una olla con abundante agua salada y dejar hervir el tiempo que recomienda el fabricante (es aconsejable buscar el punto al dente). Escurrir y reservar.

**3.** Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir más aceite y agregar los ajos y la guindilla. Luego, cuando los ajos empiecen a coger color, incorporar la pasta hervida. Saltear a fuego vivo. Añadir la sal, la pimienta y el queso rallado, remover y saltear 1 minuto más. Incorporar el perejil previamente picado. Rectificar de sal si fuera necesario y servir.



menos de  
**2€**  
por persona

## CURIOSIDAD

El término parmentier debe su nombre al agrónomo y nutricionista Antoine-Augustin Parmentier (1737-1813) que introdujo la patata en Francia y en buena parte de Europa.



menos de  
**2€**  
por persona

## Parmentier de patatas con migas de pan frito y chistorra



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de patata monalisa
- 100 g de mantequilla
- 200 g de chistorra

- 200 g de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 400 g de tomates
- 200 g de pan en rebanadas
- 1 vaso de aceite de oliva
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar las patatas, disponerlas en una olla grande con agua salada y dejarlas cocer durante 20 minutos o hasta que estén tiernas. Transcurrido el tiempo indicado, escurrirlas, pasarlas

por un pasapurés y mezclarlas con la mantequilla. Rectificar la condimentación y reservar en caliente.

**2.** Cortar la chistorra en dados pequeños, disponerla en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y sofreírla durante unos minutos. A continuación, incorporar la cebolla picada y rehogarla. Cuando empiece a dorarse, agregar el ajo picado y dejar salir el aroma.

**3.** Escaldar los tomates en agua durante un par de minutos, retirarles la piel y las semillas

y cortar la pulpa en daditos. Reservar. Añadir el tomate al sofrito y dejar cocer lentamente hasta que esté bien en su punto. Condimentar con sal, pimienta y azúcar. Reservar.

**4.** Cortar el pan en dados y freír en una sartén con aceite de oliva. Triturar para obtener migas crujientes y reservar.

**5.** Disponer el puré de patatas en un plato hondo y colocar en el centro el sofrito de chistorra. Distribuir las migas de pan frito alrededor y decorar con un poco de perejil picado.

Con nuestras marcas propias...

# ¡Llega el momento de cuidarte!

## Gazpacho suave de fresas



fácil



1 a 3 €



20' +  
reposo

### ELABORACIÓN

1. Verter el gazpacho en una batidora, añadir los fresas lavados y triturar. Agregar un poco de sal, un chorrito de vinagre y emulsionar con un poco de aceite. Colar y reservar en la nevera.
2. Disponer la almendra en una sartén y tostarla a fuego suave.
3. Colocar el queso de untar en un cuenco y agregarle el ajo molido, el orégano y la almendra tostada. Añadir la cebolla frita y remover todos los ingredientes con una espátula. Luego, agregar un poco de cebollino picado, volver a remover y poner todo en una manga pastelera.
4. Pelar los langostinos, dejando la cabeza unida al cuerpo. Reservar. Cortar el pan en daditos y tostarlo en el horno.
5. Poner un molde en el centro de un plato hondo y disponer alrededor del borde las fresas cortadas en láminas muy finas (puedes usar una mandolina). Colocar en su interior la mezcla del queso. Decorar con los langostinos, unos brotes de ensalada y los daditos de pan de molde. Desmoldar y, justo en el momento de servir, agregar el gazpacho.



600 ml

de gazpacho suave Eroski Sannia

130 g

de queso de untar light Eroski Sannia

2

rebanadas de pan de molde integral Eroski Sannia

### INGREDIENTES PARA 4

- 600 ml de gazpacho suave Eroski Sannia • 300 g de fresas • 12 ml de vinagre de Jerez o de frutos rojos
- 90 ml de aceite virgen extra arbequina • 20 g de almendra de granillo
- 130 g de queso de untar light Eroski Sannia • 4 g de ajo seco molido • Una pizca de orégano seco
- 20 g de cebolla frita • Unas ramitas de cebollino • 12 langostinos cocidos
- 2 rebanadas de pan de molde integral Eroski Sannia • Unos brotes de ensalada

## Productos a tu servicio:



Gazpacho suave bajo en sal (contenido neto: 1 litro). De Eroski Sannia.



Pan de molde integral sin corteza (peso neto: 450 g). De Eroski Sannia.



Queso para untar light (peso neto: 200 g). De Eroski Sannia.

## YEMA MÁS LÍQUIDA

Si quieres disfrutar de una yema líquida y blandita, separa la yema de la clara con cuidado y coloca sobre el pisto solo la clara. Deja cocer en el horno el tiempo indicado y, en el último minuto, agrega la yema. Quedará muy rica.



Nuestra marca propia **Eroski Sannia** te ofrece una gran variedad de productos, muy sanos y equilibrados, para que puedas cuidarte cada día de la semana sin que tu bolsillo se resienta.

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 bandejas de pisto de verduras Eroski Sannia • 3 latitas de atún claro Eroski Sannia
- 4 láminas de queso Havarti de Eroski Sannia • 4 huevos
- 1 bolsa de panecillos integrales Eroski Sannia • Una ramita de cebollino

## Huevos al plato con atún, queso y pisto de verduras



fácil



1 a 3 €



15'

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C. Disponer el pisto de verduras en el microondas y calentarlo durante 1 minuto, siguiendo las instrucciones del fabricante. Transcurrido el tiempo indicado, verter el pisto en cuatro cazuelitas individuales.
2. Trocear el atún claro y disponerlo sobre el pisto de verduras. Hacer la misma operación con las láminas de queso Havarti.
3. Cascar los huevos y colocar uno en cada cazuelita. Introducir en el horno y cocer los huevos durante 10 minutos.
4. Lavar el cebollino bajo el agua y trocearlo bien fino con ayuda de unas tijeras de cocina.
5. En el momento de servir el plato, espolvorear un poco de cebollino picadito por encima. Acompañar con unos panecillos integrales.

2

bandejas de pisto de verduras Eroski Sannia

4

láminas de queso Havarti de Eroski Sannia

1

bolsa de panecillos integrales Eroski Sannia

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



Pisto de verduras con aceite de girasol (peso neto: 250 g). De **Eroski Sannia**.



Atún claro en aceite de oliva (peso neto: 240 g). De **Eroski Sannia**.



Panecillos tostados integrales (peso neto: 200 g). De **Eroski Sannia**.



cocina rápida

# Tomate triturado, un gran aliado

## Musaca de atún, queso y tomate triturado



fácil



1 a 3 €



25'

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar la berenjena en rodajas, salpimentarlas y dorarlas en una sartén por las dos caras con un poco de aceite. Disponer las rodajas sobre papel absorbente de cocina para que suelten todo el aceite y reservarlas. Precalentar el horno a 180 °C.

**2.** Verter el resto de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadir el ajo picado y dorarlo. Agregar el tomate triturado y cocinar 5 minutos a fuego medio. Luego, incorporar el orégano, cocer 2 minutos más y retirar del fuego. Introducir el tomate en un bol y añadir el atún, previamente desmigado y escurrido. Reservar.

**3.** Disponer un poco de relleno en una cazuela pequeña de barro e ir intercalando capas de berenjena, relleno y queso emmental. Acabar con un poco de relleno y el queso parmesano. Introducir en el horno y dejar por espacio de 8 minutos. Servir enseguida.

### INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de berenjenas • 3 dientes de ajo • 600 g de tomate triturado Eroski basic
- 1 cucharadita de orégano seco • 280 g de atún en aceite vegetal (peso escurrido)
- 150 g de queso emmental • 50 g de queso parmesano • 80 ml de aceite de oliva • Sal y pimienta

500 g  
de berenjenas



280 g  
de atún en aceite  
vegetal (peso  
escurrido)

600 g  
de tomate triturado  
Eroski basic

Además  
Caprabo  
te ofrece:



Tomate pelado troceado (peso neto: 390 g). De Eroski.



Tomate natural triturado extra al estilo casero (peso neto: 400 g). De Orlando.



El tomate triturado **Eroski basic** es un gran recurso en la cocina ya que, además de ser muy práctico de utilizar y de ayudarte a ahorrar tiempo, está muy gustoso. Tenlo siempre a mano.

CALIDAD  
Y PRECIO

Tomate al natural triturado (peso neto: 400 g). De **Eroski basic**.



**INGREDIENTES PARA 4**

- 4 de lomos de merluza de 165 g • 3 dientes de ajo • 400 g de tomate triturado Eroski basic
- Una ramita de albahaca fresca • 25 g de queso parmesano • 60 g de rúcula
- 15 g de cebolla frita deshidratada • 80 ml de aceite de oliva • Sal y pimienta

## Lomo de merluza con tomate ajoarriero



fácil

1 a 3 €

25'

### ELABORACIÓN

1. Salpimentar los lomos de merluza y dorarlos en una sartén por los dos costados con un poco de aceite. Retirarlos y reservarlos.
2. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Añadir un poco más de aceite en la sartén y dorar los ajos durante unos minutos. Luego, añadir el tomate y cocer por espacio de 5 minutos. Remover, agregar la albahaca y, a continuación, la merluza. Cocer 1 minuto más con la sartén tapada y a fuego muy suave. Luego, añadir una cucharada de café de queso parmesano rallado. Comprobar el punto de sal.
3. Aliñar la rúcula con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Disponer la merluza con la piel hacia arriba en el plato de servicio y, encima, repartir la cebolla frita. Añadir la salsa de tomate y la rúcula aliñada. Decorar con parmesano rallado con un microrallador.



Tomate triturado calidad extra (peso neto: 400 g). De **Apis**.



Puré de tomate sin piel ni semillas (peso neto: 410 g). De **Tomator**.



Tomate natural triturado. Calidad extra (peso neto: 400 g). De **Carretilla**.



Tomate triturado tamizado extra (peso neto: 390 g). De **Son Ria**.

ideas dulces

# Una propuesta triunfadora

Bajo una exquisita cobertura de coco y queso se esconde un interior muy jugoso, con zanahorias, nueces y canela, que te encantará.

**Cocina** Ismael Graño  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Nina Ros

## Pastel de zanahorias y nueces



fácil



1 a 3 €



50'+  
 reposo

### INGREDIENTES PARA 8-10

- 200 g de harina de repostería
- 1 sobre de levadura en polvo
- 5 g de canela molida
- 400 g de zanahorias
- 70 g de nueces

- 4 huevos
- 200 g de azúcar
- 40 g de aceite de girasol
- 2 g de azúcar avainillado
- 1 cucharada de harina
- 1 hoja de gelatina
- 75 ml de agua mineral
- 200 g de queso de untar *light*
- 60 g de azúcar glas
- 25 g de margarina vegetal
- 60 g de coco rallado

### ELABORACIÓN

1. Encender el horno a 180 °C. Disponer la harina, la levadura y la canela en un cuenco y mezclar

bien. Agregar las zanahorias ralladas y las nueces picadas. Volver a mezclar para que se integren todos los ingredientes. Reservar.

2. Disponer los huevos en un cuenco y batirlos con el azúcar. Cuando estén espumados, agregar poco a poco el aceite de girasol y el azúcar avainillado.

3. Unir el batido de zanahorias con la mezcla de los huevos y volcarlo todo en un molde, previamente engrasado y enharinado. Introducir en el horno y cocer durante

30 minutos. Dejar enfriar el pastel y desmoldar.

4. Para hacer el cobertura, hidratar la hoja de gelatina en un cuenco con agua fría durante 5 minutos. Pasado el tiempo indicado, calentar un poco de agua y añadir la lámina de gelatina escurrida.

5. Mezclar el queso con el azúcar glas, la margarina y el coco. Batir la mezcla hasta que quede uniforme. Añadir a la gelatina y dejar reposar 10 minutos en nevera. Cubrir el pastel con la mezcla y servir.

consejo  
**SALUD**

Rica en beta-caroteno, una sustancia que en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A, la zanahoria es esencial para la visión, para la piel y para nuestro sistema de defensas.





**ANNA ROIG Y XEVI BRAS**  
Girona

Apasionados de la cocina Anna y Xevi nos ofrecen esta deliciosa y fácil receta de su blog de cocina [www.plaersdeboca.blogspot.com](http://www.plaersdeboca.blogspot.com), hecha con la calidad de los productos Caprabo.

# 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](mailto:tusrecetasconsabor@caprabo.es)**

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!

## Calabacín relleno de gambas y bacalao

### INGREDIENTES PARA 2

- 125 g de gambas pequeñas
- 1 cebolla pequeña
- 1 calabacín grande (si es demasiado pequeño no irá bien para vaciarlo)
- 6 gambas medianas
- 80-100 g de bacalao desalado
- 100 ml de vino blanco
- 1 chorrito de leche
- Queso rallado para gratinar
- Aceite de oliva, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

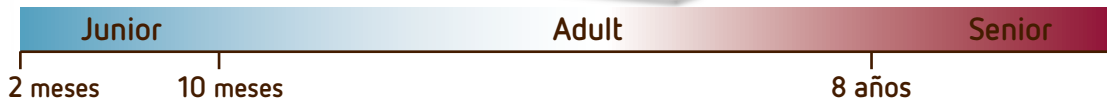
1. Pelar las gambas pequeñas, reservar las colas y cocer las cabezas en un cazo con aceite. A continuación, aplastarlas bien y colar el aceite resultante. Reservar el aceite.
2. Pelar la cebolla, picarla y sofreírla en una sartén antiadherente con aceite de oliva.
3. Cortar el calabacín en cuatro partes o cilindros (dependiendo del tamaño del calabacín) y vaciarlos por dentro, dejando un poco de base de calabacín. Picar la pulpa de los calabacines y añadirla a la cebolla una vez esta esté un poco transparente. Dejar cocer todo junto unos minutos.
4. Cortar las gambas peladas y el bacalao en trocitos pequeños y añadirlos a la sartén. Dejarlo cocer todo junto un par de minutos. Salpimentar y agregar un par de cucharadas del aceite de gambas reservado para que coja más gusto (hay que vigilar con el punto de sal según cómo esté desalado el bacalao).
5. Verter el vino blanco y dejar reducir. Una vez esté reducido, añadir un poco de leche para ligarlo todo (si vemos que no está suficientemente espeso, podemos añadir una pizca de harina).
6. Para preparar los calabacines, freír los cilindros huecos de calabacín unos 10-15 minutos y rellenarlos con el preparado anterior. Luego, cubrirlos con queso rallado para gratinar y ponerlos en el horno unos 5 minutos o hasta que estén en su punto (a unos 160 °C). Finalmente, gratinarlos un par de minutos.
7. Para la guarnición, freír las seis colas de gambas medianas peladas con el aceite que hemos utilizado para freír los cilindros de calabacín.
8. Disponer los cilindros de calabacín en el plato y decorarlos con una cola de gamba. Verter un chorrito del aceite de gambas por encima y servir.



affinity

# ultima™ TU PRODUCTO DE ALTA GAMA EN TU ESTABLECIMIENTO HABITUAL

## RAZAS PEQUEÑAS



## RAZAS MEDIANAS Y GRANDES



Entrega este cupón y consigue 2€ de descuento en la compra de Ultima comida seca para Perro



2 186800 000001

2€

\* Máximo de 3 unidades por cupón.  
\* Promoción válida hasta el 31/05/2013 sólo en los establecimientos Caprabo.  
\* Algunos centros no disponen de todos los productos por motivos de espacio.

de temporada

# Cocina al vapor

## Alimentos en estado puro

Si con la llegada de la primavera quieres apostar por una alimentación más sana y natural, no te pierdas nuestras deliciosas recetas realizadas al vapor. ¡Te encantarán!

**Cocina** Dani Muntaner **Fotografía** NouPhoto **Estilismo** Rosa Bramona





lega la primavera y, con ella, un soplo de aire fresco entra en nuestras vidas. Es el momento de pasear por el campo, de llenar la casa de flores, de iniciar nuevos proyectos... La primavera también nos anima a depurar el organismo, a beber zumos naturales, a comer platos más ligeros...

Una técnica de cocción que nos ayudará a conseguir este objetivo es la cocina al vapor. Este método, que despierta pasiones entre los amantes de la cocina sana, basa su éxito en el hecho que los alimentos se cuecen sin estar en contacto con el agua y, algo muy importante, sin usar nada de grasa. Los alimentos se disponen en un recipiente tipo rejilla o perforado y este se encaja en una olla o similar que tiene agua hirviendo en el fondo. Los vapores, que ascienden al hervir el líquido y pasan por la rejilla, van cocinando lentamente los alimentos. El resultado es espectacular. Los productos están deliciosos, conservan sus nutrientes y, además, mantienen su aroma, su sabor y su textura originales.

La cocción al vapor es un método que admite casi cualquier ingrediente: verduras, carnes, pescados... Pero para que estos queden sabrosos hay que tener en cuenta que esta técnica no mezcla ni "disfraza" los sabores y, por tanto, el producto usado debe ser fresco y de alta calidad. También hay que seguir las siguientes recomendaciones:

- Las **verduras** deben cortarse en trozos regulares, así todas quedarán cocidas a la vez y estarán en el mismo punto de cocción.
- Los **cereales** deben cocerse sobre una gasa de algodón para que los granitos no se cuecen por los agujeros del recipiente.
- Las **carnes** estarán más ricas si antes se maceran con hierbas especias y un poco de aceite.
- Los **pescados** se cocinan mejor si están enteros o en trozos grandes.
- El agua de la cocción se puede **aromatizar** con especias, hierbas aromáticas, vinagres...

## Ensalada de verduras al vapor



fácil

1 a 3 €

15'

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de brócoli
- 200 g de judías verdes
- 200 g de espárragos verdes
- 200 g de zanahorias
- 200 g de canónigos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 1 cucharadita de mostaza a la antigua
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Cortar el brócoli en ramilletes pequeños, trocear las judías y separar las puntas de los espárragos. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos.
- 2.** Cocer todas las verduras al vapor durante 10 minutos y dejarlos enfriar.
- 3.** Preparar una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza, la miel, sal y pimienta.
- 4.** Mezclar las verduras con los canónigos, aliñar con la vinagreta y servir.







## Dumplings al vapor



difícil

1 a 3 €

40'+  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla tierna
- 1 ajo tierno
- Una ramita de cilantro fresco
- 350 g de langostinos
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 100 g de harina
- 1 cucharadita de aceite de girasol
- 125 ml de agua mineral
- Salsa de soja
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y el ajo tierno y picarlos muy finos. Lavar el cilantro, secarlo y picarlo. Pelar los langostinos, cortarlos en trocitos muy pequeños y mezclarlos con la cebolla tierna, el ajo tierno, el jengibre y el cilantro. Sazonar con sal y pimienta. Reservar en la nevera. Poner el agua a hervir.

**2.** Mezclar la harina con el aceite de girasol y, luego, verter el agua hirviendo poco a poco. Ir removiendo hasta que todo quede bien mezclado y se obtenga una masa compacta. Envolver con film transparente de cocina y dejar enfriar. Cuando la masa esté fría, amasar durante unos 10 minutos.

**3.** Cortar la masa en 12 partes, formar bolitas y estirarlas con un rodillo sobre una superficie untada con aceite. Repartir el relleno y cerrar los *dumplings* dándoles forma de atadillo.

**4.** Cocer los *dumplings* al vapor durante 10 minutos. Servir al momento y acompañar con un poco de salsa de soja.



## Paquetitos de lechuga y ternera con especias



media



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de champiñones
- 1 cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 1 guindilla (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de carne picada de ternera
- 4 hojas grandes de lechuga
- 2 cucharadas de curry
- 4 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los champiñones ligeramente, secarlos y picarlos. Pelar la cebolla tierna y el ajo y picarlos. Lavar el perejil, secarlo y picarlo. Picar la guindilla (opcional).
- 2.** Sofreír la cebolla, el ajo y la guindilla en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva durante 5 minutos, añadir los champiñones y seguir sofriendo 5 minutos más. Salpimentar y

- dejar enfriar, mezclar con la carne picada, una cucharada de curry y la mitad del perejil.
- 3.** Cocer las hojas de lechuga al vapor durante 1 minuto, hacer bolas con el preparado de carne y envolverlas con las hojas de lechuga haciendo paquetitos. Cocer al vapor durante 15 minutos.
  - 4.** Mezclar la mayonesa con el resto de curry y de perejil. Servir con los paquetitos.



## Rodaballo con salsa de mejillones y limón



fácil



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de mejillones
- 1 hoja de laurel
- Unos granos de pimienta
- 1 limón
- 1 ramita de perejil
- 800 g de rodaballo
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Cocer los mejillones al vapor con la hoja de laurel, la pimienta en grano y un dedo de agua. En cuanto se abran, retirarlos del fuego y dejarlos enfriar. Colar, reservar el caldo obtenido y separar los mejillones de sus conchas. Cortar medio limón en rodajas y exprimir la otra mitad. Lavar el perejil, secarlo y picarlo.
2. Pedir en la pescadería que separen los filetes de rodaballo

de la espina y los corten en supremas. Cocer al vapor junto con las rodajas de limón durante 12 minutos.

3. Mezclar un vaso del caldo de los mejillones con la maicena y calentar en el fuego hasta que empiece a espesar, añadir los mejillones sin concha, el zumo de limón, dos cucharadas de aceite, sal, pimienta y perejil picado.
4. Servir las supremas con la salsa de mejillones y limón.

## Pudín de chocolate al vapor



media



1 a 3 €



40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 120 g de chocolate negro para fundir
- 4 huevos
- 120 g de mantequilla
- 120 g de azúcar glas
- 1 cucharada de ron
- 200 g de cerezas
- 1 cucharada de azúcar
- Unas hojas de menta fresca

### ELABORACIÓN

- 1.** Fundir el chocolate en un cazo al baño María. Separar las yemas de las claras de los huevos. Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar glas, añadir las yemas una a una a medida que se van integrando, agregar el chocolate fundido y el ron.
- 2.** Montar las claras de huevo e incorporarlas a la mezcla.

Repartir la masa en cuatro moldes individuales untados con mantequilla, tapar con papel de hornear, cubrir con papel de aluminio y cerrar para que quede bien hermético. Luego, atar con un cordel. Cocer al vapor durante 30 minutos.

- 3.** Lavar las cerezas, deshuesarlas y triturarlas con una cucharada de azúcar y unas hojas de menta. Servir los púdines con este coulis.





# 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](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**

*A tu manera*



Síguenos en:



facebook



twitter

la estrella de la primavera

# Tiempo de ESPÁRRAGOS

Solos, simplemente cocidos y con aceite de oliva, como ingrediente principal en cremas y menestras o acompañando huevos, carnes y pescados, los espárragos son una auténtica delicia para el paladar. ¡Descúbrelos!

Texto Rosa Mestres Cocina David García

Una de las hortalizas más gustosas con las que nos deleita la primavera, es el espárrago. Originario de la cuenca del Tigris y el Éufrates, donde crecía de forma silvestre, el espárrago (*Asparagus officinalis* L.) fue muy apreciado por egipcios, griegos y romanos. Precisamente fueron estos últimos, grandes entusiastas de esta hortaliza y conocedores de sus cualidades organolépticas y terapéuticas, los que empezaron a cultivarla y los que la llevaron a España.

Aunque hoy en día, gracias a los cultivos en invernadero, podemos encontrar este alimento durante todo el año, en primavera es cuando está en su mejor momento. Dependiendo de su método de cultivo se obtienen diferentes tipos de espárragos:

- **Verdes:** crecen por encima del suelo y están totalmente expuestos a la luz del sol.
- **Blancos:** crecen encerrados bajo unos montículos de tierra para que no les llegue la luz del sol. También existen espárragos con la punta morada o verde que se recolectan cuando la punta sobresale unos 4 cm del suelo.
- **Trigueros:** pertenecen a un cruce entre la esparraguera cultivada y la silvestre. Estos espárragos son más delgados, sus tallos adquieren tonos más oscuros, tienen un sabor amargo dulce y su textura es firme y carnosa.

### Sanos y ligeros

Gracias a su bajo contenido calórico y a su alta proporción de agua, los espárragos son muy adecuados si se está siguiendo una dieta para adelgazar o de control de peso ya que ejercen en el organismo una acción depurativa y diurética.

Por lo que se refiere a vitaminas y minerales, los espárragos contienen vitaminas C, E y provitamina A, todas ellas sustancias de acción antioxidante, y grandes cantidades de potasio, hierro, fósforo y yodo.

Es importante destacar, finalmente, su gran aporte en fibra.



FOTOGRAFÍA: ©OUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; VASOS: VB ESTUDIO

## Crema bicolor de espárragos con crujiente de alcachofas



fácil



1 a 3 €



40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de cebolla de Figueres
- 2 manojos de espárragos verdes
- 1 l de caldo de pollo
- 150 ml de nata líquida
- 2 manojos de espárragos blancos
- 2 alcachofas
- 2 lonchas de jamón serrano
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, disponerla en una sartén con aceite de oliva y cocerla hasta que esté bien pochada. Separar la cebolla en dos partes.
2. Disponer la mitad de la cebolla pochada en una sartén, agregar el espárrago verde cortado en láminas y rehogar durante unos segundos. Verter la mitad del caldo de pollo y dejar hervir hasta que esté cocido. Triturar. Salpimentar y agregar un poco de nata líquida para dar textura. Reservar.
3. Con el resto de la cebolla, preparar la crema de espárragos blancos. Seguir el proceso anterior y reservar.
4. Limpiar las alcachofas, quitarles las hojas exteriores

y cortarlas en láminas finas. Freír las láminas y, a medida que estén a punto, disponerlas sobre papel de cocina para que suelten el exceso de aceite. Salpimentar y reservar. Cortar el jamón en tiritas y freirlo hasta que quede tostado.

5. Verter la crema de espárragos verdes con cuidado en un vasito y, luego, agregar la otra crema. Colocar el crujiente de alcachofas y las tiritas de jamón sobre el vasito. Se puede comer frío o caliente.

### SUGERENCIA

Esta crema bicolor también se puede presentar en un plato sobero. Colocar las cremas en dos jarritas, cógelas cada una en una mano y viértelas a la vez sobre el plato.



consejo  
**SALUD**

Los espárragos contienen asparagina, una sustancia que ayuda al desarrollo y regeneración de las células y minimiza los síntomas de estrés.

## Revuelto de espárragos y gambas



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 4

- 12 gambas rojas
- 3 dientes de ajo
- 80 g de tomates maduros
- 200 ml de agua mineral
- 100 g de cebolla de Figueres
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 manojo de espárragos

- 8 huevos
- 150 ml de nata líquida
- 10 g de perejil
- 1 baguette
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar las colas de las gambas y quitar el hilo negro que las recorre con un palillo. Reservar las gambas y las pieles por separado.
2. Dorar los dientes de ajo en una sartén y cuando estén dorados, incorporar el tomate troceado o rallado. Rehogar el conjunto y añadir las pieles de las gambas. Dejar sofreír, verter el agua y dejar hervir durante 10 minutos.

Transcurrido el tiempo indicado, colar y volver a introducir en la sartén el líquido obtenido. Dejar reducir hasta obtener una salsa de sabor intenso. Reservar.

3. Picar la cebolla y dejarla pochando lentamente en una sartén con aceite de oliva. Incorporar los ajos tiernos laminados y seguir pochando sin que cojan color.
4. Limpiar los espárragos con cuidado, cortar las puntas y reservarlas. Cortar el resto de los espárragos en tiras finitas. Añadir estas tiras a la sartén con la cebolla y al ajo tierno. Cuando todo esté bien pochado, salpimentar y reservar en la misma sartén.
5. Marcar las colas de gamba

reservadas en una sartén con unas gotas de aceite y salpimentarlas. Hacer lo mismo con las puntas de los espárragos. Retirar y reservar.

6. Cortar el pan en láminas muy finas y tostarlo en el horno a 170 °C hasta que esté crujiente. Reservar.
7. Batir los huevos y añadirlos a la sartén con el sofrito reservado. Salpimentar y agregar la nata líquida y el perejil picadito. Ir removiendo bien con una espátula de madera hasta que quede el revuelto listo.
8. Disponer el revuelto en los platos. Decorar con las puntas de espárrago, las gambas, el crujiente de pan y la salsita de gambas.



# Quiche de espárragos y panceta con verduras



fácil



1 a 3 €



30'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 paquete de masa quebrada
- 80 g de panceta
- 3 huevos
- 180 ml de nata líquida
- 15 g de mantequilla

- 50 g de queso gruyere
- ½ manojos de espárragos verdes
- 1 pimiento rojo escalivado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca

## ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 190 °C. Estirar la masa con un rodillo de cocina y forrar los cuatro moldes individuales para hacer las quiches. Cocer la masa en el horno durante 10 minutos. Cortar la panceta en tiras y saltearla en una sartén con unas gotas de aceite de oliva durante unos minutos.
2. Disponer los huevos en un cuenco y mezclarlos con la nata, la

mantequilla, las tiras de panceta, el queso gruyere, sal y pimienta.

3. Distribuir esta mezcla en las cuatro quiches y, encima, colocar las puntas de espárrago y el pimiento rojo cortado en tiras. Acabar de cocer la quiche en el horno a 180 °C entre 15 o 20 minutos. Servir la quiche de espárragos fría o tibia.

## SUGERENCIA

Si, en lugar de preparar quiches individuales, quieres hacer una grande, recuerda que para hacer el relleno debes duplicar las cantidades de los ingredientes.



## COMPRAR...

- Cuando se adquieren espárragos frescos se han de seleccionar los ejemplares con puntas cerradas y compactas, de tallo recto y firme. Conviene rechazar los que tengan magulladuras.
- Hay que evitar comprar los espárragos con tierra entre las escamas del tallo porque requerirán un excesivo lavado que provocará pérdidas de nutrientes.

## ...Y CONSUMIR

- Antes de cocer los espárragos hay que lavarlos y pelarlos con un cuchillo o pelador especial desde la punta hasta la base. Luego, lo más adecuado es cocerlos con sal, una puntita de azúcar y unas gotas de zumo de limón en un recipiente alto, para que las yemas no queden cubiertas de agua y se cuezan al vapor.
- Dependiendo del tamaño, los espárragos se hierven durante 5 o 10 minutos. Para apreciar mejor su sabor, se recomienda servirlos calientes o tibios.



## Sabías que...

La primera receta sobre espárragos que se conoce está recogida en el libro *De re coquinaria*, escrita por el gastrónomo romano Marco Gabio Apicio en el siglo I de nuestra era.

con denominación de origen

# Bulerías, caballos, motos... y mucho vino

Jerez desprende arte por los cuatro costados. El flamenco, los caballos cartujanos y el vino son sus señas de identidad. Descubre este paraíso natural que ha alcanzado una fama que traspasa nuestras fronteras.

Texto Ana Blanca



Un manto de viñedos verde intenso tapiza la campiña. Sus cepas perfectamente alineadas conviven con olivos, naranjos y otros árboles frutales. Estamos en la antesala de Jerez, ciudad señorial y llena de vida.

El centro, declarado Conjunto Monumental Histórico-Artístico, acoge imponentes iglesias como la de San Miguel. O la majestuosa Catedral de San Salvador, que alberga al Cristo de la Viga, la talla más antigua de Jerez, que data del siglo XV. Desde allí, podremos divisar en la lejanía las iglesias de San Mateo y Santiago. En lo alto de la ciudad se encuentra el Alcázar y su afamada torre octagonal, una antigua fortaleza del siglo XI.

## Joyas ecuestres

La fama de los caballos cartujanos traspasa nuestras fronteras desde la época de los

fenicios. Griegos, romanos, musulmanes y cristianos apostaron a lo largo de la historia por mejorar y cruzar las razas.

Los monjes de la Cartuja se encargaron de crear una casta de caballos excepcional, que alcanzó un gran reconocimiento. Reyes, príncipes y nobles emprendían viajes a Jerez para adquirir esos prestigiosos y nobles animales. Desde entonces, el caballo ha estado muy unido a Jerez. De hecho, en las fiestas siempre tiene un lugar privilegiado como, por ejemplo, en la Feria del Caballo o en las fiestas de la Vendimia.

En la actualidad, el espectáculo de la Real Escuela Andaluza de Arte Ecuestre *Cómo bailan los caballos andaluces* y la Yeguada de la Cartuja son unas de las principales atracciones de la ciudad gaditana. Cada uno tiene un estilo diferente. En la Yeguada de la Cartuja se pueden visitar las cuadras,

Jerez de la Frontera es uno de los destinos más sugerentes de Andalucía. Los elegantes caballos cartujanos, las motos del Circuito de Velocidad y las bodegas en las que se elabora su afamado vino son algunas de las señas de identidad de esta acogedora ciudad.

pasear en la dehesa la Fuente del Suero y disfrutar de la exhibición de potros. La Real Escuela de Arte Ecuestre alberga el Museo del Enganche y el Museo del Arte Ecuestre. Además, incluye la entrada para el espectáculo y un paseo por los jardines y el palacio.

## Jerez, pasión por las motos

El dúo Jerez y motos es el binomio perfecto. El Circuito de Velocidad de Jerez acoge cada primavera el Gran Premio de España de Motociclismo, una de las concentraciones moteras más aclamadas de Europa. Las cifras





Cuatro estampas típicas de Jerez de la Frontera. Sus viñedos, llenos de cepas perfectamente alineadas, la bulliciosa Feria del Caballo, la Gran Bodega de Domecq, que recibe el nombre de la Mezquita, y el Claustro de Santo Domingo.

del año pasado así lo corroboran: 250.000 visitantes y 50.000 motos en un fin de semana. El de Jerez es uno de los circuitos más emblemáticos del Mundial. De hecho, es el recorrido favorito de la mayoría de los pilotos. El recinto tiene un aforo sentado para 55.000 personas y puede llegar a albergar hasta 100.000 espectadores.

Si quieres vivir en primera persona uno de los eventos más esperados de los amantes de las motos, tienes una cita en Jerez del 3 al 5 de mayo.

### Vinos con carácter

Jerez huele a vino desde siempre. Ya en el siglo I a. C. encontramos las primeras noticias de este preciado caldo en el libro *Geografía* (Libro II) de Estrabón, geógrafo griego.

Pero su época dorada llegó en el siglo XII, cuando los vinos de Jerez, conocidos como "Sherish", eran muy apreciados en Inglaterra.

Cuatro siglos más tarde, sería el mismísimo William Shakespeare, asiduo bebedor de "Jerez", quien plasmara su aprecio por este vino en algunas de sus obras: *Ricardo III*, *Enrique VI*, *Las Alegres Comadres de Windsor*, entre otras.

Palomino, Pedro Ximénez y Moscatel son las variedades de uva con las que se elaboran, en las afamadas bodegas de la zona (muchas ellas ofrecen visitas guiadas), estos vinos con Denominación de Origen Jerez-Xérès-Sherry.

Existe un tipo de Sherry para cada plato; saber cuál es el maridaje perfecto es la clave para apreciar su sabor. La pareja estrella de la Manzanilla es el "pescaíto" frito. Pero si prefieres degustar un Fino, no olvides poner en la mesa un plato de jamón ibérico, es su aliado perfecto. El Oloroso y Palo Cortado son fieles amigos de quesos curados y carnes estofadas. Si no sabes con qué vino

acompañar un risotto de setas, atrévete con un Amontillado, te sorprenderá la explosión de sabores. Para los amantes del curry, una sugerencia: acompaña este plato de toques especiados con el equilibrado dulzor del Medium. El sabor a frutos secos y pasas del Cream han encontrado su media naranja en el foie, potenciando su sabor.

Y, por último, los más dulces de la casa: Moscatel y Pedro Ximénez, ambos ofrecen un final redondo, acompañando a postres y helados. Un secreto: prueba a combinar Pedro Ximenez con quesos azules. El dulzor del vino atenúa el agrio del queso y exalta sus otras propiedades gustativas.



## RUTAS CON MUCHO ARTE

La "Cuna del Arte Flamenco" nos invita a conocer los rincones que han visto crecer a los mejores cantaores y bailaores. Un paseo por los más significativos templos jerezanos, tablaos flamencos y peñas que se encuentran en el barrio de San Miguel y de Santiago, de donde es originaria la bulería. Si quieres adentrarte en el cante jondo, ve hasta el Centro Andaluz de Flamenco, en el barrio de Santiago.

## Berza jerezana



fácil

1 a 3 €

2 horas  
+ remojo

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de garbanzos
- 200 g de judías
- 2 chorizos para guisar no picantes
- 1 morcilla
- 70 g de papada de cerdo o panceta
- 200 g de cabeza de lomo o cualquier carne magra
- 1 cebolla
- Pimentón
- 2 clavos de olor
- Comino en polvo
- 150 g de pencas de acelga cortadas finitas
- 2 dientes de ajo
- Sal

**1.** Dejar las legumbres en remojo durante toda la noche. Preparar las carnes y los chorizos cortándolos en porciones para servir en cada plato.

**2.** Al día siguiente, escurrir las legumbres y ponerlas en una olla junto con la cebolla picadita, las carnes y los chorizos. Cubrir con agua y añadir una cucharadita de pimentón, un clavo, una cucharadita de comino en



polvo y sal al gusto. Dejar hervir durante 1 hora y media o 2. Añadir la morcilla y las pencas de acelga y dejar otra vez al fuego durante unos 15 minutos más para que suelten el sabor. Comprobar que las legumbres estén en su punto y que el caldo quede espesito.

**3.** Hacer un majado en el mortero o en la batidora con dos dientes de ajo, el clavo restante y unos garbanzos puchero, mezclarlo con un poco de caldo de cocido y añadirlo a la olla para que espese. Servirlo muy caliente.

**Consejo** La Berza jerezana quedará más sabrosa si la cocinamos un día antes.

### Sugerencia

Muy pálido, con tonos dorados y reflejos verde oliva, el Fino Muy Seco Tío Pepe, de González Byass, es ideal para tomar a la hora del aperitivo o para tapear. Servir siempre muy frío.



COCINA Y ESTILISMO: ESTER GARCÍA; FOTOGRAFÍA: NOURPHOTO

## dónde comer

### RESTAURANTE-BAR JUANITO

C/ Pescadería Vieja, 8  
Tel. 956 341 218

Es el rey de las alcachofas, su plato estrella, galardonado con el Primer Premio Nacional de Tapas. Este referente culinario de Jerez cuenta, además, con hasta 52 tapas, de las que sobresalen las "papas aliñás", el atún aliñado, la berza jerezana y la sangre encebollada.  
Precio medio: 22 €.

### TABANCO EL PASAJE

C/ Santa María, 8  
Tel. 956 333 359

Antiguo despacho de vinos en el que, desde 1925, se pueden degustar Finos, Amontillados y Olorosos de bodegas artesanas. No dejes de probar el Palo Cortado de Maestro Sierra, con una tapita de carne mechada o chacina.  
Precio medio: tapa (2 €), copa Palo Cortado (1,5 €).

### RESTAURANTE EL GALLO AZUL

C/ Larga, 2  
Tel. 956 326 148

Su gran terraza es una de las más codiciadas. Sus famosas tapas se pasean por el emblemático edificio acompañadas de Finos y Manzanillas. Una cita ineludible si quieres degustar una cocina andaluza actualizada.  
Precio medio: 30 €.

### BAR MAYPA

C/ Cruz Vieja, 11  
Tel. 956 316 048

El Maypa es conocido en toda la ciudad por su "tortillón" de patatas. Sus especialidades están en boca de todos. Muy recomendable la ensaladilla, con una mayonesa casera inolvidable, la carne mechada o en manteca.  
Precio medio: 12 €.

Oferta exclusiva para los clientes de Caprabo con Weekendesk.es

# 7 escapadas inolvidables

Prepara las maletas, Caprabo y Weekendesk.es, nº1 en fines y escapadas, han escogido para ti las mejores ideas para disfrutar de un viaje de ensueño...

....  
CONSIGUE  
HASTA  
UN 38% DE  
DESCUENTO EN  
ESCAPADAS  
....



## 1. ESCAPADA GASTRONÓMICA

HOTEL ART HOTEL \*\*\*\*

Andorra la Vella, Andorra

**¿Dónde?** En el centro turístico de Andorra la Vella, al lado del Parc Central.

**Hotel & Estilo:** Este hotel de arquitectura urbana y moderna dispone de un nuevo centro de bienestar, el Aquarella SPA, de 300 m<sup>2</sup>, que incluye zona de aguas, baño turco, sauna, gimnasio y salas de masajes.

**A destacar:** Exquisita bienvenida, ¡te sentirás como en casa! Situación inmejorable, en una de las calles principales del centro y cerca de las pistas.

**TU ESCAPADA RELAX CAPRABO PARA DOS:**

- ✓ Noche con alojamiento y desayuno
- ✓ Acceso al spa
- ✓ Detalle de bienvenida

Precio especial clientes Caprabo para dos personas **con 31% dto: 79€**



## 2. ESCAPADA CON NIÑOS

HOTEL TERRADETS \*\*\*

Cellers, Cataluña

**¿Dónde?** Cerca del lago Terradets, a tan solo dos horas de Barcelona.

**Hotel & Estilo:** La mayoría de las habitaciones gozan de unas hermosas vistas y están equipadas con todas las comodidades.

**A destacar:** Su ubicación en plena naturaleza. En su restaurante se puede degustar platos de productos típicos de la zona.

**TU ESCAPADA CON NIÑOS CAPRABO PARA DOS ADULTOS Y UN NIÑO:**

- ✓ Noche en ático con desayuno
- ✓ Cena

Precio especial clientes Caprabo **con 30% dto: desde 112€**

## 3. ESCAPADA RELAX

HOTEL CENTRO Q!H LÉON

León

**¿Dónde?** En pleno centro de León, junta a la muralla romana de la ciudad y justo detrás de la Catedral.

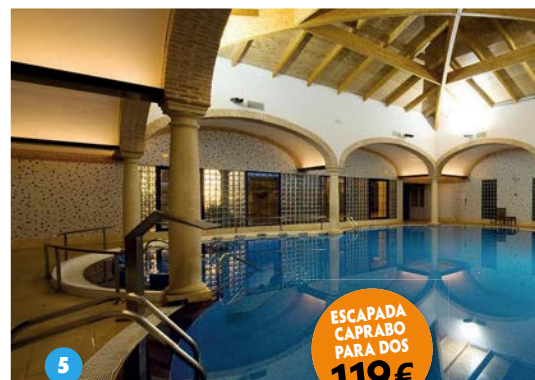
**Hotel & Estilo:** Todas las habitaciones del hotel están totalmente equipadas y cuentan con una cuidada decoración moderna y funcional. Los huéspedes pueden disfrutar de un relajante spa donde eliminar el estrés y toxinas. También ofrece un amplio abanico de tratamientos corporales y masajes. En la cafetería se puede degustar una variedad de tapas, sándwiches y ensaladas con ingredientes de calidad.

**A destacar:** Su céntrica ubicación. La sencillez y calidez de todo el establecimiento.

**TU ESCAPADA ROMÁNTICA CAPRABO PARA DOS:**

- ✓ Dos noches en habitación doble con desayuno
- ✓ Acceso al spa

Precio especial clientes Caprabo para dos personas **con 35% dto: 99€**



## 4. ESCAPADA RELAX

HOTEL MANANTIAL \*\*\*\*

Balneario Caldes de Boi

**¿Dónde?** En Caldes de Boi, Cataluña, en el límite del Parque Natural d'Aiguestortes.

**Hotel & Estilo:** Sus habitaciones, de estilo tradicional de montaña, están completamente equipadas. Los jardines cuentan con espacios deportivos como una cancha de fútbol, una pista de pádel, un minigolf y un parque infantil.

**A destacar:** Habitaciones con bellas vistas a la montaña. Completo centro termal compuesto por 37 manantiales que oscilan entre los 4 °C y los 56 °C.

**TU ESCAPADA RELAX CAPRABO PARA DOS:**

- ✓ Noche con alojamiento en habitación doble superior y desayuno
- ✓ Circuito termal para 2 personas de 70 minutos de duración
- ✓ Bombones y Agua de Caldes de Boi en la habitación
- ✓ 15% descuento en todos los servicios termales y masajes

Precio especial clientes Caprabo para dos personas **con 32% dto: 119€**



ESCAPADA  
CAPRABO  
PARA DOS  
**119€**

4



ESCAPADA  
CAPRABO  
PARA DOS  
**79€**

6

## 5. ESCAPADA RELAX

### HOTEL BALNEARIO CERVANTES \*\*\*\*

Santa Cruz de la Mudela

¿Dónde? Cerca de Valdepeñas, en Castilla la Mancha.

**Hotel & Estilo:** Combina a la perfección los últimos avances en salud con unas estancias acogedoras en las que sientes que estás como en casa. En su restaurante se puede degustar una amplia variedad gastronómica de la región: desde platos tradicionales a recetas procedentes de la "Nueva cocina".

**A destacar:** Estilo acogedor y cálido. El balneario, con más de 1.300 m<sup>2</sup>, cuenta con bañeras termales de hidromasaje, chorros a presión, ducha Vichy, etc.

#### TU ESCAPADA RELAX CAPRABO PARA DOS:

- ✓ Noche habitación doble estándar con desayuno vista a los jardines
- ✓ Cena romántica con productos típicos de la zona
- ✓ Acceso a la piscina termal por persona
- ✓ Botella de cava en habitación

Precio especial clientes Caprabo para dos personas **con 34% dto: 119€**



ESCAPADA  
CAPRABO  
CON NIÑOS DESDE  
**112€**

2



ESCAPADA  
CAPRABO  
PARA DOS  
**79€**

1

## 6. ESCAPADA RELAX

### HOTEL BARCELÓ ARANJUEZ \*\*\*\*

Real Villa de Aranjuez

¿Dónde? Situado a 40 km. de Madrid, en la Real Villa de Aranjuez, en un entorno turístico de gran interés histórico y cultural y muy próximo al parque Warner.

**Hotel & Estilo:** Las habitaciones, amplias y con una decoración muy cuidada, cuentan con unas vistas espectaculares. Además, el hotel dispone de un club con seis pistas de pádel, un gimnasio y una peluquería. Situado junto al campo de golf jardín, el establecimiento se encuentra en un entorno es ideal para disfrutar de la caza y pesca.

**A destacar:** Entorno ideal para una escapada de relax. Su circuito termal, U-Spa de 1.200 m<sup>2</sup>, y centro de belleza con una piscina termal grande, una piscina Dead Sea, baños turcos, una sauna finlandesa y duchas de contraste, entre otras instalaciones.

#### TU ESCAPADA RELAX CAPRABO PARA DOS:

- ✓ Noche con alojamiento y desayuno
- ✓ Acceso al circuito termal

Precio especial clientes Caprabo para dos personas **con 38% dto: 79€**



ESCAPADA  
CAPRABO  
PARA DOS  
**99€**

7

## 7. ESCAPADA GASTRONÓMICA

### HOTEL IBAIA \*\*\*\*

País Vasco

¿Dónde? En Gordexola, cerca de Bilbao.

**Hotel & Estilo:** Construido en el Convento de Santa Isabel, edificio que data del siglo XVII, se ha rehabilitado para ofrecer un alojamiento de lujo. En su restaurante, los platos reflejan la esencia de la gastronomía vasca tradicional con productos frescos y de calidad.

**A destacar:** Su situación en plena naturaleza con impresionantes vistas. Decoración rústica y acogedora.

#### TU ESCAPADA GASTRONÓMICA CAPRABO PARA DOS:

- ✓ Noche en habitación doble estándar vista a la montaña
- ✓ Cena gastronómica
- ✓ Detalle de bienvenida
- ✓ Late check.out

Precio especial clientes Caprabo para dos **con 30% dto: 99€**

## Weekendesk.es

nº 1 en fines y escapadas

### CÓMO RESERVAR TU ESCAPADA

**1. Por internet:** Entra en [www.weekendesk.es/caprabo](http://www.weekendesk.es/caprabo) y elige hotel y fecha para disfrutar de tu estancia.

**2. Por teléfono:** Llama al **934 45 37 67**, de lunes a viernes, de 9 a 19 h, y sábados, de 10 a 18 h (coste de llamada local).

\* Tarifas por estancia en habitación doble para dos personas y con los servicios detallados incluidos en el precio, iva incluido. Descriptivo de las ofertas totalmente detallado en el portal [www.weekendesk.es/caprabo](http://www.weekendesk.es/caprabo). Ofertas válidas hasta agotar existencias para cada fecha. Fechas de reserva, desde el 01.04.2013 hasta el 30.06.2013 para fechas de viaje, desde el 01.04.2013 hasta el 31.07.2013. Sólo se aceptan pagos con tarjeta de crédito. Descuentos desde el 30% sobre la mejor tarifa disponible.

sabor del mundo

# japón

Armonía, serenidad, equilibrio y refinamiento.  
La gastronomía japonesa ha logrado cautivar  
los paladares más exigentes de Occidente.

Texto Ana Blanca





## Tempura de verduras con algas



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 4

- 50 g de harina
- 100 g de fécula de maíz
- 5 g de sal
- Paté de algas (al gusto)
- 200 g de hielo
- 100 g de zanahoria
- 70 g de judías verdes
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 1 manojo de hojas de albahaca
- 1 cajita de tomates cherry
- ½ l de aceite de girasol

*\* Para que la fritura quede bien es importante que el aceite no llegue a humear.*



COCINA: DAVID GARCÍA; FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

La comida japonesa está de moda. Sushi, maki y sashimi son los platos estrella, pero la gastronomía nipona es mucho más que pescado crudo.

Este arte culinario es un placer para todos los sentidos. Su elegante sencillez empieza a degustarse con los ojos. Los platos son obras de arte que combinan productos frescos, técnicas de cocción, sugerentes texturas...

Las porciones son adecuadas para comer con los palillos y sus formas se mimetizan con las estilizadas vajillas. Todo un ritual simbólico minuciosamente estudiado.

La gastronomía japonesa tiene como eje principal las estaciones del año y se rige por un calendario de festividades. El espíritu de cada una de ellas se refleja en la comida.

El arroz, las algas, los vegetales



© Y. SHIMIZU@JNTO



**1** Disponer la harina en un cuenco con la fécula de maíz, la sal, el paté de algas y el hielo. Mezclar bien con una espátula o cuchara de madera y reservar en frío.



**2** Lavar las verduras. Pelar las zanahorias y despuntar las judías verdes. A continuación, cortar todas las verduras en bastones regulares y reservarlas.



**3** Lavar las hojas de albahaca y los tomates cherry y freírlos en una sartén honda o cazuela con el aceite de oliva. Reservarlos sobre papel absorbente.



**4** Bañar las distintas verduras con la masa de tempura y freírlas por orden en el aceite anterior. Ir colocando las verduras sobre papel absorbente. Servir.

## Además Caprabo te ofrece:



Salsa de soja, de **Kikkoman**. Naturalmente fermentada (contenido: 250 ml).



Aceite refinado de girasol, de **Koipesol** (contenido: 1 litro).

## + FÁCIL

Sencilla, rápida y fácil de elaborar, con la exquisita harina **Santa Rita** podrás dar a tus tempuras un toque de sabor muy especial. No tiene huevos ni leche en su composición.



© JAPAN RYOKAN ASSOCIATION/JINTO



© YASUFUMI NISHI/JINTO

(en tempura), la soja y el pescado son la base de su alimentación.

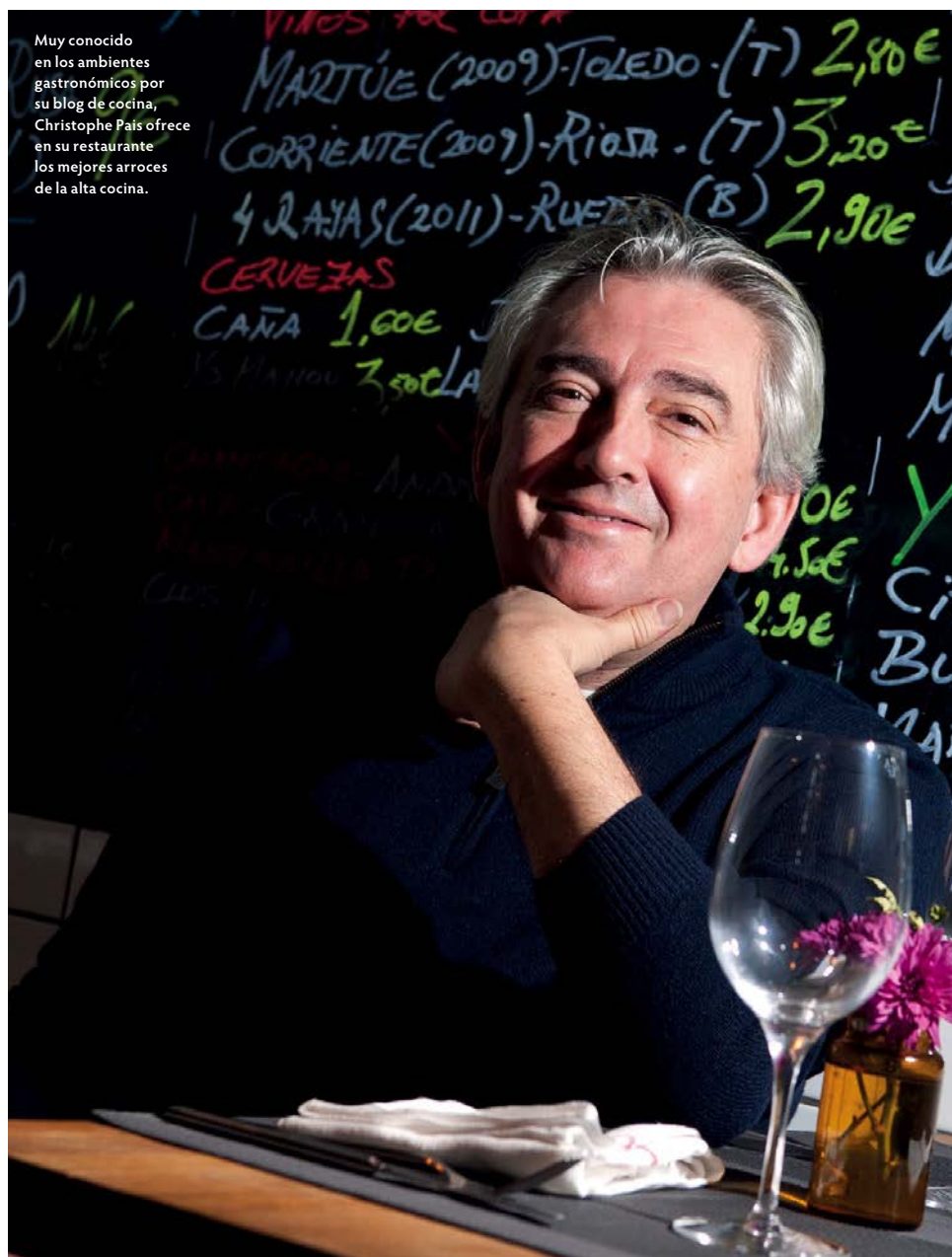
Sin embargo, su producto más codiciado es la carne de raza Wagyu. Considerada como "la mejor del mundo", esta carne bovina se caracteriza por su deliciosa textura y sabor, y por su masa muscular infiltrada de grasa blanca. Una singularidad que, según los expertos, se debe a que estas reses beben cerveza y reciben masajes para ablandar su carne.

gastronomía y diseño

# Arroz en todas sus versiones

Descubrimos la **Bomba Rice Bar**, una arrocería moderna e internacional situada en el corazón de Chueca, el barrio más vanguardista, cosmopolita y *fashion* de Madrid.

Texto Rosa Mestres



Muy conocido en los ambientes gastronómicos por su blog de cocina, Christophe Pais ofrece en su restaurante los mejores arroces de la alta cocina.

Ubicado en el barrio madrileño de Chueca, justo frente al mercado de San Antón, la Bomba Rice Bar es un nuevo concepto de restaurante en el que el arroz es el rey del local.

Creado por Christophe Pais, una persona muy conocida en el mundo de la gastronomía por el blog [www.noselepuedellamarcocina.com](http://www.noselepuedellamarcocina.com), este pequeño local, decorado como un bistró neoyorquino y con solo 20 cubiertos, tiene en su carta una gran variedad de arroces de alta cocina. Desde los mejores arroces de la gastronomía española hasta las elaboraciones más exquisitas de otras culturas.

Las modernas técnicas que se emplean en la elaboración de los fondos y la precisión de los puntos de cocción aseguran una delicadeza de sabores difícil de superar. Es tal la seguridad que la casa tiene en sus fondos que ha introducido como novedad servir una degustación del caldo en el que se cocina el arroz antes de que éste llegue a la mesa.

Por la noche, la oferta del local cambia, los arroces pasan a un segundo plano y en la carta La Bomba La Nuit entran en juego numerosos platos servidos en raciones para compartir.

Christophe nos anticipa que pronto abrirá un local algo más grande en Madrid, en el que sin perder la señas de identidad y la calidad de la cocina podrá aumentar la carta y ofrecer un mayor confort.

© NOUPHOTO



## LA BOMBA RICE BAR

Augusto Figueroa 33, Madrid

Tel: 91 522 11 81

[www.ricebarlabomba.com](http://www.ricebarlabomba.com)

Tipo de cocina: arrocería y bistró moderno.

Horario: de miércoles a sábado de 13.30 h a 16.30 h y de 20.30 h a 24 h. Domingos, martes y festivos de 13.30 h a 17 h. Lunes cerrado.

Precio medio: 38€

## LA SUGERENCIA DEL CHEF

# Arroz a banda con tropezones y cabracho tempurizado



© LA BOMBA RICE BAR



medio



5 a 7 €



2 h +10'

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el fondo

- 100 g de chirlas • 100 g de cangrejo de río • 100 g de gamba arrocería
- 400 g de espinas de rape • 400 g de raspas de merluza • 400 g de raspas de gallo • 1 tomate
- 1 cebolla pequeña • 1 bulbo de hinojo • 1 puerro • 1 diente de ajo
- unos granos de pimienta negra
- 2 l y ¼ de agua • Aceite de oliva

#### Para el arroz:

- 1 diente de ajo • 200 g de calamar
- 200 g de gamba pelada • Pulpa de tomate y de ñora • Unas hebras de azafrán • 400 g de arroz bomba
- 1 cabracho de 250-300 g • 100 g de harina de tempura • Aceite de oliva • Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Hornear las espinas de los pescados a 180 °C durante 1 hora. Mientras, disponer el cangrejo, las chirlas y las gambas en una sartén con cuatro cucharadas soperas de aceite. Cuando estén fritas, añadir las verduras picadas, un diente

de ajo y la pimienta, y pocharlas lentamente. Cuando las espinas estén asadas, agregarlas a la sartén y cubrir con agua fría. Dejar hervir 40 minutos e ir retirando la espuma. No condimentar. Colar y mantener el caldo caliente.

**2.** Cortar un diente de ajo en láminas finas y saltarlo en una paellera sin que tome color. Luego, agregar el calamar picado y la gamba y sofreír lentamente. Incorporar el tomate y dejarlo reducir hasta que quede seco. Mezclar todo, añadir la ñora y el azafrán, y volver a rehogar.

Incorporar el arroz y sofreírlo unos minutos. Verter el caldo (1,2 l) hirviendo sobre la mezcla anterior y dejar cocer 17 minutos y medio. Los primeros 7 minutos mantener el fuego casi máximo, probar el punto de sal, y, después, bajar el fuego a medio gas. Añadir un poco de caldo si es necesario.

**3.** Salar el cabracho por dentro y por fuera, enharinar las aletas y las espinas dorsales y freírlo a fuego fuerte en una sartén con aceite.

**4.** Una vez acabado el arroz, tapar y dejar reposar 7 minutos. Disponer el cabracho encima del arroz y servir.

cóctel & gourmet

# Auténticamente cubano

Refrescante y con un sabor perfectamente equilibrado, el Daiquiri es uno de los cócteles más pedidos en las barras de todo el mundo. ¿Te atreves a probarlo?

**Texto** Rosa Mestres **Receta cóctel** Miriam Campa Barmaid, de Tirsá Cocktail Bar

La creación de la mayoría de cócteles está rodeada de historias y leyendas, y el Daiquiri no podía ser menos. Según la mayoría de cronistas, para conocer los orígenes del Daiquiri tenemos que viajar en el tiempo hasta finales del siglo XIX e ir a la playa de Daiquiri, cerca de Santiago de Cuba. Según parece, fue un ingeniero norteamericano que trabajaba en una mina de hierro de la zona, Jennings Cox, quien creó la bebida de forma casual. Tenía unos invitados en casa y, en un momento en el

que se le acabó la ginebra, tuvo que echar mano del ron local. Cox, temeroso de servir ese ron, añadió zumo de limón, azúcar y algo de hielo para mejorar su sabor. El éxito fue total y, pronto, el Daiquiri, nombre que le dio otro ingeniero que trabajaba con Cox, fue considerado por los oficiales norteamericanos, que soportaban el calor y la humedad de Santiago, una auténtica aparición divina.

De todas maneras, el Daiquiri no alcanzó su fama definitiva hasta que llegó a La Habana.

## Y Hemingway lo probó

Fue en esta ciudad, concretamente en el bar-restaurant El Floridita, donde el escritor y periodista Ernest Hemingway lo descubrió y lo convirtió en uno de sus cócteles favoritos. Tanto le gustó la bebida que el propietario de este local, Constantino Ribalaigua, creó para él el Daiquiri Papa Doble o Daiquiri Salvaje, sin azúcar y con el doble de ron. Una variante pensada especialmente para los amantes de las emociones fuertes.

## Sugerencia

Con un aroma equilibrado y una boca estructurada y sabrosa, el ron blanco Havana Club Añejo 3 años, de Pernod Ricard, es perfecto para crear todo tipo de cócteles, sobre todo el Daiquiri al estilo cubano. Es muy agradable al paladar.



## SABORÉALO CON Brocheta de dátil con beicon, pera y menta fresca



fácil



1 a 3 €



12'

### INGREDIENTES (12 UNIDADES)

- 6 dátiles grandes y bien frescos
- 100 g de queso mascarpone
- 2 peras conference
- 12 hojas de menta fresca
- 100 g de jamón ibérico cortado en lonchas

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar los dátiles por la mitad, retirar el hueso y rellenar el hueco con un poco de queso mascarpone.

Cortar las lonchas de jamón en tiras y reservar.

**2.** Pelar las peras, cortarlas en láminas gruesas y, de cada lámina, hacer un rectángulo del tamaño del dátil. Colocar el rectángulo de pera encima del dátil, agregar la hoja de menta y envolver todo con una tira de jamón.

**3.** Pinchar dos dátiles en una brocheta de 15 cm y servir.

# Daiquiri Frozen



fácil



1 a 3 €



10'

## INGREDIENTES

- ¼ de zumo de limón
- ¾ de ron blanco Havana Club 3er año
- 1 cucharadita de azúcar
- Hielo

## ELABORACIÓN

Disponer el zumo de limón natural, ya colado, con el azúcar y el ron blanco en la batidora con abundante hielo. Triturar durante unos segundos y verter el líquido resultante en una copa Martini.

## CONSEJO

Para preparar el Daiquiri en coctelera, mezclar todos los ingredientes y agitarlos durante unos segundos hasta que la mezcla se enfríe. Tanto en el Daiquiri como en el Daiquiri Frozen se puede añadir más azúcar.





#### Club Mi Rincón del Vino

El Club Mi Rincón del Vino te acerca los mejores maridajes con cava y te ofrece cupones de descuento en vino y cava. Regístrate en [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com) y benefíciate de la información y los precios especiales para miembros del Club Mi Rincón del Vino.



beber

# El despertar de los blancos

Gracias a las nuevas técnicas de elaboración y a la recuperación de algunas variedades autóctonas, los vinos blancos españoles cada vez están mejor considerados. ¡Serán una apuesta segura en tu mesa!

Texto Marcos Aguilar



## BLANCOS EN LA MESA

- **Mariscos crudos, conservas, pescados a la brasa.** Un blanco salino y con buena acidez, un buen Ribeiro o un Xarel.lo del Penedés acompañarán a la perfección a los productos del mar.
- **Carnes blancas, platos de pasta y asados.** Hay que escoger grandes blancos que destaquen por su complejidad y carácter.
- **Quesos.** Pueden servirse con vinos blancos de carácter profundo, aromático y glicérico.



La revolución de calidad experimentada por los vinos españoles en las últimas décadas está fuera de cualquier discusión posible, aunque si esto es verdad en todos los demás vinos, se hace mucho más palpable en los blancos.

España nunca se consideró a sí misma tierra de vinos blancos, y eso que en una región tan emblemática como la Rioja la mayoría del vino que se elaboraba hasta el siglo XIX era blanco, o que la variedad de uva más plantada en la Península Ibérica ha sido y sigue siendo todavía hoy la blanca Airén.

En cualquier caso, un breve recorrido por las zonas elaboradoras más destacadas nos permite contemplar actualmente un paisaje hasta hace algunas décadas inaudito. En Galicia, sin duda la zona más consagrada a la elaboración de vino blanco de España, las Rías Baixas se han consolidado como una zona de referencia mundial por sus Albariño, mientras que Ribeiro, que está recuperando a marchas forzadas su delicada Treixadura, y Valdeorras, que vive con entusiasmo el renacer de la Godello, compiten con ella en el mercado nacional cada día con más y mejores argumentos.

### Cambio de mentalidad

Asimismo, resulta espectacular la nueva vida que gracias al cambio climático y las nuevas filosofías elaboradoras está experimentando el Txakolí, especialmente en Vizcaya. Mientras que muy cerca de

allí, en la Rioja, resurge de sus cenizas la Garnacha Blanca al tiempo que los enólogos redescubren la Viura, que tantos grandes blancos produjo en el pasado, con técnicas de elaboración más modernas.

### Variedades autóctonas recuperadas

En zonas de Cataluña como el Montsant, el Priorat o Terra Alta también encontramos nuevos vinos elaborados con la Garnacha Blanca. Glicérica y frutal, esta variedad cada vez está mejor considerada por los expertos. Y no es el único fenómeno de recuperación que tiene lugar en tierras catalanas. La Xarel.lo se ha convertido ya en la variedad de referencia del Penedès, al tiempo que la Picapoll conquista poco a poco su espacio en Pla de Bages.

Son solo algunas pistas, a las que cabe sumar el proceso de recuperación de la Verdejo de Rueda que están realizando las mejores bodegas de la zona para distanciarse un poco de la influencia aplastante que esta variedad herbácea y fresca había venido sufriendo por la invasión de la francesa Sauvignon Blanc. Algo parecido ocurre con la Chardonnay, hasta hace unos años reina del viñedo español sin ser autóctona y que cada vez más descubre que hay determinados lugares, como el Somontano o Navarra, donde adquiere particularidades que la hacen única, sin necesidad de recurrir a esos excesos de madera que se habían hecho tan frecuentes en ella.

## Blancos para la eternidad

Existe el tópico de que los blancos han de consumirse jóvenes, pero esto no es más que una verdad a medias. Los mejores blancos producidos nunca en España han sido los de Viura que todavía hoy pueden disfrutarse en alguna bodega riojana -¡muchas décadas después de haberse elaborado!-. En el caso de los albariños, cada vez hay más que han sido creados para consumirse uno, dos o diez años después de su cosecha.

### EL COTO. EL COTO DE RIOJA



Aromático y equilibrado, con una buena acidez y un agradable postgusto herbáceo, frutal y floral. Ideal para el aperitivo y para acompañar pescados de sabor intenso como la trucha.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA **Rioja**.

### VIÑA SOL.TORRES



Vivo 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 **Catalunya**.

### VINO RUEDA BLANCO. MARQUÉS DE RISCAL



Intenso en nariz, con notas frutales, hierbas aromáticas y un recuerdo de fruta tropical. Bien equilibrado en la boca, con buena acidez y agradable retrogusto frutal.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Rueda**.

### VINO CHARDONNAY BARRICA. RAIMAT



Fresco y mineral, este vino está marcado por recuerdos de frutas como las manzanas y peras. Vivo y ágil en la boca, con una grata acidez que lo sostiene en un toque cítrico en el final.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Costers del Segre**.

### ERMITA D'ESPIELLS. JUVÉ Y CAMPS



Delicado y con personalidad, con marcadas notas de fruta blanca sobre una base aromática floral.

En la boca es untuoso y con buena acidez. Perfecto para acompañar mariscos cocidos o carnes de ave.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN **Penedès**.

## Habla el experto



Dra. Adriana Ribé

MÉDICO DERMATOPATÓLOGA  
Y DIRECTORA DE RIBE CLINIC

**A**proximadamente un 60% de mujeres de más de 35-40 años tienen algún tipo de varices en cualquiera de sus formas de presentación: arañas vasculares, varices grandes... Eliminarlas es mucho más fácil desde que se interviene con láser.

### MUY EFICAZ

Para combatir las antiestéticas arañas vasculares o varices aconsejo el láser Nd-YAG Elite MPXTM. Este tipo de láser, el más potente y eficaz del mercado, está indicado para eliminar estas dolencias gracias a su doble disparo secuencial de dos longitudes de onda, que permite usar menores dosis, lo que se traduce en menos riesgo y más tolerancia para el paciente.

### BUENOS RESULTADOS

Con este protocolo se obtienen resultados visibles desde la primera sesión tras la que se obtiene una reducción del 50% de las varices. En el caso de ser varices de gran diámetro la doctora combinará el láser con la escleroterapia o la técnica de la espuma.

**Con el láser también se puede combatir de forma eficaz la celulitis y los acúmulos de grasa localizada que pueden aparecer en las piernas.**

## belleza

# Piernas bonitas y ligeras

Tener unas piernas bien depiladas, con la piel sedosa y sin celulitis es el sueño de la mayoría de mujeres. Esta primavera, lo lograrás.

Texto Sylvia Martín

Con la llegada del buen tiempo las piernas recuperan el protagonismo que han perdido en invierno. Es el momento de decir adiós a las medias y pantalones, y lucirlas con todo su poderío: perfectamente depiladas, con la piel lisa y sedosa, y manteniendo la celulitis a raya. Además de cuidarlas por una simple cuestión estética, también es muy importante hacerlo por salud. Determinados problemas, como los derivados de la mala circulación, se acentúan con el calor, los largos desplazamientos en coche o avión, y estando mucho rato de pie.

### Evitar el exceso de peso

Prevenir y combatir la mala circulación, responsable de las varices y en parte de la celulitis, requiere la práctica de unos hábitos de vida más saludables. Es muy importante controlar el exceso de peso, que acaba repercutiendo en las piernas, y optar por consumir alimentos con poca sal que no favorezcan la retención de líquidos. Conviene, además, evitar el uso de ropa demasiado ajustada, que dificulta el retorno venoso, y del calzado con más de 5 centímetros de tacón.

En las piernas, la celulitis, que afecta a 9 de cada 10 mujeres, responde también a un problema de circulación y se deja sentir principalmente en la cara interna de las rodillas y la externa de los muslos. Combatirla con armas cosméticas requiere mucha constancia y realismo. Hay que ser consciente que con estos productos es difícil perder centímetros, pero que con ellos se puede mejorar muchísimo la firmeza y el aspecto de la piel. El punto final para poder presumir de shorts y minifaldas es una



## Tres sugerencias

- 1** Si usas un buen autobronceador conseguirás que tus piernas adquieran un bonito tono. Antes de aplicarlo conviene exfoliar la piel para unificar y mejorar su acción.
- 2** Los deportes más adecuados para tener unas piernas perfectas son la natación, el aquagym, ir en bicicleta, el golf y, por supuesto, andar.
- 3** Si estás muchas horas sentada, levántate y camina un poco. Así activarás la circulación.

depilación perfecta. Aunque la cera, las cremas, las depiladoras domésticas y la cuchilla, para momentos puntuales, son buenas opciones, cada vez hay más mujeres que optan por la depilación de larga duración del láser o la Luz Pulsada Intensa (LPI o IPG, según sus siglas inglesas). Elegir uno u otro método dependerá del tipo y la cantidad del vello y gusto de cada uno. Sí conviene recordar que el láser requiere una piel que no esté bronceada, por lo que conviene hacer el tratamiento cuando las piernas no estén expuestas al sol.

# indasec®

## Compresas para pérdidas leves

**Aloe Vera**  
Antiinflamatorio y calmante

**Grosella negra**  
Omega 3 y Omega 6

**Extracto ambly**  
Regeneración celular

**x3**

**TRIPLE CUIDADO  
DERMOPROTECT**



Solicita tus muestras gratuitas  
en [www.indasec.com](http://www.indasec.com) · 902 180 074

Todas tus preguntas  
en nuestro blog  
[www.sabesloquequieres.com](http://www.sabesloquequieres.com)

 Siguenos en  
**facebook**  
[www.facebook.com/Indasec](http://www.facebook.com/Indasec)

**Club Mimate**

Siéntete bien contigo misma y con tu hogar. En el Club Mimate, no te pierdas los mejores consejos en ambientación y cuidado del hogar. Participa en el concurso del mes, donde podrás obtener un lote de productos de las mejores marcas. Y descárgate los cupones de descuento exclusivos para miembros del Club Mimate. Entra en [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com)

caprabo mi club

Hoy sí. Mañana también.



**ESPECIAL MICROONDAS**

La cera sigue siendo el método de depilación preferido de las españolas. Las nuevas presentaciones, muy prácticas, permiten conseguir excelentes resultados en casa. Esta cera de nueva generación a base de resinas naturales es especial para calentarla en el microondas y resulta eficaz incluso en el vello corto, de 2 mm de largo. Cera divina, de **Taky**.

**EN ROLL-ON**

Un formato roll-on que se conecta a la corriente para hacer de la depilación con cera tibia algo mucho más sencillo. El pack incluye el dispositivo autocalentable, un recambio de 50 ml con cabezal roll-on diseñado para piernas y brazos y 12 bandas reutilizables. Está formulado con cera de abeja natural y es bien tolerado por las pieles sensibles. EasyWax Roll-on eléctrico, de **Veet**.



**SENSACIÓN DE FRESCOR**

El mentol ayuda a aliviar al instante los síntomas de las piernas pesadas y está presente en la mayoría de las fórmulas cosméticas que la combaten. Se puede aplicar tantas veces como se desee, pero hay que ayudar su acción con gestos como subir escaleras, caminar media hora al día... Gel piernas cansadas con mentol, de **Montplet**.

**UNAS PIERNAS SIEMPRE PERFECTAS**

Entre los básicos del neceser de primavera, no pueden faltar los anticelulíticos. La cafeína, con propiedades drenantes que facilitan la eliminación de líquidos, es el ingrediente estrella de muchos de ellos. Para sacarles partido, hay que aplicarlos con un masaje circular y ascendente, que ayude a la buena penetración del producto. Otro foco de atención en estas fechas son las piernas. Un gel refrescante ayuda a combatir el efecto piernas cansadas que se agudiza con el calor.

**Inspirado en ti**

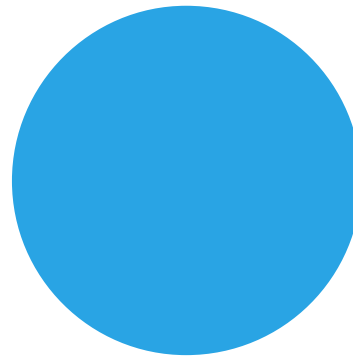
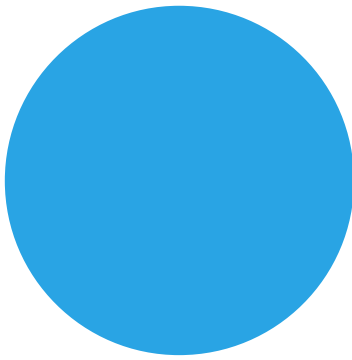
**ADIÓS A LA CELULITIS**

El secreto del éxito de los productos anticelulíticos y reafirmantes está en la constancia. Es recomendable utilizarlos durante todo el año, y no solo a las puertas de la playa. En primavera y verano se agradecen los que producen un efecto frío que, además de remodelar la silueta, alivian las altas temperaturas. **Belle** propone un frente de ataque con tres productos complementarios: El sérum anticelulítico liporegulador, la crema corporal anticelulítica y el gel crema reafirmante remodelador.



**CON ROSA MOSQUETA**

Enriquecidas con aceite natural de Rosa Mosqueta, las bandas depilatorias corporales **Belle** proporcionan unos resultados perfectos y de larga duración (hasta 4 semanas). Su fórmula, extra-suave, es eficaz incluso con el vello más corto.



## NOSOTROS

69

noticias

72

responsabilidad social

74

club social

75

novedades

### Gran Recogida de Alimentos

# ¡Logramos un total de 1.818.424 comidas!

Con el esfuerzo siempre se consiguen buenos resultados y en Caprabo lo hemos demostrado en la Gran Recogida de Alimentos 2012. En la última campaña el compromiso de nuestros clientes logró aportar 1.818.424 comidas para las personas más necesitadas.



Caprabo, que colabora en la Gran Recogida de Alimentos de la *Fundació Banc dels Aliments* desde el año 2009, ha logrado en la última edición la cifra de 455 toneladas en productos recogidos, que en comidas representan 1.818.424. Cabe destacar que este año, al igual que el año pasado, nuestra empresa ha sido el supermercado con mayor número de puntos de recogida de alimentos. En esta edición, aportamos a esta campaña un 50% más de puntos de recogida que el año anterior. En Cataluña, concretamente, colaboramos con 204 supermercados y más de 2.600 voluntarios. Por lo que se refiere a las otras zonas donde también tenemos tiendas, participamos con nuestras 28 supermercados



de Navarra y 250 voluntarios, y 9 tiendas de Madrid con voluntarios propios de la tienda y de las entidades. Impulsada por la *Fundació Banc dels Aliments*, la Gran Recogida de Alimentos es una acción solidaria que permite la entrega de alimentos de primera necesidad a las personas que más lo necesitan. Este año se han sumado otros Bancos de Alimentos como la Fundación Banco de Alimentos de Navarra. Hay que destacar que al total de kilos recogidos por la campaña nuestra compañía sumó un 10% en alimentos.

Los productos recogidos se donaron a la *Fundació dels Bancs dels Aliments* en Cataluña, a la Fundación Banco de Alimentos de Navarra en Norte, y las entidades sociales ya colaboradoras en las microdonaciones de tiendas en Madrid.

### LOS DATOS

#### Zona Cataluña

En las 204 tiendas Caprabo se han recogido un total de 407.618 kilos, es decir, 408 toneladas que equivalen a 1.630.472 comidas. Y hemos podido ayudar a conseguir 2.727 toneladas de alimentos para la *Fundació Banc dels Aliments*.

#### Zona Norte

En las 28 tiendas se han recogido en un total de 37.414 kilos, es decir, 37 toneladas que equivalen a 149.656 comidas. Y hemos podido ayudar a conseguir 180 toneladas de alimentos para la Fundación Banco de Alimentos de Navarra.

#### Zona Centro

En las 9 tiendas se han recogido un total de 9.574 kilos, es decir, 10 toneladas que equivalen a 38.296 comidas para las entidades a las que se dona los excedentes de tienda.



## CONSOLIDAMOS NUESTRO MODELO DE FRANQUICIAS

Nuestra compañía suma durante estos primeros meses del año un total de 21 tiendas franquiciadas y refuerza su liderazgo en Catalunya con 276 supermercados.

Nuestras tiendas en régimen de franquicia siguen en creciendo. En esta ocasión, acabamos de abrir siete nuevos supermercados con este sistema en Barcelona, Girona, Lleida y Tarragona.

- **BARCELONA.** Ubicado en la Travessera de les Corts número 235, este local tiene 220 m<sup>2</sup> y da trabajo a 5 personas.

- **SANT MARTÍ DE TOUS (Barcelona).** Situado en la calle Escolles número 20, este establecimiento tiene 300 m<sup>2</sup> de superficie comercial y da trabajo a 6 personas.

- **MALGRAT DE MAR (Barcelona).** Esta tienda, ubicada en el número 22-24 de la calle Pasada, tiene 280 m<sup>2</sup> de superficie y emplea a 5 personas.

- **SANT BOI DE LLOBREGAT (Barcelona).** Ubicada en el número 4 de la calle Balmes, esta tienda tiene 396 m<sup>2</sup> de superficie y emplea a 6 personas.

- **ROSSELLÓ (Lleida).** Este local, situado en el número 1 de la calle Escolles, tiene 150 m<sup>2</sup> de superficie y da trabajo a 4 personas.

- **VILA-SECA LA PINEDA (Tarragona).** Situado en la calle Amadeu Vives número 35, escalera B, local 1, Edificio Los Juncos, este supermercado tiene 200 m<sup>2</sup> y emplea a 5 personas.

- **VILLOBI D'ONYAR (Girona).** Esta nueva tienda, ubicada en Sant Antoni Maria Claret número 3, tiene 150 m<sup>2</sup> y emplea a 4 personas.

Como en todos los establecimientos con el sello Caprabo, en estas tiendas se potenciará la oferta de productos frescos locales, el mayor surtido por metro cuadrado para facilitar a sus clientes una mayor capacidad de elección y de ahorro, la gama de productos de marca propia y las promociones. También incorporarán los servicios de valor añadido de Caprabo como su programa de fidelización con la Tarjeta Cliente, el programa Bienvenido Bebé y la revista *Sabor...*

## Objetivo: ayudar a las familias que más lo necesitan

Caprabo y Unilever destinan 19.500 euros para desarrollar proyectos de ayuda a las familias sin recursos.

Caprabo, en colaboración con Unilever, entregó recientemente a las organizaciones *Casal dels Infants* y *Save the Children* 19.500 euros para contribuir a los proyectos que ambas organizaciones desarrollan con el objetivo de ayudar a familias sin recursos. Se trata de una iniciativa conjunta de ambas compañías, desarrollada del 10 al 20 de enero, por la que un 10% de las ventas de algún producto de perfumería de las marcas de perfumería *Dove*, *Dove Men*, *Signal*, *Timotei* o *Tresemmé* en nuestras tiendas se destinaban a esta acción de ayuda.

Los fondos recogidos en esta interesante acción se dedicarán al proyecto *Vincles del Casal dels Infants*, que apoya a madres con



En la foto: Felipe Aragonés, director de cuentas de Unilever; Toni Pérez, responsable de la delegación de Save the Children en Cataluña; Dani Jorquera, presidente del Casal dels Infants; Lluís Prats, vicepresidente del Casal dels Infants y Josep Barceló, director comercial de Caprabo.

hijos e hijas de 0 a 3 años en situación de desamparo y exclusión social, y a la campaña de ámbito nacional Centros Integrales de Protección de *Save the Children*, dirigida a combatir la pobreza infantil.



## CAMPAÑA ALDEAS INFANTILES SOS

Esta entidad durante el 2012 realizó 29 campañas informativas en nuestras tiendas.



Caprabo lleva 14 años colaborando con Aldeas Infantiles SOS en programas educativos para los niños más desfavorecidos de nuestra sociedad, ofreciendo nuestro soporte en las campañas de información y sensibilización que llevan a cabo en nuestras tiendas. Durante este 2012 la entidad realizó 16 campañas en Cataluña y consiguió que más de 60 clientes decidieran colaborar con ella apadrinando la Aldea Infantil de Sant Feliu de Codines. En Madrid, hizo 13 campañas y consiguió que 62 personas decidieran colaborar apadrinando Aldeas Infantiles de España y Managua, además de diferentes donativos.



## CAPRABO EDUCA A LOS NIÑOS

Montamos un minisupermercado en el Salón de la Infancia de Barcelona.

Con la intención de ayudar a que los niños entiendan que es muy importante comprar alimentos idóneos para su desarrollo, Caprabo instaló esta Navidad, en el Salón de la Infancia de Barcelona, un minisupermercado. En primer lugar, los niños escuchaban una charla sobre la pirámide nutricional y, luego, simulaban una compra saludable con dinero ficticio.







### Despilfarro de alimentos

# Entre todos podemos reducir su impacto

Toneladas de comida en buen estado terminan en la basura debido a los malos hábitos de consumo y a una errónea planificación de los comercios, restaurantes y ciudadanos. Te damos algunas pistas para prevenir los residuos y evitar este despilfarro.



## MICRODONACIONES EN TIENDA, UN ACTO SOLIDARIO

**E**mpresa comprometida con la sociedad actual, Caprabo basa sus actuaciones sociales en tres pilares fundamentales: salud/bienestar, medio ambiente y solidaridad. Concretamente, en el ámbito solidario, nuestra compañía cuenta con un proyecto del que nos sentimos muy orgullosos: la donación de alimentos a los más necesitados. Así en el 2004 iniciamos la entrega de productos desde nuestros almacenes a los bancos de alimentos y cada año donamos, de esta manera, el equivalente a 1.000.000 de comidas.

Este proyecto solidario, nacido gracias a los trabajadores de tienda, que al ver personas buscando comida entre los contenedores orgánicos pensaron que nuestra empresa podría donar los productos que eran aptos para el consumo pero no para la venta, fue enseguida aceptado por la empresa y pronto surgió la idea de las microdonaciones en tienda con la colaboración de la Fundación del Banco de Alimentos. A mediados del 2009 empezamos a trabajar en el proyecto y realizamos pruebas piloto en la zona de Sabadell. En el 2010 lo implantamos en Pamplona y durante el 2011 en el resto de tiendas Caprabo. Fue un proceso largo, ya que era muy importante que cada tienda tuviera una asociación cercana para poder ayudar a las personas del barrio, pero lo conseguimos y, a día de hoy, estamos colaborando con más de 250 entidades y entregamos anualmente el equivalente a 7.500.000 comidas.

Gracias al trabajo y al esfuerzo todos los que trabajamos en Caprabo hemos conseguido que lo que antes era un sueño, sea ahora una realidad.

La preocupación por el derroche alimentario aumenta día tras día. En Europa generamos 89 millones de toneladas de residuos, según datos de la Comisión Europea. Las cifras son alarmantes y pueden incrementarse vertiginosamente si no se toman medidas preventivas. De hecho, los estudios indican que los desperdicios de alimentos alcanzarán en 2020 los 126 millones de toneladas (un aumento del 40%).

Para combatir esta situación, el Parlamento Europeo ha aprobado un informe en el que exige medidas para reducir el desperdicio de comida a la mitad para 2025.

La conciencia social tiene que llegar, sobre todo, al consumidor final, que produce el 42% de los desperdicios. Le sigue la industria (39%) y muy por debajo se sitúan la restauración (14%) y el canal de distribución (5%).

Desde la *World Cuisine Summit* que ha tenido lugar en la ciudad de Lyon dentro del *Salón Internacional de la Restauración, la Hostelería y la Alimentación (SIRHA)*, celebrado desde el 26 al 30 de enero de 2013, se ha pedido a todos los actores del sector que acaben con el derroche de alimentos y apuesten por el desarrollo sostenible para que todos tengamos una vida mejor.

**Comprar las cantidades adecuadas, organizar mejor la nevera y cocinar las sobras son algunos de los gestos que podemos realizar para evitar el despilfarro.**



# 40%

aumentará el derroche alimentario en Europa en el 2020, si no se toman medidas preventivas.

**179 kilos** por habitante son los residuos alimentarios anuales que, según la Comisión Europea, generamos los 27 estados miembros.

#### Factores a tener en cuenta

El ritmo de vida actual, que hace que cada vez se planifiquen menos las compras y que se adquieran alimentos que no combinan entre sí, puede ser uno de los factores que provoca que los productos acaben caducando en la despensa. Otras causas pueden ser ciertas actitudes culturales, como poner más comida a los invitados de la que pueden comer para "quedar bien" o no aprovechar las sobras.

La problemática también se traslada al sector de la restauración (platos con cantidades excesivas, mala gestión de los stocks...).

Para evitar que vayan a la basura alimentos en perfectas condiciones, es preciso mejorar la eficiencia en la cadena alimentaria y fomentar la solidaridad, con proyectos como las microdonaciones en tienda de Caprabo.

## CLAVES PARA FRENAR EL DESPERDICIO DE COMIDA



#### PLANIFICA LA COMPRA DE LA SEMANA

Elabora un menú semanal. Antes de salir a comprar, revisa el frigorífico y haz una lista con los productos necesarios.

#### MANTÉN EL FRIGORÍFICO ORDENADO

Ordena la despensa y el frigorífico teniendo en cuenta la fecha de caducidad de los productos. En el caso del frigorífico, coloca los productos en el estante adecuado a la temperatura que necesiten.

#### APROVECHA LAS SOBRAS

La creatividad en la cocina es una gran aliada. Los sobras de la comida del día anterior pueden servirte como ingredientes de elaborar otros deliciosos platos.

#### CONGELA

Si sueles cocinar en grandes cantidades, acostumbra a congelar en pequeños tupper para evitar que se estropee la comida.

#### NO CONFUNDAS FECHA DE CADUCIDAD CON CONSUMO PREFERENTE.

La fecha de caducidad indica el día límite a partir del cual el alimento no es adecuado para el consumo desde el punto de vista sanitario. La fecha de consumo preferente, en cambio, hace referencia al momento en el que el producto puede empezar a perder características organolépticas, sin que su ingesta suponga un riesgo para la salud.

### 3 IDEAS EXQUISITAS REALIZADAS CON SOBRAS

Con los restos de arroz o pasta cocidos o con las espinas de los pescados se pueden realizar nuevos platos. Te ofrecemos tres propuestas que, seguro, te irán muy bien.

**1 ARROZ.** Si te sobra arroz cocido puedes usarlo para preparar, por ejemplo, unas bombas de arroz y queso. Disponer el arroz (200-300 g) en un cuenco y mezclarlo con un huevo, dos cucharadas de harina, sal y pimienta. Coger pequeñas porciones de la masa y achatarlas. Poner un poco de queso rallado en el centro y formar la bomba. Pasar por pan rallado y freír en abundante aceite de oliva.

**2 PASTA.** Los italianos suelen aprovechar los restos de pasta, generalmente espaguetis, para preparar deliciosas *frittatas*. Mezclar la pasta hervida (200-300 g) con requesón (100 g). Batir seis huevos con espinacas o rúcula (100 g) y un poco de queso rallado, agregar la pasta con el requesón y volver a mezclar. Sazonar con sal y pimienta. Calentar una sartén con un poco de aceite y cuajar las *frittatas* como si fueran tortillas.

**3 PESCADO.** Con las espinas del pescado y la cabeza de rape se pueden realizar gustosos caldos o *suquets* para preparar sopas y arroces. Hacer un sofrito con una cebolla, un tomate, una zanahoria, un puerro y una rama de apio, cortados en trocitos. Cuando el sofrito esté casi listo, agregar medio kilo de espinas. Seguir con el sofrito unos minutos y, luego, cubrir con agua. Dejar cocer durante media hora. Colar y usar el caldo resultante.



## APRENDE a COCINAR con MIREIA CARBÓ

Si te apetece aprender a preparar platos deliciosos que sorprendan a tu familia y a tus amigos, no te pierdas las clases de cocina que Mireia Carbó realiza cada mes en el Club Social Caprabo.

Recetas muy sencillas y elaboradas con productos de temporada

Clases amenas y divertidas

Trucos de cocina muy prácticos

Horarios de mañana, tarde y noche

**¡Reserva tu plaza por sólo 5 €!**

Llama al  
**902 446 060**



## clases de cocina con

COCINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO

# Mireia Carbó

Nuestra experta cocinera te descubre sus mejores recetas



Desde hace más de diez años, el Club Social Caprabo imparte en Barcelona clases de cocina para acercar a nuestros clientes la gastronomía práctica y actual. Puedes descubrir todas las actividades que se realizan en nuestro club en [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

### LA PROPUESTA DE ENERO



FOTOGRAFÍA: © NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; PLATO Y PALETA: VB ESTUDI

## Tarta de Santiago



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 5 huevos
- 300 g de azúcar
- 300 g de almendra en polvo
- 2 cucharaditas de levadura
- ¼ de piel de limón rallada
- 1 pizca de canela
- Azúcar lustre para espolvorear

### ELABORACIÓN

1. Separar las claras de las yemas.
2. Batir las yemas con el azúcar hasta que queden de color blanquinoso y doblen su volumen. Montar las claras a punto de nieve.
3. Mezclar la almendra con la levadura, el limón rallado, la pizca de canela, las yemas y dos cucharadas de las claras montadas. Agregar el resto de las claras.
4. Verter la masa en un molde y cocer el pastel en el horno a 180 °C durante unos 15-20 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.
5. Espolvorear con azúcar lustre y servir.



## EN HORNO DE PIEDRA

¿Te apetece comer una pizza? Con Eroski SeleQtia lo tienes muy fácil. A los 5 quesos, de pollo y verduras, a la barbacoa... nuestras tres exquisitas propuestas, preparadas en horno de piedra, seguro que te encantarán. Además, están listas en 5 minutos.



## BUENA CALIDAD

De color intenso y homogéneo, el Salmón Noruego Eroski Basic (150 g) tiene una loncha de grosor uniforme y una notable intensidad aromática. Ofrece una agradable combinación de recuerdos ahumados junto a los propios del pescado.



Aquí todas las novedades de nuestras marcas propias.

¡No te las pierdas!



## MUY NATURAL

Alimentado con productos totalmente vegetales, con un 65% de cereales, y criado durante un periodo mínimo de 56 días, el pollo Eroski Natur tiene un sabor exquisito. Las pechugas enteras o fileteadas, pensadas especialmente para empanar, serán un gran recurso en tu cocina.



## QUESOS CON MENOS GRASA

Dos sugerencias saludables y muy ligeras de Eroski Sannia. El Queso para untar light con un 84% menos de grasa que el queso para untar natural Eroski y el Queso Havarti light con un 55% menos de grasa y 45% menos sal que el queso Havarti Eroski.





## MELENA MÁS DEFINIDA

Diseñados para usar con secador y soportar altas temperaturas, los cepillos térmicos de Belle te permitirán moldear y alisar el cabello. Disponibles en tres tamaños.



## MUY FRESCAS

Belle tiene dos body spray que te encantarán. Rose Petals dejará en tu piel su delicado bouquet de rosas de Damasco y Blue Lagoon te seducirá con su combinación de nenúfar y cítricos.



**!Inspirado en ti**



## SIN TIRONES

Dos propuestas de Belle para desenredar el cabello con facilidad y sin tirones: el cepillo raqueta y el oval. Ambos productos tienen las púas diseñadas con una terminación redondeada para entrar en el cabello sin dañarlo.



## UÑAS PERFECTAS

Dentro de sus complementos para la manicura, Belle propone la práctica lima pulidora en cuatro pasos: iguala, alisa, pule y abrillanta.

## ELIMINA DUREZAS

Con la lima de pedicura Belle podrás eliminar con suavidad la dureza de los talones de los pies. Para que puedas usarla más fácilmente, tiene el mango ergonómico.



## DE COLORES

Gracias a sus púas largas y separadas, con puntas redondeadas, los nuevos peines Belle te ayudarán a peinarte en cualquier momento. Disponibles en varios colores. ¡Llévalos siempre a mano!

# bienvenido bebé



A lo largo de todos estos años, Caprabo ha entregado a las familias más de 1.150.000 canastillas.

**¡Felicidades, papás!**

**Solicita gratis tu canastilla**

durante sus primeros dos meses de vida

**Conócelo todo sobre tu bebé**

con nuestras guías llenas de consejos

**Vales descuento y regalos**

para esta etapa tan especial

## ¿CÓMO CONSEGUIR LA CANASTILLA?

Para solicitarla, podéis entrar en [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com) o llamar al **902 22 60 60**.



bienvenido bebé



## IDEAL PARA EL DESAYUNO

El nuevo Activia Fibra Plus, de Danone, es tu complemento ideal para la hora del desayuno. Contiene cereales y yogur dos de los tres elementos clave que recomiendan los expertos para empezar la jornada con buen pie.



## SUAVES Y CRUJIENTES

Las focaccias tradicionales, de Tossini Recco, te encantarán. Gustosas y de alta calidad, se preparan de forma fácil y rápida. ¡Para degustarlas en cualquier ocasión y en cualquier momento!

## EXQUISITAS COMBINACIONES

Milka acaba de lanzar dos nuevas referencias que combinan su exquisito chocolate con leche con las galletas LU y las TUC. No te resistas y disfruta del placer de estas dos nuevas tabletas.



## UNA SABROSA EXPERIENCIA

Los seguidores de las natillas Danet están de enhorabuena. A partir de ahora, también pueden saborear las nuevas Danet 3D. La de chocolate y brownie será una experiencia única para el paladar.



## DEL HORNO A TUS MANOS

Con tu buen hacer y la calidad de los nuevos postres horneados de Royal crear sabrosos postres y pasteles será muy fácil. Dentro de la línea, hay propuestas para todos los gustos. Desde los Do'Mix, con los que podrás preparar unos doughnuts auténticos, hasta la esponjosa Tarta de Chocolate con Milka. Si te gusta el brownie, Royal también te ayuda a elaborar este gustoso postre y le añade galletas Oreo. ¡Seguro que triunfarás!





## CON FRUTAS MEDITERRÁNEAS

Delicioso y con una textura inigualable, el nuevo yogur Griego Mediterráneo te sorprenderá gratamente. Combina el clásico yogur griego con las mejores frutas mediterráneas: naranja, limón y mandarina.



## CAFÉ INTENSO

Fuerte, puro, cautivador... llega al mercado el café Onyx Noir nº 12, de Marcilla l'Arôme Espresso. La riqueza de su mezcla y su aroma cautivador seguro que conquistará a los amantes del café expreso más puro y de mayor intensidad. ¿Te atreves a dejarte seducir por su fuerza y nobleza?



## NUEVOS SABORES

Pensando en el público adolescente, Trident amplía su gama Twist con dos nuevos sabores: Legenderry Berry, una combinación de frutos del bosque y sandía; y Entertainmint, una deliciosa hierbabuena dulce.

## ENDULZAR CON STEVIA

En forma de comprimidos, textura granulada o líquida, la gama Natreen Stevia ofrece una nueva manera de endulzar sin aportar calorías. Este edulcorante natural es una opción saludable para todas aquellas personas con diabetes o las que quieren llevar un estilo de vida sano y equilibrado.



# los 5 sentidos de... Ramón Freixa\*



**GUSTO** Nos consta que eres un amante del dulce y que uno de tus sueños es montar una pastelería ¿Qué sabor prefieres el dulce o el salado?

Me gustan tanto los sabores dulces como los salados. Yo creo que en gastronomía es igual de importante el dulce y el salado.

**OLFATO** Uno de tus maestros fue Michel Bras y con el aprendiste a cocinar con plantas y flores. ¿Cuáles son tus preferidas?

Hay muchas plantas silvestres que me encantan. Por ejemplo, me gusta mucho el sabor ligeramente ácido y salado de la verdolaga o lengua de gato. Entre las flores, me decanto por la vistosa flor de salvia piña, que es muy agradable en boca, y el ajo silvestre.

**Hay aromas que nos transportan al pasado...**

**Dime algún olor que evoque en ti algo especial.** Uno de los aromas que están en mi memoria olfativa es el del pan recién hecho y el de las cocas que salían del horno de mis abuelos maternos. Solo pensar en ello me transporta a mi infancia.

**OÍDO** ¿Eres de los que prefieres escuchar música o los ruidos de la cocina?

Las dos cosas. Por un lado, cuando estamos preparando las recetas, me gusta escuchar música. Desde música clásica a Bruce Springsteen o, incluso, a Madonna. Luego, cuando empezamos con los servicios, la mejor música es la de la cocina: el cortar, el hervir...

**TACTO** ¿Qué alimento te seduce por su tacto?

La yema de huevo. En boca, la yema de huevo tiene un tacto cremoso, sutil, elegante... No hay alimento así, es inigualable.

**¿Qué texturas te seducen a la hora de presentar un plato?**

Me gusta que haya más de una textura en los platos. Combinar alimentos crujientes, con otros aterciopelados o líquidos es una auténtica delicia para los sentidos. En temporada de tomates, por ejemplo, sorprendemos a nuestros clientes con "El estudio del tomate". Es un plato, hecho con el corazón, en el que presentamos el tomate de 10 maneras distintas. ¡Para disfrutar!

**VISTA** ¿Crees que es cierta la frase "se come a través de los ojos"? No mucho. Creo que ante todo el plato debe ser rico y, luego, ya se buscará que sea vistoso.

\* Enamorado de su oficio, Ramón Freixa es un trabajador incansable. El secreto de su éxito, ha conseguido dos estrellas Michelin, está en ofrecer una cocina innovadora que cautiva por sus gustosas creaciones, siempre elaboradas con productos de calidad. Ramón Freixa Madrid, Claudio Coello, 67. Madrid. Para reservas: 91 781 82 62





Hoy sí. Mañana también.

Con  
**EROSKI** asegura  
y  
**Mi Club  
Caprabo**



# Consigue las mejores ventajas en tus seguros

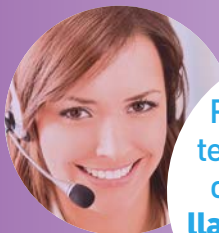
Al mejor precio

1er mes gratis



Vales descuento en tus compras

Cómodas cuotas mensuales



Próximamente te informaremos o si lo prefieres llámanos ahora al **900 841 077**



\*Recuerda que con cualquier modelo de tarjeta cliente de Caprabo tienes las mismas ventajas que con la tarjeta Mi Club Caprabo.

EROSKI actúa como AUXILIAR de Aon Marketing Directo, S.A.U., (AMD), agencia de seguros vinculada con domicilio en c/ Rosario Pino, 14-16, 28020 Madrid, con CIF A-82782582, inscrita en el Registro Mercantil de Madrid al tomo 15.995, Folio 114, Sección 8, Hoja M-270.594, e inscrita en el Registro Administrativo Especial de Mediadores de Seguros de la Dirección General de Seguros con la clave AJ-0061, con seguro de Responsabilidad Civil concertado. AMD intermedia seguros para varias entidades aseguradoras, de cuyos datos podemos informar a petición del cliente.

# PROTEGE TU HOGAR DE LA CAL

Aunque los más afectados son los de la orilla mediterránea, un alto porcentaje de los hogares españoles sufre problemas con la cal, ¿podría ser tu caso?



Los signos de nuestro “enemigo invisible” van desde la obstrucción y oxidación en las tuberías a esos molestos rastros blancos en los lavabos y bañeras. **La cal es un problema que daña todas las superficies que están en contacto con el agua**, como la grifería y los desagües. Además, incide en la economía doméstica, ya que complica el aseo personal, el lavado de la ropa y la limpieza del hogar.

Puede que vivas en una zona de suelos calcáreos y agua dura, y no lo sepas. **Descúbrelo con el test que encontrarás al volver la página.** ¡Solo tardarás un minuto en hacerlo! Si sale positivo, recuerda que no hay nada como un buen producto antical para combatirla, como Viakal.

Viakal protege contra la cal 3X más tiempo que otros anticales\*

## ELIMINA

De una pasada los restos de cal y es implacable con las manchas a la vez que suave con tus superficies más delicadas. Sus ingredientes tensioactivos son los más eficaces en el suelo del baño.

## PROTEGE

Su Sistema de Polímeros exclusivo crea una protección que hace que el agua deslice e impida el depósito de cal.

**¡Recupera el brillo y lo mantiene 3x más tiempo!**

## AMBIENTA

Deja un aroma fresco y agradable.



\* probado con superficies cerámicas



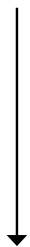
# PROTEGE **3X** MÁS TIEMPO CONTRA LA CAL QUE OTROS ANTICALES\*

La cal se encuentra en zonas de agua dura, ¿sabes de qué tipo es la tuya? ¡Descúbrelo con este test en solo un minuto y protege tus superficies con Viakal!



## TEST DE DUREZA DEL AGUA

agua blanda



agua dura



1. Desenvuelve la tira y súmégela completamente, durante un segundo, en un vaso de agua del grifo.
2. Sácala del agua y sacude el exceso de esta.
3. Espera un minuto y verás cómo los cuadrados de la tira se van coloreando.
4. Comparando el resultado con los códigos de color que te mostramos, sabrás cuál es la dureza del agua en tu hogar.

# POPITAS<sup>®</sup>

¡Si hay Popitas, hay plan!

AHORA  
con tus POPITAS  
te regalamos  
el mejor cine  
en casa\*



wuaki.tv  
Tu videoclub en casa

## POPITAS<sup>®</sup>

palomitas para microondas

### al punto de sal

más  
crujientes  
y saladas

Te  
invitamos  
a una peli  
en casa\*

wuaki.tv  
Tu videoclub en casa

3 bolsas

para palomitas  
soladas para microondas  
Ingredientes: maíz, grasa vegetal de  
palma y sal (2,5%).  
Puede contener trazas de  
frutos secos y de cacahuetes.  
Apto para celíacos.

Información Nutricional

Contenido medio por 100g:  
Energético: 439 kcal (1844 kJ)  
Grasas (g) 15  
de las cuales Saturadas (g) 7  
Hidratos de carbono (g) 62  
de los cuales Azúcares (g) 0,5  
Proteínas (g) 8  
Fibra alimentaria (g) 11  
Sal (g) 2,5

Peso neto:  
3x100 g (300 g) e



No me lo  
depones en  
la basura  
Gracias

\*Te invitamos a alquilar una de las películas de la selección  
en tu ordenador, Smart TV, consola Xbox 360 o tableta

POPITAS 2.0

SÍGUENOS EN...



fb.com/  
sinpopitastefaltaalgo

@pop\_pop\_popitas



popitas.com

En sólo 4 sencillos pasos disfruta  
de una peli en casa

- 1 ABRE TU PACK DE POPITAS Y ENCUENTRA EL CÓDIGO
- 2 ACCEDER A WUAKI.TV
- 3 IDENTIFÍCATE
- 4 SELECCIONA TU PELÍCULA FAVORITA DE LA LISTA "PROMOCIÓN POPITAS" Y CANJEA TU CUPÓN PROMOCIONAL

\*Te invitamos al alquiler de una de las películas de la selección Popitas  
en wuaki.tv para ver en tu ordenador, Smart TV, consola Xbox 360 o tableta

CONSULTA LAS BASES LEGALES EN: WWW.POPITAS.ES  
PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 15/01/13 HASTA EL 30/05/13