

caprabo

con  EROSKI



Nº 338 / AÑO XL
2 EUROS

Sabor

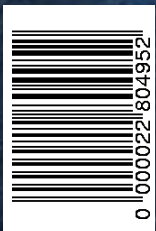
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Menú de verano
Con nuestras
marcas propias

Hoy tenemos
Mejillones,
almejas y
berberechos

Recetas con niños
Originales
conos salados

¡Nos vamos
de tapas!



CHEF
CAPRABO
.COM

..... Descubre más de 500 recetas en nuestra web Chef Caprabo

Bebamos
de la
Naturaleza



Nestlé

A gusto con la vida



Edición 338
Verano 2017
Año XL

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

Realización y edición:
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Montse Barrachina, Cristina Benavides, Ana Blanca, Diana Rodríguez, Martina Rodríguez y Álvaro Martín (corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva (directora arte), Bernardo Álvarez y Filipa Milheiro

Fotografía: Joan Cabacés

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial: José Luis Targa
y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:

Dani Muntaner y Joan Cabacés



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

Un verano para soñar

Es tiempo de vacaciones, de descanso, de sol, de playa... El verano nos recarga las pilas para poder sobrellevar la rutina del resto del año. Es una época con sabor a ocio y aire libre que nos permite relajarnos con nuestras personas más queridas.

Deseamos que disfrutes de cada momento. Por eso hemos preparado una revista llena de deliciosas recetas de temporada y una gran variedad de trucos culinarios que te ayudarán a cumplir todos tus sueños. Puedes aprovechar las fiestas de San Juan y San Fermín para juntar a tus amigos, deleitarles con unas exquisitas tapas y sorprenderles con un cóctel refrescante; o pasar una tarde divertida creando conos rellenos y helados con frutas variadas con los más peques la casa; o elaborar sabrosos platos con arroz, cocinar con bacalao, conocer cómo tratar los mejillones, las almejas y los berberechos... ¡Te ofrecemos un sinfín de ideas!



Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING

Y para que pongas en práctica todas estas recetas, Caprabo pone a tu disposición la más amplia gama de productos de proximidad, con todas las DOP y las IGP de nuestro territorio. ORIGEN Y SABOR, así son nuestros productos NATUR, frescos, en su punto óptimo, seleccionados cuidadosamente y procedentes de las mejores zonas geográficas. ¡Pruébalos! Descubre también toda la variedad de cervezas artesanales, sin aditivos y con un aroma y sabor únicos, que podrás encontrar en muchas de nuestras tiendas.

Para terminar, escoge un enclave idílico, abre nuestras páginas y déjate hechizar con la entrevista al Mag Lari o con el show del restaurante El Mama y La Papa.

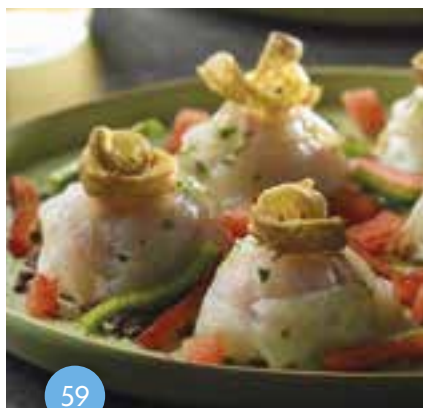
¡Feliz verano!

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 de Mi Club Caprabo las encontrarás en www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en www.chefcaprabo.com



59



40



68

06 ÍNDICE RECETAS

08 NUESTRO MENÚ

12 EL INVITADO

14 NOTICIAS

16 MARIDAJES

18 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
DAVID ANDRÉS

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

20 **Mi sabor** El Mag Lari nos recibe en su casa de Tárrega y nos habla del mundo de la magia, de cómo empezó, del futuro...

24 **Cocinar con niños** Durante las vacaciones, prepara con tus hijos unos originales conos salados. ¡Les encantarán!

28 **Alimentación equilibrada** La dieta crudivegana está en boca de todos. Te explicamos sus pros y contras.

32 **Cocina fácil** Versátil y fácil de usar, el arroz está rico tanto en sus versiones saladas como dulces. Te mostramos dos recetas deliciosas.

34 **Tu compra más inteligente** Anímate a preparar un menú estival y muy apetitoso con nuestra amplia gama de marcas propias.

38 **Hoy tenemos...** Mejillones, almejas y berberechos están ahora en su mejor momento. ¡Disfrútalos al máximo con nuestras recetas!

42 **Trucos y consejos** Las mejores técnicas de cocina, las soluciones más ingeniosas, las claves para que una receta siempre salga perfecta...





52



30



56

●●○ DÍAS ESPECIALES

46 **De temporada** Montaditos con queso ricota, pulpo con salsa de guindilla, ensaladilla rusa... En estas páginas encontrarás ideas gustosas para preparar una comida de tapeo con tus amigos.

54 **Ideas dulces** Te proponemos un vistoso y refrescante pastel helado de coco y piña que dejará a todo el mundo entusiasmado y... con ganas de repetir.

56 **Receta de proximidad** Con el exquisito zumo de manzana de MOOMA realizamos un llamativo ponche veraniego.

58 **Tradicional o reinventada** Si la esqueixada es tu plato estrella del verano, no te pierdas nuestra versión actualizada. ¡Pruébala!

60 **Sabor del mundo** Conoce un puente entre los continentes de Europa, Asia y África. Viajamos hasta Chipre para descubrir su gustosa gastronomía de más de 5.000 años de historia.

●●● TENDENCIAS

64 **Gastronomía y diseño** El restaurante El Mama y La Papa sorprende porque va más allá de la buena cocina y se adentra de lleno en el terreno del espectáculo.

68 **Cóctel & gourmet** Una propuesta que no dejará a nadie indiferente. Parece un sencillo polo y, en cambio, es un cóctel de mango y vodka.

70 **Beber** Totalmente naturales, sin aditivos y con un aroma y sabor únicos, las cervezas artesanales cada día tienen más adeptos.

72 **Bienestar** Un buen descanso diario es la clave para mantener una salud óptima, tanto física como emocional. No te pierdas nuestros consejos.



ENTRANTES Y TAPAS

Almejas en salsa verde	40
Brochetas de pollo marinado	53
Cono-pizza	25
Ensaladilla rusa	52
Espárragos con envoltini de jamón y hojaldre	50
Miniconos de surimi	26
Montadito con queso ricota y alcachofa	49
Montadito con queso ricota y sardina	49
Pulpo con salsa de guindilla	51



37

PRIMEROS

Crema de melón, jamón y menta	21
Ensalada de berenjena (Melitzanosalata)	63
Espaguetis "ai frutti di mare"	40
Espaguetis de hortalizas con salsa de mango	30
Gazpacho con queso feta y crackers de pan	37
Paquetitos de calabacín rellenos de pesto de tomate	30



33

Wok de arroz y verduras con panceta y langostinos	32
---	----

SEGUNDOS

Empanada de berberechos	40
Esqueixada de bacalao	58
Huevos rancheros	37
Ravolis de bacalao	59
Vieiras XL con panceta y guisantes	66

POSTRES Y BEBIDAS

Arroz con leche, manzana y mascarpone	33
Cóctel helado con mango, grosellas y vodka	68
Frutas con almíbar y helado	37
Limonada con cubitos de hierbabuena	36
Pastel helado de coco y piña	54
Ponche de zumo de manzana, moras y ginebra	56

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



más de 7€

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



www.menja.es



www.vbestudi.com

TOCA FUSTA

tocafusta@wanadoo.es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com



PASTA LOVER

LA NUEVA FORMA DE COCINAR PASTA EN
INVENTADA POR GALLO



RÁPIDO, CÓMODO,
Y LIMPIO

CÓMO PREPARAR TU PASTA LOVER

-  1 Abre la tapa y separa el escurridor y la salsa.
-  2 Añade agua.
-  3 Pon al micro 5 minutos.
-  4 Incorpora el escurridor y escurre la pasta.
-  5 Añade la salsa y... ¡¡A disfrutar!!



100%
ingredientes
naturales



nuestro menú...

¡Locos por las tapas!

La cocina de las tapas llama al carácter informal y alegre de la reunión, como este tinto que armoniza el carácter frutal y fresco de su juventud con la complejidad que le aportan seis meses de crianza. Tiene potencia, pero ofrece una boca sedosa y un tanino.



49 Montaditos con queso ricota



50 Espárragos con envoltini de jamón y hojaldre



53 Brochetitas de pollo marinado



40 Almejas en salsa verde



52 Ensaladilla rusa



51 Pulpo con salsa de guindilla



VALTRAVIESO ROBLE
Bodegas Valtravieso.
DO Ribera del Duero.
90 % tempranillo, 5 % cabernet sauvignon y 5 % merlot.

Con sabor a mar

La variedad picapoll reina sobre el viñedo del Pla de Bages, y este Artium, aunque fruto de la Catalunya interior, casa bien con los aromas del mar, sumando frescura y aromas afrutados y elegantes que hacen de él un imprescindible de la cocina estival.



21 Crema de melón, jamón y menta



40 Espaguetis "ai frutti di mare"



40 Empanada de berberechos



33 Arroz con leche, manzana y mascarpone



PICAPOLL ARTIUM
Celler Cooperatiu D'Artés.
DO Pla de Bages.
100 % picapoll.

UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

Nacida y embotellada en un único manantial en el Paraje de Solán de Cabras, España, donde brota a una temperatura de 21°C., durante todo el año, desde hace más de 225 años.



Solan de Cabras



@Solan_de_Cabras



facebook/solandecabras



@solandecabras

www.solandecabras.es

Un menú vegetariano

Esta delicada propuesta agradece el carácter elegante de este rosado, que se presenta fresco sin perder carácter gastronómico. Ofrece una fruta roja muy delicada bien matizada con algunas notas de vainilla, fruto de una crianza parcial en madera.



36 Limonada con cubitos de hierbabuena



30 Espaguetis de hortalizas con salsa de mango



30 Paquetitos de calabacín



37 Frutas con almíbar y helado

VIÑAS DE ANNA. FLOR DE ROSA
Cavas Codorniu. DO Catalunya. Pinor noir y trepat.



Para comer en familia

Los mejores vinos son los que dibujan en la copa los paisajes en los que nacen. Así es este vino, retrato vivo de una finca de suelos negros y pizarrosos, en las estribaciones de los Pirineos. Con una crianza de 22 meses, resulta intenso, elegante y muy expresivo.



37 Gazpacho con queso feta y crackers de pan



32 Wok de arroz y verduras con panceta y langostinos



37 Huevos rancheros



54 Pastel helado de coco y piña

FINCA ESPOLLA
Perelada. DO Empordà. Syrah, cabernet sauvignon y garnatxa.



Reunión con amigos

El cava brut nature siempre es un buen aliado en la mesa. Las notas cítricas y de manzana acompañan muy bien la cocina de sabores del mar y su carácter de reserva le dota de una buena estructura para enfrentarse con éxito a este menú.



26 Miniconos de surimi



66 Vieiras XL con panceta y guisantes



59 Raviolis de bacalao



68 Cóctel helado con mango, grosellas y vodka

LAVIT BRUT NATURE
Cavas Segura Viudas. DO Cava. Macabeo y parellada.



PULEVA

OMEGA 3

Corazón Sano*

¿Sabías que...?

El **35%** de la población adulta española no consume el **OMEGA 3** recomendado y tu cuerpo no es capaz de producirlo?

Se recomienda

3-4 raciones de pescado a la semana



y en España sólo tomamos 1 ración a la semana



Por eso **PULEVA** te ofrece:



PULEVA OMEGA 3 que te ayuda a mantener el corazón sano y a regular el colesterol, ya que ha eliminado la grasa saturada e incluido ácidos grasos esenciales Omega 3 y Oleico.

Cada día más personas quieren tener un corazón contento

Para los que quieren seguir cuidándose sin renunciar al sabor,

PULEVA OMEGA 3

lanza sus nuevas variedades:



Y para aquellos a los que no le sienta bien la leche, ahora la nueva **PULEVA OMEGA 3 SIN LACTOSA**

Nuevas variedades



1 vaso al día

1 vaso de leche **PULEVA OMEGA 3** aporta el **50%**

de la cantidad diaria recomendada de **OMEGA 3**

“La inquietud por mostrar el cuerpo y el cambio de hábitos alimentarios son dos de los problemas habituales.”

Afrontar el verano sin complejos

Neus Nuño

Psicóloga de la salud de Menja Sa

El verano invita a la calma, a la relajación y al cuidado de uno mismo. También es una época en la que solemos viajar más, cambiar nuestras rutinas y movernos de nuestro entorno habitual. Todas estas características hacen del período estival una época muy esperada para muchos, pero también, justamente por esas mismas características, temida para otros.

Durante este período del año nos solemos encontrar con dos consultas muy frecuentes y que a menudo se entrelazan. Una es la excesiva preocupación por nuestro cuerpo. Al estar más expuestos físicamente tanto a nosotros mismos como a los demás, salen a relucir nuestros complejos y preocupaciones en torno a nuestra silueta. No es que durante el invierno no existan los complejos, sino que es en verano cuando se nos hacen más evidentes y no es tan sencillo ocultarlos.

La mejor recomendación es que no evitemos exponer nuestro cuerpo. Si lo hacemos, lo que conseguiremos será sentirnos cada vez más inseguros y aumentar nuestros complejos. La exposición gradual a nuestro cuerpo y el trabajo de aceptación serán primordiales para conseguir

que no sea un impedimento para disfrutar del verano.

Otra cuestión que suele preocupar en estas fechas está relacionada con la alimentación, ya que en verano muchas personas cambian sus horarios y su entorno y se sienten inseguras a la hora de organizar sus comidas. Además, solemos tener la percepción de que estamos más expuestos a alimentos que consideramos no saludables, ya que solemos salir más a comer fuera. Todo eso, sumado a la preocupación por el cuerpo, puede hacer que comamos con miedo al descontrol o que intentemos restringir las cantidades de alimento.

Si procuramos tener la despensa llena de alimentos saludables, nos será mucho más fácil poder improvisar comidas sin necesidad de recurrir siempre a platos preparados. No saltarnos ninguna comida e intentar que cada comida principal contenga todos los grupos de alimentos también nos asegurará una alimentación variada y unas cantidades adecuadas. Es necesario que seamos flexibles y nos adaptemos a ese nuevo ritmo, permitiéndonos salir de nuestras normas sin sentirnos culpables y ser capaces de disfrutar de los alimentos.



FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS

Edición
Verano

Helios®

¡Si, CHEF!

Cocina con Helios®

¿Te atreves a cocinar conmigo?

Sube tus recetas elaboradas con productos Helios
y participa en nuestro concurso.

Hay más de

10.000 €

en premios

Tres categorías a escoger:



*¡Toma
tomate!*



*De la huerta
al plato*



*Directo
al "tupper"*

Descubre más en heliosesvida.es



Bases del concurso en Heliosesvida.es

agenda

★
**ROMESCADA
 DE SANTA COLOMA
 DE QUERALT**

15 DE JULIO

El bacalao es el ingrediente principal del romesco de Santa Coloma de Queralt (Tarragona), un plato tradicional en torno al cual se organiza toda una jornada festiva. **La cita arranca con bailes tradicionales seguidos por un concurso gastronómico y una romescada popular** a la que todo el mundo está invitado. El baile y la fiesta duran hasta bien entrada la noche.

★
SONS DEL MÓN

1-30 DE JULIO

Un año más, el Empordà se viste con sus mejores galas veraniegas para ofrecer un atractivo **escaparate de música, patrimonio cultural y, cómo no, vinos de primera categoría**. Cantallops, la Ciutadella de Roses o Mollet de Peralada, junto con algunas de las bodegas de la DO Empordà, serán los bellos escenarios para un cartel lleno de artistas destacados como Tom Jones, Rosanna o Els Amis de les Arts.

★
**FIESTA DE
 LAS CALABAZAS
 GIGANTES**

9 DE SEPTIEMBRE

Calabazas de hasta 300 kilos jalonan la plaza de los Fueros de la localidad navarra de Valtierra en una fiesta que sorprende cada año **a propios y extraños**. Una jornada festiva en la que **compiten los más grandes ejemplares** traídos de todos los puntos de la geografía española. Además, se celebran talleres, bailes de gigantes...

investigación

¿Por qué el efecto yoyó de las dietas?

En muchas ocasiones, tras adelgazar gracias a una dieta, nuestro cuerpo recupera el peso perdido e incluso supera el que teníamos antes de empezarla: es el temido efecto yoyó. Según expertos del Instituto de Ciencias Weizmann, de Israel, **la causa está en nuestra flora intestinal**. Su investigación con roedores ha demostrado que todos los sistemas corporales recuperan su normal funcionamiento... excepto el microbioma, que conserva una especie de "memoria" del peso anterior.

belleza

Alimentos "antiarrugas"



No se puede luchar contra el paso del tiempo, pero sí contra sus efectos. **La aparición de arrugas puede ralentizarse con la ayuda de algunos alimentos**. Entre ellos podemos destacar el tomate, que incluye licopeno, un poderoso antioxidante; los arándanos, con decenas de componentes antioxidantes y antiocina; la soja, rica en isoflavonas, un antioxidante y formador de colágeno; el brócoli, con una enorme cantidad de vitaminas, especialmente la C; y, por supuesto, el agua.



alimentación

La ciencia incide en el valor del desayuno

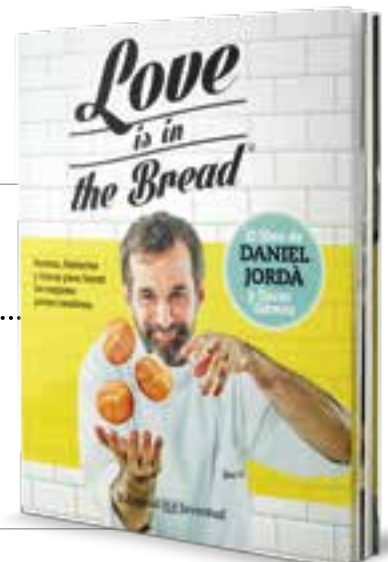
Un cuarto de la energía diaria que necesitamos hemos de obtenerla del desayuno, en el que se recomienda incluir hidratos de carbono y proteínas. Desayunar es una costumbre muy saludable y, recientemente, dos nuevos estudios lo han refrendado. Por un lado, uno realizado por la Universidad de Pensilvania, EE. UU., incide en que a la hora de desayunar hay que **apostar por las proteínas**, por ejemplo, con huevos, embutidos bajos en grasas, etc. Por otro, un informe de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición indica que los niños que no desayunan o que lo hacen pocas veces a la semana tienen más probabilidad de sufrir obesidad.

LIBROS

Love is in the Bread

148 páginas, Ediciones Juventud. Precio: 19,90 €

.....
 El maestro panadero Daniel Jordà y el periodista gastronómico Óscar Gómez nos invitan a un atractivo y succulento viaje para conocer los panes más deliciosos del mundo. Sus originales recetas son perfectas para todos aquellos a los que les gusta probar nuevos sabores y texturas.



snatt's



Los
SNACKS
con un **plus**

La pareja perfecta

Tres combinaciones de sabores que maridan a las mil maravillas. ¡Anímate a probarlas!

PLACER NATURAL

Un queso extremeño semicurado, perfumado de romero, y con él un blanco que destaca por su carácter graso y estructurado.

LA MEJOR SITUACIÓN

¡Un gran aperitivo artesano para gourmets exigentes!

QUESO DE CABRA IBERQUÉS

VINO PURA VIDA DO COSTERS DEL SEGRE



NUEVAS ARMONÍAS

Qué bien le sientan al jamón los aromas reductivos de un cava envejecido 15 meses en rima. Y su efecto desengrasante aún lo hace más deseado.

DELICIAS DE CEBO IBÉRICAS AZUAGA

CAVA RESERVA MONT MARÇAL BRUT NATURE

LA MEJOR SITUACIÓN

A la luz de las velas, socorrido recurso para una velada romántica



'BIERGARTEN'

Cerveza de trigo, suave, de característico color turbio y aromas de panadería. Y para los que se cuidan, en compañía de una sana mortadela de pavo.

LA MEJOR SITUACIÓN

Buena excusa para celebrar cualquier día la fiesta de la cerveza

MORTADELA DE PAVO EL POZO

CERVEZA FRANZISKANER WEISSBIER



UN SABOR CINCO ESTRELLAS



EN SU MEJOR MOMENTO



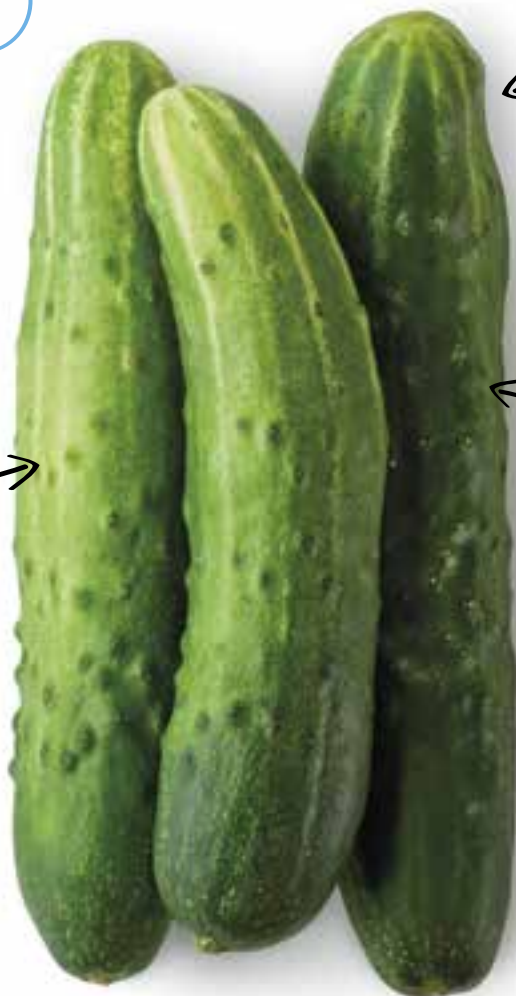
Las altas temperaturas del verano vienen acompañadas de frutas y verduras muy hidratantes. Aprovecha para cocinar platos ligeros y frescos con tomates, pepinos, sandías, ciruelas, melocotones... ¡Exquisitos!

PEPINO

AL COMPRAR: elegir ejemplares firmes, no muy anchos, con la piel verde oscuro y sin manchas amarillentas.

PROPIEDADES: posee fibra, vitamina C, provitamina A, vitamina E, vitaminas del grupo B y betacaroteno.

CONSERVACIÓN: en el frigorífico de 3 a 5 días. Para conservarlo en trozos hay que envolver estas con plástico transparente para que no capten olores.



LIGERO: es una hortaliza con bajo aporte calórico por su reducido contenido en hidratos y su elevada cantidad de agua.

PERFECTO: es un ingrediente fundamental en la elaboración del gazpacho y el salmorejo.

CURIOSIDAD: en algunos países se consume cocido como acompañamiento de carnes o, incluso, se elaboran dulces junto con un jarabe azucarado.

PRODUCTOS de TEMPORADA
junio • julio • agosto

VERDURAS Acelga • Berenjena • Calabacín • Calabaza • Judías verdes • Lechuga • Pepino • Pimiento morrón • Puerro • Repollo • Remolacha • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Albaricoque • Breva • Cerezas • Ciruela • Frambuesas • Grosellas • Melocotón • Melón • Nectarina • Pera amarilla • Plátano • Sandía **CARNES Y PESCADOS** Almejas • Atún • Boquerones • Cabracho • Congrio • Jurel • Pintada

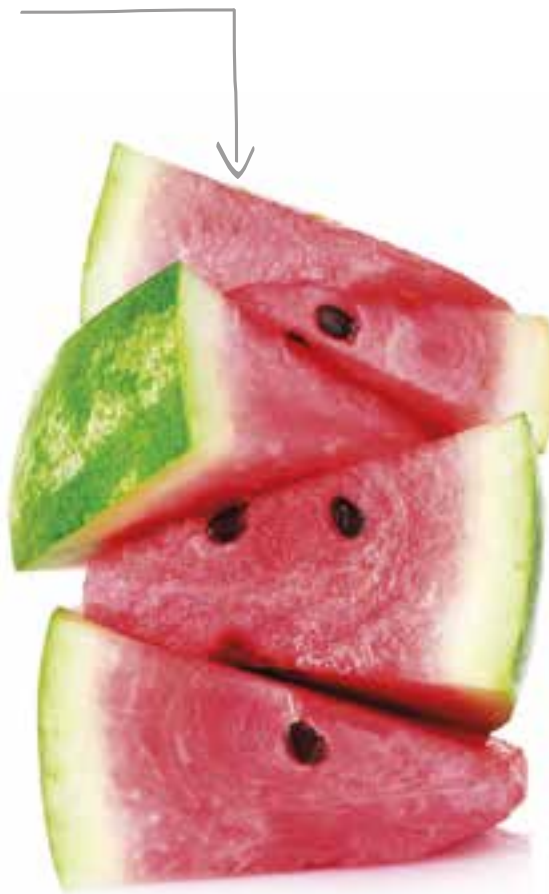


ACCIÓN LAXANTE

Un desayuno ideal para combatir el estreñimiento y proteger la mucosa del intestino debe contener ciruelas frescas, secas, en compota o en forma de mermelada.

REFRESCANTE, DULCE Y SABROSA

La temporada de esta fruta no es muy extensa, de forma que conviene aprovecharla con diferentes recetas. Por ejemplo, como entrante se puede realizar un delicioso gazpacho de sandía y como postre se puede disfrutar de unas bebidas refrescantes en forma de zumo (con naranja y piña), sorbete o granizado. Además, el consumo de este alimento funcional puede tener **implicaciones importantes en la prevención y tratamiento de enfermedades** cardiovasculares, cerebrovasculares y en el síndrome metabólico.



SANDÍA

Es uno de los frutos de mayor tamaño, pues puede alcanzar hasta 10 kilos de peso. Su elevado aporte de agua hace que sea un potente hidratante y una fruta ideal en las dietas hipocalóricas (se puede consumir el doble de cantidad sin que aumenten las calorías). Asimismo, al ser diurética, resulta interesante comerla en abundancia tras un día de excesos alimenticios, pues favorece la eliminación de sustancias de desecho y es perfecta como desintoxicante. Resulta fácil de digerir, aunque puede resultar indigesta para ciertas personas si la consumen después de las comidas.



BERENJENAS Las más sabrosas son las más tiernas y firmes, con la **cáscara lisa y brillante**, de color morado oscuro y de mayor peso en proporción a su tamaño. Para saber si está en su punto, hacer una ligera presión sobre la piel: si los dedos dejan huella, la berenjena está madura.



PIMIENTOS El tipo morrón es grueso, carnoso y de gran tamaño. Por su suave sabor, se pueden consumir crudos o asados en guisos y estofados. Son **una buena fuente de caroteno y muy ricos en vitamina C**, sobre todo los de color rojo. Se comercializan frescos, desecados y en conserva.



AQUACATES Al carecer de sabor dulce, se suelen emplear como hortalizas o verduras, lo que les permite combinar con numerosos platos. Si se elaboran recetas con aguacates, hay que recordar **echar la sal en el momento de comerlos** para que no se oscurezcan.



mi sabor

Mag Lari

Vive en su casa de Tàrrega rodeado de objetos fascinantes y misteriosos, y también de grandes ilusiones, como no podía ser menos en un mago.

Texto Montse Barrachina | Fotografía Joan Cabacés

“ La mujer entiende que esto de la magia es un juego y pasa de la tontería de intentar sorprender a los demás. ”

Asegura que fuera de los escenarios y los platós no se parece al Mag Lari y que esto a la gente le sorprende cuando le conoce. Aunque no pueda seguir el ritmo y el tono que caracterizan a su personaje, Josep Maria Lari Viaplana (Barcelona, 1973) es igual de guapo y elegante, se le intuye un fino sentido del humor y se le adivina una fuerza mental increíble para ubicarse en tantos proyectos al mismo tiempo. Cosa de magos.

Si lo que haces es ilusionismo, ¿por qué lo llamamos magia?

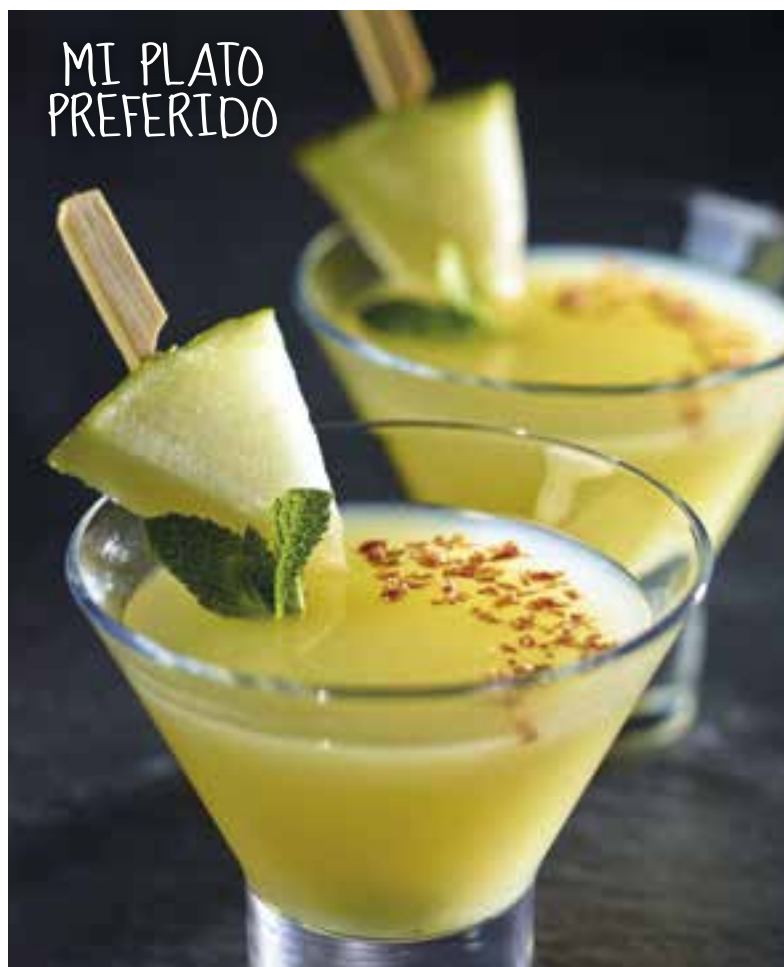
Es lo mismo. *Magia* es una palabra que engloba más cosas e *ilusionismo* es más concreta y bonita. Cuando dices que eres ilusionista todo el mundo tiene muy claro que no pretendes engañar, sino *ilusionar*, porque les haces ver cosas que no pasan en la realidad normalmente.

Empezaste a hacer pequeños trucos a los 14 años. ¿Cómo eras entonces?

Un niño tímido al que la magia le sirvió para abrirse. Con la magia te conviertes en el centro de atención muy fácilmente. Cuando estás en un grupo, si sacas las cartas y empiezas a hacer un juego de manos que nadie sabe cómo va, automáticamente eres el rey de la fiesta.

¿Cómo nació el personaje del Mag Lari?

Nació en El Llantiol en 1994, cuando con Meritxell Huertas nos llamábamos Mag Lari & Secundida. Yo era un mago que hacía aparecer palomas y no hablaba, y ella interpretaba a una *partenaire* que no tenía ganas de trabajar. Un día la Meri se puso enferma, llamé para decir que no podíamos ir y me contestaron: “No puede venir ella, pero el mago eres tú. Coge el micro y haz la carta de la naranja”. Actuábamos a medianoche y tenías que ser muy fuerte >>



RECETA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSABRAMONÀ; COPAS: VB ESTUDI

Crema de melón, jamón y menta



fácil



1 a 3 €



35'
+ nevera

INGREDIENTES PARA 4

- 1 melón
- Unas hojas de menta
- 10 g de queso parmesano
- ½ limón
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 3 lonchas de jamón serrano
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar el melón, retirar todas las semillas y cortarlo en trozos (reservar cuatro triángulos para decorar). Colocar en el vaso de la batidora. Reservar en la nevera.
2. Lavar 3 hojitas de menta. Picar el queso parmesano bien fino. Exprimir el 1/2 limón.

3. Colar el zumo de limón y verterlo en el vaso de la batidora con los trozos de melón. Agregar el queso parmesano, el aceite de oliva y las hojitas de menta y, triturar hasta que quede una crema fina. Si es necesario, añadir ½ vaso de agua. Salpimentar ligeramente.

4. Pasar la crema por el colador chino para que quede sin trozos y dejarla en la nevera durante 1 hora. Tiene que estar bien fría.

5. Para el crujiente de jamón, calentar el horno a 160 °C, colocar un trozo de papel de hornear y, encima, las lonchas de jamón serrano. Dejar que se doren durante unos minutos. Una vez frías, picarlas.

6. Pinchar con una brocheta los triángulos de melón reservados.

7. Verter la crema en copitas y agregar el jamón serrano y unas hojas de menta. Acompañar con la brocheta de melón.

“ Cuando veo manifestaciones en la calle con tanta gente, cuando veo su bondad..., me emociona y pienso que lo hacen porque les sale de dentro. ”

» para devolver todo lo que el público te decía, así que me inventé un personaje que salía a actuar de mal humor, muy antipático... Con los años lo fui suavizando hasta lo que es ahora, con ese humor agrio y agresivo, pero a la vez muy cómico.

¿Qué magos han influenciado tu estilo?

En aquella época me gustaba mucho el Magic Andreu por ese contraste que tenía entre la estética clásica y el campechanismo; también me influyó conocer a Enric Magoo y me quedaba deslumbrado con David Copperfield, para mí el mago más completo. Todo lo que hace es espectáculo y además es guapo, simpático...

¿Un mago es capaz de sorprenderse ante un gran truco?

No. Es el peaje que pagamos. Pierdes toda la ilusión porque nada más empezar ya sabes cómo está haciendo el número ese mago. Pero disfrutas viendo cómo lo presenta, lo mejora o perfecciona la técnica.

Y fuera de tu profesión, ¿qué te sorprende o te emociona?

Me emocionan muchas cosas, sobre todo las que tienen como motor la pasión o el amor... Cuando veo manifestaciones en la calle con tanta gente, cuando veo su bondad..., me emociona y pienso que lo hacen porque les sale de dentro.

¿Qué has hecho por amor?

Por amor lo hago todo, sobre todo en la pareja. Y en mi trabajo aún estoy en ese punto de hacer las cosas sin pensar con la cabeza, sino que las hago porque las siento. En un nuevo espectáculo que se llama *Dolce Vita!* se me ha ido la olla y lo que llevamos no me cabe en un camión y vamos con dos, lo cual es muy poco inteligente. Pero tenía ganas de hacerlo.

Dices que la magia es autodidacta, pero en España existen algunas escuelas, ¿no?

Es a un nivel muy *amateur* o no tan estructurado como a mí me gustaría. Bueno,



la escuela que lleva Ana Tamariz en Madrid creo que está bien. Yo, en septiembre, abriré una escuela en Barcelona, con una línea de extraescolares, porque hay niños que cuando nos ven actuar se les despierta algo dentro, y otras dos líneas dirigidas a adultos: una para quienes desean hacer magia como *hobby* y otra para quienes se quieren dedicar profesionalmente.

¿Por qué apenas hay mujeres en esta profesión?

¡Ufff! Creo que el hombre, por naturaleza, es más juguetón que la mujer o no sabe desprenderse tan fácilmente de la época infantil. La mujer entiende que esto de la magia es un juego y pasa de la tontería de intentar sorprender a los demás. Cuando hago un juego de magia con un grupo,

quienes después vienen para saber cómo lo he hecho siempre son hombres.

Y ellas, ¿cómo entienden la magia?

Tienden a entenderla como una especialidad teatral, y yo también la considero así. Sus espectáculos son más visuales, más teatrales, más bonitos. Yo ahora no soy mago porque quiera ver la cara de flipada de la gente; lo que me mola es montar el *show* y divertirse.

A Joan Brossa le apasionaba la magia. ¿No echas en falta figuras como él, que se interesen más por esta disciplina?

Sí, pero preferiría que la magia fuese una herramienta al servicio del artista más que un arte en sí misma. Me gustaría, por ejemplo, que los actores tuvieran una



asignatura de manipulación de objetos en su formación. El juego de manos brilla mucho más cuando quien lo defiende tiene un talento especial.

Sientes adoración por Michael Jackson. ¿Qué admirabas de él?

Tenía 12 años cuando me regalaron uno de sus discos. Creo que yo era muy obsesivo de pequeño porque tanto con Michael Jackson como con la magia me tiré de cabeza. Es un personaje con muchas caras y todas me gustan. Todo lo que hacía se convertía en un fenómeno, incluso las polémicas.

¿Ha influido mucho en tus espectáculos?

Totalmente. Y más desde *Splenda*, un montaje dedicado a él e inspirado en su música, su vestuario, sus movimientos

tan marcados y la iluminación de sus espectáculos, porque lo que él hacía era más un espectáculo que un concierto. Yo he querido hacer lo mismo: convertir la magia en espectáculo.

A menudo colaboras en televisión...

¡Es que los teatros no se llenan solos! Me gusta alternar televisión y teatro porque se retroalimentan. Con Javier Cárdenas siento que soy el invitado en su casa y me da mucha manga ancha.

¿Qué otros proyectos tienes?

Actualmente tenemos cuatro espectáculos de gira: *Ozom*, que hemos empezado a llevar fuera de Catalunya, *Una nit amb el Mag Lari*, *Dolce Vita!* y *Lari Poppins*. A finales de año estrenaremos en el Condal

como un "autohomenaje" con lo que he hecho hasta el momento.

¿Qué haces para desconectar?

Estar en casa. También me ocupa bastante tiempo mi colección de Michael Jackson, que es muy chula. Además, estoy intentando crear un museo, aunque esto es a más largo plazo.

¿Se te da bien la cocina?

Me gusta comer muy sano y evito las salsas, pero no cocino. ¡Es que soy un desastre! Tengo la suerte de que mi novio cocina muy bien. No es que yo se lo pida, sino que me ve haciendo cosas en la cocina y me dice: "Venga, que ya te lo hago yo". Por ejemplo, la crema de melón, que me encanta, no la preparo yo, pero colaboro.



cocinar con niños

¡SORPRESA!

Los conos salados son muy originales y siempre gustan a todo el mundo. Este verano prepáralos con tus hijos y rellénalos con surimi, con una pizza de chistorra o con lo que ellos quieran. ¡La diversión está asegurada!

Cocina Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niña Akane (hija de Fernando Tercero, trabajador de Caprabo)



CESTA: VBESTUDI



Cono-pizza



media 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla fresca
- 1 cabeza de ajo
- 1 lata de tomate crudo
- 1 masa de pizza
- Aceite de oliva
- Sal, azúcar y orégano

Para el relleno

- 1 chistorra
- 50 g de mozzarella rallada

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y los ajos, cortarlos en dados y sofreírlos

a fuego lento en una sartén con un poco de aceite hasta que queden doraditos.

2. Cortar el tomate en trozos e incorporarlo en la sartén.

Agregar una pizca de sal, una cucharadita de azúcar y un pellizco de orégano. Dejar cocer a fuego lento unos 20 minutos.

3. Cortar la chistorra en rodajas y sofreírla con un poco de aceite en una sartén. Reservar sobre papel absorbente de cocina.

4. Extender la masa de pizza sobre un papel de cocina y cortarla a la medida deseada. Colocar las porciones sobre el molde en forma de cono y cerrarlas.

5. Precalentar el horno con grill a unos 180 °C. Poner papel de horno sobre la bandeja y depositar los conos de pizza durante 10-15 minutos aproximadamente. Cuando empiecen a dorarse, retirarlos

y dejarlos enfriar. Luego, desmoldarlos.

6. Rellenar tres cuartas partes del cono con la salsa de tomate fría y después agregar la mozzarella rallada y los trocitos de chistorra. Espolvorear con el orégano.

7. Introducir los conos en el horno, siempre en vertical, y calentar unos 10 min para que se deshaga la mozzarella. Servir.

SUGERENCIA

Para mantener los conos en vertical en el horno, puedes usar una rejilla especial. También puedes poner papel de aluminio alrededor de los conos y apretarlo para que se queden bien sujetos y no se caigan.



Miniconos de surimi



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 6 UNIDADES

- 1 nuez de mantequilla
- 6 obleas de empanadillas
- 1 huevo

Para el relleno

- 60 g de surimi rallado
- 40 g de mayonesa

- 1 huevo duro
- 3 anchoas
- 1 loncha de salmón ahumado
- 1 loncha de jamón
- 2 langostinos hervidos

ELABORACIÓN

- 1.** Untar unos moldes de acero inoxidable con un poco de mantequilla para que no se pegue la masa. Rodear los moldes con las obleas de empanadillas y cerrarlos.
- 2.** Batir el huevo y, con ayuda de un pincel, pintar los conos de oblea.
- 3.** Calentar el horno a 160 °C, poner papel específico sobre la bandeja e introducir los conos, dejándolos acostados. Hornearlos durante unos

7 minutos aproximadamente (hay que vigilarlos porque se hacen enseguida). Retirarlos y dejarlos enfriar. Luego, desmoldarlos y reservar.

- 4.** Cortar el huevo duro en cuadraditos y una anchoa en trozos pequeños.
- 5.** Disponer el surimi rallado en un cuenco y agregar el huevo, los trocitos de anchoa y la mayonesa. Mezclar bien.
- 6.** Cortar el resto de anchoas, el salmón ahumado y el jamón en tiritas. Quitar la cabeza a los langostinos y pelarlos, dejando la puntita de la cola.
- 7.** Rellenar los conos con la mezcla de surimi y colocar encima un langostino o una tirita de salmón, anchoa o jamón. Servir.

Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web www.caprabo.es. ¡Animaos a participar!



Dicen que quererse a uno mismo hace que quieras más a los demás.
¿Por qué no probamos?

Ricos en fibra y con alto contenido en vitamina C


Kiwifruit
| Que sean Zespri |

alimentación equilibrada

Dieta crudivegana: 100% natural

Esta corriente propone tomar solo alimentos vegetales crudos, sin cocción previa. Sus seguidores aseguran que se preservan así todos los nutrientes.

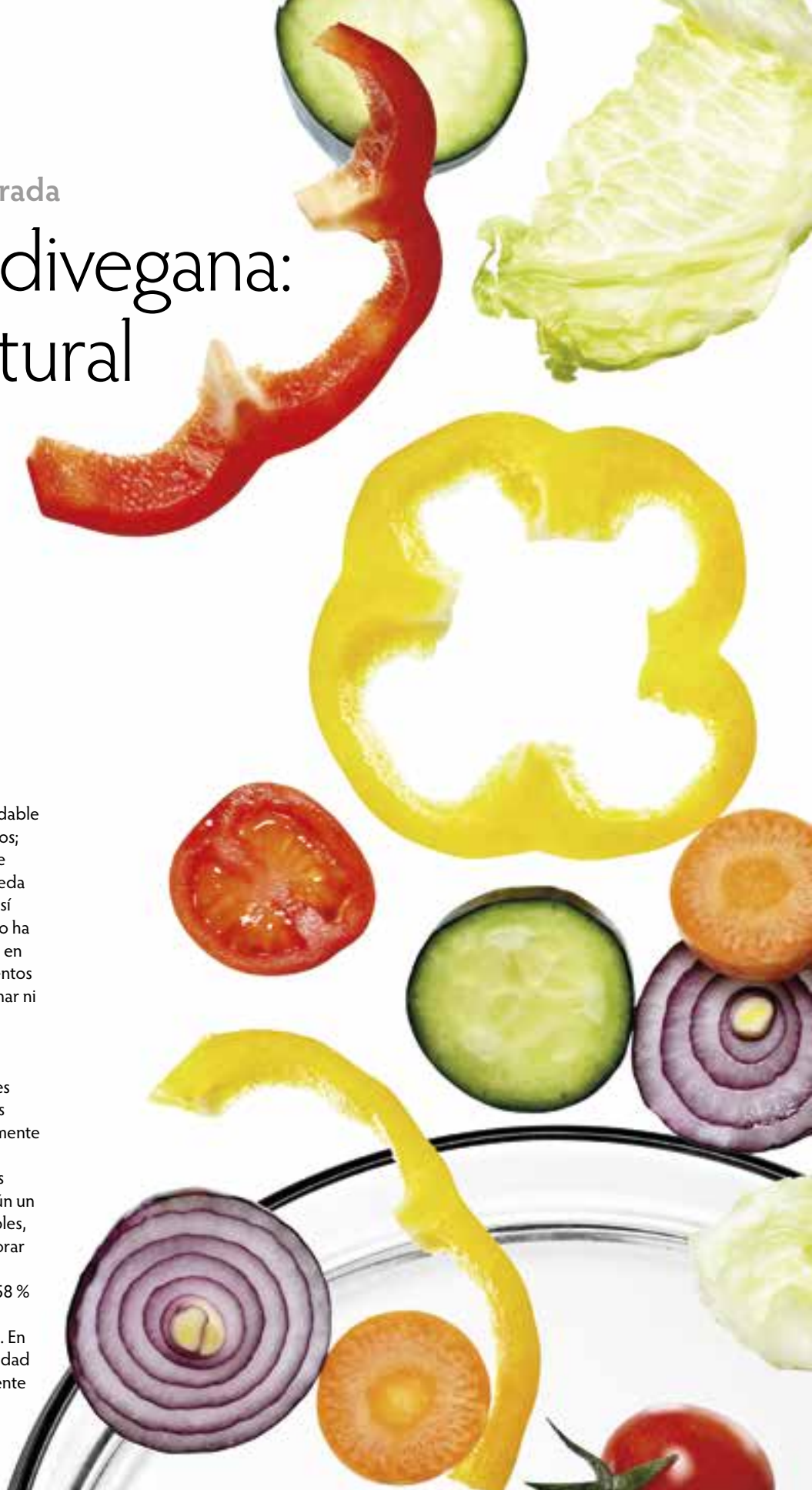
Texto Raquel Puente

Asesores nutricionales Menja Sa

En busca de una alimentación más saludable y ligera, algunos se hicieron vegetarianos; luego, a la preocupación por la salud se sumó el amor a los animales y la búsqueda de un estilo de vida más sostenible, y así llegó la dieta vegana; y el siguiente paso ha sido la dieta crudivegana o raw (crudo, en español), que propone tomar los alimentos vegetales sin cocinar y también sin refinar ni pasteurizar.

Evitar carencias

Seguir un tipo de alimentación u otro es una opción muy personal, pero muchas veces puede que la elección sea únicamente fruto de una moda pasajera y no se conozcan bien las consecuencias. Datos como este resultan preocupantes: según un estudio reciente sobre hábitos saludables, el 79 % de los españoles reconoce ignorar la cantidad diaria de nutrientes que el organismo necesita y solo consume el 58 % de la cantidad de fruta y verdura que debería, o sea que faltaría casi la mitad. En el caso de la dieta crudivegana, la cantidad de frutas y verduras queda sobradamente cubierta, pero lograr menús variados



en una dieta exclusivamente a base de vegetales crudos no siempre resulta fácil y se pueden dar más fácilmente carencias. Por ejemplo, será necesario tomar suplementos o productos enriquecidos con vitamina B12 para evitar un déficit de esta, ya que este nutriente solo se obtiene de alimentos de origen animal. En cualquier caso, hay que recordar que la dieta debe adaptarse a cada persona y no está de más, sea cual sea la opción, consultar a un profesional que proporcione la información necesaria para que la salud no se resienta.

Ventajas...

- **Enzimas:** al no cocinar, se conservan las enzimas, que son proteínas con una gran variedad de funciones en nuestro organismo. Contribuyen, por ejemplo, al buen funcionamiento del sistema digestivo, ya que logran que el alimento resulte más fácil de digerir y proporcione más energía y nutrientes.

- **Minerales y vitaminas:** los vegetales no cocinados también mantienen mejor los minerales y las vitaminas, en especial las hidrosolubles, que se pierden cuando hervimos el alimento o lo dejamos en remojo. Para no perder estos y otros nutrientes, es importante lavar y cortar los vegetales en el momento de prepararlos.

... y desventajas

- **Fibra:** los vegetales crudos aportan una elevada cantidad de fibra, que en caso

**Al no cocinar,
se conservan
las enzimas,
los minerales
y las vitaminas**

de no estar habituados podría provocar gases e hinchazón. Con algunos vegetales, se recomienda empezar en forma de zumo (se pierde la fibra y resultan más fáciles de digerir) y luego ir aumentando la proporción de verduras crudas.

- **Cocción:** aunque este proceso conlleva una pérdida de nutrientes, tiene otros muchos aspectos positivos: por ejemplo, en los alimentos existen sustancias antinutritivas que afectan a la capacidad de asimilación de ciertos nutrientes y una cocción adecuada elimina o inactiva estos compuestos (es el caso de las saponinas de las legumbres o el ácido oxálico de verduras y hortalizas). También permite aprovechar algunos antioxidantes, como el licopeno de los tomates o el betacaroteno de las zanahorias, que se absorben mejor e incluso son más activos después de cocinar el alimento.

- **Variedad:** a mayor cantidad de alimentos distintos, más nutrientes y menos posibilidades de cualquier déficit.

El descubrimiento del fuego

Los entendidos aseguran que con la dieta crudivegana no se ha inventado nada nuevo, ya que recupera la forma de alimentarse anterior al descubrimiento del fuego. Y, de hecho, tomamos platos crudiveganos a menudo: una ensalada verde, un zumo..., aunque no los calificamos como tales. Sin embargo, emplear el fuego marcó un antes y un después en la evolución humana: la cocción provocó una predigestión de los nutrientes más complejos, como el almidón o las proteínas; este hecho permitió a nuestros antepasados necesitar menos tiempo para masticar y digerir y, así, poder incrementar el aporte calórico de su dieta. En estudios recientes, ese incremento se ha relacionado con el aumento del tamaño del cerebro: este órgano tiene un gasto calórico elevado por lo que, según investigadores de la Universidad de Oxford, no hubiésemos podido evolucionar si la dieta no hubiese cambiado. Por otro lado, la cocción añadió seguridad alimentaria, ya que se eliminan toxinas y microorganismos, y se pueden evitar enfermedades como salmonelosis, gastroenteritis bacterianas, parasitosis o botulismo, entre otras. Y en tercer lugar, cocinar añade sabor y la comida caliente resulta reconfortante: el organismo de muchas personas no es capaz de aguantar el frío solo comiendo alimentos crudos.

3 TÉCNICAS PARA ENRIQUECER MENÚS 'RAWS'

1 FERMENTACIÓN

Pan, queso, yogur, vino, kéfir... Es una de las más antiguas para prolongar la conservación de los alimentos y tiene la ventaja de que es barata, fácil y muy adecuada cuando no se puede optar por la congelación. Distintos hongos y bacterias son los encargados de esta transformación, que además proporciona sabor y propiedades distintas. Los alimentos fermentados son más fáciles de digerir y refuerzan el sistema inmunitario.



2 DESHIDRATACIÓN

Para secarlos, los alimentos se calientan a 40-45 °C de forma que se mantienen los nutrientes y las enzimas. Para ello se utiliza un aparato llamado deshidratador, que simula el secado al sol. Los deshidratadores se utilizan para hacer pasas, orejones, tomates secos...



3 GERMINACIÓN

La germinación multiplica el contenido en minerales y vitaminas de muchas semillas, pero tiene también otras ventajas. Por ejemplo, permite que alimentos como las legumbres se puedan comer crudas y resulten más digestivas. Los de alfalfa y trigo también son muy valorados.



NUESTRAS RECETAS →



FUENTE DE ANTIOXIDANTES Y FIBRA

Espaguetis de hortalizas con salsa de mango

Una original receta que gustará a todos por su combinación de colores.



fácil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 1 pepino

Para la salsa

- Unas hojas de menta fresca
- 1 mango
- La pulpa de medio coco

- El jugo de 1 lima
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar bien todas las hortalizas y secarlas. Cortar las puntas del calabacín y del pepino. Pelar las zanahorias y el nabo. Con la ayuda de un espirilizador hacer tiras de todas las hortalizas. Colocarlas en un cuenco y mezclarlas con cuidado para que no se rompan.
2. Para la salsa, lavar las hojas de menta y secarlas. Pelar el mango y colocar la pulpa cortada en trocitos en

un vaso de batidora junto con la pulpa del coco, el jugo de la lima, las hojas de menta, el jengibre, aceite de oliva virgen extra y una punta de sal. Triturar hasta conseguir una salsa uniforme y sin grumos.

3. Mezclar la salsa de mango con los espaguetis de hortalizas y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 389,43 kcal
 Proteínas 3,27 g
 Hidratos de carbono 12,23 g; de los cuales, azúcares 11,9 g
 Grasas 36,38 g; de las cuales, saturadas 12,42 g
 Fibra 6,7 g
 Sal 0,87 g

*POR RACIÓN.

Paquetitos de calabacín



El pesto de tomates secos, con ajos y piñones, dará a estas creaciones un toque exquisito.



fácil



3 a 5 €



40' + remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 calabacín
- Unas hojas de mezcla de lechugas

Para el pesto de tomates secos

- 8 tomates secos
- 1 diente de ajo
- 60 g de piñones
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal

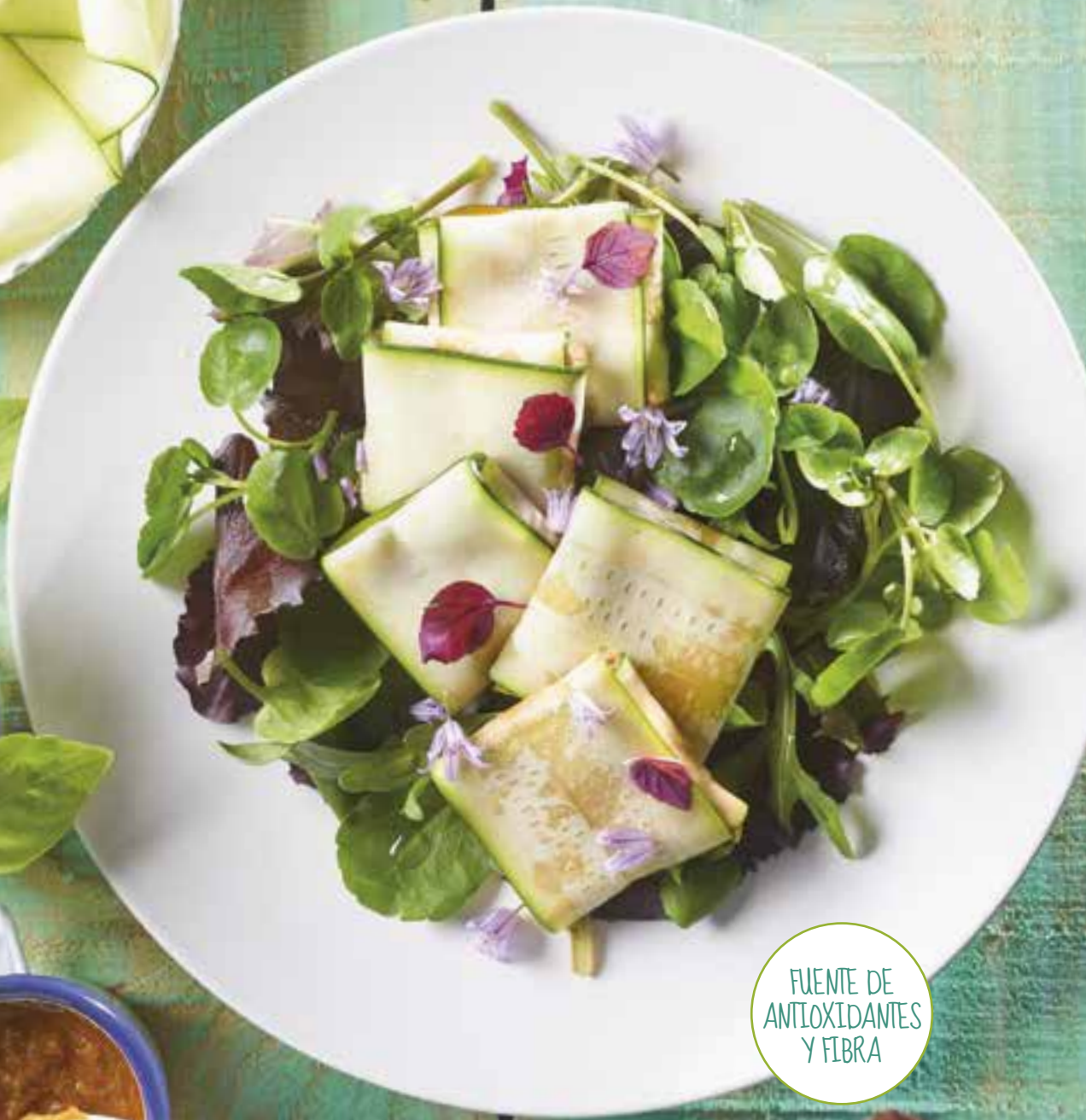
ELABORACIÓN

1. Lavar el calabacín, despuntarlo y, con la ayuda de una mandolina, cortarlo en láminas muy finas. Estirarlas en una superficie de trabajo y superponerlas para que queden en forma de cruz.
2. Para el pesto, dejar los tomates secos en remojo al menos durante 4 horas. Transcurrido el tiempo indicado, escurrirlos, secarlos bien y colocarlos en un vaso de batidora junto con el diente de ajo pelado, los piñones, el aceite de oliva y una pizca de sal. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.
3. Colocar en el centro de cada calabacín una cucharada de pesto de tomates secos y cerrarlos formando un paquete. Repartir las hojas de lechuga en los platos, colocar sobre ellas los paquetitos de calabacín y aliñar al gusto.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 365,75 kcal
 Proteínas 4 g
 Hidratos de carbono 3,86 g; de los cuales, azúcares 2,36 g
 Grasas 36,28 g; de las cuales, saturadas 4,22 g
 Fibra 2,79 g
 Sal 0,77 g

*POR RACIÓN.



FUENTE DE
ANTIOXIDANTES
Y FIBRA



cocina fácil

Arroz para todos los gustos

Wok de arroz y verduras con panceta y langostinos



fácil



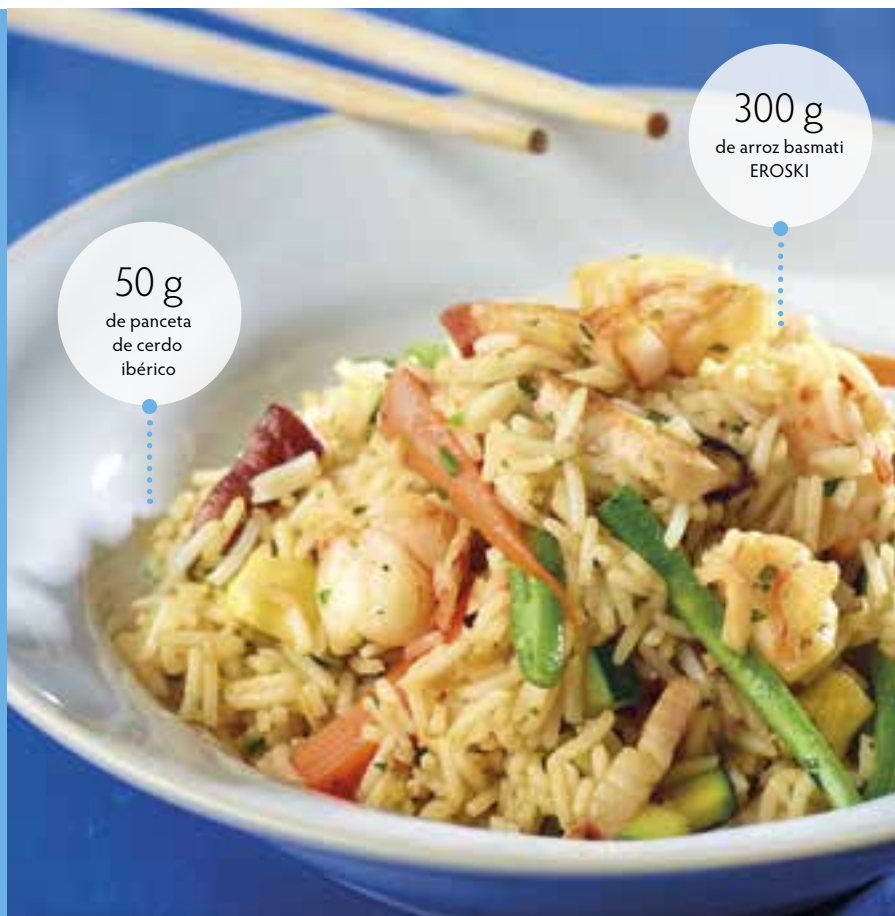
3 a 5 €



20'

ELABORACIÓN

1. Disponer el arroz en una olla con agua y sal, y dejarlo hervir el tiempo indicado por el fabricante. Colar, dejar enfriar y reservar.
2. Lavar las verduras y cortarlas en distintas formas para que no sean todas iguales. Reservar.
3. Para el majado aromático, machacar el jengibre, el perejil y el cilantro, y mezclarlos en un cuenco con aceite de girasol. Reservar.
4. Pelar los langostinos con cuidado y reservar las colas (guardar las cabezas para otra preparación).
5. Disponer las verduras en el wok y saltearlas a fuego intenso durante 2 minutos y medio; añadir las colas de los langostinos y la panceta. Por último, agregar el majado de jengibre, perejil y cilantro, y, cuando se desprenda el aroma, añadir el arroz hervido. Saltear el conjunto, verter la salsa de soja y servir.



INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de arroz basmati EROSKI • 100 g de cebolla • 50 g de zanahoria • 50 g de judías verdes • 50 g de calabacín • 120 g de setas shitake • 12 langostinos • 50 g de panceta de cerdo ibérico

Para el majado

- 20 g de jengibre • 20 g de perejil • 20 g de cilantro • 50 ml de aceite de girasol



Arroz extra (1 kg). De Nomen.



Arroz extra (1 kg). De Montsià.



Arroz integral tradicional (1 kg). De SOS.

Versátil y fácil de usar, el arroz está rico tanto en sus versiones saladas como dulces. En estas páginas te proponemos dos recetas exquisitas con las que vas a disfrutar.

CALIDAD Y PRECIO

Arroz redondo (1 kg) de **EROSKI basic** y Arroz basmati especial guarnición (1 kg) de **EROSKI**.



Arroz con leche, manzana y mascarpone



fácil



1 a 3 €



1 h

ELABORACIÓN

1. Hervir la leche con el azúcar, las pieles de cítricos (reservar un poco de ralladura para la decoración) y la canela. Retirar las especias y cocinar el arroz lentamente. Cuando esté cocinado, colarlo. Añadir 200 g de mascarpone a la leche, incorporar bien y volver a agregar el arroz. Tapar por contacto para que no se haga costra.
2. Pelar la manzana, cortarla en dados de ½ cm y saltearla en mantequilla con un poco de azúcar. Luego, verter un poco de licor en la sartén y remover para poder recuperar los restos caramelizados (desglasar). Decantar y dejar enfriar.
3. Disponer el arroz en el fondo de los vasitos, colocar encima la manzana, agregar un poco más de arroz y terminar con la manzana. Dejar enfriar en la nevera.
4. Decorar con un poquito de mascarpone y ralladura de cítricos. Servir frío.

240 g
de queso
mascarpone

50 g
de arroz redondo
EROSKI

INGREDIENTES PARA 4

- 1 l de leche • 80/100 g de azúcar • La piel de 1 naranja y la de 1 limón • 1 rama de canela
- 50 g de arroz redondo EROSKI • 240 g de queso mascarpone • 400 g de manzana golden
- 50 ml de brandy o ron

PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



Arroz bomba
(1 kg).
De **La Fallera**.



Arroz basmati
brajma (1 kg).
De **Nomen**.



Arroz largo
(1 kg).
De **EROSKI basic**.



Arroz integral
(1 kg).
De **EROSKI Sannia**.

tu compra más inteligente

Cocina con nuestras marcas

En nuestras tiendas encontrarás una amplia gama de productos propios con los que puedes realizar platos muy sabrosos. ¡Cuenta con ellos!

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

2,40€
por persona

HUEVOS
RANCHEROS
RECETA PÁG. 31

LIMONADA
CON CUBITOS DE
HIERBABUENA
RECETA PÁG. 36

1,02 €
por persona

GAZPACHO
CON QUESO
FETA Y
CRACKERS
RECETA PÁG. 37

2,80 €
por persona

4,10 €
por persona

FRUTAS
CON ALMÍBAR
DE ESPECIAS
Y HELADO
RECETA PÁG. 37

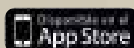
LISTA DE LA COMPRA

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> AGUA EMBOTELLADA EROSKI <i>basic</i> | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE COMINO MOLIDO EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 200 ml DE CONCENTRADO DE LIMÓN EROSKI | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE PIMENTÓN PICANTE EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 LIMÓN | <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE CANELA EN RAMA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 1 l DE GAZPACHO SUAVE EROSKI <i>Sannia</i> | <input type="checkbox"/> ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI <i>SeleQtia</i> |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE QUESO FETA | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI <i>basic</i> |
| <input type="checkbox"/> 1 BOTE DE ORÉGANO EROSKI | <input type="checkbox"/> 3 MELOCOTONES Eroski <i>NATUR</i> |
| <input type="checkbox"/> 4 HUEVOS EROSKI | <input type="checkbox"/> ½ SANDÍA |
| <input type="checkbox"/> 4 DIENTES DE AJO Eroski <i>NATUR</i> | <input type="checkbox"/> ½ MELÓN GALIA |
| <input type="checkbox"/> 3 TOMATES MADUROS Eroski <i>NATUR</i> | <input type="checkbox"/> ½ MELÓN CANTALUPO |
| <input type="checkbox"/> 3 PIMIENTOS (ROJO, VERDE Y AMARILLO) | <input type="checkbox"/> 400 ml DE HELADO DE VAINILLA EROSKI |

TU COMPRA MÁS LIBRE



Cómoda, rápida y muy visual, con la nueva app de Capraboacasa podrás realizar tu compra de forma completa, incluido el pago, en cualquier momento y lugar. ¡Descárgatela!



Descubre nuestras marcas EROSKI, EROSKI *basic*, EROSKI *SeleQtia*, EROSKI *Sannia* y Eroski *NATUR*. Están pensadas para hacerte la vida más fácil



Limonada con cubitos de hierbabuena



fácil



1 a 3 €



15' + congelación

INGREDIENTES PARA 4

- Unas hojas de menta fresca
- 1 l de agua embotellada EROSKI *basic*
- 1 limón
- 200 ml de concentrado de limón EROSKI
- 50 g de azúcar de caña

ELABORACIÓN

1. Lavar las hojas de menta y colocar la mitad en la batidora junto con 300 ml de agua muy fría; triturar bien.
2. Repartir el resto de hojas en un molde para cubitos de hielo, verter el agua de menta y colocar en el congelador al menos 3 horas, hasta que se hayan formado los cubitos.
3. Lavar bien el limón y rallar su piel; colocarla en un recipiente junto con el resto de agua, el concentrado de limón y el azúcar; remover bien hasta que se haya disuelto el azúcar, y

refrigerar unas 2 horas. Servir con los cubitos de menta.



Gazpacho suave (1 l). De EROSKI Sannia.

Gazpacho con queso feta y crackers de pan



media



1 a 3 €



40' + fermentación

INGREDIENTES PARA 4

- 1 l de gazpacho suave EROSKI Sannia
- 100 g de queso feta

Para los crackers de pan caseros

- 10 g de levadura de panadero
- 100 ml de agua embotellada EROSKI
- 200 g de harina de fuerza
- 50 g de olivas negras de Aragón
- Unas hojas de albahaca
- 1 cucharada de orégano EROSKI
- 50 g de semillas de sésamo
- Sal EROSKI basic
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI

ELABORACIÓN

1. Para los crackers de pan, mezclar la levadura con agua templada en un cuenco. Incorporar la harina tamizada, trabajando primero con una espátula y después con las manos. En el último momento, añadir una pizca de sal y 50 ml de aceite. Amasar hasta que la masa quede elástica y no se enganche en las manos.
2. Formar una bola, tapar con un paño y dejar reposar durante unas 4 horas, hasta que se haya triplicado su volumen.

3. Deshuesar las olivas negras y picarlas. Lavar las hojas de albahaca y picarlas.
4. Cuando la masa esté lista, incorporar las olivas, el orégano, la albahaca y las semillas de sésamo. Amasar bien.
5. Colocar la masa en una superficie de trabajo enharinada, extenderla con un rodillo y cortar tiras finas. Colocarlas en una bandeja de horno dejando separación entre ellas, tapar de nuevo con un paño y dejar reposar 15 minutos. Cocer en el horno, precalentado a 200 °C, hasta que los crackers queden dorados. Retirar y dejar enfriar.
6. Servir el gazpacho con el queso feta desmenuzado y los crackers aromáticos.



Huevos frescos categoría A (12 unidades). De EROSKI.

Huevos rancheros



fácil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo Eroski NATUR
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde y 1 pimiento amarillo
- 3 tomates maduros Eroski NATUR
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino molido EROSKI
- ½ cucharadita de pimentón picante EROSKI
- 4 huevos EROSKI
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic



ELABORACIÓN

1. Lavar las hortalizas. Picar la cebolla y los ajos. Eliminar las semillas y nervaduras interiores de los pimientos y cortarlos en taquitos. Pelar los tomates y picarlos.
2. Sofreír la cebolla y los ajos en una sartén con aceite a fuego muy suave durante 5 minutos. Incorporar los pimientos y el laurel y cocinar 5 minutos más.
3. Agregar el tomate junto con las especias, sazonar y proseguir la cocción hasta que se haya absorbido el exceso de agua. Retirar el laurel.
4. Cascar los huevos y colocarlos sobre las hortalizas, cocinar hasta que la clara haya cuajado y la yema quede jugosa. Servir.

Frutas con almíbar y helado



fácil



3 a 5 €



30' + maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 3 melocotones Eroski NATUR
- ¼ de sandía
- ½ melón galia
- ½ melón de cantalupo
- 400 ml de helado de vainilla EROSKI

Para el almíbar

- 1 lima
- 200 ml de agua embotellada EROSKI
- 4 cucharadas de azúcar integral
- 1 vaina de vainilla
- 1 ramita de canela EROSKI

ELABORACIÓN

1. Lavar la lima, rallar su piel y exprimir el zumo. Colocarlo en un cazo junto con el agua, el azúcar integral y las especias. Cocinar a fuego suave durante unos 15 minutos. Retirar y dejar enfriar.
2. Pelar los melocotones y eliminar las semillas de la sandía y del melón. Hacer bolitas de todas las frutas con ayuda de un sacabolos. Colocarlas en un bol y verter el almíbar. Dejar reposar en la nevera durante 2 horas.
3. Servir las bolitas de frutas con el helado de vainilla.



Helado de vainilla (495 g). De EROSKI basic.



hoy tenemos...

Mejillones, almejas y berberechos

Se preparan en un momento y son el comodín perfecto para dar el toque marinero a cualquier plato. Te ofrecemos trucos y recetas para que puedas disfrutarlos al máximo.

Cocina Beatriz de Marcos **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona **Texto** Toni Monné



BIVALVOS: INSTRUCCIONES DE USO

- 1. Mejillones:** recuerda desechar aquellos ejemplares rotos o los que no se hayan abierto después de la cocción.
- 2. Almejas:** no utilices las que permanezcan abiertas después del remojo en agua y sal. Si no se cierran al tocarlas, no debes utilizarlas.
- 3. Berberechos:** al igual que las almejas, desecha los que permanezcan abiertos tras el remojo. Si son frescos, su olor te recordará al mar.



ABRIR LAS ALMEJAS

Te explicamos una nueva forma de abrir los moluscos.

- 1.** Lleva a ebullición una cazuela con abundante agua. En cuanto rompa el hervor, añade las almejas.
- 2.** Déjalas cocer en el agua hirviendo durante unos 15 segundos, dependiendo de su tamaño. Luego, retíralas con una espumadera.
- 3.** Termina de abrirlas con un cuchillito de puntilla y aliñalas con una salsa a tu gusto.

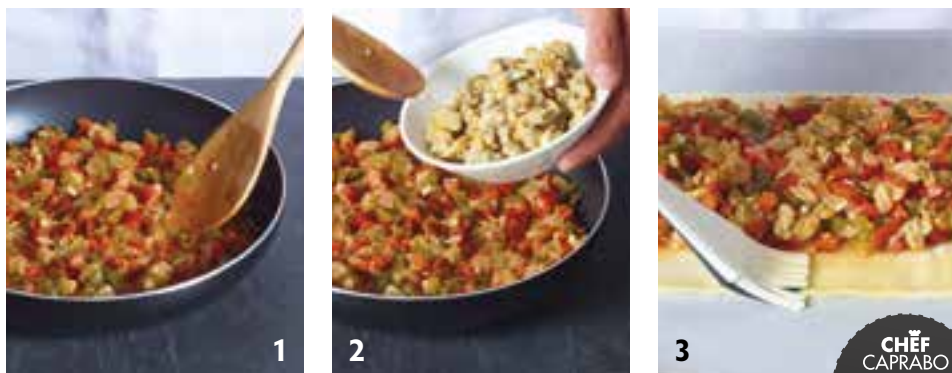


BERBERECHOS SIN ARENA

No te la juegues y toma nota de este consejo.

- 1.** Deja los berberechos en remojo con agua durante 30 minutos en un bol en la nevera.
- 2.** Pasado este tiempo, añade un puñado generoso de sal y déjalos de nuevo en la nevera 1 hora más como mínimo.
- 3.** Retíralos del agua con una espumadera, pero sin remover la arena del fondo ni volcando el bol en un colador.

EMPANADA DE BERBERECHOS



1. Picar 1 cebolla, 1 ajo, 1 pimiento verde y 1 rojo y pochar a fuego lento con 3 cucharadas de aceite 15 minutos. Añadir 4 cucharadas de tomate frito, salpimentar, agregar una pizca de pimentón y perejil picado. **2.** Cocer 1,5 kg de berberechos en una sartén con tres cucharadas de agua. Tapar y, en cuanto se abran, escurrirlos, retirar las valvas y mezclarlos con el sofrito. **3.** Repartir el relleno sobre una placa de masa de empanada, tapar con otra placa de empanada y pincelar la superficie con huevo batido. Realizar unas incisiones con un cuchillo, hornear a 180 °C durante 40 minutos y servir. Para 6 personas.



ESPAGUETIS 'AI FRUTTI DI MARE'



1. Pochar la cebolla con 3 cucharadas de aceite 10 minutos. Añadir 1 ajo picado, 200 g de anillas de calamar, 4 cucharadas de tomate frito y 1 vasito de vino blanco; tapar y cocer 15 minutos. Añadir 100 g de colas de gambas peladas, cocer 1 minuto más, salpimentar y reservar. **2.** Abrir 1 kg de mejillones y 500 g de almejas al vapor por separado y mezclarlos con el sofrito. **3.** Hervir la pasta 9 minutos, escurrirla, mezclarla con el sofrito, espolvorear con perejil y servir. Para 4 personas.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

Rápido y resultón, este plato es perfecto para preparar en esos días en los que no hay mucho tiempo para cocinar pero se quiere quedar bien.



1. Rehogar 3 dientes de ajo picados con 4 cucharadas de aceite en una sartén. Agregar 1 cucharadita de harina y remover. **2.** Verter ½ vasito de vino blanco y 1 vaso de agua, y llevar a ebullición. **3.** Añadir 1 kg de almejas, tapar la sartén y cocer unos 3-4 minutos o hasta que se hayan abierto todas. Espolvorear con perejil, remover y servir enseguida. Para 4 personas.

CHEF
CAPRABO
.COM

MÁS RECETAS, TRUCOS, IDEAS...

Si buscas sugerencias de nuevas recetas, trucos y consejos ingeniosos para cocinar o te apetece leer artículos relacionados con el mundo de la gastronomía y la nutrición, entra en nuestra web Chef Caprabo. Ya seas un "cocinillas" o estés empezando a ponerte delante de los fogones, seguro que en ella encontrarás todo lo que necesitas. ¡Prepárate para saborearla!



ALMEJAS
EN SALSA
VERDE
RECETA PÁG. 40

EMPANADA DE
BERBERECHOS
RECETA PÁG. 40

ESPAGUETIS
"AI FRUITI
DI MARE"
RECETA PÁG. 40

TRUCOS Y CONSEJOS



Las mejores técnicas de cocina, los trucos más ingeniosos, las claves para que una receta salga perfecta... En estas páginas encontrarás soluciones muy prácticas para hacer más fácil el día a día o las ocasiones especiales.

APROVECHA LA TEMPORADA:



PURÉ DE TOMATE EN CUBITOS Y CONGELADO

1 Practica un corte en cruz en la base de los tomates con ayuda de un cuchillito y sumérgelos durante 2 minutos en una cazuela con agua hirviendo.

2 Retíralos y refrésalos en un bol grande con agua muy fría. Luego, péralos, retira las semillas de su interior y trocéalos.

3 Tritúralos hasta que obtengas una preparación homogénea.

4 Rellena con esté puré bolsitas o bandejitas de cubitos e introdúcelos en el congelador durante un par de horas.

5 Retíralos de las bandejas de cubitos, repártelos en bolsas de congelación y reservalos de nuevo en el congelador para utilizarlos en el momento que desees.



EL SECRETO DEL CARPACCIO

Puedes prepararlo con carne de ternera, magret de pato, pescados crudos, verduras... El único secreto consiste en presentar los alimentos cortados en láminas muy finas y aliñados con una vinagreta o con alguna otra salsa a tu gusto. Cortar las verduras en láminas finas no es difícil, sobre todo si utilizas una mandolina o un cuchillo bien afilado. Sin embargo, en el caso de las carnes y los pescados puede resultar más complicado conseguir el resultado ideal. ¿Un truco? Basta con que reserves los alimentos en el congelador durante 10-15 minutos para que su textura quede más compacta al semicongelarse. ¡Ya verás como luego te resulta mucho más fácil cortarlos en láminas superfinas!

¿POR QUÉ EL RISOTTO NO ME SALE BIEN?



Inténtalo de nuevo siguiendo estos sencillos consejos:

- Utiliza arroz de las variedades arborio o carnaroli, cuyos granos quedan enteros aunque vayas removiendo durante la cocción.
- Añade el caldo en varias veces y siempre bien caliente, a poder ser hirviendo, para no parar la cocción del arroz.
- Añade una nuez de mantequilla y unas cucharadas de queso parmesano rallado en el último momento para darle ese delicioso punto cremoso característico.
- Sírvelo enseguida.





N°1 EN ITALIA*

¿COMEMOS JUNTOS?



Spaghetti con Salsa Basilico

Calentar en una sartén la salsa Basilico.
Cocer los Spaghetti Barilla al dente en abundante agua con sal. Escurrir la pasta y mezclarla con la salsa Basilico. Añadir queso Parmesano y pimienta al gusto. Decorar con las hojas de albahaca.

Ingredientes:

- 500gr. de Spaghetti
- 1 bote de salsa Basilico Barilla
- 2 hojas de albahaca
- Sal y pimienta
- Queso Parmesano



20 minutos



4 personas

¡BRAVO POR TI!



La pasta Barilla está hecha con una variedad de trigo duro de alta calidad, cuidadosamente seleccionado por nuestros agricultores. Por eso, siempre queda al dente y nunca se pega.

LA MOSTAZA, LA ÚLTIMA DE LA CLASE

La salsa de mostaza es muy fácil y rápida de preparar. Resulta ideal para acompañar carnes y aves, como el cerdo, el pavo o el pollo, e incluso algunos pescados, como el rape o el lenguado. Únicamente tienes que llevar a ebullición un brik de nata líquida para cocinar y añadirle en el último momento unas cucharaditas de mostaza.



CHARLOTA: CÓMO FORRAR EL MOLDE

Corta la base de los bizcochos, embébelos muy ligeramente con almíbar, zumo, licor... y colócalos en el molde con la parte cortada hacia arriba (así, cuando vuelques la charlota para desmoldarla, se verán las puntas redondeadas). La parte abombada de los bizcochos debe quedar hacia las paredes del molde. Si deseas "tapar" con bizcochos la parte superior de la charlota, corta uno de los extremos de cada bizcocho al bias formando una punta y coloca las puntas desde el centro hacia el exterior en forma de estrella. Luego, añade el relleno escogido. Para que se desmolde mejor, introdúcela en el congelador 10 minutos.

TÉCNICA

TEMPURA: 4 CONSEJOS PARA NO FALLAR

Es el rebozado ideal: crujiente por fuera y jugoso por dentro. Te explicamos cómo conseguirlo.



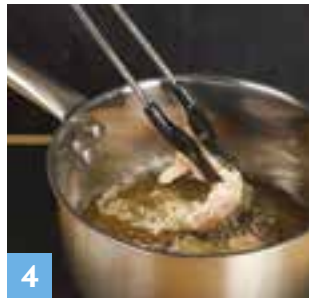
1



2



3



4

1 Enfría el agua en el congelador o añadiéndole cubitos de hielo. Es importante que esté muy fría.

2 Bate 5 g de harina y una yema de huevo en un vaso de agua muy fría. No batas demasiado... ¡Si quedan grumos, mejor!

3 Trocea bien los alimentos que hayas escogido (verduras, pescados, gambas...) y pásalos por la masa de rebozar preparada.

4 Fríelos por tandas en una sartén o un wok con abundante aceite bien caliente (pocos cada vez para evitar que el aceite pierda temperatura). Déjalos escurrir en papel absorbente y sírvelos con salsa de soja.



IMPRESINDIBLES PARA EL VERANO

En ensaladas, platos de pasta, vinagretas o formando parte de la pizza caprichosa, las alcaparras son las protagonistas secundarias de numerosos platos.

Combinan con tomates, calabacines, berenjenas... y quedan muy bien con carnes frías como el vitello tonnato.

NUEVA

PASCUAL SIN LACTOSA

**SABE
TAN BIEN
COMO TE SIENTA**



No apta para alérgicos a la proteína de leche de vaca. Leche Pascual recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. (*) Estudio organoléptico AMBER octubre 2016.

Pascual



de temporada

En formato mini

El éxito de una buena tapa se consigue con el equilibrio entre la vista y el paladar. Son recetas tradicionales en miniatura que nos invitan a disfrutar de la comida casera y que se han convertido en un verdadero reclamo turístico.

Cocina Dani Muntaner **Fotografía** Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona **Texto** Diana Rodríguez



Rompe con la monotonía

Un talento gastronómico plasmado en forma de tapas, pintxos y banderillas.



Para salir victoriosos de las altas temperaturas, nada mejor que sentarnos en una terraza a tomar una bebida refrescante mientras degustamos una deliciosa tapa. Esta pequeña porción de comida esconde verdaderas obras de arte culinarias, define un estilo de vida muy nuestro y es una de las insignias de la cocina española en el mundo.

Un poco de historia

La tapa posee un sinnúmero de leyendas en las que aparecen diversos personajes ilustres e historias indocumentadas. Se puede comenzar por Alfonso X el Sabio, del que se dice que, debido a una enfermedad, ordenaba que se le sirviera algo de comida con el vino. Hay quienes aseguran que la tapa surgió a raíz de una anécdota de Alfonso XIII en su visita a Cádiz: el rey pidió una copa de vino y, para que no le entrara arena de playa, el camarero la tapó con una loncha de jamón. Sin embargo, se cree que la

tradicción proviene de las denominadas *tiendas de montañas*. Durante el siglo XIX, en estos establecimientos se vendían productos y se servían alcohol y comida. Ofrecían embutido, pescado frito, tortilla y rosquillas. Estaban regentados por cántabros emigrados a Andalucía que, poco a poco, comenzaron a abrir locales por las principales ciudades españolas.

Tapa, pintxo y banderilla

La similitud está clara, son pequeñas raciones de comida. Pero ¿en qué se diferencian? Las tapas son platillos y se comen con cubiertos. Los pintxos se sirven sobre un trozo de pan, los ingredientes van sujetos con un palillo y se comen con las manos. Y las banderillas son porciones de comida unidas por un palillo y semejantes a una brocheta, pero de menor tamaño.

RECURSO RÁPIDO

Gracias a la combinación de embutidos, conservas y vegetales, podemos realizar ideas exquisitas sin necesidad de cocinar demasiado. ¡Apuesta por los montaditos fríos con resultados increíbles!

SIEMPRE A MANO

El hojaldre es un aliado perfecto de los espárragos verdes. Con este versátil ingrediente se pueden hacer pequeños bocados rellenos de solomillo o minicocas con verduritas y anchoas.

PULPO PERFECTO

Es importante congelarlo antes de cocinarlo para que se rompan las fibras. Para lograr una correcta cocción, debemos tener en cuenta el tiempo y el peso de la pieza: 25 minutos por cada kilo.

MOLDES PARA EMPLATAR

Para una presentación más pulida, utiliza un molde de cocina cilíndrico. Úsalo también para emplatar ensaladas alemanas, de arroz, de pasta... ¡Muestra en las tapas tu lado más creativo!

BROCHETAS JUGOSAS

Pueden ser de carne, de marisco o de pescado. Para que las brochetas te queden sabrosas, sumerge los ingredientes en adobo un par de horas antes de montarlas y hazlas a la brasa. ¡Buenísimas!

Montaditos con queso ricota



fácil



menos de 1 €



25' + congelación

INGREDIENTES PARA 6 MONTADITOS

- 1 cucharada de alcaparras
- Albahaca fresca
- 250 g de queso ricota
- 200 g de sardinas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vinagre blanco
- Pan de barra
- 6 piparras
- 6 tomates cherry
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Picar las alcaparras y la albahaca. Mezclar con el queso ricota y una pizca de sal y pimienta.

2. Separar los filetes de las sardinas de la cabeza y la espina con un cuchillo afilado. Retirar con unas pinzas todas las espinas que queden. Congelar durante 48 horas.

3. Cortar el ajo en láminas. A continuación, calentar el aceite de oliva con el ajo en una sartén. Cuando empiece a dorar, retirar del fuego y añadir el vinagre. Cubrir enseguida los filetes de sardina con este escabeche caliente durante 5 minutos.

4. Cortar rebanadas de pan y repartir por encima la mezcla de ricota. Colocar un filete de sardina sobre cada rebanada y pinchar un palillo encima con una piparra y un tomate cherry.

VARIANTE

Repartir la mezcla de ricota sobre la rebanada de pan y encima poner unos corazones de alcachofa al natural. Pinchar un palillo con un filete de anchoa enrollado y un ajo encurtido.



Espárragos con envoltini de jamón y hojaldre



fácil



menos
de 1 €



30'

INGREDIENTES

PARA 12 UNIDADES

- 12 espárragos verdes
- 6 lonchas de jamón serrano
- 1 masa de hojaldre
- 10 cubitos de hielo
- 1 huevo
- Semillas de sésamo
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los espárragos y limpiarlos bien. Cortarles el extremo duro del tronco y desecharlo.
- 2.** Hervir los espárragos durante 1 minuto en agua salada. Escurrirlos y sumergirlos en un bol con agua y con cubitos de hielo para que se enfríen. Reservar.
- 3.** Cortar la masa de hojaldre y de jamón en tiras finas y largas. A continuación, enrollar cada espárrago con una tira de jamón y otra de masa de hojaldre en forma de muelle.
- 4.** Batir un huevo y pintar con él cada rollito de espárrago. Espolvorear con semillas de sésamo.
- 5.** Hornear los espárragos en una bandeja durante 15 minutos a 180 °C hasta que queden crujientes y dorados. Retirar y servir de inmediato.



Pulpo con salsa de guindilla



fácil



3 a 5 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de pulpo
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla fresca
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- ½ limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Hervir el pulpo en abundante agua salada durante 25 minutos. Escurrirlo y dejarlo enfriar.
- 2.** Pelar los ajos y picarlos. Cortar la guindilla en rodajitas. Lavar el perejil, secarlo y picarlo.
- 3.** Poner a calentar una sartén con 4 cucharadas de aceite. Añadir el ajo y la guindilla y sofreír durante 1 minuto.

Retirar del fuego y añadir el zumo de medio limón y el perejil picado. Reservar esta salsita.

- 4.** Separar las patas del pulpo del resto del cuerpo y asarlas en una parrilla o a la brasa durante 5 minutos a fuego fuerte. Una vez que estén asadas, cortarlas en trozos con unas tijeras. Servir inmediatamente rociando con la salsita por encima.





Ensaladilla rusa



fácil



1 a 3 €



40' + nevera

INGREDIENTES PARA 6

- 1 kg de patatas
- ½ kg de zanahorias
- 200 g de judías verdes
- 250 g de guisantes
- 6 huevos
- 1 bote de bonito del Norte en aceite de oliva
- 10 pepinillos

Para la mayonesa

- 2 huevos
- Unas gotas de zumo de limón
- 250 ml de aceite de oliva

- Perejil picado
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las patatas, pelar las zanahorias y despuntar las judías verdes. Hervir las patatas con piel en una cazuela con agua durante 25 minutos. Pasados 10 minutos, añadir las zanahorias. Unos 8 minutos después, agregar las judías. Al cabo de 2 minutos, añadir

los guisantes. A los 5 minutos, retirar las verduras y dejarlas enfriar. Luego, pelar las patatas y trocear todas las verduras. Reservar.

2. Hervir 6 huevos durante 9 minutos. Dejarlos enfriar y, a continuación, pelarlos y trocearlos. Reservar.

3. Escurrir el bonito y trocearlo. Escurrir los pepinillos y cortarlos en rodajas. Reservar.

4. Para la mayonesa, batir dos huevos en el túrmix añadiendo unas gotas de zumo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva, poco a poco, hasta que emulsione.

5. Mezclar los ingredientes reservados con la mayonesa casera e introducir en la nevera durante 1 hora o hasta el momento de servir.

6. Disponer la ensaladilla en los platos y decorar con perejil.



Brochetitas de pollo marinado



fácil



menos de 1 €



25'
+ adobo

INGREDIENTES PARA 6 UNIDADES

- 6 contramuslos de pollo
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de romero
- 2 ramitas de tomillo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa

- 1 ramita de romero y otra de tomillo (aprovechadas del adobo)
- 200 g de aceitunas
- ½ limón
- 2 ramitas de perejil
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 5 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Cortar los contramuslos de pollo en tiras largas. Picar dos

dientes de ajo. Poner el pollo en adobo durante 2 horas con el ajo picado, las ramitas de romero y tomillo, una pizca de sal y de pimienta y 2 cucharadas de aceite de oliva.

2. Ensartar las tiras de pollo en las brochetas haciendo zigzag.

3. Para la salsa, retirar las ramitas de romero y de tomillo del adobo y picarlas. Deshuesar las aceitunas y

picarlas. Rallar medio limón. Picar el perejil. Disponer todo en un cuenco y mezclar con la ralladura de medio limón, 5 cucharadas de aceite de oliva y dos de vinagre de sidra. Reservar.

4. Cocinar las brochetas en una plancha con unas gotas de aceite durante 5 minutos por cada lado. Servir con la salsa de aceitunas.

ideas dulces

¡Espectacular!

Atrévete a realizar este original pastel helado que te proponemos. Es vistoso, muy refrescante y tiene un delicioso sabor a piña y coco que dejará a todo el mundo entusiasmado y... con ganas de repetir.

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



Pastel helado de coco y piña



media



3 a 5 €



1 h +
congelación

INGREDIENTES PARA 8

- 150 g de galletas tipo digestive
- 25-30 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 piña fresca madura

- 500 ml de leche de coco
- 50 g de coco rallado
- 100 g de frambuesas
- 2 kiwis
- 50 g de frutos secos picados

ELABORACIÓN

1. Desmenuzar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida. Cubrir la base de un molde rectangular con la mezcla de galleta y mantequilla y conservar en la nevera durante 1 hora.

2. Pelar la piña, cortarla en trozos y batir la mitad junto con la leche de coco y el coco rallado hasta conseguir un compuesto uniforme y sin grumos. Verter la mezcla en un recipiente y dejar en el congelador al menos durante 3 horas. Cada 15 minutos sacar la mezcla del congelador y romper los cristales de hielo con una batidora de mano.

3. Colocar la mitad del helado sobre la base de galletas,

disponer los trozos de piña restantes por encima y finalizar con otra capa de helado. Introducir el pastel de nuevo en el congelador durante unas 2 horas.

4. En el momento de servir, cortar la fruta escogida (en este caso kiwis y frambuesas) en trocitos. A continuación, desmoldar el pastel helado con cuidado, repartir la fruta por encima y finalizar con los frutos secos picados.

DECALOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
8

El comprador
será libre de
comprar
desde casa
y de sentirse
como en casa
en nuestras
tiendas.



Pau Frigola

DIRECTOR COMERCIAL DE MOOMA

LA APUESTA DE CAPRABO FORTALECE LOS PRODUCTOS LOCALES

De la fusión de Montgrí y poma (manzana, en castellano) nació MOOMA, una empresa frutícola creada en 2013 por Agroalimentària Mas Saulot con el deseo de dar una segunda vida a las manzanas que la familia Frigola recolecta desde hace tres generaciones. Sus zumos son cien por cien naturales y producidos bajo un sistema sostenible. La materia prima procede de las plantaciones propias situadas en el municipio de Palau-sator, en la comarca del Baix Empordà (Girona), donde también se encuentra la masía familiar Mas Saulot.

¿Cómo son sus zumos? Son zumos de manzana monovarietales, sin agua, conservantes, colorantes ni azúcares añadidos. Cada variedad de manzana se recolecta en su punto óptimo. La composición de cada zumo es única para satisfacer todos los paladares. El zumo gala es el más dulce, ideal para los más pequeños, y se elabora con la variedad royal gala, mientras que el zumo fuji es más suave y equilibrado y presenta un toque de acidez.

¿Qué les parece la apuesta de Caprabo por los productos de proximidad? Es una labor completamente necesaria para fortalecer los productos locales. Nuestro territorio dispone de productos excelentes que no tienen nada que envidiar a los que se pueden encontrar al otro lado del océano.

¿Qué beneficios les ofrece este apoyo? Nos permite darnos a conocer y llegar a un mayor número de personas.

¿Y qué ventajas proporciona al consumidor?

Tiene la posibilidad de comprar productos que normalmente no se encuentran en grandes superficies. Así, puede incorporar a su dieta los beneficios nutricionales de estos productos naturales.



receta de proximidad

¡Viva la fiesta!

Solo o formando parte principal de un ponche veraniego, el zumo de manzana de MOOMA está exquisito. ¡Pruébalo!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

DE PRIMERA CALIDAD

Los zumos monovarietales de manzana gala y fuji de MOOMA están elaborados con una materia prima de primera calidad. El resultado es un producto con un gusto y un aroma inigualables.

Se establece el derecho para el comprador de escoger en plena libertad productos de su tierra.

Ponche de zumo de manzana, moras y ginebra



fácil



3 a 5 €



20' + nevera

INGREDIENTES PARA 6-8

- 1 lima
- Una cucharada de pimienta rosa en grano
- 3 flores de anís estrellado
- ½ rama de canela
- 200 ml de agua
- 2 cucharadas de azúcar integral
- 300 g de moras frescas
- 500 ml de zumo de manzana
- 150 ml de ginebra
- 1 manzana royal gala

Para el borde de la copa

- Ralladura de 2 limas
- 2-3 cucharadas de azúcar blanco

ELABORACIÓN

1. Lavar la lima, rallar su piel y exprimir el zumo. Colocar este en un cazo, junto con las especias y el agua. Dejar infundir durante 3 minutos a fuego suave. Dejar enfriar y

colar. Seguidamente, endulzar con el azúcar integral.

2. Batir las moras (100 g) con el zumo de manzana y colar. Mezclar con la infusión y la ginebra y enfriar en la nevera durante 2 horas.

3. Bañar los bordes de las copas con una mezcla de azúcar y ralladura de lima, repartir el restante de moras y algunas láminas de manzana. Servir.

tradicional o reinventada

Una receta que triunfa

Si la esqueixada es tu plato estrella del verano, no te pierdas nuestra versión actualizada. Está tan rica que la incorporarás a tu recetario particular.

Cocina Jordi Anglí Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



Esqueixada de bacalao



fácil 5 a 7 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de bacalao desmigado
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla roja
- 200 g de tomate en rama
- 16 aceitunas negras
- 50 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre blanco
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Desmigar el bacalao y dejarlo al punto de sal manteniéndolo en un recipiente con agua fría hasta que esté en su punto. Escurrirlo bien.
2. Lavar los pimientos, pelar la cebolla y escaldar y pelar el tomate. Cortar todos los vegetales en daditos.
3. Mezclar las verduras con el bacalao y condimentar con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva. Macerar el conjunto en la nevera durante mínimo 2 horas. Antes de servir, sacar de la nevera cuando falte ½ hora para que el plato pierda el frío.
4. Colocar la esqueixada de bacalao en un plato, añadir las aceitunas y servir.



Raviolis de bacalao



media 5 a 7 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de bacalao con piel
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 100 g de cebolla roja
- 200 g de tomate en rama
- 50 g de olivada

- Perejil picado
- 50 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Desalar el bacalao, secarlo bien y colocarlo en el congelador. Cuando esté firme, cortarlo en láminas bien finas con la ayuda de un cortafiambres o un cuchillo afilado. Reservar la piel.

2. Lavar los pimientos y sacarlos. Pelar la cebolla. Escaldar el tomate, pelarlo y quitarle las pepitas. Cortar todos los vegetales en daditos. Condimentar todo con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva.

3. Colocar una lámina de bacalao, encima las verduritas cortaditas y después otra lámina de bacalao. Cerrar en forma de ravioli y darle una

forma redonda con la ayuda de un pequeño aro. Hacer unos 5 raviolis por ración.

4. Cortar la piel del bacalao en tiras, pasarla por un poco de harina y freírla en aceite bien caliente. Reservar.

5. Pintar los platos de servicio con la olivada y disponer encima los raviolis. Decorar con la piel del bacalao frita, algunas verduritas y un poco de perejil picado.



chipre

sabor del mundo

Puente entre los continentes de Europa, Asia y África, Chipre es un país de contrastes que recoge la herencia cultural y gastronómica de más de 5.000 años de historia.

Texto Cristina Benavides



Chipre, tierra de mitos y leyendas, es la tercera isla más grande del Mediterráneo después de Sicilia y Cerdeña. Situada en la parte oriental de Europa, pocos lugares concentran tanta diversidad y multiculturalidad como esta isla de aguas templadas y turquesas y de ruinas arqueológicas de gran riqueza histórica. Fenicios, griegos, romanos, árabes, turcos e ingleses, entre otras civilizaciones, han dejado su huella y han contribuido a que Chipre destile una interesante mezcla cultural que también se deja ver, y saborear, en sus platos.

Como no podía ser de otra forma, la gastronomía chipriota es un fiel reflejo de esta amalgama histórica y cultural. La influencia que tienen las cocinas griega y turca es innegable, con productos tan reconocibles como el yogur o los kebabs. Las reminiscencias de la tradición culinaria de Oriente Medio se dejan ver en los *mezzes*, imprescindibles en cualquier mesa chipriota. Según cuenta la tradición, este plato es en realidad un conjunto de hasta 30 platos distintos con las especialidades que se han cocinado en un restaurante o

En Chipre la influencia de las cocinas griega y turca es innegable



©THINKPHOTO



una taberna a lo largo del día. El *mezze*, el plato más popular de la gastronomía de la isla, consiste en pequeñas raciones de ensaladas especiadas, hummus, aceitunas, patés de huevas de pescado, moussakas y otros aperitivos típicos de la zona, como la *spanakopita* (empanada de espinacas, queso feta y huevo), que demuestran que el "picoteo" no es cosa solo de la gastronomía española.

Bañados por el Mediterráneo

Los sabores de la cocina mediterránea también están presentes en la cocina chipriota, con el consumo de una cantidad importante de verduras y hortalizas, con las berenjenas y los tomates como

protagonistas. El queso es uno de los alimentos imprescindibles en todas las casas, y el *halloumi* es el más típico. Se elabora con leche de oveja y de cabra y es un queso parecido al feta que se puede comer frío o caliente. Una de las formas tradicionales de prepararlo es frito en aceite de oliva y acompañado de hojas de menta y limón.

La costumbre de sazonar carnes y pescados está muy arraigada, debido a la influencia de Grecia y Turquía. Carnes como el cordero y el cerdo, guisadas en estofado como el *afelia* (cerdo cocinado en vino tinto), el *souvla* (brochetas de cordero o cerdo asadas a fuego lento) o el *kleftiko* (cordero con verduras), son algunos de los



©THINKPHOTO



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

Portada: Puerto de Kyrenia, al norte de Chipre. En esta doble página: a la izquierda, Roca de Afrodita; a la derecha, ciudad de Famagusta. Abajo: a la izquierda, ruinas de Kourion, en Limassol; a la derecha, gente paseando por una calle del centro de Nicosia.

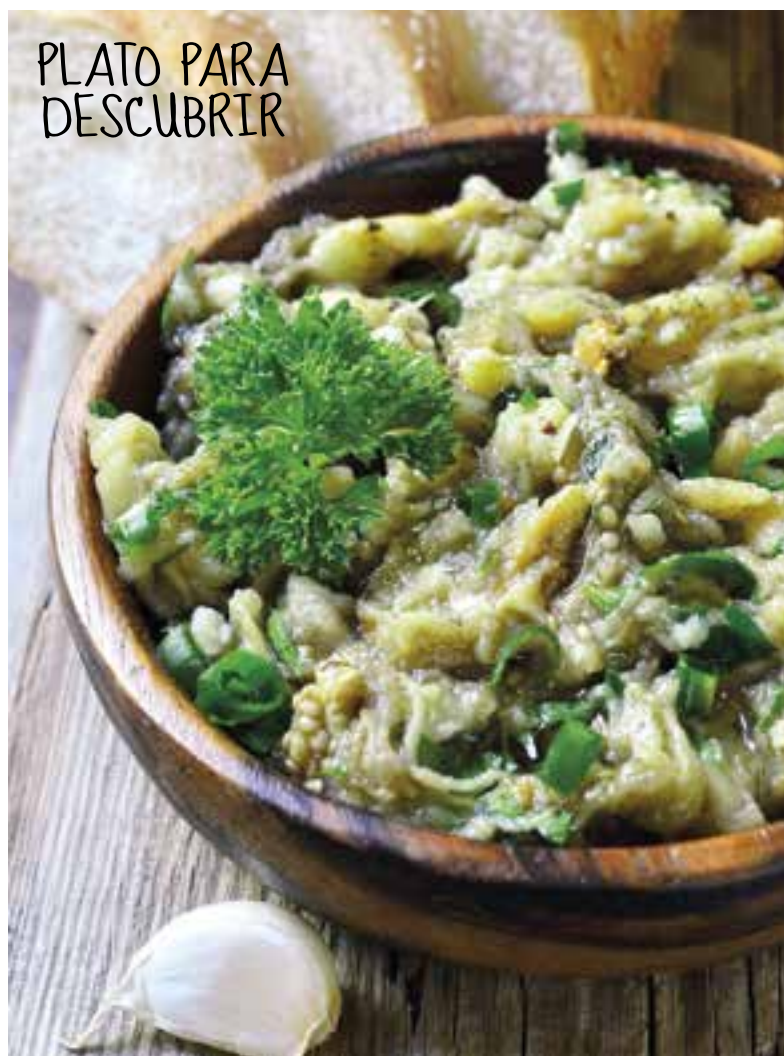
platos estrella de una cocina caracterizada por mezclar tradición y fusión. En cuanto al pescado, el pulpo al vino ocupa una posición de honor dentro de los platos típicos del país.

El vino más antiguo del mundo

Como país mediterráneo, el vino no puede faltar en ninguna mesa chipriota. De hecho, uno de sus vinos más populares, el *commandaria*, es según arqueólogos e historiadores el más antiguo del mundo. Es un vino ideal para acompañar postres como el *baklava*, un pastel hecho con nueces y miel, o el *kataifi*, con frutos secos, cremas de distintas clases y miel.

El café se bebe... y se lee

El café tradicional chipriota, elaborado con grano molido hervido, recibe diferentes nombres en función de lo dulce que se tome. El tradicional es el que no lleva azúcar, y se conoce como *sketto*. Los que quieren un café menos intenso y más suave pueden pedir el *metrio* (medio) o el *glyko* (dulce). Y para los más curiosos, en algunas de las cafeterías tradicionales de la isla, un lugareño les podrá "leer" los posos del café, una tradición muy arraigada en Chipre y un ejemplo más de que algunas costumbres del pasado todavía perduran.



RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

Ensalada de berenjenas (Melitzanosalata)



fácil



1 a 3 €



1 h

INGREDIENTES PARA 4

- 2 berenjenas grandes
- 2 dientes de ajo
- 50 g de miga de pan
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 50 g de almendra picada
- El zumo de 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 tallo de cebolleta
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las berenjenas, despuntarlas y asarlas a fuego vivo o en el horno durante 30 minutos aproximadamente, hasta que estén blandas. Dejarlas templar, pelarlas y picarlas.
- 2.** Pelar los dientes de ajo, eliminar el nervio interior para que no repita y picarlo junto con la miga de pan ligeramente tostada.
- 3.** En un bol colocar la berenjena, agregar el ajo y la miga picados, el perejil y la almendra. Remover bien y aderezar con una cucharadita de sal, el zumo de limón y un buen chorro de aceite de oliva. Volver a remover hasta que todos los ingredientes estén integrados.
- 4.** Distribuir la berenjena en cuencos y decorar con unos tallos de cebolleta picados y una hojita de perejil. Servir.

gastronomía y diseño

Cocina & espectáculo

La apuesta de **El Mama y La Papa** sorprende porque va más allá de la buena cocina y se adentra de lleno en el terreno del espectáculo. Una combinación poco habitual en la oferta gastronómica de Barcelona. Señores, pasen, vean y... coman.

Texto Montse Barrachina Fotografía Joan Cabacés



Óscar Narvárez, chef ejecutivo de El Mama y la Papa, ha creado una carta que sorprende al cliente con su versión particular de recetas tradicionales.



El ritmo gastronómico del barrio de Sant Antoni, en Barcelona, no deja de crecer. En el Passatge de Pere Calders, callejuela que debe su nombre a un escritor mágico e irónico, se encuentra uno de los puntos más palpitantes. Al final de esta vía, donde antes existía un almacén de conservas de anchoas, el pasado mes de septiembre abrió El Mama y La Papa, un espacio que juega de forma premeditada con la ambigüedad y que une una alta gastronomía con espectáculo. No sirven ni tapas ni platos, sino "tapas largas", y brindan un *show* al más puro estilo burlesque.

Con unos inmensos cristales, el local impresiona con sus 700 metros cuadrados y un techo inalcanzable del que pende una bola de espejos que pesa más de

2 toneladas. También llama la atención el despampanante sillón de color rojo de la entrada. A un lado, una *raw bar*, donde se sirven tapas frías, y al otro, un pequeño colmado especializado en la elaboración de encurtidos y ahumados. Al fondo, en una barra de mixología se preparan destilados de autor, y en el piso superior, el *secret*

El local une una alta gastronomía con espectáculo. Un 'show' al más puro estilo burlesque

bar, para quienes, tras la cena, no quieren perderse nada de lo que sucede en el local.

Artistas y comensales

"Aquí todo pasa a la vez, los artistas actúan con los comensales y estos forman parte del espectáculo", describe Óscar Narvéez, chef ejecutivo de El Mama y La Papa. Y añade: "Entendemos que el simple hecho de ofrecer gastronomía ya no es suficiente". Trapeceistas, magos, cantantes... cohabitan con los clientes todos los días en un *show* que se extiende desde las 21:00 horas hasta la medianoche. Hasta esa hora funciona El Mama, el restaurante propiamente dicho, cuya carta propone un viaje gastronómico alrededor del mundo, que sorprende al cliente con su versión particular de recetas tradicionales. Más tarde, con el ambiente



Vieiras XL con panceta y guisantes



INGREDIENTES PARA 4

- * 12 vieiras grandes (35 g aprox. cada una)
- * 620 g de guisantes
- * 40 g de panceta ibérica cortada muy fina
- * 20 g de germinados de vene cress
- * 4 g de hojas shisho morado
- * 4 g de sal en escamas
- * Aceite de oliva
- * 10 g de bicarbonato
- * 20 g de sal

ELABORACIÓN

1. Disponer guisantes (500 g) en una olla con agua, agregar la sal y el bicarbonato

y dejarlos hervir hasta que estén tiernos. Pasarlos por el colador chino o el pasapurés. Reservar.

2. Saltear el resto de guisantes en una sartén con un poco de aceite de oliva. Reservar.

3. Limpiar muy bien las vieiras. Ponerlas a la brasa con un poco de aceite de oliva y marcarlas, de modo que sigan tiernas por dentro. Reservar.

4. En el momento de emplatar, colocar tres puntos de puré de guisantes (unos 10 g) en cada plato. Poner una vieira sobre cada punto y encima agregar la panceta muy fina (en crudo) y los guisantes salteados.

5. Decorar el plato con germinados de vene cress, hojitas de shisho y sal en escamas. Servir.

ya caldeado, entra en escena La Papa, una coctelería en la que el barman elabora mil y una combinaciones.

La propuesta culinaria se adapta a cada estación. Óscar Narváez reconoce: "No llegamos a ser un *slow food*, pero nos gusta trabajar con producto de temporada y de proximidad". Las tapas están pensadas para que el cliente "pruebe y comparta 4 o 5 elaboraciones y quede saciado", añade el chef del restaurante. Y más teniendo en cuenta el cuidado que otorgan a la carta de vinos, que consta de más de 60 referencias.

Platos que asombran

Como platos que no dejan indiferente, vale la pena saborear la ensalada de burrata con naranja sanguina; el divertido donut tibio de king crab; el bun-bao al vapor de pato o de mar, originario de Taiwán; o las vieiras XL con panceta y guisantes del Maresme, para los más exquisitos. Y como postres, hay que probar el plátano en texturas.

Para los domingos, El Mama y La Papa ha introducido el concepto de *brunchmut*, una fusión entre el brunch de estilo neoyorquino y el vermut catalán. Se trata de un menú de 9 platos, dos postres y barra libre de vermut. Destaca el tastet de arroz del señorita, que los camareros sacan sin descanso de la cocina, mientras que una banda de músicos toca versiones de los años 70, 80 y 90. Mejor ir para verlo.



EL MAMA Y LA PAPA

Passatge de Pere Calders, 2, Barcelona

Tel.: 934 417 662

Tipo de cocina: Mediterránea y de fusión

Horario: De martes a viernes de 20:00 a 3:00 h, sábado de 12:00 h a 3:00 y domingo de 12:00 a 19:00 h

¡Nueva Caballa al Grill de Isabel!



*Filetes de Caballa
ya cocinadas al Grill,
todo lo bueno del pescado azul,
¡con un sabor sorprendente!*

ISABEL

¡Hoy también! ¡Qué bien!

www.isabel.net



cóctel & gourmet

¡Solo para adultos!

Para las verbenas de este verano, un cóctel que no dejará a nadie indiferente. A pesar de su apariencia de sencillo polo flash, es un exquisito cóctel de mango y vodka. ¿Te atreves?

Receta cóctel Victoria Turmo

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Cóctel helado con mango, grosellas y vodka



media



1 a 3 €



25' +
congelación

INGREDIENTES PARA 6 UNIDADES

- 1 mango
- 1 limón
- 100 g de azúcar
- 500 ml de agua
- 1 cajita de grosellas
- 10 ml de vodka

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango, retirarle el hueso y cortarlo en trozos pequeños para poder triturarlo mejor. Exprimir el limón y pasarlo por un colador para eliminar las pepitas y que no amarguen el zumo.

2. Colocar los ingredientes con el azúcar y el agua en el vaso de la batidora

y triturar a velocidad máxima. Conservar en la nevera.

3. Separar las grosellas de la ramita y reservarlas.

4. Mezclar el zumo de mango y el vodka en una coctelera. Agitar bien.

5. Rellenar unos moldes de polos tipo flash hasta la mitad, introducir las grosellas y acabar de llenar con el resto. Cerrar herméticamente.

6. Congelar durante unas 2 horas o hasta el momento de consumir.



beber

Suben como la espuma

Totalmente naturales, sin aditivos y con un aroma y sabor únicos, las cervezas artesanales cada vez tienen más adeptos. ¿Te apetece una bien fresquita?

Texto Alicia Estrada **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona



MONTSENY

Espuma de montaña

Montseny Blat, botella 33 cl

Todas las cervezas de Montseny se elaboran con agua del macizo del mismo nombre, de una gran pureza y calidad. No se pasteurizan para conservar las levaduras y todas sus vitaminas, por lo que resultan productos integrales y naturales. Blat es una cerveza ligera de trigo, de estilo alemán. Beberla supone un pequeño viaje a la Baviera estival. Combina una gran frescura con carácter aromático y baja graduación (4 % vol.), por lo que resulta una aliada perfecta para los veranos más calurosos.

Montseny Malta, botella 33 cl

Cerveza tipo Pale Ale, de alta fermentación, llamada así por utilizarse para su elaboración levaduras que actúan a temperaturas elevadas y que suben a la superficie durante el proceso, creando una abundante cresta en el fermentador. Este estilo de elaboración es muy habitual entre los cerveceros británicos. Resulta perfecta para los amantes de las cervezas más potentes, de buen cuerpo y sabores intensos. Debe tomarse siempre menos fría que las cervezas más ligeras.



BRUTUS THE BEER

Eje germano-catalán

Brutus Lager, botella 33 cl

Proyecto nacido en Sitges pero elaborado en Alemania, en una de las fábricas de cervezas bávaras más antiguas del mundo, con una historia de siete siglos de experiencia. Se trata de una cerveza tradicional, ligera, con poco cuerpo y color dorado pálido, casi transparente. Muy recomendable para quienes se inician en el mundo de la cerveza o amantes de sabores suaves. Destacable el carácter llamativo de su etiqueta y *packaging*.



ESPIGA

Elixir de vida

Blonde Ale, botella 33 cl

Cerveza elaborada en tierra de vinos, en el Alt Penedès. Se trata de una pilsner, ligera, de color dorado pálido y espuma persistente. De aroma intenso y afrutado, en nariz se encuentran toques cítricos y frutales, incluso tiene un ligero recuerdo a uva blanca, como si el territorio impusiera personalidad. En boca destaca por su frescura con notas de fruta exótica. Es una cerveza sin pasteurizar y sin gluten, apta para celíacos.

Pale Ale, botella 33 cl

Un estilo de cerveza más potente que el anterior, pero fácil de beber. Gustará a quienes busquen cervezas con buena estructura y llenas de sabor. De color ámbar brillante, ofrece un gran equilibrio entre la malta y el carácter de los lúpulos que la integran. Es una cerveza sin pasteurizar, sabrosa, refrescante con sus notas cítricas y recuerdos golosos de caramelo y vainilla. Su carácter la hace ideal para llevar a la mesa en compañía de platos potentes como carnes rojas, magret de pato, etc.



SABÍAS QUE...

Las cervezas artesanas son productos totalmente naturales. En su elaboración solo intervienen cereales malteados de primera calidad, habitualmente cebada, además de agua, lúpulo y levadura. No llevan aditivos, ni cereales de relleno como el arroz o el maíz, ni potenciadores industriales de espuma, color o sabor. Muchas de ellas se presentan sin pasteurizar, lo que asegura que su sabor y aroma naturales se mantienen intactos, a la vez que no se pierden las propiedades nutritivas que ofrecen los cereales usados en su elaboración.



BARCELONA BEER COMPANY

Espíritu urbano

Barcelona, botella 33 cl

Los amantes de las *craft beer* o cervezas artesanas buscan a menudo el sabor que mejor defina el carácter local. Este es precisamente el espíritu que mueve a los productores de esta cerveza: elaborar una Pale Ale que hable del espíritu de una ciudad abierta y creativa como Barcelona, con buena mezcla de malts y lúpulos, como la fusión que presenta la ciudad. Su etiqueta, de inspiración modernista con un toque de atrevimiento, sigue mirando a Barcelona. Producto sin pasteurizar.



LYBICA CERVEZA ARTESANA DE Cerdanya

Pequeño reducto

Lybica lager, botella 33 cl

Llívia es un pequeño pueblo de la Cerdanya, una isla de Girona en territorio francés. Allí, Josep Pous elabora la cerveza Lybica, nombre que recuerda el origen romano del pueblo. Lybica es una cerveza tipo lager aunque presenta algunas características que la hacen diferente. De color pajizo pálido, se presenta muy fresca por sus notas cítricas y florales con recuerdos de sidra que en boca se sienten como notas de manzana y cítricos dulces, con muy poco amargor.



CERVESES LA GARDENIA

Rubia y sugerente

Rosita Original, botella 33 cl

La seductora etiqueta, en la que se ve a una joven que sostiene en su mano una espiga, es un homenaje a la hija de Jaume Comte, propietario de la fábrica de Lejías La Gardenia de Tarragona, casado por amor con una costurera. Tuvieron que huir a Cuba y a su regreso iniciaron la elaboración de su cerveza Rosita. Rubia, elegante, de carbónico fino, con buena persistencia y un paso por boca complejo, aunque fresco y goloso.



Alimentos para dormir

Es necesario que los ingredientes de nuestras cenas incluyan triptófano, el aminoácido esencial en la regulación del sueño. Conocer qué alimentos lo contienen puede contribuir a nuestro descanso diario.



LECHE: una taza de leche tibia antes de dormir nos puede ayudar en los diferentes ciclos del sueño.

FRUTOS SECOS: los anacardos y las nueces son los que poseen las cantidades más altas. Se pueden añadir a ensaladas vegetales o de pasta.

SALMÓN: es una gran fuente de vitamina B6 (promueve la producción de triptófano) y es rico en proteínas.



POLLO: la combinación con arroz, quinoa o patatas proporciona el equilibrio perfecto.



ESPINACAS: cuentan con una larga lista de nutrientes. Se pueden incorporar frescas en un batido o salteadas junto con una proteína.

LEGUMBRES: guisantes, lentejas, garbanzos... Una ración de uno de estos tesoros mediterráneos proporciona la mitad de la ingesta recomendada de este aminoácido.

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser una buena herramienta contra el insomnio

bienestar

Sueños de una noche de verano

Un buen descanso diario es la clave para mantener una salud óptima, tanto física como emocional.

Texto Diana Rodríguez

El estado de reposo que alcanzamos cuando dormimos nos ayuda a recuperar el organismo y a restablecer nuestra mente. Se considera que el sueño es reparador cuando nos levantamos con energía y con sensación de descanso. Este tiempo que invertimos en dormir varía en función de la edad y la persona (en un adulto se sitúa entre las 7 y 9 horas y en un bebé en 16 horas). Pero no solo dormir es esencial, debemos hacerlo bien.

Sueño de calidad

"Dormir profundamente nutre la vida". Este es el lema propuesto por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño para destacar la importancia del descanso. Vivimos tan rodeados de responsabilidades que se nos olvida que nuestro cuerpo también necesita sus momentos de relajación.

También es cierto que, en las épocas de calor, conseguir un sueño placentero resulta un poco más complicado. Es importante no perder la calma y tomar medidas para disfrutar de un descanso saludable:

- **Establecer una rutina.** Aunque estemos de vacaciones, lo ideal es levantarse y acostarse a la misma hora para que el organismo se autorregule.
- **Practicar deporte.** Es imprescindible, pero mejor realizarlo por la mañana. Produce un aumento de nuestra temperatura que no es bienvenido en las noches más calurosas.



Los secretos de la siesta

INELUDIBLE PARA LOS NIÑOS. Les aporta tranquilidad y les ayuda a asimilar lo aprendido durante el día.

ALIADA DE LA SALUD PSÍQUICA. Nos hace estar más positivos y de mejor humor. Es un antidepresivo natural.

RESALTA LA BELLEZA. Mantiene nuestra piel luminosa y fresca.

- **Preparar la cama.** Elegir un colchón de materiales naturales, con sábanas de algodón y que soporte el peso sin deformarse.
- **Refrescar la estancia.** Ventilar la habitación y poner un ventilador o aire acondicionado una hora antes de dormir.
- **Prescindir de las cenas copiosas.** Cenar alimentos ligeros y ricos en triptófano, al menos 90 minutos antes de ir a dormir.
- **Beber líquidos durante el día.** Incluir bebidas (infusiones y zumos) sin excitantes ni cafeínas.
- **Apagar la luz y los aparatos electrónicos.** Son una fuente de calor y la luz de las pantallas confunde a la glándula pineal, que es la encargada de segregar la melatonina.

¿Sabías que **NO** todas
las aguas minerales son iguales?

MINERALIZACIÓN
MUY DÉBIL

28 mg/l
RESIDUO SECO

MINERALIZACIÓN
DÉBIL

Desde
50 mg/l
500 hasta
mg/l
RESIDUO SECO

Bezoya es un agua de mineralización
muy débil con **mu**y bajo residuo seco.

BEZOYA MINERALIZACIÓN
muy débil

HIDRATA Y PROTEGE

La loción solar **Silk Hydration de Hawaiian Tropic** es la única en el mercado con cintas de seda hidratantes que contienen proteínas de seda naturales, antioxidantes y glicerina. Posee una textura ligera y una fragancia tropical que hidratan la piel durante 12 horas, y protege contra los rayos UVA/UVB.



BRONCEADO RADIANTE

Esta temporada luce una piel suave y un bronceado profundo y dorado con **Hawaiian Tropic**. Sus bronceadores contienen una fórmula enriquecida con vitaminas C y E para una protección eficaz contra los rayos UVA/UVB. Además, aportan hidratación durante todo el día, son hipoalérgicos, resistentes al agua y poseen una exclusiva fragancia tropical. ¿A qué esperas para probarlos?



DEPILACIÓN RÁPIDA

La maquinilla **Gillette Venus Breeze** permite una depilación rápida, perfecta y apurada en una sola pasada. No es necesario añadir gel, basta con incorporar agua para crear una espuma ligera y disfrutar de una piel suave. Es ideal para llevar de viaje.



CUIDADOS ESPECÍFICOS

En la época estival, la rutina cosmética no puede ser la misma que en los meses de frío porque, entre otras cosas, la radiación solar y el calor están mucho más activos en nuestro día a día. Es importante cuidar, hidratar y proteger la piel y el cabello con productos de calidad orientados a esta temporada. ¡Toma nota!

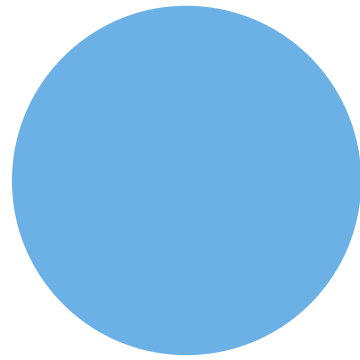
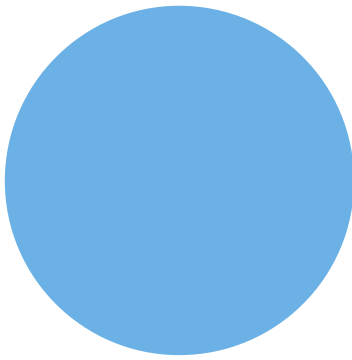
RESULTADO MILAGROSO

El sol, el mar, la piscina... Nuestro cabello necesita cuidados extra. Las **Ampollas Rescate de Pantene Pro-V** protegen contra las agresiones externas y reparan los daños de 6 meses en 1 minuto. Este tratamiento revolucionario se presenta en un envase de 3 prácticas monodosis.



PIES MIMADOS

Cuida y repara tus pies con la **Crema de Talones Agrietados de Scholl**. Está clínicamente probada, reduce las molestias de forma eficaz, con resultados visibles en 3 días, y contiene ingredientes que ayudan a reactivar el proceso de reparación de la piel. Este verano ofrécele a tus pies el cariño que necesitan.



NOSOTROS

noticias

200 nuevos productos de proximidad

En el último año, Caprabo ha registrado un incremento del 15% en la venta de estos artículos y prevé que seguirá creciendo.



Las ventas de productos de proximidad de Caprabo han sobrepasado los 28 millones de euros en este último año. En ese periodo, la compañía ha introducido casi 200 nuevas referencias y 28 nuevos pequeños productores y cooperativas agrarias de Catalunya. Este incremento, tanto en productos como en número de productores, enriquece la oferta de producto de proximidad en los supermercados Caprabo y aporta el valor de la variedad y la calidad de estos.

Programa de Proximidad por Comarcas

Desde 2014, la compañía cuenta con un Programa de Proximidad por Comarcas, que permite diseñar una oferta de valor en cercanía. De esta forma, en los supermercados de Caprabo se pueden encontrar

En Caprabo se pueden encontrar hasta 2.400 productos de las diferentes comarcas de Catalunya, de 300 pequeños productores y cooperativas agrícolas



hasta 2.400 productos de las diferentes comarcas de Catalunya, de unos 300 pequeños productores y cooperativas agrícolas.

A lo largo de 2016, Caprabo avanzó en su compromiso con la proximidad con una serie de iniciativas que cuentan con el soporte de la Federació Catalana de Cooperatives Agraries (FCAC), la Federació Catalana de DOP i IGP y el Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya. Entre las más destacadas se encuentran el desarrollo en sus supermercados de nueve ferias comarcals de proximidad con la participación de 150 pequeños productores y cooperativas agrarias; llevar a Andorra hasta 174 productos de proximidad catalanes de 94 productores; iniciar la comercialización de leche en brik y huevos de su propia marca con origen y envasado íntegros en Catalunya; y convertirse en el primer supermercado en comercializar cítricos con el sello de la Reserva de la Biosfera de Terres de l'Ebre, una certificación que acredita el cultivo en una zona reconocida por la UNESCO como reserva de la biosfera.

Tras los datos obtenidos, Caprabo prevé que la venta de productos de proximidad aumentará.

TAMBIÉN EN LA WEB



En la sección **Próximo a ti**, creada por Caprabo.com, descubrirás cuáles son los productos de proximidad que te rodean y, a través de un mapa interactivo de Catalunya y Navarra, podrás conocer a sus productores, su historia y las singularidades de cada uno de ellos.

De esta manera, Caprabo da un paso más en su compromiso con los productos de proximidad. A través de **Próximo a ti**, pretende llegar a más personas, acercar la realidad de estos alimentos a los consumidores y fomentar el conocimiento y el consumo de estos productos.



CAPRABO COLABORA CON CRUZ ROJA



Caprabo y la Fundación Humana han hecho entrega de 4.653 euros a la Asamblea Local de Cruz Roja de L'Hospitalet. Este importe ha sido recaudado gracias a las donaciones de ropa de los clientes, que permiten hacer esta aportación a proyectos sociales.

Huertos Sociales

Esta cantidad se destinará a la financiación del proyecto Huertos Sociales que Cruz Roja inició en 2014, dirigido a personas con riesgo de exclusión social. El proyecto quiere dar respuesta a las necesidades alimenticias y de consumo familiar, ofreciendo una posibilidad de autogestión económica básica, además de favorecer la integración de las personas desocupadas, jubiladas y de colectivos con discapacidades. Desde el inicio del proyecto, se han beneficiado un total de 108 familias.

Asistentes al acto

El acto de entrega se llevó a cabo en la sede de Cruz Roja en L'Hospitalet y contó con la presencia de Jesús Solares, vicepresidente de Cruz Roja; Montserrat Ferrer, coordinadora local de Cruz Roja; Cristina Madrille y Anna González, del Área de Responsabilidad Social y Medio Ambiente de Caprabo, y de Antonio Briceño, promotor nacional de la Fundación Humana.



Temporada de ferias de productos de proximidad

La III Feria Caprabo celebrada en el Gironès reunió a 22 pequeños productores y cooperativas agrarias de diferentes comarcas.

Caprabo arranca la temporada de ferias de productos de proximidad que inició en 2014 y que se ha convertido en todo un referente. En esta tercera edición se reunieron productores y cooperativas agrarias del Alt Empordà, Baix Empordà, Garrotxa, Pla de l'Estany, Gironès y La Selva. Desde 2014, la compañía ha celebrado hasta 15 ferias en las que ha presentado a más de 150 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias

y cerca de 400 productos. En 2017 tiene previsto llevar a cabo 9 convocatorias más.

Próximos eventos

Las ferias permiten a Caprabo dar a conocer y fomentar el consumo de productos de proximidad. Durante los próximos meses se convocarán diversos eventos en Tarragona, Maresme, Garraf, Barcelonès, Terres de Ponent, Vallès, Anoia y la Cerdanya i l'Alt d'Urgell.



Finalista del Premio Europeo de Prevención de Residuos

Caprabo representa a Catalunya con su iniciativa "¡Yo me comprometo!", centrada en sensibilizar a sus clientes sobre el consumo responsable.

La Agencia de Residuos de Catalunya (ARC) ha elegido a Caprabo como la compañía para representar a la región europea de Catalunya en la VIII edición del Premio Europeo de Prevención de Residuos (EWWR). Los galardones reconocen el trabajo en la prevención de residuos a través de acciones innovadoras, originales y adaptables a otras regiones.

Estos premios están vinculados a la celebración de la Semana de Prevención de Residuos en cada una de las 43 regiones europeas. Durante esa semana, diferentes entidades desarrollaron sus iniciativas en

distintos ámbitos. En Catalunya, 262 entidades organizaron más de 1.000 actividades con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de la prevención de residuos y la gestión sostenible de recursos.

La iniciativa de Caprabo "¡Yo me comprometo!" llegó de manera directa a más de 90.000 clientes con la Tarjeta Cliente.

Candidata al premio

El pasado marzo, el Jurado de EWWR eligió a los finalistas y Caprabo fue seleccionada en la categoría de empresa. Los premios se entregarán a finales de mayo en Barcelona.

Microdonaciones de 2 millones de comidas para los bancos de alimentos

Diariamente, Caprabo dona a estas entidades solidarias los productos no aptos para la venta, pero sí para el consumo.

El Programa de Microdonaciones de Caprabo con los bancos de alimentos ha donado en 2016 el equivalente al alimento necesario para 788 familias en un año o, lo que es lo mismo, 2 millones de comidas. Este programa, que puso en marcha en 2010, persigue lograr el mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas al no ser indicados para la venta por diversos motivos (roturas o cercanía de la fecha de caducidad, por ejemplo), pero que son aptos para el consumo.

Este programa integral de colaboración está pensado, desarrollado e implementado de forma conjunta, aportando la experiencia en distribución de Caprabo y la red social local de los bancos de alimentos y las entidades benéficas.

Una metodología propia

El proyecto cobra importancia porque consigue el aprovechamiento de alimentos con



un sistema de entrega rápido y garantizado. Los alimentos son recogidos directamente por las entidades beneficiarias en el mismo supermercado. Esta línea de trabajo permite, además de aprovechar los alimentos frescos para cubrir todos los nutrientes necesarios, reducir residuos, lo que supone una gestión más responsable. La iniciativa crea una cadena de solidaridad, que establece un puente entre los alimentos, las necesidades sociales y la distribución de los productos a pequeña escala. En este programa participan todos los supermercados de Caprabo y 250 entidades.

Fuerte apuesta por el modelo Aliprox

En los últimos meses, la compañía ha ampliado su presencia en Barcelona con 7 nuevas franquicias.

Aliprox es un modelo de tienda franquiciada que se adapta bien a los espacios pequeños. Permite un tipo de compra ágil y cómoda, tiene un horario de apertura amplio (de 9 a 23 horas todos los días) y dispone de un gran surtido de productos de marcas líderes, propias y de proximidad.

Caprabo lanzó el primer franquiciado en 2010 y, actualmente, cuenta con medio centenar de supermercados de las enseñas Caprabo, Rapid y Aliprox. Con la expansión a través de franquicias, Caprabo incide en el supermercado de proximidad en Catalunya, su principal mercado estratégico.



Más servicios

Desde el mes de marzo, Barcelona cuenta con 4 nuevos establecimientos: Concepció Arenal, 257 (Caprabo); Travessera de Dalt, 76 (Aliprox); Paseo de Sant Joan, 38 (Caprabo), y Sant Frederic, 23 (Caprabo). También ha creado 3 franquicias más fuera de Barcelona: Progrés, 72 de L'Hospitalet (Aliprox); Corró, 187 de Granollers (Caprabo), y Gasómetre, 20 de Tarragona (Caprabo).



APUESTA POR LA VIDA SALUDABLE



Reafirmando su compromiso de fomentar un estilo de vida saludable, Caprabo sigue apostando por el deporte en familia y la práctica del *running* colaborando, a lo largo de 2017, con algunas de las carreras y caminatas populares más representativas de Catalunya, y en las que está prevista la participación, en su conjunto, de más de 80.000 personas de todas las edades. Con esta iniciativa, Caprabo quiere concienciar sobre la importancia de realizar ejercicio de forma regular y llevar una alimentación sana.



CAPRABO Y LA HORA DEL PLANETA

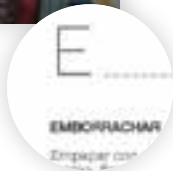
Bajo el lema "El planeta primero. Que nadie te pare", Caprabo se ha sumado al apagón mundial contra el cambio climático, la mayor iniciativa global en defensa del medio ambiente. Durante la hora de apagón, sus supermercados, la sede central de la compañía y los almacenes de distribución redujeron su nivel de iluminación. Es una iniciativa organizada por WWF/Adena (Asociación para la Defensa de la Naturaleza), en la cual participan más de 7.000 ciudades de 178 países y territorios.





RESUELVE TUS DUDAS

Queremos que triunfes en la cocina. Por eso, si necesitas ayuda con algún término culinario, en Chef Caprabo hemos creado un práctico glosario para que resuelvas tus dudas en un instante. Busca esta sección en el apartado Escuela de cocina y clicla la primera letra del concepto que desees consultar. ¡Problema solucionado!



LOS MEJORES TIPS CULINARIOS

Si los bizcochos no te quedan esponjosos, no quieres despilfarrar en la comida o quieres aprender a hacer un saludable y refrescante smoothie, esta es tu sección. Gracias a los trucos y consejos de la Escuela de cocina harás un repaso de las mejores técnicas y secretos gastronómicos para que nada se te resista.



Inspírate con nuestros Especiales

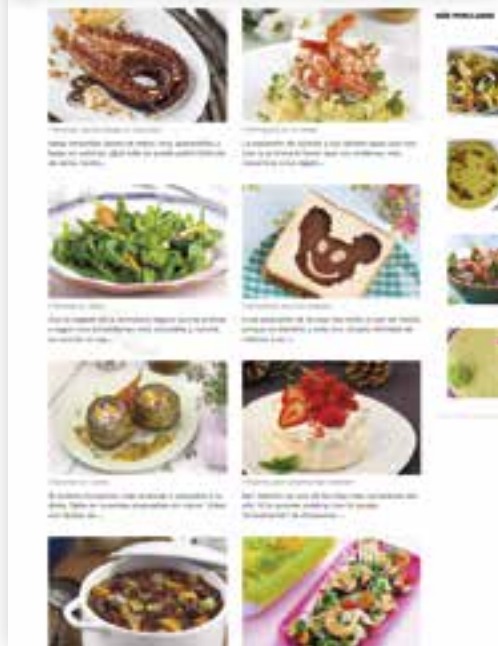
Entra en Chef Caprabo y encontrarás multitud de recetas agrupadas por temáticas para cocinar esta temporada. Platos deliciosos para hacer en casa.

¿Necesitas ideas frescas y ligeras para afrontar mejor el calor? ¿Quieres cuidarte y comer bien este verano? En nuestra sección de recetas especiales encontrarás todo lo que buscas.

El objetivo es ponerte las cosas fáciles, por eso cada mes preparamos interesantes recopilaciones de platos, ideales para toda la familia y que podrás conocer con tan solo un clic. ¡Entra y descubre todas las novedades!

Ideas para esta temporada

- **Apetecibles recetas bajas en calorías:** ensalada de remolacha, aguacate y cítricos; pollo al horno con manzanas, o brocheta de fruta con sorbete de tomillo.
- **Saludables y naturales recetas al vapor:** dumplings, pudín de chocolate o rodaballo con salsa de mejillones y limón.
- **Bocadillos para los peques con diferentes rellenos y formas:** corazones integrales con pavo y queso o gusanitos de pan de molde con relleno de pollo.
- **Energéticas recetas para deportistas:** crema de aguacate con limón, ensalada de cuscús o pechuga de pollo rellena.



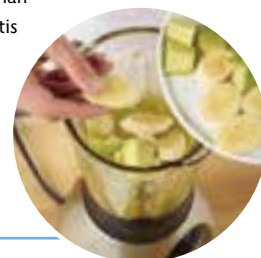
Siempre al día



Visita la sección de noticias de Mundo cocina y conoce de primera mano todas las novedades sobre la alimentación y la gastronomía: la nueva pirámide nutricional, las ventajas de la dieta mediterránea, el descubrimiento del sexto sabor... Hallarás información sobre todo lo que se cuece en el sector y lo que puedes hacer por tu salud y la de tu familia.

Las recetas más visitadas

Se nota que los batidos saludables están de moda. Durante el mes de abril el smoothie "iceberg" ha sido una de las recetas más visitadas. Sin embargo, nuestros reposteros más golosos se han decantado por la torrija de brioche con café y el pastel de zanahoria y nueces. Y en la pasta, han triunfado los espaguetis con chipirones y los fusilli con espárragos trigueros. Entra en Chef Caprabo y ¡no te pierdas estas y otras recetas!





Hoy ahorro y mañana también.

ACUMULA AHORRO CON TU TARJETA ORO



1

**CADA VEZ
QUE COMPRAS
EN CAPRABO
RECIBES EUROS**

Consigue hasta
el 1,5% de ahorro
con tus compras*
en Caprabo.



2

**QUE ACUMULAS EN
TU TARJETA ORO**



3

**PARA
CANJEAR EN
TUS PRÓXIMAS
COMPRAS**

Fácil y cómodo,
directamente en caja
sin necesidad
de entregar
cupones o cheques
descuento.

*Consulta las condiciones en:

www.miclubcaprabo.com/es/home/condiciones-generales.html

Consulta todo tu ahorro en:



En el ticket
de caja.



En el quiosco
de cupones.



En la
app CAPRABO.



En el teléfono:
902 11 60 60



En la web:
www.miclubcaprabo.com



ESENCIAS CON ESTILO

La moderna fragancia masculina Axe You te ayuda a expresar aquello que te hace único. Con la esencia Axe Adrenaline arrancarás el día con la adrenalina por las nubes. Dos protecciones frescas y duraderas que revitalizan tu estilo.



PIEL LIMPIA, SUAVE E HIDRATADA

Consigue una piel limpia y libre de impurezas con el gel Arcillas Puras. Calma, desmaquilla y suaviza con el tónico de Flores Delicadas y el Agua Micelar. Y mantenla hidratada 72 horas con las cremas de absorción rápida Hydra Genius. Una amplia gama de productos L'Oréal recomendados para piel sensible de normal a seca.



48 HORAS

Combate el sudor del verano con Rexona Antibacteriano Fresh. Sus activos antitranspirantes, su fragancia cítrica y la tecnología MotionSense™ potencian una sensación constante de frescor y 48 horas de protección.



NUEVA COLECCIÓN

Inspirada en la suavidad y delicadeza del cashmere, la nueva colección de Dove está especialmente pensada para pieles secas. Cashmere Comfort restaura e hidrata en profundidad y está disponible en loción, crema corporal y tratamiento de manos.

MENOS INGREDIENTES QUÍMICOS

Nuevo gel de ducha Zero 0 % Anti-Pollution para cara y cuerpo, con acción exfoliante que elimina las impurezas y revitaliza la piel. Con 0 % parabenos, 0 % colorantes y 0 % jabón. Combínalo con el nuevo desodorante Natur Protect Invisible, el primero con mineral de alumbre antimanchas blancas en la ropa.



JUGAR Y AHORRAR

Gracias a los simpáticos adhesivos mágicos de Pipiyó, podréis decir adiós al pañal. Ayudan de forma divertida a dejarlo y educan a los mayores a no ensuciar el cuarto de baño. ¡Elige el personaje que más te guste!





art.
1

Todo comprador tiene la libertad de disfrutar de la variedad y de escoger lo que más le guste.



EROSKI SELEQTIA®

TIERNOS CORAZONES

EROSKI SeleQtia te presenta una selección de los mejores ingredientes con la más cuidada elaboración. Así son estos corazones de alcachofas con aceite de oliva. Un producto elaborado en Navarra y testado por el Basque Culinary Center, pensado para ofrecerte el mejor sabor y la mayor calidad. ¡Pruébalo!

EXCELENTES BURGERS

Hamburdehesa es el resultado de sumar calidad, dehesa e innovación. Carne de vacuno criado en libertad y desarrollada por Embutidos Jabugo. Su envasado ofrece larga duración y una excelente conservación.



SOLO DISPONIBLE EN LAS TIENDAS DE CATALUÑA



EROSKI



ATÚN DE MÁXIMA CALIDAD

El atún claro en aceite de oliva EROSKI es un verdadero placer para los sentidos. El tratamiento del producto (pescado a caña) minimiza el esfuerzo del atún durante la pesca, lo que mantiene más reservas de energía en el músculo y menos ácido láctico. El resultado es una textura más tierna y un sabor espectacular.

SARDINAS DEL CANTÁBRICO

La textura de las sardinas EROSKI SeleQtia en aceite de oliva virgen extra es tierna pero firme. Presentan un sabor delicado y natural y cumplen con todos los criterios organolépticos atribuidos de la sardina del Cantábrico de calidad.



EROSKI SELEQTIA®



EROSKI SELEQTIA®

EXQUISITAS VERDURAS

La menestra de verduras seleccionadas EROSKI SeleQtia está compuesta por guisantes, espárragos blancos y judías verdes. Un producto saludable, elaborado en Navarra, que podrás utilizar en recetas o degustar como exquisita guarnición.

los 5 sentidos de... David Andrés*



GUSTO Te proclamaste dos veces mejor cocinero de España y Portugal en el certamen San Pellegrino Young Chef. ¿Cómo eran tus platos estrella? La primera vez fue una cebolla rellena, que es el plato típico de Igalada. La rellenamos de una sopa ahumada de cebolla. Y la segunda consistió en unas costillitas con alcachofas a la brasa. La gracia es que eran recetas muy tradicionales con unos sabores que todos tenemos grabados en la memoria.

OLFATO Hay aromas que nos evocan momentos especiales. ¿Cuál sería el tuyo? Los aromas del huerto, de las hierbas frescas, de las tomateras... me transportan a mi infancia, a una pasión y al buen producto. Y otro aroma extremadamente especial es el del fuego, desde el momento de prender la leña hasta la cocción.

¿Qué alimento te despierta mayores sensaciones olfativas? Sin duda, la fruta y la verdura porque son la base de nuestra cocina y de la alimentación saludable. Desde pequeño he aprendido que la diferencia olfativa entre un vegetal de máxima calidad y uno industrial es abismal.

OÍDO ¿Cómo es la banda sonora de tus momentos creativos en la cocina? Siempre trabajo con la música de las ollas sobre los fogones, de la brasa chisporroteando... Esto es lo mejor para que el cerebro empiece a activarse.

TACTO ¿Hay algún producto que te seduzca por su tacto? El pescado me trae muy buenas sensaciones: el hecho de limpiarlo, de tratarlo... Me recuerda la primera partida que toqué al entrar a trabajar en el restaurante Abac.

¿Con qué texturas te gusta trabajar? Con el crujiente. Creo que es la textura que logra concentrar más sabores.

VISTA ¿Cómo describirías tu cocina a nivel visual? Busco que sea fresca, elegante, minimalista y divertida. Me gustan los platos con pocos productos y sin hacer mucho popurrí para que el cliente perciba realmente lo que está comiendo.

El diseño de tu restaurante Somiatruites es obra de tu hermano. ¿Cómo habéis unido arquitectura y gastronomía? Quisimos hacer un proyecto para conectar con la gente de Igalada. Mi hermano supo adaptarse muy bien al barrio industrial donde estamos, el Rec, de antiguos curtidores de piel. La estética del espacio es muy industrial y la cocina es muy económica, fresca y divertida.

* Con 21 años, **David Andrés** decidió abandonar la carrera de Arquitectura para trabajar en el restaurante Abac tras saborear su menú degustación. Hoy, a sus 30 años, es segundo chef de este espacio con dos estrellas Michelin, además de copropietario del restaurante Somiatruites (Igalada). Según la revista *Forbes* es uno de los jóvenes más influyentes de Europa. Más información: 93 319 66 00 (Abac) y 93 803 66 26 (Somiatruites).

¡NUEVA GAMA!

¿Que las pérdidas me digan qué ponerme?
Gracias a TENA Lady yo digo,
¡VENGA YA!



La **nueva Gama Discreet** de TENA Lady ahora un 20% más fina gracias a la innovadora tecnología microPROTEX: increíblemente segura y sorprendentemente discreta.*

TENA Lady, tal como tú eres.

Llama al 900 816 074 o visita www.TENA.es y solicita tu muestra gratuita. Además, descubre descuentos, promociones y contenido exclusivos visitando centradaenti.es

*Comparando con la versión anterior de TENA Lady Mini y la actual de TENA Lady Normal.





EL SABOR DE SIEMPRE.

HECHO COMO SIEMPRE CON HORTALIZAS FRESCAS Y SABROSOS TOMATES DE NUESTRA HUERTA.



SÓLO INGREDIENTES NATURALES. Y NADA MÁS.

