

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



COCINAR CON NIÑOS

Irresistibles ideas con brochetas

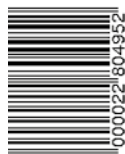
NUESTRAS MARCAS

Frutas de hueso EROSKI Natur

SOPAS FRÍAS

¡Refréscate!

Vichyssoise con manzana, gazpacho de melón con berberechos, crema de pepino...
Las mejores recetas contra el calor.



0-000022-804952

Nº 346
AÑO XLII
2 EUROS

10 años
com promi sos
saludables sostenibles

PARA LOS MOMENTOS
QUE IMPORTAN

NUEVO



CON CAFÉ ARÁBICA MOLIDO 10 VECES MÁS FINO



Edición 346
Verano 2019
Año XLII
Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

Realización y edición:
LOFT - Content Agency
www.loftworks.es

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Xavier Ramón y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Ana Blanca,
Esther Escolán, Martina
Rodríguez y Álvaro Martín
(corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocobrhi

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: Beatriz de
Marcos 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.



Caprabo, tu gran aliado

El verano ya está aquí. Es tiempo de pasear por la playa, de descansar, de charlar relajadamente con los amigos, ¿por qué no?, de darse algún capricho.

Este año en Caprabo estamos poniendo toda nuestra energía en la transformación de un número importante de nuevas tiendas, modernizándolas para que encuentres en ellas nuevos productos y servicios adaptados a nuestros tiempos. En los meses de verano encontrarás una gran variedad de exquisitas frutas de hueso, también hallarás todo tipo de aperitivos para tomar con el vermut, carnes preparadas para barbacoa y una gran variedad de novedosos y refrescantes helados... Estés donde estés, acércate a Caprabo y encontrarás siempre

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

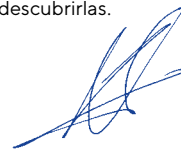


la mejor variedad de productos de gran calidad y con los mejores precios.

Ahora, además, puedes conseguir ¡un carro de la compra GRATIS! Este año cumplimos 60 años y, para celebrarlo con nuestros clientes, sorteamos cada mes 60 carros de compra valorados en 60 euros. ¡Anímate a participar! HAY MÁS DE 200.000 PREMIOS. Cuanto más nos visites este verano, más posibilidades tendrás de ganar.

En la revista *Sabor* te hemos preparado una gran variedad de recetas estivales. Te invitamos a descubrirlas.

¡Feliz verano!



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 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

10 **com pro mi sos**

saludables sostenibles

Hoy hace 60 años que en **CAPRABO** creemos que **la tienda es el lugar desde donde podemos** impulsar una buena alimentación y un **consumo más responsable**. Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. **Desde siempre y para siempre**, avanzamos en **lo que de verdad te importa**.

caprabo 

años



1 Implicarnos con la seguridad alimentaria.

2 Promover una alimentación equilibrada. > VER PÁGINA 33

3 Prevenir la obesidad infantil. > VER PÁGINA 27

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes.

5 Favorecer el consumo responsable.
> VER PÁGINA 39

6 Ofrecer más productos locales.
> VER PÁGINAS 59 Y 69

7 Facilitar comer bien a buen precio.

8 Actuar con claridad y transparencia.

9 Cuidarnos como trabajadores.

10 Impulsar un estilo de vida más saludable.

En Caprabo estamos convencidos de que **consumir producto del entorno más próximo es bueno para todos.**

Te ofrecemos lo mejor de los productos de proximidad

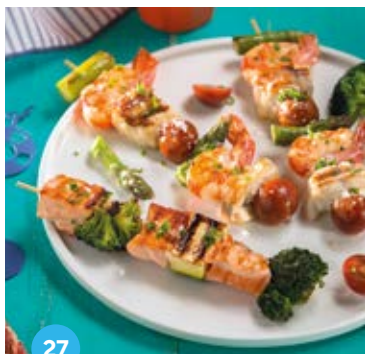


de la nostra terra

Tenemos para ti más de **2.300 productos locales**, en cooperación con **260 pequeños productores** y **26 cooperativas agrarias** de Catalunya.

Además, **contribuimos al desarrollo del entorno social y económico** de las localidades donde se sitúan nuestras tiendas.

Todo esto ha sido posible gracias a nuestro Programa de Proximidad por comarcas, iniciado en julio de 2013, y a la colaboración del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación, de la Federación de Cooperativas Agrarias de Catalunya (FCAC) y de la Federación Catalana de DOP e IGP.



27



34



61

08 ÍNDICE RECETAS

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
ALBERT RAURICH

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

20 **Mi sabor** Hablamos con la actriz Meritxell Huertas, quien nos descubre su profesión, el estimulante contacto con el público y sus retos.

26 **Cocinar con niños** Las brochetas, deliciosas y fáciles de hacer, son ideales para los más pequeños.

30 **Alimentación equilibrada** Este verano no te pongas a dieta. Para perder peso lo ideal es aprender a comer saludablemente y escuchar las señales de tu cuerpo.

35 **Salud** Descubre qué es la celiaquía, qué mitos existen en torno a ella y qué alimentos son tus mejores aliados si la padeces.

36 **Nuestras marcas** El profundo respeto que sentimos hacia el medioambiente ha hecho que prescindamos del plástico en algunos de nuestros envases.

40 **Cocina fácil** Las ensaladas envasadas son una de las opciones más refrescantes, versátiles y prácticas para los meses estivales.

Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM

Desde siempre
 y para siempre
 con la salud y la
 sostenibilidad



65



59

●●○ **DÍAS ESPECIALES**

42 **De temporada** Te traemos cinco recetas de sopa fría para que las degustes este verano. Su base de verduras y frutas las hace muy refrescantes y nutritivas.



47

- 50 **Especial** En este número te descubrimos las frutas de hueso, que, además de deliciosas, aportan a nuestro organismo agua, vitaminas, minerales y fibra.
- 58 **Receta de proximidad** Las frutas que Fruits de Ponent prepara en conserva son ideales para elaborar una mousse de melocotón.
- 60 **Tradicional o reinventada** Te presentamos dos ensaladas de tomate, queso y fresones donde las cosas puede que no sean lo que parecen.
- 62 **Sabor del mundo** Ostras, trufa blanca, cordero, guinda maraška, pulpo... La gastronomía croata no deja indiferente a nadie.

●●● **TENDENCIAS**

- 68 **Beber** La marca Corpinnat produce en el corazón de el Penedès unos vinos espumosos de calidad a partir de una uva 100 % ecológica, vendimiada a mano y vinificada en la propiedad.
- 72 **Belleza** La piel de los bebés y los niños es muy delicada, lo cual hace que en verano debamos extremar las precauciones. ¿Sabes cómo protegerles del sol?
- 74 **Shopping** Cremas solares, lociones y *aftersuns* para cuidar y reparar la piel de los más pequeños en la temporada estival y que deben formar parte de tu equipaje estas vacaciones.

ENTRANTES Y PRIMEROS

- Carpaccio de ciruelas 52
- Crema fría de pepino, aguacate y lima 46
- Ensalada de ciruelas, anacardos, queso de cabra y remolacha 40
- Ensalada de melón y nectarinas con queso feta 34
- Ensalada de pulpo 65
- Ensalada de tomate, fresones y queso fresco 60
- Ensalada veraniega de nectarinas 51
- Falso tomate en ensalada 61
- Flores de melón con tartar de frutas y gambas 38
- Gazpacho de calabacín 47
- Gazpacho de melón con berberechos frescos 45
- Sardinias marinadas a la parrilla 16
- Sopa fría de tomate con fresas y crujiente de parmesano 48
- Tostaditas con pesto de aguacate y tomates cherry 19
- Uramaki de langostino con aguacate, atún y mayonesa spicy 23
- Vichyssoise con manzana 44

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

- Brocheta de butifarra con setas 28
- Brochetas de rape y gambas con tomate y espárragos 27
- Brochetas de salmón con brócoli y calabacín 27



- Conejo con salsa de tomate y berenjenas 34
- Ensalada thai de mango y pepino con ternera 41
- Langostinos con salsa criolla de paraguaya 54
- Solomillo de ternera con ciruelas 52

POSTRES Y BEBIDAS

- Brocheta de piña y sandía con almíbar de menta 28
- Cóctel Bellini 57
- Macedonia de frutas con hueso 54
- Milhojas de sandía y melón con puré de melocotón y paraguaya 39
- Mousse de melocotón en almíbar 59
- Polo de frambuesa, coco, lima y chía 34
- Polos de fruta 56
- Tarta Tatin de melocotón y tomillo 56
- Tiramisú de melocotón 57

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.menjasas.es

HOSTAL GRAU

SMALL, URBAN & GREEN
www.hostalgrau.com

natura

www.naturaselection.com

ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES RECEMAS, S.L.

www.acmehosteleria.com

DANONE
Light & Free

#ElFuturoEsFree



“Cuidarse así es
IRRESISTIBLE”

TRIPLE ZERO

0%

AZÚCARES
AÑADIDOS¹

0%

EDULCORANTES
ARTIFICIALES

0%

MATERIA
GRASA

*Contenido reducido en azúcares y grasas, menos 30% de azúcares y grasas que productos Danone Original con frutas.
1. Contiene azúcares naturalmente presentes.



FRUTAS X4 MELOCOTÓN Y
FRUTA DE LA PASIÓN



FRUTAS X4 FRAMBUESA



FRUTAS X4 COCO



FRUTAS X4 PIÑA Y
AGUA DE COCO



BEBIBLE MANGO,
MARACUYÁ Y GOJI



BEBIBLE ARÁNDANOS
Y GRANADA

Más productos vegetales en la dieta

Vegetarianos, veganos, flexitarianos, crudiveganos... Para muchos puede parecer una moda pasajera, pero lo cierto es que estamos ante un cambio de paradigma mucho más profundo. Los estudios sobre nutrición y la necesidad de una alimentación más sostenible con el medioambiente nos conducen indudablemente a una dieta donde el producto de origen vegetal tenga mucho más peso que el animal.

Una dieta basada en el consumo de productos vegetales es mucho más rica en fibra, hidratos de carbono complejos y antioxidantes y contiene menos grasas saturadas y azúcares, con lo que la convierte en una alimentación con un perfil próximo al recomendado por la OMS para promover y ayudar a vivir saludablemente.

Nuestro propósito, en Flax&Kale, es normalizar lo que para muchos es tendencia o algo desconocido. Queremos acercar una nutrición de calidad de una manera simple, para que un mayor número de personas empiecen a cuidarse.

El denominador común de nuestros restaurantes es una oferta saludable teniendo en cuenta el equilibrio entre placer gastronómico, valor nutritivo y enfoque sostenible,

cuidando sobre todo la materia prima, que ha de ser lo más fresca posible, y los procesos de cocción.

Los tres restaurantes Flax&Kale de Barcelona ofrecen una oferta gastronómica flexiteriana en la que se encuentra, además de una amplia selección de fruta y verduras, pescado azul rico en omega 3 y siempre de pesca sostenible. Además cabe destacar que el restaurante Flax&Kale Passage, ubicado en Sant Pere Mes Alt, cuenta con una oferta gastronómica de fusión asiática y 100 % sin gluten.

En todos nuestros restaurantes se puede encontrar nuestra línea de zumos *cold-pressed* y bebidas vegetales que elaboramos cada día en nuestro obrador de Belllloc d'Urgell. Recientemente, hemos lanzado una gama de Kombuchas, un refresco burbujeante de té fermentado y saborizado con zumos naturales de frutas. Es una bebida milenaria que ayuda a reforzar el sistema inmune y regenera nuestra probiótica intestinal.

Nuestra filosofía es estar a la vanguardia de nuevos conocimientos en alimentación y colaborar siempre en su divulgación: *Eat better > be happier > live longer.* ●●●

“Queremos estar a la vanguardia de nuevos conocimientos en alimentación y colaborar siempre en su divulgación.”

Teresa Carles

Chef de Teresa Carles Healthy Foods





Eusaladas

La pasta triple natural



agenda

III FERIA DE LA CERVEZA - SANTA BIRRA EN CASTELLOLI

13 DE JULIO

La población de Castellolí acoge una feria que, en su tercera edición, descubrirá al visitante las **cervezas artesanas elaboradas en la comarca**. Una cita amenizada con la mejor música y la presencia de *foodtrucks* en las que degustar crepes, hamburguesas o *hot dogs*, ideales para maridar con una buena *birra*.

X FERIA DEL TOMATE DEL VALLÈS DE SANTA EULÀLIA DE RONÇANA

20 Y 21 DE JULIO

Tomates, panes y aceites elaborados por los payeses de la comarca. Es la propuesta de una feria que este año llega a su décima edición y que llevará hasta Santa Eulàlia de Ronçana visitas guiadas, **catas de las variedades más antiguas de tomate**, talleres y un *showcooking* con el tomate como elemento estrella.

IX FERIA DEL CARACOL DE VIÑA - FERIA DE LA VIÑALA DE ÓDEÑA

15 DE SEPTIEMBRE

La viñala es la **variedad de caracol más apreciada culinariamente en Ódena** y en la comarca de la Anoia que, con el tiempo, se ha convertido en el tema central de una feria que combina degustaciones, concursos y un singular mercado del caracol.

alimentación

Diez nutrientes que ayudan a sentirse mejor

Una dosis extra de optimismo nunca está de más. Si esta viene de manos de alimentos ricos en vitaminas, minerales y ácidos grasos que, además de saludables, **ayudan a incrementar la felicidad** y disminuir la depresión y la ansiedad, mucho mejor. ¿Qué nutrientes son estos? El calcio, el cromo, el folato, el hierro, el magnesio, los ácidos grasos omega 3, las vitaminas B6, B12 y D, y el zinc.



investigaciones

Frenar el deterioro cognitivo



Una investigación del Departamento de Medicina Psicológica y del de Bioquímica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Singapur ha revelado que consumir al menos 300 gramos de champiñones a la semana **reduce un 50 % el riesgo de deterioro cognitivo en las personas mayores**. Los champiñones contienen ergotioneína, una sustancia antioxidante y antiinflamatoria natural.

estudio

España, el país más saludable del mundo

España es el país más saludable del mundo, con una puntuación de 92,7 sobre 100. Así lo dictaminó el índice Bloomberg Healthiest Country el pasado mes de febrero. Nuestro país ha escalado cinco posiciones en el último año gracias, en parte, a productos como **el tomate, el jamón y el aceite de oliva, representativos de la dieta mediterránea** tan leída a lo largo y ancho del planeta, pero también a la calidad del sistema sanitario público. Cierran el *top 10* de países saludables Italia, Islandia, Japón, Suiza, Suecia, Australia, Singapur, Noruega e Israel.

LIBROS

Cocottes, cazuelas y cacerolas

240 páginas. Planeta Gastro. 24,95 €

Lograr reconciliarse con la cocina. Eso es lo que busca el chef Paco Pérez con su primer libro dedicado a la cocina casera, en el que defiende volver a la cocina de antes, la de nuestras madres y abuelas, en cazuelas de colores vivos. En sus páginas se respira la técnica adquirida por Pérez a lo largo de su trayectoria.








WINEinMODERATION.eu
A P E R T U R E

El cava sólo se disfruta con moderación, 11,5°



DESDE 1551
CODORNÍ

www.codorniu.com   

saber elegir

El verano trae verduras deliciosas y llenas de vitaminas como el pimiento, el calabacín o el pepino. También nos regala frutas como el melón, las ciruelas y el melocotón, carnes como el pavo y pescados como la sardina.

PIMIENTOS

VITAMINAS: los pimientos son ricos en vitamina C, sobre todo los rojos. También aportan carotenos, provitamina A, folatos y vitamina E.

COMPRA: deben escogerse los ejemplares carnosos, duros y firmes, de color brillante y con una piel lisa y lustrosa en la que no haya ni golpes ni magulladuras.



SALUDABLE: su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono. Es una buena fuente de fibra y apenas aporta grasas.

SUBTIPOS: se clasifican según sean dulces (morrón y dulce italiano) o picantes (piquillo, del Padrón y de Gernika).

MULTICOLOR: los que más se consumen son los rojos y verdes, pero en el mercado también existen los amarillos, violetas e incluso negros.

ORIGEN: la planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú. A Europa llegó en el año 1493.

PRODUCTOS de TEMPORADA

junio - julio - agosto

VERDURAS Acelga • Ajo • Berenjena • Calabacín • Cebolla • Judía verde • Lechuga • Pepino • Pimiento • Puerro • Rábano • Remolacha • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Albaricoque • Brea • Ciruela • Higo • Mango • Melocotón • Melón • Membrillo • Nectarina • Paraguaya • Pera • Plátano • Sandía **CARNES Y PESCADOS** Almejas • Atún • Boquerón • Bogavante • Calamar • Codorniz • Jurel • Merluza • Pavo • Sardina

LAXANTE NATURAL

Formadas sobre todo por agua, las ciruelas aportan al organismo fibra e hidratos como el sorbitol, de leve efecto laxante. Ya sean frescas, secas o en mermelada, constituyen un laxante ideal para niños, ancianos y embarazadas.



Refrescante y antioxidante

El 80 % de su contenido es agua. Eso, junto a **la presencia moderada de azúcares, hace que el melón esté especialmente indicado para las personas hipertensas, con azúcar y que padezcan retención de líquidos o problemas cardiovasculares.** Fuente asimismo de potasio, sodio y magnesio, su contenido en vitamina C hace que los melones tengan un alto poder antioxidante, que se une a los beneficios de la provitamina A, que una vez transformada en vitamina A promueve un estado óptimo de la visión, la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico.



MELÓN

Se han encontrado representaciones del melón en tumbas egipcias del 2400 a. C. Se cree que llegó al continente europeo a finales del siglo XV. En América fue introducido por Cristóbal Colón. Hoy, su peso ronda los 2 kg y su pulpa, amarillenta y compacta, es crujiente y dulce. Las principales provincias productoras en España son Almería, Valencia, Castellón, Cuenca, Ciudad Real y Madrid. Algunas de las variedades más conocidas son piel de sapo, galia y cantalupo.



CALABACÍN Su bajo aporte calórico, unido al efecto diurético que provoca la presencia de agua, hace que el calabacín sea ideal en las dietas hipocalóricas. También aporta mucílagos, un tipo de fibra que suaviza y **desinflama las mucosas del aparato digestivo, lo que regula el tránsito intestinal.**



PAVO Alimento rico en proteínas de alto valor biológico, el pavo es una **excelente fuente de hierro, zinc, potasio, fósforo y vitaminas B1, B6, B12 y C.** Su carne, considerada blanca, además de ser muy baja en grasas, ayuda a prevenir el colesterol y la diabetes y protege el sistema inmunitario.



PEPINO Además de frescos, los pepinos pueden encontrarse encurtidos en una vinagreta. En casa pueden conservarse entre tres y cinco días en el frigorífico. **Una vez abiertos, mejor envolverlos en film transparente para que no cojan olores.** Al no soportar temperaturas extremas, cabe evitar congelarlos.

SARDINA

Catalogada como pescado azul por su contenido en grasa, la sardina es una excelente fuente de omega 3.



UBICACIÓN

La sardina se distribuye por el Atlántico, desde las costas del Senegal hasta Noruega, y también se halla en el Mediterráneo, el Cantábrico y el mar del Norte.

Se encuentran en aguas cálidas y saladas, agrupadas en grandes bancos que nadan casi en la superficie y que son visibles gracias a las manchas que dibujan sus movimientos.

ASPECTO

De forma alargada, las sardinas miden en torno a 25 cm. **Los ejemplares jóvenes pesan entre 50 g y 100 g y los adultos, unos 200 g.** Su coloración típica comprende el azul y el verde del dorso y el plateado en el vientre y los flancos.

EN LA COCINA

Versátil como pocas, la sardina admite varias opciones. **Fresca, está exquisita a la parrilla o frita.** También puede tomarse en escabeche o como base de guisos marineros. En conserva, puede consumirse en bocadillo, tortilla o ensalada.

SARDINAS MARINADAS A LA PARRILLA

[PARA 4 PERSONAS] Preparar un marinado a base de aceite de oliva, sal, pimienta, zumo y ralladura de limón, perejil, menta y romero. Mezclar todos los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados. Lavar 1 kg de sardinas y, una vez bien escurridas, dejarlas marinar en la mezcla anterior entre 30 y 40 minutos. A continuación, ponerlas en una parrilla con aceite caliente y asarlas entre 3 y 4 minutos. Por último, servir las sardinas con el aliño por encima o en una salsa aparte.



La sardina es rica en fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo



Tradición y calidad desde 1894





La fruta de la vida



especial

El invitado estrella

El aguacate es una fruta milenaria que se caracteriza por su cremosidad y textura. ¿Quieres conocer más acerca de la denominada “fruta de la vida”?

Rico en vitaminas A, C, D, K y B, minerales como el magnesio y el potasio y grasas saludables, el aguacate es el ingrediente ideal de numerosas recetas y tentempiés. Este superalimento contiene, además, fibra y ácido fólico, una vitamina especialmente indicada para mujeres embarazadas.



Origen y variedades. El aguacate es originario de países como México y Perú, donde ha existido durante miles de años. Sus cinco variedades más conocidas —hass, bacon, cocktail o dátil, fuerte y pinkerton— crecen en climas tropicales y mediterráneos a lo largo del año.

Calendario. La “fruta de la vida” se cultiva en países del hemisferio sur como Perú, Argentina y Sudáfrica de abril a septiembre. Otros como Australia, Chile, Colombia, Israel, Kenia, México, Nueva Zelanda y España la suministran en distintos momentos a lo largo del año.



Aspecto. De piel gruesa y una única semilla de gran tamaño, el aguacate posee una pulpa carnosa de color verde amarillento. El color y la firmeza de su piel nos darán pistas sobre su grado de madurez. Debemos seleccionar aquellos ejemplares que sean oscuros, casi negros, sin golpes ni marcas y que a igual tamaño tengan un peso mayor. ●●●

Versatilidad

Ideal en aperitivos, entrantes, ensaladas, bocadillos, patés y cremas.

Elección

Cuanto más oscura sea su piel, más maduro estará.



DESCARGA GRATIS EL RECETARIO

El meravellos món de la cuina amb alvocats



RECETA Y FOTOGRAFÍA EXTRAÍDAS DEL RECETARIO *EL MERAVELLOS MÓN DE LA CUINA AMB ALCOCATS*

Tostaditas con pesto de aguacate y tomates cherry



fácil



1 a 3 €



10'

PARA 20 TOSTADITAS

- 20 rebanadas de pan
- Láminas de aguacate para decorar

Para el tomate

- 150 g de tomates cherry
- 1 cucharada de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para el pesto de aguacate

- 30 g de nueces
- 20 g de queso parmesano rallado
- 1 aguacate
- 1 taza de hojas de albahaca
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para preparar el tomate: lavar los tomates cherry, cortarlos por la mitad y ponerlos en un bol con el cilantro cortado en tiras finas, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Reservar.
2. Disponer las nueces, el queso parmesano, el aguacate, las hojas de albahaca, el ajo y el aceite de oliva en una batidora. Salpimentar y triturar hasta que quede una pasta homogénea. Tostar las rebanadas de pan.
3. En cada tostada colocar el pesto de aguacate y encima los tomates reservados. Decorar con las láminas de aguacate enrolladas.





mi sabor

Meritxell Huertas

La actriz nos recibe en plena temporada y nos deja conocer un poco más sobre sus inicios, su trayectoria, su papel de madre y sus retos de futuro.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS

Meritxell Huertas es una actriz que se ha hecho a sí misma. Detrás de su vis cómica se esconde una mujer tímida, totalmente entregada a su trabajo y a su familia y que ha cumplido su sueño de trabajar en una compañía teatral mítica como La Cubana. La descubrió desde la butaca de un teatro, recién terminada su formación en el estudio Nancy Tuñón, les envió una carta y la magia simplemente sucedió. La intérprete se ha atrevido también con el cine, la televisión, los chistes y la radio; ha hecho de la perseverancia su seña de identidad y ahora, tras vivir un tiempo a caballo entre la capital catalana y Madrid, por fin ha vuelto a su Barcelona natal.

¿Siempre tuviste claro que querías ser actriz?

Yo era la típica payasa del cole. Me gustaba mucho hacer reír porque yo, en realidad, soy de esas actrices tan tímidas tan tímidas que utiliza el teatro para poder hacer otras cosas. Comencé a hacer teatro en las representaciones de fin de curso y ya vi que quería dedicarme a ello profesionalmente. Empecé a formarme, estudiando a la vez la carrera de Filología Catalana.

¿Qué crees que aportas a la gente con tu trabajo?

¡Lo cierto es que no sé lo que apporto, pero me lo paso genial! (Risas). La gente también me explica que se divierte cuando viene a verme. Últimamente, haciendo teatro más de texto, también estoy disfrutando muchísimo. Es algo casi terapéutico para mí.

¿Consideras que el actor debe probar su valía a diario?

Cada vez que empiezas un trabajo nuevo tienes que demostrar tu valía. Nunca dejas de aprender ni de evolucionar. Y eso no solo pasa en cada proyecto, sino cada día. Soy muy exigente y me gusta hacer evolucionar



En realidad, soy de esas actrices tan tímidas tan tímidas que utiliza el teatro para poder hacer otras cosas.

al personaje: no paro de buscar cómo mejorar, que si el ritmo, que si el gag... De lo contrario, si cada día repites la misma función, es que no estás vivo.

Entonces, ¿prefieres el teatro a otros géneros?

A mí me apasiona el teatro, buscar nuevos matices en cada uno de mis personajes. Eso no significa que no haya disfrutado con los proyectos que he hecho en cine y televisión, donde además la proyección que tienes, con tantos millones de espectadores, es

espectacular. En el teatro, en cambio, respiras con la misma gente que viene a verte, que es distinta cada día.

Eres muy reivindicativa en la defensa del trabajo de las actrices de más de 40 años.

Los actores pasamos épocas sin ningún proyecto entre manos, esperando la llamada que te devuelva a escena. Y no digamos ya de las actrices a partir de los 40 años, para quienes los trabajos escasean. Los papeles están estereotipados para un tipo de mujer



MI PLATO
PREFERIDO



difícil



1 a 3 €



1 h

PARA 4 ROLLITOS

Para el arroz de sushi

• 250 g de arroz japonés • Agua mineral embotellada (la misma cantidad que de arroz) • 40 ml de vinagre • 25 g de azúcar • 5 g de sal

Para la mayonesa spicy

• 100 g de mayonesa • 25 g de salsa sriracha

Para los uramakis

• 9 langostinos • 4 hojas de alga nori seca • 60 g de atún • 1 aguacate • Cebolla deshidratada

ELABORACIÓN

1. Poner el arroz japonés en un bol y lavarlo varias veces hasta que el agua salga clara. Dejarlo reposar 30 minutos dentro del agua para que los granos puedan absorberla.
2. Colocar el arroz en una cazuela, verter la misma cantidad de agua, tapar y poner en el fuego. Cocinar con fuego intenso y, cuando hierva, bajar este al mínimo. Esperar unos 15 minutos hasta que no quede agua. Pasado este tiempo, dejarlo reposar 10 minutos tapado.
3. Una vez transcurrido el tiempo, sacar el arroz y aliñarlo con una mezcla de vinagre, azúcar y sal. Dejar enfriar bien estirado, removiéndolo de vez en cuando.
4. Para la mayonesa spicy, mezclar la mayonesa con la salsa sriracha. Reservar.

5. Para el uramaki, cocer los langostinos en agua con sal durante 2 minutos y reservar. A continuación, forrar una esterilla para sushi con papel film. Poner 1 hoja de alga nori seca cortada por la mitad y, encima, una capa de arroz cocido. Colocar encima 3 langostinos pelados y añadir una tira de mayonesa spicy (unos 10 g) en la parte superior. Cerrar con la ayuda de la esterilla, presionando para hacer un rollo homogéneo. Una vez cerrado, colocar unas láminas de atún (15 g) y aguacate intercaladas encima. Volver a presionar y, una vez acabado, cortar en ocho trozos.
6. Repetir la misma operación para preparar 3 rollitos más.
7. Servir el uramaki con un poco de cebolla deshidratada por encima.

y, claro, tal y como sucede en el mundo real, hay actrices que somos muy distintas las unas de las otras.

¿Recuerdas algún momento de “tierra trágame” encima de un escenario?

En La Cubana se me saltó la dentadura postiza en plena función. Empezó a rebotar en una escalinata de metacrilato, blanquísima. Fue en *Mamá*,

quiero ser famoso, donde emulábamos un plató de televisión y había un actor que hacía de regidor que, muy ágil, cazó la dentadura al vuelo. Otro sucedió representando esa obra en Bilbao: en un momento donde preguntábamos al público si había alguien que quisiera ser famoso, se lo fui a preguntar a una pareja que se llamaba Sergio y Estibaliz. Yo, ni corta ni perezosa, exclamé: “Anda, como los Sergio y Estibaliz cantantes”... ¡Y resulta que eran ellos!

¿Cómo describirías aquella etapa en La Cubana?

La Cubana sobrepasa cualquier imagen que puedas tener de una compañía teatral: son 24 horas al día dedicada a una función, haces giras de dos años por toda España, vas de promoción, haces entrevistas por las mañanas, por las tardes llegas al teatro, haces pruebas de sonido muy concretas porque son teatros bastan-

te grandes y somos muchos actores en el escenario, llenas en todas las funciones... Después de aquello, cuando vas a salas más pequeñas, alucinas con todo lo que has llegado a hacer.

La disciplina implícita a tu profesión requiere que te cuides mucho...

Intento no malgastar energía y descansar. Mis horas de sueño son sagradas. También intento comer bien, sobre todo verdura. Aparte de eso, el gimnasio me aburre soberanamente, así que intento caminar mucho.

Lapònia, la obra que estás haciendo ahora, trata sobre las mentiras y los secretos que se le cuentan a un par de niños. ¿Qué aspectos primas a la hora de educar a tu hijo?

Nosotras queremos que sobre todo sea feliz y que se ría. Lo demás ya llegará. Somos muy *happyflowers* en ese sentido: primamos que nuestro hijo esté siempre contento y, aunque es cierto que a los hijos las rutinas les van muy bien y que hay que ponerles unos límites, tenemos la suerte de que es muy bueno. Ahora, a sus cuatro años, todo se resume en jugar.

Adoras la comida japonesa... ¿Te atreves a cocinarla?

¡Nunca! Tengo la suerte de que a mi mujer le gusta cocinar y se encarga ella. Nos lo hemos repartido así: ella cocina, yo degusto y... ¡la llevo al *japo* cuando haga falta! (Risas).

¿Qué retos de futuro te planteas?

Seguir trabajando como actriz hasta los 70. Me gusta mi trabajo y siento que todavía me queda mucho por hacer. También estoy intentando generar mis propios proyectos para esos momentos de parón que tenemos los actores. Lo estamos forjando entre cinco actrices, todas de más de 40 años, y estamos creando nuestro propio espectáculo. ●●●

Soy muy exigente y me gusta hacer evolucionar al personaje: no paro de buscar cómo mejorar.





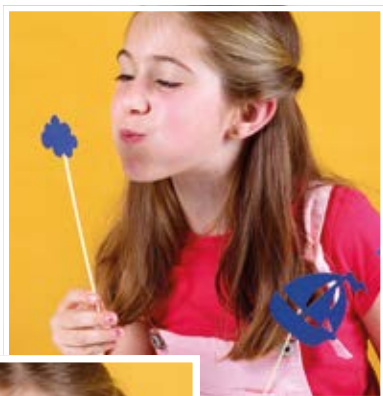
QUERÁMONOS

Cuidarte cada día con los kiwis Zespri® es quererte a ti mismo.
Pon toda tu vitalidad en cuidarte y querer más a los demás.

¡Vamos a probar!

Kiwis Zespri®, tu aporte diario y natural de fibra y de vitamina C.


Kiwifruit



cocinar con niños

En verano...

brochetas

Fáciles de hacer y deliciosas, las brochetas siempre triunfan entre los niños. En esta ocasión te proponemos cuatro combinaciones a las que no podrán resistirse.

COCINA NACHO ARREGUI **FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS **ESTILISMO** ROSA BRAMONA
NIÑA CARLA (HIJA DE SONIA ANDÚJAR Y FRAN RIVILLA, TRABAJADORES DE CAPRABO)

3. Prevenir la obesidad infantil



Salmón con brócoli y calabacín



fácil 1 a 3 € 10'

PARA 4 PERSONAS

Cortar salmón (500 g) y 2 calabacines en dados iguales. Hervir 1 brócoli y los calabacines durante 2 minutos en agua con sal. Refrescar en agua con hielo para cortar la cocción. En una brocheta, intercalar un trozo

de brócoli, otro de salmón y otro de calabacín. Seguir con otro trozo de salmón, otro de brócoli y otro de salmón. Acabar con un trozo de calabacín.

Untar las brochetas con un poco de aceite y cocinarlas en la barbacoa durante unos minutos. Disponer en el plato y espolvorear con sal en escamas y cebollino picado bien fino. Servir.

Rape y gambas con tomate y espárragos



fácil 3 a 5 € 10'

PARA 4 PERSONAS

Limpiar rape (400 g), cortarlo en lomos y luego en dados iguales. Pelar 12 gambas. Lavar 8 tomates

cherry y 8 espárragos. En un palo de brocheta, intercalar un trozo de rape, una gamba, un tomatito y un trozo de espárrago hasta tres veces por brocheta.

Untar las brochetas con aceite y disponerlas en la barbacoa. Una vez finalizada la cocción, disponer en el plato y espolvorear con sal en escamas y cebollino picado bien fino.



Butifarra con setas



fácil 1 a 3 € 10'

PARA 4 PERSONAS

Cortar **1 butifarra cruda, otra negra** y otra **blanca** en rodajas iguales. Limpiar **champiñones** y **setas de cardo (8 unidades de cada una)**. En una brocheta, intercalar un champiñón, un trozo de butifarra cruda, una

seta de cardo, un trozo de butifarra negra, una seta de cardo, un trozo de butifarra blanca y otro de champiñón. Hacer el resto de brochetas. Untarlas todas con **aceite** y cocinar en la barbacoa. Espolvorear con **sal en escamas** y **cebollino** picado.

ral (100 ml) hasta conseguir un almíbar. Cuando aún esté caliente, añadir unas **15 hojas de menta** y dejar infundonar. Esperar unos minutos y pasar el almíbar por un colador para retirar todas las hojitas de menta.

Cortar **piña (400 g)** y **sandía (400 g)** en trozos iguales.

En una brocheta, intercalar un trozo de piña y otro de sandía hasta tres de cada. Colocar las brochetas en la barbacoa y asarlas hasta que estén ligeramente marcadas. Disponer las brochetas en los platos de servicio, verter el almíbar de menta por encima y, si se desea, colocar unas **hojas de menta** para decorar el plato.

Piña y sandía con almíbar de menta



fácil menos de 1 € 10'

PARA 4 PERSONAS

En una olla llevar a ebullición **azúcar (100 g)** y **agua mine-**

Triabo, triasa

Proyecto educativo Caprabo para la alimentación saludable



¿Quieres conocer nuestro proyecto educativo "Elige bueno, elige sano"? Descúbrelo en

www.triabo.com/es

NUEVA WEB





VIA[®]
NATURE
Honestidad Natural

El Sabor de tu Verano

Refrescante
y con **pocas**
calorías



#elsabordetuverano

vianature.es  

alimentación equilibrada

Aprende a comer saludablemente

Muchas dietas de moda, que aseguran una pérdida de peso rápida, pueden poner en riesgo tu salud. La clave para adelgazar sin sufrir es escuchar a tu cuerpo y seguir una alimentación sana.

TEXTO ARIADNA MAGRIÑA,
DIETISTA Y NUTRICIONISTA DE MENJASA



Cuando se busca una pérdida de peso, muchas personas quieren que todo sea rápido, fácil y barato, con lo cual acaban escogiendo cualquier dieta que esté de moda en ese momento. Las dietas llamadas milagro ofrecen perder peso de manera rápida, poniendo en riesgo la salud. Destacan por ser altamente hipocalóricas, sin priorizar la pérdida de grasa corporal, no enseñan a comer saludablemente, no son efectivas a largo plazo y tampoco son personalizadas. Realmente el peso que se pierde suele ser a expensas de agua y masa muscular. También aumenta el riesgo de padecer alguna carencia nutricional, frustración, ansiedad, cambios de humor, menor control por comer, etc.

El motivo por el que las personas se decantan por realizar este tipo de dietas es muy simple: evalúan únicamente el progreso mediante el peso de la báscula, y eso es un error.

A la hora de perder peso, lo que realmente debes valorar es la pérdida de grasa corporal, tener una buena salud física y psicológica, descansar bien y tener una mejor calidad de vida. También es importante disfrutar comiendo sin remordimientos y alimentarse acorde con las señales de hambre y saciedad, la llamada ingesta intuitiva. Otros aspectos a tener en cuenta son que se pueda aumentar la capacidad aeróbica y que se mejoren los parámetros analíticos.

Para conseguir que todos estos parámetros estén en orden, el proceso

¿QUIERES MEJORAR TU ALIMENTACIÓN?

¿Qué proporción de verdura y fruta, de proteínas o de cereales debe contener idealmente un plato saludable? Expertos de la Universidad de Harvard han creado una ilustración que, con solo un vistazo, nos ayuda a descubrirlo.

● **50 % de frutas y verduras.** Las verduras contienen un alto porcentaje de vitaminas, minerales y fibra. Están relacionadas con la prevención de muchas enfermedades al reducir el riesgo cardiovascular, así como con la prevención de algunos tipos de cáncer y problemas digestivos. Además, nos ayudan a mantener el apetito y a estar más saciados.

● **25 % de hidratos de carbono.** Cereales, arroz, pasta, patata, quinoa, cuscús,

pan o maíz. Se recomienda que sea en su forma integral por su alto contenido en fibra y su efecto saciante.

● **25 % de alimentos proteicos.** Carne, pescado, huevos, legumbre, tofu... Dentro del grupo de la carne, deberíamos priorizar la carne blanca sobre la roja y sus derivados (salchichas, embutidos, beicon...).

Se recomienda, además, el uso de aceite de oliva virgen extra como fuente de grasa, el consumo de agua como bebida principal y mantener el cuerpo y la mente activos.



se debe centrar en aprender a comer saludablemente. Y para ello no siempre es necesario contar calorías.

Pequeños cambios, grandes resultados

Estos sencillos gestos te ayudarán a mejorar la alimentación:

- Realiza el número de comidas que se adapten a tus horarios y señales de hambre.
- Aprende a diferenciar el hambre real (fisiológica) de la "gula" (hambre emocional) para gestionar tu ingesta. De esta forma, evitarás comer cuando realmente no tengas apetito.
- Escoge opciones saludables para

Es importante alimentarse acorde con las señales de hambre y saciedad

comer entre horas: hummus con zanahoria, cherrys, frutos secos, fruta...

- Añade siempre en cada comida principal una buena ración de verdura, hidratos de carbono y proteínas.
- Sustituye el embutido de tus bocadillos: atún con escalibada, salmón ahumado con queso fresco y espinacas, tortilla francesa....
- Decántate por las buenas cocciones: vapor, horno, plancha, hervido...

Para perder grasa no hay que pasar hambre ni sufrir a la hora de comer. Por lo tanto, evita "ponerte a dieta" y céntrate en lo verdaderamente importante: adapta tu alimentación a tus gustos y horarios, come de forma sana y escucha tus señales de hambre y saciedad. ●●●


NUESTRAS RECETAS →



POLO DE
FRAMBUESA,
COCO, LIMA
Y CHÍA
RECETA PÁG. 34

ENSALADA DE MELÓN
Y NECTARINAS
CON QUESO FETA
RECETA PÁG. 34

2. Promover una alimentación equilibrada



CONEJO CON
SALSA DE
TOMATE Y
BERENJENAS
RECETA PÁG. 34

Ensalada de melón y nectarinas con queso feta



fácil 3 a 5 € 20'

PARA 4 PERSONAS

- ½ melón cantalupo
- 2 nectarinas
- 200 g de queso feta
- 100 g de almendras laminadas

Para el aliño

- Unas hojas de albahaca fresca
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las hojas de albahaca, secarlas bien y colocarlas en el vaso de la batidora con aceite de oliva virgen extra, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Triturar hasta conseguir una salsa uniforme.

2. Pelar el melón, eliminar las semillas y cortarlo en tacos. Lavar las nectarinas, eliminar el hueso y cortarlas en gajos.

3. Disponer las almendras laminadas en una sartén

antiadherente y dorarlas ligeramente.

4. Distribuir las frutas en los platos o boles de servicio. Agregar el queso feta desmenuzado y las almendras. Aliñar con la salsa de albahaca y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 448,86 kcal
Proteínas 15,7 g **Hidratos de carbono** 12 g; de los cuales, **azúcares** 10,3 g **Grasas** 38,25 g; de las cuales, **saturadas** 10,4 g
Fibra 4,6 g **Sal** 2,15 g

*POR RACIÓN.

Polo de frambuesa, coco, lima y chía



fácil 3 a 5 € 20' + reposo

PARA 4 PERSONAS

- 100 ml de leche de arroz con coco
- 100 ml de leche de coco para cocinar
- 1 cucharada de sirope de ágave
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada de coco rallado
- Ralladura de ½ limón
- 100 g de frambuesas frescas

ELABORACIÓN

1. Disponer la leche de arroz, la leche de coco, el sirope de ágave y las semillas de chía en un cuenco y batir ligeramente. Agregar el coco rallado, la ralladura de limón y las frambuesas, remover y dejar reposar en frío durante 4 horas para que las semillas de chía se hidraten.

2. Repartir la mezcla en moldes para polos, introducir los palos y colocar en el congelador al menos durante 4/5 horas hasta que estén sólidos.

3. Desmoldar los polos de frutas con cuidado y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 130,85 kcal
Proteínas 2,6 g **Hidratos de carbono** 9 g; de los cuales, **azúcares** 8,24 g **Grasas** 9,5 g; de las cuales, **saturadas** 6,05 g
Fibra 6,4 g **Sal** 0,04 g

*POR RACIÓN.

Si quieres alimentarte bien, añade siempre en cada comida principal una buena ración de verdura, hidratos de carbono y proteínas

Conejo con salsa de tomate y berenjenas



fácil 3 a 5 € 1 h

PARA 4 PERSONAS

- 1 conejo cortado en cuartos
- 1 cebolla tierna
- 2 berenjenas
- 4 tomates maduros
- Unas ramitas de tomillo
- 200 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar la carne de conejo, secarla bien y sofreirla, por tandas, en una cazuela amplia con unas cucharadas de aceite de oliva

virgen extra hasta que esté ligeramente dorada. Reservar.

2. Pelar la cebolla tierna y picarla. Lavar las berenjenas y los tomates, pelarlos y cortarlos en daditos.

3. Rehogar la cebolla en una sartén antiadherente con 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos, agregar las berenjenas y seguir la cocción durante 5 minutos más. Incorporar el tomate, el conejo reservado y el tomillo. Cocinar unos minutos más removiendo.

4. Regar con el vino blanco, salpimentar y cocinar a fuego suave

20 minutos más. Retirar, dejar templar y servir.

MÁS SALUDABLE

Si estás intentando controlar el peso, es importante tener en cuenta la cantidad de salsa que sirves en el plato. Con dos cucharadas será suficiente.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 351,5 kcal
Proteínas 29 g **Hidratos de carbono** 9,4 g; de los cuales, **azúcares** 9 g **Grasas** 22 g; de las cuales, **saturadas** 3,1 g
Fibra 4 g **Sal** 1 g

*POR RACIÓN.



salud

Celíacos: vivir sin gluten

Te damos las claves para conocer mejor la celiaquía y saber cómo actuar en caso de padecerla.

TEXTO ARIADNA MAGRIÑÁ, DIETISTA Y NUTRICIONISTA DE MENJASA

Enfermedad autoinmune causada por la ingesta del gluten, la celiaquía produce una atrofia en las vellosidades intestinales que da lugar a serios problemas para quien la padece. ¿Cómo saber si se es celíaco? ¿Existe algún tratamiento? En esta página te lo explicamos.

¿Quién puede ser celíaco?

La celiaquía afecta a personas genéticamente susceptibles al gluten. Aunque muchas personas piensan que aparece en la infancia, se puede diagnosticar a cualquier edad. De hecho, aproximadamente el 70 % de los casos se diagnostican a partir de los 20 años. Si se tienen sospechas de padecer esta enfermedad, los especialistas realizan primero una analítica para ver si hay anticuerpos específicos (IgA) y, luego, una biopsia intestinal (duodeno-yeyunal).

¿Qué es exactamente el gluten?

Es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales y que es

la responsable de la elasticidad, consistencia y esponjosidad de las harinas y panes (ver recuadro alimentos).

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas de las manifestaciones clínicas que se pueden producir al ingerir alimentos con gluten son:

- Síntomas digestivos y retraso del crecimiento en niños.
- Dolor y distensión abdominal, gases, náuseas y vómitos.
- Diarreas, estreñimiento, malabsorción, cambio en la microbiota intestinal y esteatorrea (presencia de grasa en las heces).
- Pérdida de peso y anorexia.
- Anemia y otras deficiencias, pérdida de pelo, fatiga y cansancio.
- Dolor de huesos y articulaciones, cefaleas, irritabilidad y depresión.

¿La celiaquía se cura?

Su único tratamiento es llevar una dieta sin gluten para mejorar la sintomatología y restaurar el daño que se produce en el intestino. ●●●

ALIMENTOS SIN GLUTEN

- Cereales y tubérculos: arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, trigo sarraceno, yuca, patata, boniato.
- Legumbres, carnes, pescados, huevo, verduras, hortalizas, aceitunas, encurtidos, frutas, leche, patata, cacao puro en polvo, pasta de cacao.
- Productos genéricos sin gluten que lleven la indicación en el etiquetado y que estén controlados por la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España).
- Azúcares, edulcorantes, especias y condimentos.

ALIMENTOS CON GLUTEN

- Cereales: trigo, espelta, centeno, cebada y sus derivados. Avena (puede contener trazas).
- Alimentos elaborados, artesanales y/o envasados (dificultad para garantizar la ausencia de gluten).
- Harinas que no estén certificadas por la FACE.

Precaución en alimentos importados y manipulados en comedores comunes.

nuestras marcas

Responsabilidad es seleccionar
de forma más sostenible
y apostar por el sabor



Por un planeta mejor: frutas de hueso a granel

En Caprabo somos conscientes de que
tenemos que colaborar en reducir la presencia
de embalajes de plástico en nuestras tiendas.

**Las frutas de hueso de EROSKI Natur,
además de frescas, sabrosas y de gran
calidad, están producidas de forma
sostenible... y, ahora, se venden a granel.**

**Entre todos podemos cuidar
el medioambiente, ¿te apuntas?**





Flores de melón con tartar de frutas y gambas



media

3 a 5 €

40'

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolleta
- 1 melocotón
EROSKI Natur
- 2 nectarinas
EROSKI Natur
- 200 g de colas de gamba peladas
- Unas hojas de menta fresca
- Zumo de ½ limón
- 4 cucharadas de yogur espeso
- ½ melón piel de sapo
EROSKI Natur
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Pelar la cebolleta y picarla. Lavar las frutas de hueso, pelar el melocotón y cortar todo en taquitos muy finos. Picar las colas de gamba.
- 2.** Colocar todos los ingredientes en un bol; aderezar con sal, aceite de oliva, las hojas de menta picadas y el zumo de limón; agregar el yogur; remover bien, y reservar.
- 3.** Pelar el medio melón, eliminar las semillas y, con la ayuda de un cortafiambres, cortarlo en circunferencias muy finas. Extenderlas en una superficie de trabajo y practicar un corte en uno de los radios. Enrollar las láminas en forma de flor, rellenar la parte central con la ensaladilla y servir.



5. Favorecer el consumo responsable



Milhojas de sandía y melón con puré de melocotón y paraguayas



media



1 a 3 €



40'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- ½ melón EROSKI Natur
- ¼ de sandía EROSKI Natur
- 2 melocotones EROSKI Natur
- 4 paraguayas EROSKI Natur

- 1 cucharada de sirope de ágave
- 1 cucharadita de gelatina en polvo
- 4 cucharadas de almendra crocante

ELABORACIÓN

- 1.** Pelar el melón y la sandía, eliminar las semillas y, con la ayuda de un cortafiambrés, hacer láminas del mismo espesor. Cortar en rectángulos regulares y reservar (los restos se pueden utilizar para un zumo o batido).
- 2.** Pelar los melocotones y las paraguayas, cortar la pulpa en trocitos y colocarla en un vaso de batidora junto con el

sirope de ágave. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.

3. Disolver la gelatina en una tacita de agua. Calentar 100 ml de puré casi a punto de ebullición y retirar del fuego. Incorporar el puré a la gelatina hasta que la mezcla esté bien integrada. Dejar unas horas en la nevera hasta que coja un poco de cuerpo.

4. Para emplatar, intercalar las capas de sandía y melón con el puré de frutas de hueso, finalizando con una lámina de fruta. Espolvorear con la almendra crocante y servir.

cocina fácil

Abrir y... listas para comer

Refrescantes, versátiles y muy prácticas, las ensaladas envasadas serán tus aliadas este verano.



Calidad y variedad

1. Ensalada Gourmet (175 g). De **Eroski**.
2. Classics. Primeros brotes (100 g). De **Florette**.
3. Ensalada 4 estaciones (250 g). De **Eroski**.
4. Tentación. Brotes tiernos (70 g). De **Eroski**.
5. Ensalada gourmet de nueces y queso de cabra (180 g). De **Florette**.

Ensalada de ciruelas, anacardos, queso de cabra y remolacha



fácil



1 a 3 €



15'

PARA 4 PERSONAS

- 4 ciruelas
- 1 aguacate
- 1 pieza de remolacha cocida
- 8 tomates cherry
- 1 bolsa de rúcula EROSKI
- 1 bolsa de canónigos EROSKI

- 100 g de anacardos
- 200 g de queso rulo de cabra

Para el aliño

- 50 g de miel
- 40 g de vinagre de Jerez
- 150 g de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. En un bol, con la ayuda de un batidor, emulsionar la miel, el vinagre y el aceite de oliva. Reservar.
2. Cortar las ciruelas y el aguacate en láminas, la remolacha en cubos y los tomatitos por la mitad.

3. Colocar la rúcula y los canónigos en un plato hondo, aderezar con el aliño y, encima, agregar las ciruelas, el aguacate, los tomatitos y la remolacha.
4. Distribuir los anacardos y el queso de cabra cortado en rodajas sobre la ensalada. Agregar un poco más de aliño y servir.





1



2



3



4



5

Ensalada thai de mango y pepino con ternera



media



3 a 5 €



15'

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de entrecot de ternera
- 1 cebolla morada
- 1 mango
- 1 pepino
- 1 bolsa Tentación EROSKI
- 1 manojo de cilantro
- 8 tomates cherry
- 100 g de cacahuetes
- Sésamo
- Lima (opcional)

Para el aliño

- 1 lima
- 120 g de sweet chili
- 120 g de aceite de oliva
- 40 g de soja

ELABORACIÓN

1. Colocar el zumo de la lima, el sweet chili, el aceite de

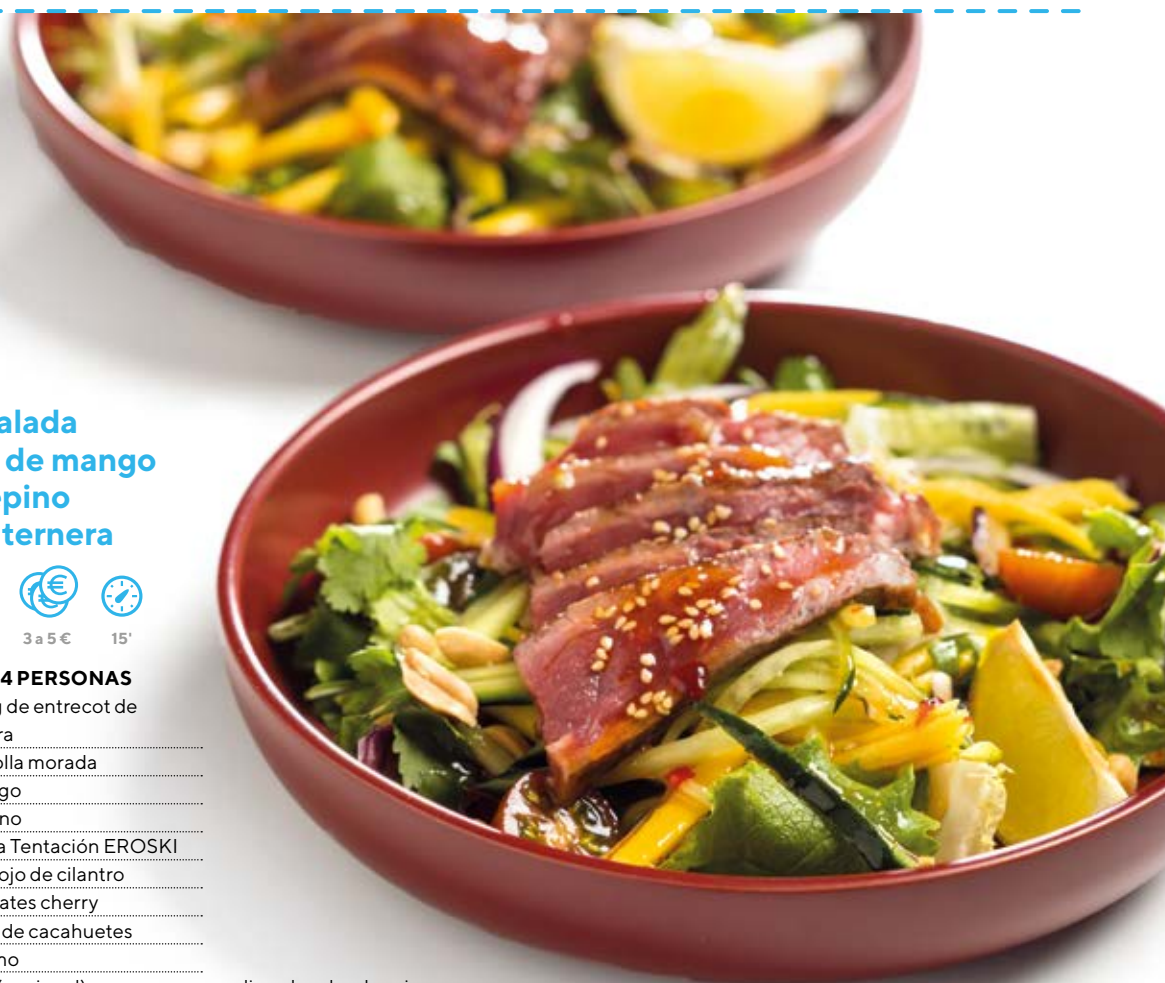
oliva y la salsa de soja en un recipiente y, con la ayuda de un batidor, emulsionar los ingredientes. Reservar.

2. Disponer el entrecot de ternera en una sartén a fuego fuerte y marcarlo por los dos lados para que quede bien sellado pero poco hecho. Cuando este frío, cortarlo en escalapas y reservar.

3. Cortar la cebolla, el mango y el pepino en juliana bien fina.

4. En un plato hondo, disponer las lechugas mezcladas con abundantes hojas de cilantro, poner el pepino y el mango y aliñar con la salsa.

Luego, añadir los tomates cherry cortados por la mitad y los cacahuetes. Agregar los trozos de carne. Finalizar con un poco más de aliño, un poco de cebolla morada y el sésamo. Decorar, si se desea, con un gajo de lima. Servir.



de temporada

Las sopas también son para el verano

He aquí varias sopas frías a base de verduras y frutas que te ayudarán a sobrellevar mejor las altas temperaturas estivales. Además de refrescantes, todas son muy nutritivas y están riquísimas.

COCINA BEATRIZ DE MARCOS
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS
ESTILISMO ROSA BRAMONA





Vichyssoise con manzana



fácil



1 a 3 €



35'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 2 puerros grandes
- 1 patata mediana
- 2 manzanas golden
- 800 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata vegetal para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien el puerro, eliminar la parte verde, las raíces y la primera capa, y trocear. Sofreír en una cazuela con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego suave durante unos 5 minutos. Mientras que se hace, cortar la patata y las manzanas en dados.

2. Cuando el puerro esté blando, añadir la patata y la manzana, remover unos minutos y verter el caldo de verduras. Cocinar durante unos

20 minutos hasta que la patata esté blanda, añadir la nata vegetal y cocer unos minutos. Salpimentar.

3. Retirar del fuego, triturar y pasar por un chino para conseguir una textura más fina. Dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar al menos durante dos horas antes de servir.

EXTRA TOPPING

Para dar un toque especial a esta sopa, añade unos trocitos de queso azul, unos cuadraditos de manzana salteados y unas hojitas de brotes.





Gaspacho de melón con berberechos frescos



fácil



3 a 5 €



30'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 800 de pulpa de melón piel de sapo
- 1 yogur griego
- Unas hojitas de menta fresca
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Para los berberechos

- 1 kg de berberechos frescos
- Zumo de ½ limón
- 1 hoja de laurel
- 50 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Poner los berberechos en abundante agua salada y dejarlos reposar al menos durante dos horas para que suelten toda la arena; enjuagarlos bien. Colocarlos en una cazuela y aderezar con un chorrito de limón, el laurel y un chorrito de aceite de oliva. Cocinarlos tapados durante unos 5 minutos, hasta que se hayan abierto; retirar, dejar enfriar y separar la carne de las conchas.

2. Trocear el melón y colocar en un vaso americano junto con el resto de ingredientes. Triturar hasta que quede un compuesto uniforme y de textura fina. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

3. Disponer la sopa en platos o cuencos y colocar los berberechos sobre ella. Espolvorear con mezcla de pimientas recién molidas y servir.

Crema fría de pepino, aguacate y lima



fácil



3 a 5 €



30'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 2 pepinos
- 2 aguacates
- Ralladura de ½ lima
- Zumo de ½ lima

- 1 punta de diente de ajo
- 300 ml de leche de coco
- Unas hojas de menta fresca
- 50 ml de aceite de oliva
- Mezcla de semillas (opcional)
- Sal

Para la salsa picante

- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de cayena en copos
- 1 diente de ajo

ELABORACIÓN

1. Lavar los pepinos, pelarlos, trocearlos y colocarlos en el vaso

de la batidora junto con el resto de ingredientes, menos la mezcla de semillas.

2. Triturar hasta conseguir una crema fina y ajustar con agua si deseamos una textura más fluida. Reservar en la nevera.

3. Para el aceite picante, mezclar todos los ingredientes en un recipiente y dejar reposar todo un día.

4. En el momento de servir, llenar un plato o bol con la crema de pepino, agregar unas gotas del aceite picante por encima y decorar, si se desea, con algunas semillas y hojitas de brotes.





Gazpacho de calabacín



fácil



1 a 3 €



20'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 2 calabacines
- 2 pimientos verdes
- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- Unas hojas de albahaca fresca
- 500 ml de agua embotellada
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- 50 g de picatostes
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar todas las hortalizas y las hojas de albahaca. Despuntar los calabacines,

cortarlos y colocarlos en el vaso de la batidora, junto con el pimiento verde troceado, el pepino pelado y cortado, el diente de ajo pelado, la cebolla también troceada y las hojas de albahaca (reservar algunas para la decoración).

2. Agregar 500 ml de agua, 50 ml de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre y tritular hasta conseguir un compuesto

uniforme; rectificar de sal o vinagre si fuese necesario y pasar por un colador chino. Reservar en la nevera hasta el momento de servir. Decorar con unos picatostes y unas hojitas de albahaca.

Sopa fría de tomate con fresas y crujiente de parmesano



fácil



3 a 5 €



30' + remojo
+ nevera

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolleta pequeña
- Vinagre
- 2 cucharadas de almendras crudas
- 200 g de fresas
- 1 kg de tomates monterosa muy maduros
- 8 hojas de albahaca
- ½ cucharadita de comino molido
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta rosa

Para el crujiente de parmesano

- 100 g de queso curado
- 2 cucharaditas de pan rallado

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolleta en juliana y ponerla en un recipiente con vinagre y el agua suficiente para cubrirla. Dejarla en remojo durante una hora y media.
2. Poner agua a hervir, cuando llegue a ebullición, añadir las almendras y dejarlas un par de minutos. Pasar por agua fría y quitarles la piel.
3. Reservar 12 fresas y picar el resto.
4. Pelar los tomates, picarlos y triturarlos con las fresas, las almendras, la mitad de la albahaca, el comino, la cebolleta, aceite de oliva virgen extra (100 ml), pimienta y sal.
5. Pasar la mezcla triturada por un colador fino y dejar enfriar en el frigorífico.

6. Para el crujiente de parmesano, rallar el queso y mezclar con las dos cucharaditas de pan rallado. Colocar en papel parafinado una fina capa de la mezcla y meter en el horno durante 5 minutos a 180 °C.

7. Disponer la sopa de tomate en un plato o cuenco y añadir, encima, las fresas reservadas, un chorrito de aceite de oliva, el crujiente de parmesano y la albahaca picada.



Conserva todo el sabor con Liebherr

Te descubrimos Biofresh y DuoCooling, lo último de Liebherr para conservar los alimentos.



Alimentos más tiempo frescos



Los cajones BioFresh permiten regular la humedad según el tipo de alimento que queremos conservar. Gracias a esta tecnología patentada por Liebherr, los alimentos se almacenan a la temperatura correcta y con la humedad adecuada para cada uno. Así, la fruta, la verdura, la carne, el pescado y los lácteos se conservan frescos y mantienen su sabor y nutrientes durante mucho más tiempo que en los frigoríficos convencionales.

Liebherr te ayuda a conservar la frescura de los alimentos y a ahorrar tiempo manteniendo de forma muy eficiente sus propiedades.

LIEBHERR

El sabor de los alimentos es lo más importante cuando preparamos una receta. Si quieres disfrutar de platos cinco estrellas en casa, los frigoríficos Liebherr cuentan con **Biofresh** y **DuoCooling**, las últimas tecnologías para conservar todo el sabor y las propiedades de tus alimentos.

Alimentos como recién comprados

La tecnología DuoCooling de Liebherr mejora la conservación de los alimentos en el frigorífico, evitando que se resequen, y previene la formación de hielo en el congelador.

DuoCooling está formado por dos compartimentos cerrados sin conexión entre ellos, uno en el frigorífico y otro en el congelador, lo que permite regularlos de manera independiente.

Cada zona tiene su propia producción de frío. El ambiente del frigorífico es húmedo, que conserva los alimentos frescos de forma natural, mientras que el ambiente del congelador es seco, que evita la formación de hielo.

Las ventajas de DuoCooling son muchas: las temperaturas de ambos compartimentos se mantienen constantes y permite el enfriamiento rápido con reparto uniforme de la temperatura en el frigorífico gracias al ventilador. Por otra parte, los alimentos no se secan porque se evita la llegada de aire seco del congelador, no existe transferencia de olores entre el frigorífico y el congelador y se consigue una alta eficiencia energética. Si quieres disfrutar del máximo sabor y vitaminas en tus platos, elige a Liebherr, el experto en frío.

especial

Frutas de hueso

Además de por su pulpa suave y jugosa, estas frutas típicas de verano aportan al organismo vitaminas, minerales, agua y fibra. ¿Te las vas a perder?

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

Estamos en plena temporada de melocotones, nectarinas, ciruelas, albaricoques, paraguayas y cerezas. Todas estas frutas de hueso alcanzan su estado óptimo de madurez durante los meses estivales, algo que se nota en su olor, su jugosidad, su sabor... ¡Descúbrelas!

Propiedades nutritivas.

Aportan al organismo vitaminas A y C y minerales como el potasio. Además, son frutas altamente refrescantes e hidratantes, ya que contienen entre un 70 % y un 90 % de agua. También son una fuente ideal de fibra, por lo que tienen un gran efecto saciante y contribuyen a mantener el tránsito intestinal.

Compra y conservación.

Debes asegurarte de que las piezas estén firmes. También hay que comprobar que no tengan ningún golpe o zonas blandas. Ya en casa, estas frutas deben dejarse madurar fuera de la nevera. Y, una vez maduras, podrán conservarse en el frigorífico hasta una semana. Procura ponerlas de manera que no estén apiladas.

Muy versátiles.

Suelen comerse en crudo, a la hora del postre, pero también pueden dar una nota de color, y de dulzura, a una gran variedad de recetas e, incluso, de cócteles y helados. ¡Inclúyelas en tus menús! ●●●

Al ser ricas en fibra, tienen un gran efecto saciante y contribuyen a mantener el tránsito intestinal



Melocotón

Rico en agua, fibra y sustancias antioxidantes.



Ciruela

Fuente de fibra, tiene propiedades antioxidantes.



Nectarina

Destaca por su alto contenido en agua y fibra.



DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Ensalada veraniega de nectarinas



fácil



1 a 3 €



20' + reposo

PARA 4 PERSONAS

- 200 ml de agua
- 200 g de cuscús
- 20 g de mantequilla
- 2 nectarinas grandes
- 1 aguacate
- 2 ramitas de cilantro
- 2 ramitas de perejil
- 1 lima
- 120 g de queso feta en dados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer el agua en un cazo, agregar una cucharadita de sal y llevar a ebullición. Mezclar el cuscús con

la mantequilla con las yemas de los dedos y verter el agua sobre el cuscús. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Luego, separar los granos del cuscús con un tenedor.

2. Lavar las nectarinas, cortarlas por la mitad, retirarles el hueso y cortarlas en gajos o trozos pequeños. Pelar el aguacate y cortarlo en daditos. Lavar el cilantro y el perejil, secarlos y picarlos. Exprimir la lima para extraer su zumo.

3. Mezclar el cuscús con el cilantro y el perejil y añadir los dados de queso, el aguacate y las nectarinas. Aliñar con el zumo de lima, el aceite, la sal y la pimienta.

Carpaccio de ciruelas



fácil



1 a 3 €



15'

PARA 4 PERSONAS

- 2 cucharadas de piñones
- 100 g de queso parmesano reggiano
- 4 ciruelas rojas
- 4 ciruelas amarillas
- 60 g de rúcula
- Sal en escamas
- Pimienta negra recién molida

Para la vinagreta

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre de Módena

ELABORACIÓN

1. Tostar los piñones en una sartén a fuego suave, sin dejar que se quemen. Cortar unas virutas de queso parmesano con la ayuda de un pelador. Reservar.

2. Preparar la vinagreta mezclando el aceite de oliva con el vinagre.

3. Lavar las ciruelas, deshuesarlas y cortarlas en rodajas muy finas con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Repartir las rodajas en los cuatro platos alternando los dos colores.

4. Disponer las hojas de rúcula por encima de las



DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONIA (ESTILISMO)

ciruelas. Agregar los piñones tostados y aliñar con la vinagreta, sal en escamas

y pimienta negra recién molida. Espolvorear con las virutas de parmesano. Servir.



Solomillo de ternera con ciruelas



fácil



5 a 7 €



20'

PARA 4 PERSONAS

- 720 g de solomillo de ternera
- 8 ciruelas amarillas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Para la salsa chimichurri

- 50 ml de agua
- 2 cucharadas de orégano
- 1 guindilla
- 2 ramas de tomillo fresco
- 1 rama de romero fresco
- 4 ramas de perejil
- 30 ml de vino blanco
- 10 ml de vinagre de Jerez
- 40 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Para la salsa, calentar el agua con 1 cucharada de sal y

llevar a ebullición. Retirar del fuego y añadir el orégano, la guindilla, el tomillo, el romero y el perejil picados, el vino blanco, el vinagre y el aceite. Mezclar bien y reservar.

2. Cortar el solomillo en cuatro raciones y bridarlas para que no pierdan su forma durante la cocción. Cortar las ciruelas por la mitad y retirarles el hueso.

3. Cocinar los solomillos en la parrilla hasta el punto deseado y hacer al mismo tiempo las ciruelas. Para dar un aroma más intenso, se puede quemar un poco de romero fresco en las brasas en los últimos minutos.

4. Servir los solomillos de ternera con las ciruelas y la salsa por encima.

DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONIA (ESTILISMO)

QUE DISFRUTAR
NO TE quite
EL SUEÑO.

Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



ZERO AZÚCAR
ZERO CAFEÍNA



SIENTE EL SABOR

Langostinos con salsa criolla de paraguayá



PARA 4 PERSONAS

- 24 langostinos grandes
- 1 diente de ajo
- Pimentón dulce
- 2 paraguayas
- Aceite de oliva

Para la salsa criolla

- 2 paraguayas
- 1 cebolla morada
- 6 ramitas de albahaca
- El zumo de 2 limones
- 70 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y retirar el hilo negro. Picar el

diente de ajo muy fino. Disponer las colas en un cuenco y mezclarlas con el ajo, 1 cucharada de pimentón y 2 de aceite. Dejar macerar durante 1 hora.

2. Pelar las paraguayas y retirarles el hueso. Cortar 2 en octavos y las otras 2 en dados pequeños.

3. Cortar la cebolla en daditos y ponerla en un bol. Verter encima agua hirviendo (300 ml) y dejar reposar 15 minutos. Escurrir.

4. Escaldar la albahaca, escurrirla y ponerla en agua con hielo 1 minuto. Volver a escurrirla, secarla y picarla.

5. Para la salsa, mezclar los daditos de paraguayá con la



DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONIA (ESTILISMO)

cebolla, la albahaca, el zumo de limón, el aceite, sal y pimienta. Reservar.

6. Montar ocho brochetas alternando tres colas de lan-

gostino con dos gajos de paraguayá y dorar en la parrilla.

7. Servir las brochetas con la salsa de paraguayá.



DAVID GARCÍA (COCINA); @NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONIA (ESTILISMO)

Macedonia de frutas con hueso



PARA 4 PERSONAS

- 2 melocotones
- 2 nectarinas
- 8 ciruelas
- 1 mango
- 200 g de frutos del bosque
- 1 limón o 1 naranja

Para el almíbar

- 100 g de agua mineral
- 100 g de azúcar integral
- 2 clavos
- ½ rama de canela
- 1 bolsa de manzanilla
- 1 bolsa de tila
- 1 bolsa de menta poleo

ELABORACIÓN

1. Lavar las frutas y secar-

las. Pelar los melocotones. Luego, cortar las frutas en gajos y rallar la piel del cítrico escogido. Reservar.

2. Para el almíbar, disponer en un cazo el agua mineral, el azúcar y las especias aromáticas (si se tienen pieles de cítricos secas, también se pueden añadir). Llevar a ebullición, retirar del fuego y añadir las bolsitas de infusión.

3. Dejar el cazo tapado unos 10 minutos. Luego, pasar por un colador. Reservar el almíbar en frío hasta el momento de servir.

4. Disponer las frutas en un cuenco, verter el almíbar por encima y decorar con la ralladura del cítrico.



NUEVO LOOK MISMO SABOR Y CALIDAD



100% COMO SEAS. 100% SIN LACTOSA.

Polos de fruta



fácil



1 a 3 €



15'+
congelación

PARA 4 UNIDADES

- 200 g de sandía
- 1 nectarina
- 1 bandejita de frambuesas
- 1 bandejita de arándanos
- 30 g de grosellas
- 1 limón
- 100 g de azúcar
- Agua mineral

ELABORACIÓN

1. Pelar la sandía y la nectarina y cortarlas en dados muy pequeños. Si queda alguna pepita en los trocitos de sandía, quitarla.

2. Lavar las frambuesas, los arándanos y las grosellas bajo

el agua del grifo y secarlas con papel absorbente de cocina. Exprimir el limón para extraer su zumo y pasarlo por el colador para eliminar las pepitas y restos de pulpa.

3. Disponer medio vaso de agua en un cazo, añadir al azúcar y calentar hasta que este se disuelva. Luego, dejar enfriar y añadir el zumo de limón.

4. Rellenar cuatro moldes de polo con las frutas y el almíbar de limón, colocar los palitos e introducir en el congelador durante 4 horas mínimo. Pasado el tiempo indicado, retirar del congelador y degustar.



DANI MUNTANER (COCINA); NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)



Tarta Tatin de melocotón y tomillo



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 2 melocotones de viña grandes
- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de ron
- Unas ramitas de tomillo fresco
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 250 g de queso mascarpone

ELABORACIÓN

1. Pelar los melocotones, cortarlos por la mitad y retirarles el hueso.

2. Disponer el azúcar, el ron y el tomillo en una sartén y dejar cocer a fuego suave durante 5 minutos

hasta que los ingredientes se empiecen a caramelizar. Luego, añadir las mitades de melocotón y cocer 10 minutos más.

3. Poner las mitades de melocotón en cuatro moldes de tartaleta de 12 cm de diámetro y repartir el caramelo por encima. Cortar cuatro círculos de masa de hojaldre y cubrir los melocotones. Hornear a 190 °C durante 12-15 minutos hasta obtener el dorado deseado.

4. Desmoldar dando la vuelta a las tartaletas y servir acompañadas con una cucharada de queso mascarpone y unas ramitas de tomillo fresco.

DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Tiramisú de melocotón



fácil 3 a 5 € 40'

PARA 4 PERSONAS

- 4 melocotones
- 500 ml de agua
- 150 g de azúcar
- 1 ramita de canela
- 3 huevos
- 250 g de queso mascarpone
- 200 g de bizcochos de soletilla
- Canela en polvo
- Cacao en polvo

ELABORACIÓN

1. Lavar los melocotones, marcarles una cruz en la base y escaldarlos en agua hirviendo durante 1 minuto. Escurrirlos, pelarlos, cortarlos por la mitad y extraer el hueso. Luego, cortarlos en rodajas y reservarlos.

2. Verter 500 ml de agua en un cazo, agregar 100 g de azúcar y una ramita de canela. Ponerlo a calentar y, cuando rompa el hervor, agregar los melocotones y dejarlos hervir a fuego suave 10 minutos. Dejar templar. Reservar el almíbar resultante.

3. Cascar los huevos y separar la yema de la clara. Montar la clara a punto de nieve y blanquear las yemas con el resto del azúcar. Incorporar el queso mascarpone poco a poco y, luego, las claras montadas.

4. Mojar los bizcochos en el almíbar reservado.

5. Ir montando el postre en vasitos por capas. Primero colocar los bizcochos, después los melocotones,



BEATRIZ DE MARCOS (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

luego la crema de mascarpone y la canela en polvo. Finalizar con otra capa de

melocotón, otra de crema y un poco de cacao por encima. Servir.



Cóctel Bellini



fácil 1 a 3 € 10'

PARA 8 PERSONAS

- 1 botella de cava muy fría
- 3 o 4 melocotones maduros y fríos
- 2 o 3 cucharaditas de azúcar

ELABORACIÓN

1. Introducir las copas escogidas en el congelador para que estén bien frías.

2. Lavar los melocotones, pelarlos y triturarlos hasta que quede un puré fino. Disponer el puré de melocotón en un recipiente y

agregar el azúcar (si los melocotones son muy dulces, no será necesario añadir esta). Remover.

3. Pasar el puré de melocotón por el colador para eliminar los grumos y que quede líquido.

4. Rellenar $\frac{3}{4}$ de la copa con el zumo de melocotón. Por último, acabar de llenar la copa con el cava.

CONSEJO

Este cóctel también está muy rico si se prepara con zumo de melocotón envasado.

ISMAEL GUAÑO (COCINA); NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)



Josep Presseguer

DIRECTOR GENERAL DE FRUITS DE PONENT

DISFRUTAR DE LA MEJOR FRUTA TODO EL AÑO

El Grupo Cooperativo Fruits de Ponent, con sede en Alcarràs (Lleida), está especializado en la comercialización de fruta fresca de máxima calidad. Su estrella es la fruta de hueso (especialmente durante la temporada que va de junio a octubre). En su catálogo también figuran zumos de fruta sin azúcares añadidos y conservas como el melocotón en almíbar o el cóctel de frutas.

¿Cada vez hay más conciencia en acercar los productos de proximidad al consumidor? En efecto. A pesar de que somos un grupo con vocación exportadora, no olvidamos el consumidor que tenemos cerca. Disponemos de dos agrotiendas en las que vendemos fruta recién recogida y ofrecemos degustaciones de nuestro aceite. El consumidor valora muy positivamente conocer la procedencia de los productos que lleva a su mesa y sabe que nuestra agricultura es sostenible en todos los sentidos.

¿Qué les parece la apuesta de Caprabo por los productos de proximidad? Para nosotros es un orgullo y, a la vez, aplaudimos que Caprabo apueste por la proximidad, por la calidad y por grupos cooperativos cuya misión es mantener el futuro de nuestros campos y tratar de garantizar la viabilidad del oficio de agricultor.



receta de proximidad

Siempre a mano

Las conservas de fruta de Fruits de Ponent te permiten preparar postres deliciosos como esta mousse de melocotón.

TEXTO OLIVIA MAJÓ

FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS

ESTILISMO ROSA BRAMONA



UN TOQUE DULCE

Fruits de Ponent selecciona las mejores piezas para elaborar sus conservas en almíbar. Además del tradicional melocotón, en Caprabo encontrarás también su cóctel de fruta con cereza, melocotón, piña, pera y uva. Son dos opciones para improvisar una macedonia, decorar tartas, dar sabor a los bizcochos...

6. Ofrecer más productos locales



Mousse de melocotón en almíbar



media



3 a 5 €



15'+
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 200 g de melocotón en almíbar
- 2 huevos M
- 200 g de nata
- Azúcar

Para la decoración

- 50 g de melocotón en almíbar

ELABORACIÓN

1. Disponer los melocotones en el vaso de la batidora, añadir la yema de huevo y tritarlo todo. Reservar.

2. Montar las claras de huevo a punto de nieve y reservar. A continuación, montar la nata con un poquito de azúcar hasta que coja cuerpo.

3. Mezclar las claras montadas con los melocotones, poco a poco y con movimientos envolventes hasta que

esté bien integrado, agregar la nata y mezclar bien.

4. Verter la mezcla en vasitos o cuencos y llevarlos a la nevera hasta que estén completamente fríos. Una vez que estén fríos, decorar con unas láminas de melocotón en almíbar y servir.



tradicional
o reinventada

Veo, veo... ¿qué ves?

En estas dos ensaladas de tomate, queso y fresas las cosas a veces no son lo que parecen. ¿Dónde se encuentra el trampantojo?

COCINA JORDI ANGLÍ FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS ESTILISMO ROSA BRAMONA

Ensalada de tomate, fresas y queso fresco



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 4 PERSONAS

• 300 g de hojas de lechugas variadas • 1 zanahoria • 1 calabacín • 20 tomates cherry • 100 g de fresas • 150 g de mató • Unos germinados

Para la vinagreta

• 100 ml de aceite de oliva • 25 ml de vinagre • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las hojas de lechuga y escurrirlas bien. Reservar.
2. Raspar la zanahoria y cortarla en juliana. Lavar el calabacín, quitarle las puntas y cortarlo en láminas finas. Reservar.
3. Introducir los tomates cherry en un cazo y escaldarlos. Retirarlos del agua y reser-

varlos. Lavar los fresas y cortarlos en trozos.

4. Disponer todos los ingredientes de la vinagreta en un recipiente y mezclar bien.
5. Colocar las lechugas en el plato y, encima, poner el resto de los ingredientes jugando con los colores. Agregar el mató desmenuzado y los germinados. Aliñar con la vinagreta y servir.

Falso tomate en ensalada



media



1 a 3 €



30' +
congelación

PARA 4 PERSONAS

Para el falso tomate

• 200 g de mató • ½ kg de tomate en rama • 20 g de gelatina vegetal • 3 g de colorante rojo

Para la ensalada

120 g de zanahoria • 12 g de calabacín • 100 g de nabo

• 12 tomates cherry • 100 g de fresones • 150 g de hojas de lechugas variadas • Sal

Para la vinagreta

• 100 ml de aceite de oliva • 25 ml de vinagre • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el falso tomate, coger el queso, formar bolas de la medida de un tomate y envolverlas con el papel film de la medida. Congelar las

bolas durante 1 hora mínimo.

2. Trocear los tomates, salarlos y dejarlos envueltos en un trapo y con peso encima para que suelten toda el agua de vegetación. Salpimentar y reservar. Pesar 250 ml del agua del tomate, añadir 15 g de gelatina vegetal y el colorante. Reservar.

3. Bañar las bolitas de queso congeladas en la gelatina de agua de tomate. Reservar.

4. Cortar las verduras de

la ensalada como si fueran tallarines. Escaldarlas, refrescarlas y reservarlas entre papel de cocina. Escaldar los tomatitos y pelarlos. Trocear los fresones.

5. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta.

6. Hacer un nido con las verduras y las hojas de lechuga y, encima, disponer el falso tomate. Decorar con los tomatitos y los fresones y aliñar con la vinagreta.







sabor del mundo

croacia

Conocido como el país de las mil islas, Croacia seduce por sus ciudades, sus playas y, por supuesto, por su excelente y variadísima gastronomía. Descubrimos algunos de sus platos más deliciosos.

TEXTO RAQUEL PUENTE

Orzas, trufa blanca, cordero, guinda maraška (con la que se elabora el famoso licor Maraschino), jamón curado (*prsut*) de Istria y de Dalmacia, el aceite de oliva... Si hay un destino que los *gourmets/foodies*/aficionados a la gastronomía deberían visitar obligatoriamente este es, sin duda, Croacia.

La República de Croacia es un país relativamente pequeño, con una población de cuatro millones de habitantes y una superficie de 56.594 km² (algo más que la mitad de Portugal). Se divide en 21 condados o *županija*, pero por encima de estos hay una división histórica en regiones: Dalmacia (la principal zona turística del país, en la costa); Istria, una península al norte muy cercana a la costa de Italia; la región de Croacia Central, con la capital Zagreb, y la de Eslovenia —que no hay que confundir con Eslovenia—, situada al este del país y también llamada “el granero de Croacia” por el cultivo de cereales.

Cada zona tiene sus especialidades, pero la mayor diferencia se da entre la costa, donde predominan las recetas

a base de pescado, o el interior, donde la mayoría de platos incluyen carne.

De primero, una sopa

Uno de los platos más populares y tradicionales en todo el país es la sopa. En casi todos los hogares y todo el año, también en verano, las comidas empiezan con *Kokosja juha s noklicama*, sopa de pollo con pasta. El caldo se elabora con verduras, pollo y pasta (*noklice*), que se prepara con huevo y harina justo antes de añadirla.

A la sopa seguirá la carne o el pescado, dependiendo de si estamos en la costa o en el interior.

El *Krusnoj peci* es una especialidad a base de pavo asado que nunca falta en las celebraciones; además, el *Cevapcici* o *Cevapi*, una salchicha elaborada con carne picada condimentada con especias, es muy popular.

Portada: visión panorámica de Dubrovnik, en la costa adriática. En esta página: a la izquierda, ambiente nocturno en una calle muy turística de Zagreb; a la derecha, una bonita playa en Brela, en la rívera Makarska de Dalmacia.

La República de Croacia tiene una población de cuatro millones de habitantes



© SHUTTERSTOCK



© SHUTTERSTOCK

BEATRIZ DE MARCOS (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)





PLATO
PARA
DESCUBRIR

Ensalada de pulpo



fácil



5 a 7€



30'

PARA 4 PERSONAS

- 2 patas de pulpo cocido
- 2 tomates
- 2 cebolletas
- Unas hojas de perejil fresco

Para el aderezo

- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de alcaparras
- Aceite de oliva virgen extra
- Unas gotas de limón
- 1 cucharadita de vinagre de vino
- Sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN

1. Para preparar el aderezo, pelar el diente de ajo, picarlo muy fino e introdu-

cirlo en un recipiente con el resto de ingredientes; mezclar bien y reservar.

2. Cortar el pulpo cocido en trozos pequeños.

3. Lavar los tomates y la cebolleta. Cortar los tomates en taquitos y la cebolleta en láminas finas.

4. Colocar los tomates, la cebolleta, el pulpo y el perejil picado en un cuenco. Dar sabor con el aderezo, remover y servir.

Se recomienda visitar las 'konobas', tabernas donde se puede comer bien y barato

Las carnes tienen, además, su época del año: en Pascua es tradición comer cordero (el de la isla de Pag posee Denominación de Origen Protegida); en Navidad, pavo (es muy apreciado el de Zagorje), y en fin de año, cerdo.

Especialidades de aquí y de allá

En la gastronomía croata se reúnen varias cocinas de Europa. Eso se refleja en recetas como los *noklice* (pasta que se añade a la sopa), de influencia italiana; los *palacinke* (creps), de origen francés; o el *goulash* húngaro.

La influencia italiana en la comida explica que haya tantas pizzerías, pero para degustar las especialidades croatas se recomienda visitar las *konobas*, tabernas donde se puede comer bien y barato. Y hablando de pizza, *Poljički soparnik* es una especie de empanada de acelgas que se elabora en la región de Dalmacia-Split, de donde afirman que es originaria la pizza, mientras que la península de Istria compite con la localidad italiana de Alba, en la región del Piemonte, por la trufa blanca. El país también es productor de aceite de oliva y vino.

Las mejores ostras del mundo

En la larga franja litoral de Croacia y bañadas por el mar Adriático hay 1.185 islas e islotes. El pescado es, sin duda, el ingrediente estrella: en sopas o en el *brudet* (*brodet* o *brujet*), una especie de caldereta. También son típicas las almejas, gambas o cigalas a la *buzara* (con ajo, perejil, tomate y vino blanco), o las ensaladas con pulpo,



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

Arriba, impresionante imagen del agua color turquesa en el Parque Nacional de los Lagos de Plitvice. Abajo, vista de la ciudad medieval de Trogir, situada en una pequeña isla en la costa de Dalmacia.

como las que preparan en la isla de Hvar, donde lo sirven con alcaparras o con marisco y lo cocinan antes, en muchos casos, en una olla de hierro cubierta con brasas (*peka*).

Y si las cigalas y el pulpo son muy apreciados, las ostras de la bahía de Mali Ston, a 60 kilómetros al noroeste de Dubrovnik, están consideradas las mejores del mundo. Los romanos fueron los primeros en cultivarlas y dos mil años después el emperador Francisco José I de Austria se las hacía enviar en cajas a Viena cada mes. La bahía está próxima a la desembocadura del río Neretva y las condiciones

que se dan allí son las responsables de su excepcional calidad.

Amantes del dulce

Son típicos los postres como el *bučnica*, hojaldre relleno de calabaza, o el *baklava*, con pasta filo, miel o almíbar y frutos secos. El *strudel* es otra de las herencias centroeuropeas, pero que se ha convertido en un dulce local, con el nombre de *Zagorski štrukli*, relleno de manzana, queso o guindas. También es muy popular la *Rapska torta* (pastel de Rab), una especie de mazapán en espiral con almendras y licor de Maraschino. ●●●

LA ÚNICA BEBIDA ENERGÉTICA CON UN GRAN SABOR A COCA-COLA

NUEVA



Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia (cafeína 32 mg/100 ml). Consumir moderadamente. La niacina (vit B3) y la vitamina B6 contribuyen al metabolismo energético normal. Es recomendable mantener una dieta variada, un estilo de vida activo y saludable. Coca Cola y el disco rojo son marcas registradas de The Coca Cola Company.



Paco de la Rosa

COPROPIETARIO, DIRECTOR COMERCIAL
Y ENÓLOGO DE TORELLÓ

CORPINNAT, LA EXPRESIÓN DEL PENEDEÈS

El pasado 30 de enero nació Corpinnat, una nueva marca de vinos espumosos de calidad, totalmente desvinculada de la DO Cava. Ligados al territorio donde nacen, el Penedès, estos productos están elaborados en viñedos propios. La uva 100 % ecológica, de variedades autóctonas, es vendimiada a mano y vinificada íntegramente en la propiedad. Paco de la Rosa, copropietario, director comercial y enólogo de Torelló, nos habla de esta nueva marca que ya puede encontrarse en nuestras tiendas.

¿Por qué nace la marca Corpinnat? Para prestigiar los vinos espumosos que desde hace décadas se elaboran en el Penedès, vinificados al 100 % en las bodegas que forman parte de ella y que son de larga crianza.

Uno de los compromisos de Corpinnat es la sostenibilidad y la puesta en valor del oficio del elaborador. ¿Por qué? Las bodegas de Corpinnat optaron ya hace años por la agricultura ecológica y algunas también por la biodinámica. Respetar el medioambiente y la biodiversidad es nuestro máximo compromiso. Para nosotros, el oficio de un elaborador de vino espumoso de calidad que persiga el prestigio ha de ir ligado a la viña y su paisaje, a las vendimias, a la vinificación de las uvas que ha cultivado y a las largas crianzas. Por lo tanto, los elaboradores de Corpinnat cumplen todo el proceso, desde la viña hasta la copa.

beber

Pasión por el territorio

Recién llegados al mercado, los vinos espumosos de calidad Corpinnat son sinónimo de trabajo bien hecho.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS

ESTILISMO ROSA BRAMONA



6. Ofrecer más productos locales



1. Torelló Brut Reserva 2013. 2. Llopart Rosé Brut. 3. Gramona Imperial Brut Ecológico 2014.
4. Torelló Tradicional Brut Nature 2012. 5. Llopart Brut Nature Integral.

LARGAS CRIANZAS EN BOTELLA

El clima, la tierra y las variedades históricas del Penedès dan a los vinos espumosos de calidad Corpinnat una capacidad de crianza en botella que siempre será superior a 18 meses. A día de hoy, estos vinos se elaboran en nueve bodegas: **Gramona, Llopart, Nadal, Recaredo, Sabaté i Coca, Torelló, Can Feixes, Júlia Bernet y Mas Candí.** Algunas de ellas pueden encontrarse en Caprabo. De todas maneras, todavía pueden entrar más bodegas a la marca, ya que Corpinnat ha establecido una moratoria de entrada de nuevos miembros, al menos hasta la próxima vendimia.

NOTAS DE PASTELERÍA

Elaborado en las viñas de Can Martí, propiedad de la familia Torelló desde 1395, tiene una crianza mínima de 72 meses en rima.

VISTA Color amarillo paja con reflejos dorados. Limpio y transparente, de burbuja fina. **NARIZ** Destaca la pera sobre notas de flor blanca, caramelo, crema pastelera y fruta confitada. **BOCA** Entrada fresca, delicada y de acidez marcada. Paso seco.

MARIDAJE Aperitivos, ahumados, pescados, mariscos, carnes o quesos.

TORELLÓ TRADICIONAL BRUT NATURE 2012
Variedades: xarel·lo, macabeo y parellada



SUTIL AROMA MINERAL

Una cuidadosa vinificación y una fermentación con levaduras salvajes propias convierten al mosto flor en excelentes vinos blancos.

VISTA Color amarillo oro y reflejos grises dorados. Con buena formación de rosario. **NARIZ** Aromas golosos y verdes. Notas de almendra, menta, hinojo, fruta confitada y pastelería. **BOCA** Entrada con nervio y frescura, desemboca en amargura vegetal.

MARIDAJE Pastas saladas, embutidos, ensaladas, setas o fideos a la cazuela.

TORELLÓ BRUT RESERVA 2013
Variedades: xarel·lo, macabeo y parellada



RECUERDOS DE TRIGO

Con una crianza en rima de más de 48 meses, se sirve de la biodinámica para vivificarse y de infusiones y decocciones para evitar plagas.

VISTA Amarillo pálido con destellos dorados. **NARIZ** Destacan la fruta blanca madura y las notas cítricas y anisadas, de mantequilla, bizcocho, mazapán y yema tostada. **BOCA** Vivo y refrescante a su paso, de burbujas finas y cremosas.

MARIDAJE Muy versátil, ideal desde el aperitivo hasta la sobremesa.

GRAMONA IMPERIAL BRUT ECOLÓGICO 2014
Variedades: xarel·lo, macabeo y chardonnay



PECULIARIDADES AFRUTADAS

Elaborado con vinos que han realizado la primera fermentación a una temperatura de 15 °C y conjuntamente con el singular coupage.

VISTA Color amarillo pajizo, con pálidos brillos verdosos. Burbuja fina y constante. **NARIZ** Aromas primarios, afrutados (manzana, melocotón, piña) muy bien conjuntados. **BOCA** Ligero y suave, con una gran viveza y frescor.

MARIDAJE Idóneo para tomar solo, como aperitivo y con platos ligeros.

LLOPART BRUT NATURE INTEGRAL
Variedades: parellada, chardonnay y xarel·lo



EQUILIBRIO PERFECTO

Con un punto justo de acidez, mantiene un perfecto equilibrio hasta el final de su permanencia en el paladar.

VISTA Color rosa-cereza, muy brillante. Buen desarrollo de la burbuja. **NARIZ** Aroma afrutado, exuberante, en el que dominan las frutas del bosque y delicados taninos. **BOCA** Entra con potencia, con buena estructura y sabroso.

MARIDAJE Adecuado para acompañar risottos, aperitivos y carnes blancas.

LLOPART ROSÉ BRUT RESERVA
Variedades: monastrell, garnacha y pinot noir



¿TE APETECE UN VERANO DISTINTO?



CON
2,5%
alcohol

NUEVO
DISTINTO
CON VINO *Verdejo*



Y ZUMO NATURAL
DE LIMÓN

La Casera®

PROHIBIDA LA VENTA Y CONSUMO DE ALCOHOL A MENORES DE 18 AÑOS. ALC DISTINTO DE LA CASERA® 2,5% VOL.
LA CASERA® RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE.

Qué dice la experta



Dra. Gemma Márquez

ESPECIALISTA EN DERMATOLOGÍA
PEDIÁTRICA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEXEUS - INSTITUTO IDERMA

Hay dos tipos de protección solar, los filtros físicos y los químicos. Los niños pequeños, sobre todo los lactantes, son muy sensibles a la radiación solar, ya que sus mecanismos de defensa son menos eficaces. Como norma general recomendamos no llevar a la playa a los bebés menores de 6 meses. Estos suelen quemarse con facilidad y corren el riesgo de deshidratarse. Aunque estén bajo la sombrilla, la radiación se refleja hasta un 30%. Lo mejor a esa edad es cubrir la piel con gorrito, ropa fresca y que estén a la sombra.

Entre los 6 meses y los 3 años, optaremos por los filtros físicos/minerales, que reflejan la radiación en la piel sin penetrar en ella y se activan en el momento de aplicación. También es fundamental usar gorro, gafas y evitar las horas de mayor radiación solar. En niños con dermatitis atópica o piel sensible hay que escoger los filtros físicos.

A partir de los 3 años podemos usar filtros químicos, en especial fórmulas con FPS superior a 50.

belleza

Cuidar la piel de los niños en verano

Usar crema solar con fotoprotector superior a 50, ropa transpirable, gorra y gafas de sol es la mejor forma de proteger su piel.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

La piel de los más pequeños es muy sensible. Por ello padres y madres deben extremar las precauciones en el verano, cuando las horas de exposición solar en la playa, la piscina, la montaña o el parque se multiplican notablemente. El lema “más vale prevenir que curar o, incluso, lamentar” toma más importancia

que nunca teniendo en cuenta que, según la Asociación Española de Pediatría, unos buenos hábitos preventivos y de protección solar pueden evitar un 80% de los cánceres de piel.

Evitar las horas centrales

Controlar las horas de exposición solar, evitando sobre todo las centra-



Cómo aplicar la crema solar

- Aplicarla media hora antes de ir a la playa, a la piscina o a la montaña.
- Extenderla por todo el cuerpo, insistiendo en nuca, hombros, mejillas, nariz, muslos, empeines, orejas y entre los dedos de manos y pies.
- Aplicarla también en el cuero cabelludo en bebés y niños con pelo fino o escaso.
- Repetir la operación cada 2 horas, sobre todo los días de playa, piscina o montaña.
- Utilizarla también en días nublados. Las radiaciones UV atraviesan las nubes y se reflejan en el agua, la arena y la hierba.
- La protección de los labios debe efectuarse con barras fotoprotectoras.



les del día —entre las 12 h y las 16 h— es clave. En cambio, podemos aprovechar las primeras horas de la mañana o a partir de las 18 h de la tarde, cuando la intensidad del sol empieza a bajar, para dar un agradable paseo, intentando ir por la sombra y lugares donde corra la brisa.

En cualquier caso, antes de salir de casa debemos aplicar a los niños y bebés una crema solar con fotoprotección superior a 50 y proveerles de gorrita y gafas de sol, gesto sumamente importante si se va a la playa o a la piscina, ya que el sol se refleja en el agua, lo que puede causar le-

siones oculares. Mantenerles bien hidratados y vigilados es también fundamental.

Aquellos niños con la piel atópica y/o que padezcan sudamina —una especie de granitos que aparecen debido al calor— deberán cubrirse con ropa transpirable y cremas solares hipoaérgicas. El último punto se

lo dedicaremos a los bebés, a quienes no se debe exponer al sol ni llevarles a la playa o piscina antes de los 6 meses. Hasta entonces, al salir de casa deberemos vestirles con ropa ligera de manga larga y gorrito. ●●●

“Aunque los bebés estén bajo la sombrilla, la radiación se refleja hasta un 30 %”, dice la Dra. Gemma Márquez

MANTÉN LA PIEL DE LOS NIÑOS A SALVO

En verano es básico proteger la piel de los más pequeños de los rayos de sol y, al llegar a casa, repararla e hidratarla a conciencia. Conseguirlo será mucho más fácil con estos productos.



PARA MIMAR SU PIEL

Gracias a su fórmula de suavidad clínicamente probada, el aceite de **Johnson's** hidrata y protege la delicada piel del bebé de la sequedad.



PROTECCIÓN INMEDIATA

El spray solar FP 50+ de **Nivea Sun** es extrarresistente al agua y ofrece una protección inmediata y muy alta contra los rayos UVA y UVB.



NUTRE Y REPARA

La marca **belle** presenta dos productos para mantener la piel de toda la familia suave e hidratada: un aceite corporal de almendras dulces con vitamina E, para pieles secas y sensibles, y una loción corporal con aloe vera, extracto de flor de amaranto y vitamina E, para piel atópica.



REPELE LA ARENA

Además de resistente al agua, la bruma antiarena IP 50+ de **Delial** se absorbe muy rápidamente y la arena no se queda pegada a la piel.



CON ALOE VERA

La leche post-solar de **Ecran Aftersun** con aloe vera natural es ideal para reparar y aliviar la piel tras la exposición solar.



REFUERZO DIARIO

La leche corporal reparadora para piel extraseca **Lactourea** de **Lactovit** refuerza cada día la piel de pequeños y mayores gracias a la proteína de calcio.

Shopping

La mejor selección de productos que puedes encontrar en Caprabo

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

nosotros



●●● Caprabo: 60 años
al servicio del cliente

Fundada en 1959, Caprabo impulsa su apuesta por la salud y los productos de proximidad en su 60 aniversario.

En 2019 Caprabo cumple 60 años. Con más de 200.000 personas que compran a diario en sus tiendas y una plantilla formada por 7.000 empleados, la compañía quiere seguir siendo el referente en un mercado cada vez más competitivo. Para Martín Gandiaga, su director general, "ahora se inicia una nueva etapa como empresa renovada, con tiendas más competitivas, trabajadores mejor formados y apuestas de valor añadido". En lo que respecta a las

tiendas renovadas, Caprabo tiene previsto acabar el año 2019 con 120 tiendas convertidas en supermercados de nueva generación o, lo que es lo mismo, en lugares que se adaptan mejor a las nuevas tendencias del mercado y a las necesidades de un consumidor que, como la compañía, hace cada vez más énfasis en la salud, los frescos, los productos de proximidad, el ahorro personalizado, la innovación, la calidad, la variedad y la responsabilidad social.

NUEVA PLATAFORMA

El próximo año Caprabo contará con una plataforma destinada de manera específica a gestionar los productos frescos. Estará en la ZALPort del Prat de Llobregat (Barcelona) y ocupará 24.000 m². Albergará la totalidad de frescos que Caprabo distribuye cada día a sus tiendas, gestionará el negocio de venta online Capraboacasa y se constituirá como sede central de la firma. Con esta iniciativa, la compañía ganará en competitividad y eficiencia.

Este año, la compañía ha lanzado 10 compromisos de salud que se irán implementando en los próximos cinco años. En palabras de Gandiaga, "este plan se lleva a cabo desde una visión muy transversal y tiene en cuenta aspectos como la seguridad alimentaria, la alimentación equilibrada, la prevención en la obesidad infantil, la alimentación en casos de necesidades especiales, la sostenibilidad, la transparencia, la formación y la innovación".



●●● EL POBLE ESPANYOL CUMPLE 90 AÑOS

Caprabo se sumó al 90 aniversario del Poble Espanyol de Barcelona. Lo hizo participando en el 10.º Festival de Marionetas que tuvo lugar en el recinto y que albergó más de 60 funciones de 13 compañías de marionetas de la República Checa. En él, Caprabo puso a disposición de los visitantes un espacio para bebés con cambiadores y productos de marca propia y un espacio donde niños de hasta 12 años pudieran jugar y pintar.

●●● 'TRIA BO, TRIA SA', EN LLEIDA

El programa educativo para una alimentación saludable "Triá bo, triá sa" ha llegado pisando fuerte a la provincia de Lleida. Lo ha hecho para enseñar a comer sano a 25 niños del colegio La Noguera, de Balaguer, y a otros 219 procedentes de otros cinco centros de la provincia. El programa ha incorporado este año el concurso escolar "El súper del futuro", en el que los alumnos, junto a sus familias, deben diseñar un invento para los supermercados del futuro. Para más información: www.triabotriasa.es.



●●● La red de supermercados de Caprabo crece... y se renueva

La compañía ha sumado en los últimos meses seis tiendas, entre supermercados de nueva generación, Rapid y Aliprox, y ha reinaugurado diez establecimientos.

Caprabo ha incorporado seis nuevos establecimientos a su red en los últimos meses. En concreto, bajo la enseña Caprabo, ha sumado dos en Barcelona y uno en Reus. Los de la Ciudad Condal se hallan en la calle Independencia, con 300 m² y seis empleados, y en la calle Conca de Tremp, con 250 m² y seis empleados. En Reus, el nuevo local se ubica en la calle Carles Riba, tiene 250 m² y da trabajo a siete empleados.

La compañía también acaba de abrir dos nuevas tiendas bajo el modelo Rapid: una en Barcelona en la calle Varsovia, que tiene 150 m² y siete trabajadores, y otra en Lleida, en la Avenida Balmes, de 150 m² y que emplea a siete personas.

En la provincia de Tarragona, concretamente en la localidad de La Bisbal del Penedès, Caprabo ha incorporado una nueva tienda bajo la enseña Aliprox que se encuentra en Avinguda Generalitat, tiene 200 m² y ocupa a cinco personas.

Renovación de establecimientos

En los últimos meses Caprabo también ha renovado diez de sus establecimientos. Es el caso de las tiendas de Viladecans, Sitges y Vilassar de Mar (Barcelona); Montblanc, Altafulla y Santa Oliva, (Tarragona) y Lleida, Tàrraga, Balaguer y Vielha (Lleida).



Degustación de productos de la tierra durante la reapertura de la tienda de Montblanc.

●●● Caprabo y Aldeas Infantiles SOS, 20 años de colaboración

Fruto de las campañas de sensibilización realizadas en las tiendas, 160 clientes de Caprabo han empezado a colaborar con la ONG.

La colaboración que han llevado a cabo Caprabo y Aldeas Infantiles SOS a lo largo de 2018 se ha traducido en 40 campañas informativas en las tiendas de la compañía. Como resultado, 160 clientes han empezado a colaborar con la ONG, que trabaja para ayudar a la infancia en riesgo de exclusión. La entidad, que en 2002 recibió el Conrad Hilton Humanitarian Prize y ha estado propuesta como Nobel de la Paz en varias ocasiones, atiende a más de 577.000 niños y jóvenes en todo el mundo.



La colaboración entre Caprabo y Aldeas Infantiles SOS se remonta 20 años atrás, cuando empezaron a trabajar conjuntamente, en el año 1999, en el proyecto de educación infantil "Cinco minutos para pensar en cómo soy y cómo son los demás". Fue una iniciativa pionera en materia de inteligencia emocional cuyo objetivo era que los alumnos de educación primaria se conocieran mejor ellos mismos, consiguiendo así entender a los demás, expresar sus emociones y trabajar el autocontrol.

●●● El programa Bienvenido Bebé, presente en cuatro ferias familiares

El programa ha participado recientemente en cuatro ferias dedicadas al público familiar en Barcelona, Lleida y Tarragona.

Caprabo lleva 26 años apoyando a las familias a través del programa Bienvenido Bebé, que en los últimos meses ha recorrido varias ferias dedicadas al público familiar. Las dos primeras, Petitàlia y TodoPapás Love, tuvieron lugar respectivamente en Lleida y Barcelona los pasados 23 y 24 de marzo. En ambas Caprabo participó en charlas sobre alimentación saludable durante el embarazo y la lactancia. Un ejemplo es "Alimentación saludable. Características, dificultades y consejos para ti y para tu bebé", que se llevó a cabo en TodoPapás Love.

Posteriormente, el 13 y 14 de abril, Caprabo participó en Feria Bebé, en Barcelona, y Exponadó, en Tarragona. En las dos, la compañía participó con conferencias y talleres centrados en la maternidad y los primeros meses de vida del bebé. En Feria Bebé ofreció la conferencia "Alimentación saludable. Características, dificultades y consejos para ti y para tu bebé" y en Exponadó la conferencia "¿Y después del parto qué?" y el taller de masajes especial bebés a cargo de una matrona especializada en masaje.

●●● MÁS DE 128.000 kg DE ROPA USADA RECUPERADA

A lo largo de 2018 Caprabo y Humana Fundación Pueblo para Pueblo han conseguido recuperar más de 128.000 kg de ropa usada recuperada, calzado, complementos y textil del hogar que la ciudadanía ha depositado en los 33 contenedores de Humana ubicados en las tiendas Caprabo. Este reciclaje ha evitado la emisión de 400 toneladas de CO₂ a la atmósfera, y no solo eso, ya que parte de los recursos derivados de su gestión se destina a proyectos sociales. Los de 2018 se destinaron a ASSiSVerd, de ASSiS Centro de Acogida, un programa que forma a personas sin hogar para el mantenimiento de jardines y huertos urbanos.



●●● NOS SUMAMOS A 'LA HORA DEL PLANETA'

Caprabo se adhirió una vez más a la iniciativa mundial "La Hora del Planeta", promovida por WWF, que el pasado 30 de marzo celebró su XII edición bajo el lema "Apaga por la naturaleza". La compañía participó con un apagón simbólico, reduciendo a la mitad las luces en sus supermercados y apagando los rótulos de la entrada de sus tiendas, plataformas de distribución y sede central.



●●● AL DÍA



Para estar informado de las últimas tendencias, estudios y novedades en torno a todo lo que la alimentación puede hacer por tu salud, te invitamos a descubrir la sección Noticias del apartado Mundo Cocina de nuestra web. En los últimos meses nos hemos hecho eco de cómo influyen el café o las legumbres en nuestro organismo y te hemos descubierto nuestro recién estrenado Nutri-Score.

●●● MÁS TALLERES



En la sección Talleres Chef Caprabo, en el apartado Escuela de Cocina, puedes consultar los próximos talleres que se celebrarán en nuestra tienda de la Illa Diagonal. Es un lugar presidido por una cocina vibrante donde descubrir los secretos de la cocina mediterránea e internacional, tapas y bocadillos saludables, el siempre delicioso maridaje entre sushi y gin-tónico o la cocina vegana. ¿Todavía no los conoces?

●●● En verano apetece todavía más compartir y celebrar

Las veladas al atardecer en torno a una mesa son un planazo, y más si se alargan hasta bien entrada la noche.

Compartir un buen almuerzo con su sobremesa o un tapeo al atardecer que se prolonga hasta altas horas de la madrugada, cuando empiezan las copas, es un plan más que apetecible durante los meses de verano. Las obligaciones del día a día dan paso a un ritmo más sosegado, en el que se impone el placer, y qué mejor opción que disfrutar en buena compañía de planes como los que te sugerimos en la sección Compartir y Celebrar del apartado Escuela de Cocina de nuestra web. En ella encontrarás opciones como un aperitivo a base de embutidos, una tabla de quesos maridada con vinos, una sangría bien fresca o una de las muchas cervezas que hay en el mercado. Todas estas propuestas serán el pretexto perfecto para celebrar que estamos vivos.



Los cócteles, una apuesta segura

Una de las fórmulas que nunca pasan de moda, y menos aún en verano, es degustar un buen cóctel. El gin-tónico y el mojito son los reyes del lugar, aunque otros como el bloody mary o el destornillador tampoco dejarán a nadie indiferente.

●●● Las recetas más visitadas

Estos últimos meses, las recetas a base de productos de temporada como las alcachofas o las berenjenas han sido las más consultadas.

Pese a seguir liderando el ranking de recetas más vistas en la web Chef Caprabo, las elaboraciones de dorada, pollo y conejo han cedido parte de su reinado a otras con productos de proximidad y de temporada, dos de los factores que más prima el consumidor hoy

en día. El recetario, que ya aglutina más de 700 sugerencias, ha aupado hasta sus cotas más altas las alcachofas en escabeche o las berenjenas rellenas y gratinadas con queso, además de otros platos como el arroz caldoso de carne o el pastel de zanahoria y nueces.



Las ventajas de ser del Club Caprabo



6 años

Estamos de cumpleaños.

Cada mes* sorteamos
60 premios de 60 €.

* Excepto agosto.

Cada vez que hagas una compra igual o superior a 20 € con tu tarjeta del Club Caprabo participarás en el sorteo que se celebrará cada fin de mes.

Consulta cómo participar en:
www.caprabo.com/promociones





PROTEGE TODA TU BOCA

La tecnología avanzada de Colgate Total confiere a tus dientes, lengua, mejillas y encías una protección proactiva de hasta 12 horas. Con Duo-Zinc + Arginina.

MASCARILLAS INSTANTÁNEAS

Las nuevas mascarillas Rapid Reviver de Elvive reparan tu pelo en un segundo. Total Repair 5, con vitamina E, restaura el cabello muy dañado, mientras que Dream Long, con aceite de ricino, sella las puntas del pelo largo dañado.



novedades

Cosméticos y alimentos para cuidarte en todo momento



REVITALIZA TU CABELLO

La gama bio:renew de Herbal Essences incorpora el champú Revitaliza de agua micelar y jengibre azul y el acondicionador Revitaliza de jengibre azul, cuyos orígenes son un 90% naturales. Ambos están libres de parabenos, parafina, colorantes y ftalatos.



PELO SUAVE Y MANEJABLE

H&S suma dos nuevos acondicionadores fabricados con la fórmula Derma & Pure a su catálogo, el Classic y el Suave & Sedoso. Los dos protegen el cabello y el cuero cabelludo tanto de la caspa como de la grasa, el picor y la sequedad que suelen precederla.



TRATAMIENTO CAPILAR INTENSIVO

Esta mascarilla intensiva de Pantene ofrece un tratamiento con Complejo Pro-V, antioxidantes y lípidos, idóneo para pelo débil y dañado, sobre todo en verano. Gracias a la presencia del superalimento BB7, la mascarilla aporta fuerza y cuerpo al cabello.

KINDER... ¡TAMBIÉN EN HELADO!

Una experiencia deliciosa, al más puro estilo Kinder, y ahora también refrescante gracias a los tres helados que la firma ha lanzado al mercado: Kinder Bueno Cono, Kinder Stick y Kinder Sandwich, ideales para los más pequeños.



RÍNDETE AL CHOCOLATE BLANCO

Este verano Magnum presenta White Chocolate & Cookies, un helado de nata con remolinos de cookie recubierto con una deliciosa cobertura de chocolate blanco y trocitos de cookies. ¡Pruébalos en su versión estándar y mini!

APORTE EXTRA DE PROTEÍNAS

Danone también ha incorporado a su catálogo los nuevos yogures YoPro, natural y de arándanos, que contienen en torno a 15 g de proteína. A estos se suma también el yogur bebible YoPro de fresa y frambuesa, que nos aporta los nueve aminoácidos esenciales.



SMOOTHIES 100 % NATURALES

Activia presenta tres nuevos y deliciosos smoothies: de kiwi, de mango y de fresa. Sin azúcares añadidos, los tres se componen de un tercio de fruta y verdura y de dos tercios de Activia bifidus. Su contenido equivale a una de las cinco raciones diarias recomendadas de fruta y verdura.

los 5 sentidos de... Albert Raurich*



TACTO En términos culinarios, ¿qué relación guarda el binomio **manos-creatividad**? Binomio indisoluble; no se puede ahumar sin humo. Vaya, que no existe la creatividad sin trabajo. Es más, sin duro trabajo.

GUSTO ¿Un sabor para recordar siempre? El de la niñez, la inocencia, la naturalidad...

¿A qué sabe el éxito?
A trabajo agudo, alegre con notas dulces y ácidas.

¿Y el fracaso? A más trabajo, pero denso, prudente y con toques de insomnio.

OLFATO ¿A qué huele la cocina del Dos Palillos? A pasión con wasabi, a compañerismo con sake, a conocimiento con un poco de carbón y a sacrificio con notas balsámicas.

OÍDO ¿Cómo suena el diálogo entre Asia y España que dio lugar al Dos Palillos? Como el zumbido de una abeja: a veces lento y sinfónico, a veces intenso e inquietante. Obligatorio son los silencios que traen las interrupciones delante de una flor y siempre brindándonos la sinfonía de un fruto enriquecedor.

¿Qué aporta la madera de los palillos a la experiencia que le proponen al comensal? Sensualidad, fragilidad, calidez, armonía, sosiego, elegancia...

VISTA ¿Un plato siempre debe entrar primero por los ojos? No tiene por qué. Sí es cierto que, si es bonito, tu subconsciente lo encontrará apetecible, pero eso no siempre es positivo. Es posible que, al acercarte, el olor no acompañe o que el sabor o la textura no sean lo que tus ojos creían ver.

¿Asomarse a la cocina y observar todo el proceso creativo es la máxima expresión de la palabra honestidad? Sin lugar a dudas. Para mí es muy importante ser honesto. Honesto con los clientes, con tu equipo, con tu trabajo, con tus colegas y contigo mismo. La máxima expresión se alcanza cuando no tienes la necesidad de tenerla que demostrar. ●●●

* **Albert Raurich** se encontraba en Nueva York junto a Ferran Adrià cuando surgió la idea del Dos Palillos (Elisabets 9, Barcelona). Corría el año 2008 y Raurich había permanecido diez años en el Bulli, aunque antes se había hecho a sí mismo recorriendo restaurantes italianos o marineros. En 2012, Dos Palillos, con su cocina basada en la gastronomía oriental y en forma de tapas, recibió su primera estrella Michelin.

THE WORLD'S PREMIUM VODKA



ABSOLUT.®

ESCANEA Y DESCUBRE LAS RECETAS DE
TUS BEBIDAS FAVORITAS CON ABSOLUT



DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°



ORIGINAL MIXERS



LA GAMA
PERFECTA
PARA MEZCLAR



1783
S. Schweppes