

# sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**BEBER**

Vinos y  
espumosos

**PESCADOS**

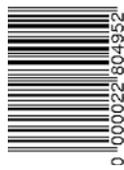
**EROSKI NATUR**

Sabor y  
sostenibilidad

**ESPECIAL NAVIDAD**

# Platos para celebrar

Primeros, segundos, postres, cócteles...  
Ideas exquisitas para compartir con los  
seres queridos y quedar muy bien



Nº 348  
AÑO XLII  
2 EUROS



saludables  
sostenibles

# iCanapés sin gluten para Navidad!



CRUJIENTES Y  
SABROSOS

MUY RESISTENTES



Best in Gluten Free



Edición 348  
 Navidad 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:** Jiménez Godoy

**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.



## Unas Navidades perfectas

Llega la Navidad y en estos días tan mágicos tenemos un único deseo: hacer que tus fiestas sean perfectas. Además de modernizar una parte de nuestra red de tiendas para que encuentres todo tipo de productos y servicios, las hemos preparado con todo lo que necesitas para las celebraciones que ya se acercan.

En las secciones de frescos hallarás verduras y frutas de temporada, embutidos, carnes y pescados de alta calidad... Para hacerte la vida más fácil en estas Navidades, hemos preparado varias soluciones: en las charcuterías te ofrecemos la posibilidad de adquirir o encargar bandejas de embutidos y quesos ya preparadas y en los mostradores de pescadería y de

Xavier Ramón  
 DIRECTOR DE MARKETING



carnicería, nuestros compañeros atenderán todas tus solicitudes y encargos especiales para estas fiestas.

En Caprabo seguimos con nuestro compromiso de fomentar el consumo responsable, la solidaridad y el cuidado del medioambiente. Por eso, en estos días hemos introducido en todas las tiendas bolsas sostenibles, como las de malla para fruta y verdura, que son una buena alternativa a las de plástico.

Además, estas Navidades podrás redescubrir nuevos productos SELEQTIA, nuestra marca propia más *gourmet*. ¡Será tu gran aliada!

Felices fiestas.



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

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

Todas las ventajas y promociones del Club Caprabo las encontrarás en  
[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

Consulta también las recetas de *Sabor* en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

# 10 compromisos

## 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.

**1** Implicarnos con la seguridad alimentaria.

> VER PÁGINA 37

**2** Promover una alimentación equilibrada. > VER PÁGINA 31

**3** Prevenir la obesidad infantil. > VER PÁGINA 25

**4** Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes.

**5** Favorecer el consumo responsable.

**6** Ofrecer más productos locales.

> VER PÁGINA 59

**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 comprometidos con el respeto del medioambiente y la sostenibilidad.

**Juntos por un planeta mejor**

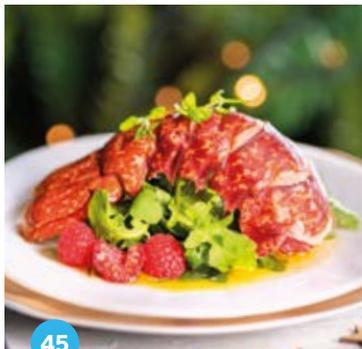


Con todas nuestras alternativas al plástico de un solo uso, apostamos por la regla de las "3 R": reducir, reutilizar y reciclar.

Además de las nuevas bolsas de malla lavables y reutilizables hasta en 20 ocasiones, que se encuentran en la sección de frutas y verduras a granel de nuestras tiendas, también tenemos otras soluciones que cuidan el planeta. Una de ellas es la bolsa de papel con sello FSC®, una certificación que acredita que la fibra del papel proviene de fuentes responsables. También tenemos la bolsa compostable, que está fabricada con materiales de origen vegetal renovables y que en casa se puede reutilizar como bolsa de basura para los restos orgánicos. Y, por último, las bolsas reutilizables, que contienen un 55 % de plástico reciclado en su composición.

Para el servicio a domicilio ofrecemos bolsas compostables y de rafia.

MÁS INFORMACIÓN EN PÁGINA 73.



45



25



46

**08** ÍNDICE RECETAS

**10** EL INVITADO

**12** NOTICIAS

**14** SABER ELEGIR

**82** LOS 5 SENTIDOS DE...  
RAÚL BALAM

**NOSOTROS: CAPRABO**

**73** NOTICIAS

**76** WEB CHEF CAPRABO

**77** NOVEDADES

**●○○ DÍA A DÍA**

**18 Mi sabor** Conversamos con Judit Martín, la humorista de las mil caras, sobre sus inicios en el mundo del teatro de improvisación, sus personajes de radio y televisión, sus rutinas de salud, sus platos favoritos...

**24 Cocinar con niños** Sorprende a tus invitados con unos deliciosos regalitos comestibles hechos junto a los más peques de la casa. ¡Seguro que les van a encantar!

**28 Alimentación equilibrada** Aunque parece imposible, las palabras *Navidad* y *saludable* pueden ir de la mano. Descúbrelo con nuestros consejos y el gustoso menú que te proponemos.

**34 Nuestras marcas** Fresco, sabroso y de alta calidad. Así es el pescado EROSKI Natur, que además cuenta con los sellos MSC y GGN, que certifican su procedencia respetuosa y sostenible. Acércate a nuestra pescadería.

Todas las recetas  
de Sabor en

CHEF  
CAPRABO  
.COM

Desde siempre  
 y para siempre  
 con la salud y la  
 sostenibilidad



44



53

●●○ **DÍAS ESPECIALES**

42 **De temporada** Te proponemos un menú de celebración, compuesto por cóctel, entrante, plato principal y postre, que te hará quedar muy bien. ¡Pruébalo!

56



- 50 **Especial** Traemos hasta tus manos varias recetas con las que crear un menú festivo a tu medida. Redescubre los clásicos más exquisitos de la Navidad.
- 58 **Proximidad** Los quesos semicurados de cabra de Montbrú son ideales para preparar una vistosa tabla.
- 60 **Sabor del mundo** Te invitamos a pasear por los mercadillos navideños de Viena y te mostramos una de sus tartas más típicas: la Linzer.
- 66 **Gastronomía y diseño** Un trocito de Asia en cada tapa. Eso es lo que propone la taberna oriental Spicy Asian Madness de Barcelona.

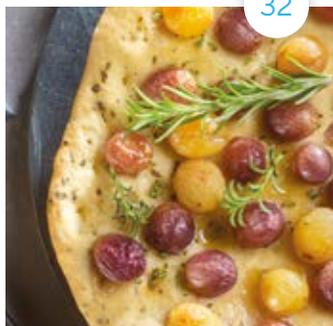
●●● **TENDENCIAS**

- 68 **Beber** Los mejores vinos y espumosos con los que brindar en estos días de celebración.
- 70 **Beber** Te sugerimos algunos licores para disfrutar de un aperitivo o una sobremesa de 10.
- 77 **En tienda belleza** Las cestas de belleza son un regalo ideal para estas fiestas. ¡Descúbrelas!
- 78 **En tienda alimentación** Una selección de nuestros lotes y cestas para obsequiar.
- 80 **De la charcutería a la mesa** Nuestras bandejas de embutidos y quesos ya preparadas te serán de gran ayuda en Navidad.

### ENTRANTES, PRIMEROS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Anchoas en vinagreta aliñadas con limón y jengibre	36
Arroz meloso de setas con dorada	38
Bogavante con jugo de naranjas y hierbas aromáticas	45
Botecitos con verduras encurtidas	25
Brochetas de rape con cigalas y calabacín	32
Cigalas al horno	16
Escudella versión moderna	53
Espaguetis al nero di seppia con frutti di mare y rodaballo	39
Focaccia de uvas con hierbas aromáticas	32
Foie y mango con reducción de moscatel	52
Minicanelón con col lombarda, piñones y manzana	32
Minicrepes de buey de mar con crema de crustáceos	51
Ostras gratinadas con muselina de cava	51
Palitos de pan con olivas y orégano	26

32



52

Risotto de remolacha	21
Tartar de bonito con aguacate y soja	37
Tori Karaage	67

### SEGUNDOS

Cabrito con manzana y alcachofas	54
Cochinillo al horno con frutos secos	54
Costillar de cordero a las finas hierbas	46
Lubina con remolacha	52
Magret de pato con cebollitas y salsa de vino tinto	53

### POSTRES Y BEBIDAS

Cakepops de panettone	56
Cóctel Café Cuba	56
Ponche de Navidad con guirnalda de hielo	44
Roscón de Reyes de chocolate	48
Tarta Linzer	63

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

 menja sa  
www.menjasa.es

La  
TERRAZA  
del CLARIS

natura  
www.naturaselection.com

ACME  
DIVISION HOSTELERIA  
ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com



# Freixenet

¡Celebra a tu ritmo!



# Cocinando la memoria

Cocinar es una de las actividades cotidianas que llevamos a cabo la mayoría de personas en todas las sociedades. El hecho de cocinar, además, activa muchos mecanismos cognitivos y físicos: la planificación de la receta, los alimentos y utensilios que necesitaré, la secuenciación de los pasos que tendré que seguir y la motricidad que pondré en marcha a la hora de preparar los alimentos.

Cuando una persona comienza a perder capacidades debido a la edad o a alguna enfermedad neurodegenerativa, a menudo tendemos a sobreprotegerla evitando que haga cosas que pongan en peligro su seguridad. Y cocinar es una de las primeras de las que le privamos. ¿Qué pasaría si nuestra madre o padre se dejara un fuego encendido? ¿Y si se corta un dedo?

En la Fundación Catalunya La Pedrera trabajamos desde hace más de seis años para que las personas con deterioro cognitivo sigan siendo autónomas el mayor tiempo posible, manteniendo activas sus funciones cognitivas y físicas a través del Programa REMS (reforzar y estimular la memoria y la salud). Y para ello utilizamos una metodología innovadora,

que tiene en cuenta sus capacidades y no las pérdidas asociadas a la enfermedad.

Uno de los últimos proyectos que hemos puesto en marcha para conseguir este objetivo es la creación del recetario *Cocinando la memoria. ¡Recetas para que no se nos vaya la olla!*, el primero del mundo diseñado específicamente para que las personas con déficit de memoria puedan seguir cocinando de forma autónoma en su casa.

Para hacer el recetario hemos contado con la colaboración de la Fundación ACE, que ha llevado a cabo una investigación sobre cuáles son los alimentos más neuroprotectores de los que hay evidencia científica, y de la Fundación Alicia, que con estos alimentos ha creado 24 recetas, todas ellas elegidas a partir de los gustos y las preferencias de nuestros participantes del Programa REMS.

Las recetas están diseñadas para facilitar la comprensión y la elaboración de los platos: en tres simples pasos se consigue cocinar un plato sano, bueno y que mantiene protegido nuestro cerebro.

Os invitamos a probar alguna de estas recetas. ¡Seguro que repetiréis! ●●●

Hemos puesto en marcha el primer recetario del mundo diseñado para las personas con déficit de memoria.

**Mónica Duaigües**

Responsable de Servicios en la Dependencia de la Fundación Catalunya La Pedrera





# NOS QUERRÁS HASTA EN LA SOPA

Descubre todas las variedades y  
recetas de sopas en [gallosopas.es](http://gallosopas.es)



## agenda

### Fiesta de la Calçotada de Valls

26 DE ENERO

Valls acoge un año más la Fiesta de la Calçotada, una jornada que gira en torno a esta cebolla, que se convertirá también en *leitmotiv* de los **concursos, demostraciones y degustaciones** que se sucederán en las calles del municipio.

### Fiesta de la Alcachofa de Amposta

15 DE FEBRERO

Un evento que reivindica en su 25.ª edición un producto de la tierra como la alcachofa y que **cuenta con la participación de los restaurantes de la ciudad**, que elaborarán con el vegetal unos platos de lo más sabrosos. Además de una comida popular, también habrá catas, concursos, un mercado de productos de km 0 y varias actividades culturales.

### Fiesta del Arroz de Sant Fruitós del Bages

23 DE FEBRERO

He aquí la fiesta más importante de Sant Fruitós de Bages, **declarada de interés turístico por la Generalitat de Catalunya en 1995** y que se remonta a la época medieval. En ella proliferan las grandes cazuelas con elaboraciones muy diversas y un único protagonista: el arroz. Están invitados tanto propios como foráneos.

## estudio

### Crece el desperdicio alimentario en España

Según el último Panel de Cuantificación del Desperdicio Alimentario (2018), del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, **el volumen total de alimentos y bebidas desperdiciados en España ha sido de 1.339 millones de kilos-litros**, un 8,9% más que en 2017. De ellos, el 84,2% corresponde a productos que no han sido utilizados y el otro 15,8%, a las sobras ya cocinadas.

## descubrimiento

### El aceite de oliva, usado ya en el 500 a. C.



En septiembre, la revista estadounidense *Olive Oil Times* se hacía eco del hallazgo de un grupo de arqueólogos que estudiaban los primeros restos celtas en Francia. Allí

dieron con **rastros de aceite de oliva en fragmentos de vasija de cerámica datadas en torno al año 500 a. C.** Este descubrimiento sitúa el consumo de este producto saludable varios siglos antes de lo que hasta ahora se pensaba.



## investigación

### Alimentos que ayudan a vivir serenamente

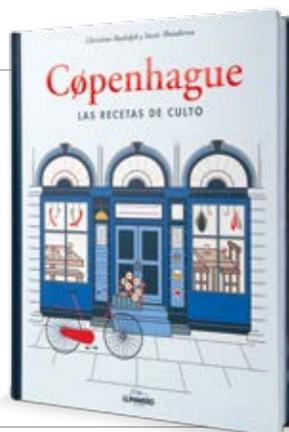
Varios equipos de investigación han estudiado el potencial que posee el omega 3 para **aliviar algunos síntomas asociados a afecciones como la inflamación o la ansiedad**. Es el caso del estudio publicado en la JAMA Network Open, que probó cómo estos ácidos grasos poliinsaturados que están en las membranas cerebrales pueden interferir en varios procesos neurobiológicos, como los sistemas de neurotransmisores, la neuroplasticidad y la inflamación. Los alimentos o grupos de alimentos con más omega 3 son pescado azul y mariscos, verduras de hoja verde, frutos secos y aceite de oliva.

## LIBROS

### Copenhague. Las recetas de culto

224 páginas. Lunwerg Editores. 25 €

**Un viaje gastronómico y visual para los sentidos**, eso es lo que busca este volumen que contiene las 100 recetas más representativas de la capital danesa y que van desde el pan para preparar el tradicional smørrebrød o sándwich abierto hasta los secretos de un buen ahumado, arenques marinados y encurtidos.



Con Buitoni...  
¡Triunfarás!



DAL 1827  
**Buitoni**<sup>®</sup>

DA CASA BUITONI

### 2 Masas de Hojaldré Rectangular BUITONI

- 150 g de chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 40 g de mantequilla
- 1 huevo
- azúcar glas
- 30 g de grosellas
- menta

- ⌚ 15 min de preparación
- ⌚ 30 min de cocción
- 👤 Fácil
- 👤 10-12 raciones

Con 196 capas de hojaldrado.

Fácil de manipular, no se rompe.

## CORONA DE NAVIDAD

- 1 Precalentar horno 200 °C. Desenrollar las dos masas y cubrirlas con la crema de chocolate, sin llegar a los bordes.
- 2 Enrollar cada masa sobre sí misma, por el lado más largo.
- 3 Doblar cada una formando un semicírculo y unir los extremos de las dos masas presionando con los dedos.
- 4 Hacer de 10 a 12 cortes inclinados por cada masa, sin llegar abajo.
- 5 Bajar cada uno de los cortes para un lado (a derecha e izquierda). Pincelar con huevo batido.
- 6 Hornear unos 20', cubrir con papel de aluminio y dejar unos 5 - 10' más hasta que esté cocido. Decorar con azúcar glas, grosellas y menta.

Descubre esta y más recetas en [NestleCocina.es](https://www.NestleCocina.es)

# saber elegir

En invierno, productos como la coliflor o la naranja están en su mejor momento. A su vez, las fiestas navideñas incrementan el consumo de carnes como la de cordero y mariscos como la cigala, la nécora y el bogavante, entre otros.

## COLIFLOR

### NUTRIENTES:

Fuente de fibra, vitaminas B6 y C y folatos, y de minerales como el potasio y el fósforo.

### FAMILIA:

Pertenece a la familia del brócoli, la col blanca o repollo, la col lombarda, el nabo y el rábano.

**PROPIEDADES:** Su alto poder antioxidante contribuye a la prevención de enfermedades degenerativas.

### COMPRA:

Hay que elegir los ejemplares que presenten una masa limpia, firme y compacta, con hojas verdes y tiernas.

### TIPOS:

Aunque la blanca es la más común, existe la verde, más aromática, y la morada, que debe su color a las antocianinas.

**ORIGEN:** Se sitúa en la zona del Líbano y Siria. Se cree que los romanos fueron los primeros en cultivarla.



### PRODUCTOS de TEMPORADA

diciembre • enero  
• febrero

**VERDURAS** Acelga • Ajo • Alcachofa • Apio • Berenjena • Brócoli • Calabacín • Calabaza • Cardo • Cebolla • Col lombarda • Col de Bruselas • Coliflor • Escarola • Espinaca • Puerro • Rábano • Remolacha • Repollo • Zanahoria **FRUTAS** Aguacate • Dátil • Caqui • Chirimoya • Frambuesa • Kiwi • Limón • Mandarina • Manzana • Naranja • Pera • Piña • Plátano • Pomelo • Uva **CARNES Y PESCADOS** Besugo • Bogavante • Buey de mar • Cigala • Lubina • Nécora • Cordero



## PROTEÍNAS DE CALIDAD

Rica en proteínas de alto valor biológico, la carne de cordero destaca por su textura tierna y sabrosa. Además, es fuente de hierro, cinc, fósforo y vitaminas del grupo B. En la cocina, esta carne da mucho juego, ya que se puede preparar al horno, a la brasa, en guisos...

## Rica en vitamina C

Su elevado contenido en agua es, junto a su riqueza en vitamina C y fibra, lo que más caracteriza a la naranja, que también aporta ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio al organismo. **Una naranja mediana o un vaso de zumo (mejor con pulpa) contiene prácticamente la ración diaria recomendada de vitamina C, de 60 ml en una persona adulta.** Esta fruta aporta asimismo flavonoides y betacaroteno, los cuales tienen un gran poder antioxidante, combaten los radicales libres y favorecen la salud cardiovascular.



## NARANJA

El origen del naranjo se sitúa hace miles de años en el sudeste de China, desde donde se expandió al resto del sudeste asiático. Esta fruta llegaría a España en torno al siglo XV, y las regiones que concentran una mayor producción en la actualidad son Valencia, Murcia, Sevilla y Huelva. Principalmente existen dos variedades: la naranja dulce o de mesa, consumida como postre o en zumo, y la amarga, con la que se elaboran mermeladas y aceites esenciales.



## BUEY DE MAR

Crustáceo de la familia de los cangrejos, el buey de mar es rico en **yodo y vitaminas del grupo B y E**. Su carne, delicada y sabrosa, se puede consumir simplemente cocida en ensaladas o salpicones, en sopas o cremas, en preparaciones al horno...



**BOGAVANTE** De carne blanca, consistente y sabrosa, el bogavante presenta un contenido bajo en grasas. Destaca **también su contenido en potasio, fósforo y vitamina B3**. Alimento ideal para ocasiones especiales, en su cola y sus pinzas se encuentra la carne más apreciada.



**NÉCORA** Buena fuente de proteínas, **con un contenido elevado de grasa y ricas en vitamina B**, las nécoras se pueden servir de diferentes formas. Una de las más habituales es entera, pero también está deliciosa en paellas de marisco, en sopas de pescado o en cremas.

# CIGALA

Además de por su versatilidad en la cocina, la cigala destaca por su alto contenido en proteínas de gran valor biológico.



## CIGALAS AL HORNO

[PARA 4 PERSONAS] Lavar 20 o 24 cigalas de tamaño mediano y dejarlas escurrir. Precalentar el horno a 180 °C.

Mientras tanto, en un mortero preparar un aderezo con seis dientes de ajo, dos cucharadas de perejil fresco,

una cucharadita de sal y tres cucharadas de aceite de oliva. Emulsionarlo y añadir al final el zumo de medio limón. Disponer las cigalas (enteras o abiertas por la mitad) en la bandeja del horno y rociarlas con el aderezo. Meter la bandeja en la parte superior del horno. Tras unos 8-10 minutos retirar, espolvorear con sal gorda y servir, si se desea, sobre unas hojas de ensalada.

## AL COMPRAR

Para saber si las cigalas están frescas, fíjate en que el **caparazón sea rosáceo, resistente y brillante**, y los ojos, también brillantes y de intenso color negro.

## EN LA COCINA

Apreciado por su **exquisita carne, muy fina y delicada, que se encuentra principalmente en la cola**, este crustáceo está delicioso simplemente cocido. Aunque también está rico a la parrilla, a la plancha... Es un ingrediente imprescindible a la hora de hacer una paella o una zarzuela de marisco.

## PROPIEDADES

Alimento rico en **proteínas de gran valor biológico y bajo en grasas**, la cigala aporta calcio y fósforo, que ayudan al mantenimiento de unos huesos y dientes sanos. También tiene potasio, indispensable para el buen funcionamiento del sistema nervioso, y yodo, beneficioso para el metabolismo y el buen funcionamiento de las células.

**Este crustáceo es uno de los productos estrella de las mesas navideñas**

# CUCA

*Pasión por la tradición*



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

mi sabor

# Judit Martín

Conocida por sus gags humorísticos en radio y televisión, Judit Martín es la actriz de las mil caras. En estas páginas charlamos con ella.

**TEXTO** ESTHER ESCOLÁN

**FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS

**AGRADECIMIENTO** LA TERRAZA DEL CLARIS (BARCELONA)



Su día a día transcurre entre los rodajes del programa *Polònia* (TV3) y los estudios de radio de *Rac1*, donde colabora en el *Versió Rac1*. Entre ambos, la actriz y humorista catalana Judit Martín da vida a 40 personajes tan dispares como Marta Pascal, Irene Montero, Marta Ferrusola, Cristina Cifuentes, Eulàlia Reguant y María Dolores de Cospedal, por un lado, o la Vane, sor Lucía Caram, Carme Ruscalleda, Ada Colau, Pilar Rahola o Esperanza Aguirre, por otro. Sabe cuántos son, reconoce, porque los va apuntando en una lista para no olvidarse.

**¿Cómo se prepara uno para meterse en los zapatos de personajes tan potentes y dispares?**

Hay personajes muy fáciles porque igual se parecen a otros que ya hago o porque son cercanos a mí, pero hay otros que resultan más difíciles, o porque son muy neutros y cuesta ver qué rasgos son los que los hacen únicos o por estar muy alejados de mis registros. Los hay que me resulta imposible imitar y, después de un primer tanteo, los aparco directamente.

**¿Distan mucho los trabajos que haces en la radio y la televisión?**

La radio exige un parecido más que razonable de la voz. Además del tono y del timbre, me fijo mucho de dónde procede la voz, si es nasal, de garganta, etc., o cómo hace las eses, erres... Cuando quien imitas tiene algún defecto o rasgo peculiar en el habla es un regalo. Luego está el tema del acento: cuanto más marcado mejor. También me fijo mucho en el léxico, qué coletillas suele usar, etc., así como en el tema del ritmo: todos tenemos una cantinela particular al hablar. Una vez estudiado eso, hay que buscar la comicidad, la caricatura del personaje; qué aspecto lo hace divertido. En la tele la voz pasa a segundo plano: importa que físicamente sea recono-



**Aprendí teatro improvisando y ahora lo que me cuesta es memorizar un papel o seguir unas pautas demasiado estrictas.**

cible y para ello, además de estudiar cómo se mueve y los gestos, tienes la gran ayuda de maquillaje, peluquería, vestuario y la situación del gag.

**¿Cómo consigues que tus personajes evolucionen?**

Los guionistas son muy responsables de hacerlos crecer. A partir de lo que tú haces, ellos se fijan en las cosas que merece la pena potenciar, tienen una visión externa que ayuda mucho. En *Versió Rac1*, donde improvisamos mucho porque el programa dura tres

horas, se dan las circunstancias perfectas para que los personajes crezcan. El vértigo del directo me permite probar muchas cosas y meterme en jardines de los que nunca sé cómo voy a salir, pero claro, estoy arropada por un director de orquesta increíble que es Toni Clapés y un equipazo que lleva 20 años trabajando junto.

**¿Cómo llegaste al mundo de la interpretación?**

Yo quería ser video-artista, pero al terminar la carrera la realidad se impu-

## Risotto de remolacha



fácil



1 a 3 €



50'

### PARA 4 PERSONAS

- 2 remolachas crudas
- 1 cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra
- 150 g de arroz arborio o bomba
- 500 ml de caldo vegetal
- 100 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de crema agria
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Pelar las remolachas y la cebolla y picarlas. En una cazuela amplia engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sofreír la cebolla junto con el arroz a fuego suave durante 10 minutos, hasta que quede transparente y el arroz ligeramente tostado.
2. Agregar la remolacha y cocinar durante 10 minutos

- más. Sazonar con un poquito de sal e ir incorporando poco a poco el caldo vegetal caliente, removiendo de vez en cuando durante 15 minutos aproximadamente, hasta que el arroz esté cocido pero todavía quede caldo.
3. Incorporar el queso parmesano y la crema agria sobre el arroz, remover, retirar del fuego y servir.

MI PLATO PREFERIDO

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 331,4 kcal  
Proteínas 11,4 g Hidratos de carbono 34,3 g; de los cuales, azúcares 5,2 g Grasas 16,5 g; de las cuales, saturadas 5,7 g  
Fibra 2,3 g Sal 2,1 g

\*POR RACIÓN.

so. Yo ya hacía teatro *amateur* desde mi época del instituto. Un día fui a ver teatro de improvisación y me quedé muy atrapada. Entonces me apunté a distintos cursos de impro y clown, pero lo hacía porque me lo pasaba bomba. En esos momentos, nunca me planteé vivir de ello. Lo combinaba con otros trabajos, pero cada vez me fueron saliendo más *bolos* que me permitieron dejar los trabajos más convencionales.

**“ A mí la risa es lo que más me interesa del mundo: tan tonto y complicado a la vez. ”**

**Entre 2000 y 2014 estuviste al frente de Improshow. ¿Cómo lograbas salir airosa cuando la única consigna apenas era una palabra o una situación de partida?**

Todavía sigo improvisando en la Sala Barts. Es de las cosas que más me gustan, sobre todo porque Impro Barcelona son los compañeros con los que llevo haciendo impro desde hace casi 20 años. Aprendí teatro improvisando y ahora lo que me cuesta es memorizar un papel o seguir unas pautas demasiado estrictas.

**¿Qué otras cualidades necesita un actor para mantenerse siempre en el candelero?**

Adaptación máxima. Hay que ser muy todoterreno. Aunque hay actores y actrices que no lo han necesitado en absoluto, no es lo habitual. Tienes que estar dispuesto a todo. Yo nunca paro: si no me llaman, para entendernos, me lo invento y empiezo a trabajar en

proyectos propios. Tengo varias compañías, busco cómo ganarme la vida en todo momento.

**¿Qué rituales sigues para mantener tu salud física y mental a raya?**

Voy religiosamente al gimnasio, pero porque tengo una espalda muy fastidiada y no tengo alternativa. Cada vez leo menos y últimamente solo teoría de impro, comedia o textos teatrales. Soy carne de museos, cines, conciertos y del Primavera Sound.

**¿Qué importancia le das a la alimentación? ¿Qué no puede faltar en tu despensa?**

No soy *veggie*, ¡pero casi! No pueden faltar aguacate, rúcula, tomates, verduras, arroz, legumbres... Tengo que decir que me chiflan los langostinos Eroski de calibre grueso. ¡Totalmente cierto! Aunque tengo poca cosa en casa: suelo comer y cenar fuera.

**Dices no ser demasiado cocinillas, pero... ¿te atreves con algún plato?**

Ensaladas y poco más. El fuego y yo no somos amigos. ¡Estoy al nivel de Los Chunguitos!

**En 2018 recibiste el Premio Internacional de Humor Gat Perich. ¿Cómo te sentiste?**

Por un lado muy contenta, claro. Por el otro, desconcertada por ser la primera cómica en recibirlo. No hay prácticamente premios específicos de humor o comedia: es algo que no se valora, se toma como algo superficial, banal. A mí la risa es lo que más me interesa del mundo: tan tonto y complicado a la vez.

**¿En qué nuevos proyectos estás trabajando actualmente?**

Estoy haciendo *Under The Pelucas* con mi compañía DeJabugo y también *Oh Spoiler!* con Impro Barcelona. ¡Y siempre al acecho de la actualidad para cazar nuevos personajes! ●●●



DANONE

# Danet

SENCILLAMENTE BUENÍSIMAS

¡Prueba nuestras DANET!

*Natillas Vainilla*



*Natillas Chocolate*





cocinar con niños

En estos días...

**¡regalitos!**

Sorprende a tus seres queridos en estas fiestas con unos deliciosos regalitos comestibles hechos con tus propias manos. ¡Seguro que les van a encantar!

**COCINA** BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS **ESTILISMO** ROSA BRAMONA  
**NIÑA** ELSA (HIJA DE CRISTINA LÓPEZ, TRABAJADORA DE CAPRABO)

### 3. Prevenir la obesidad infantil



## Botecitos con verduras encurtidas



fácil



1 a 3 €



30'+  
reposo

### PARA 4 BOTECITOS

- 2 zanahorias
- 2 pepinos pequeños
- ½ coliflor pequeña
- 100 g de cebollitas
- Unos rabanitos
- Pimienta negra
- Unas ramitas de romero fresco
- Piel de limón

### Para el encurtido

- 400 ml de agua
- ½ cucharada de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- 200 ml de vinagre

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar muy bien las verduras, cortarlas en trozos no muy pequeños y disponerlas en una olla con abundante agua salada. Dejarlas hervir durante 1 minuto. Luego, escurrirlas y sumergirlas en agua muy fría para cortar el hervor rápidamente.

**2.** Colocar el agua para el encurtido en un cazo, añadir la sal y el azúcar y cocinar hasta que se hayan disuelto. Luego, agregar el vinagre, remover, rectificar al gusto y dejar enfriar.

**3.** Distribuir las verduras cortaditas en botes de cristal, previamente esterilizados. Agregar la pimienta negra, las hierbas aromáticas y la piel de limón. Cubrir con el líquido del encurtido,

cerrar los botes y agitar con cuidado.

**4.** Reservar en la nevera al menos durante 4 días antes de consumir.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 79 kcal  
 Proteínas 4,6 g Hidratos de carbono 13,25 g; de los cuales, azúcares 12,4 g Grasas 0,1 g; de las cuales, saturadas 10,4 g  
 Fibra 5,7 g Sal 1,5 g

\*PORRACIÓN.



## Palitos de pan con olivas y orégano



fácil



1 a 3 €



30'+  
reposo

### PARA 25-30 UNIDADES

- 7 g de levadura fresca
- 80 ml de agua
- 200 g de harina de fuerza
- 10 g de azúcar
- 10 g de sal
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra

- 30 g de olivas deshuesadas
- 1 cucharada de orégano

### ELABORACIÓN

- 1.** Disolver la levadura en el agua templada. Colocar la harina, el azúcar y la sal en un bol y mezclar todos los ingredientes. Agregar el agua con la levadura y el aceite. Amasar hasta que esté todo integrado y quede una masa lisa y elástica. Cubrir con un trapo y dejar que la masa repose al menos durante 3 horas.
- 2.** Picar las olivas deshuesadas y agregarlas a la masa. Añadir también el orégano. Volver a amasar.
- 3.** En una mesa de trabajo enharinada, extender la masa

con un rodillo. Cortarla en tiras muy finas y colocarlas con cuidado en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Dejar reposar 1 hora más.

**4.** Pasado ese tiempo, cocinar en el horno, precalentado a 200 °C, durante unos 10 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Retirar y dejar enfriar bien antes de guardarlos en paquetitos.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 116 kcal  
**Proteínas** 20,6 g **Hidratos de carbono** 15,4 g; de los cuales, **azúcares** 1,4 g **Grasas** 5,2 g; de las cuales, **saturadas** 0,7 g **Fibra** 0,8 g **Sal** 1,3 g

\*POR RACIÓN (3 UNIDADES).

# Triabo, triasa

Proyecto educativo Caprabo para la alimentación saludable



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

[www.triabo.com/es](http://www.triabo.com/es)

NUEVA WEB



CON AUTÉNTICO ZUMO

BAJO EN CALORÍAS

ENVASADO SIN CONSERVANTES COLORANTES ARTIFICIALES



alimentación equilibrada

# Navidades felices y... saludables

¿Quieres disfrutar de las fiestas sin que la báscula ni la salud se alteren? Te damos algunos consejos imprescindibles para la Navidad. Desde cómo organizar un pica-pica saludable hasta las propuestas más ligeras para el postre.

TEXTO EVA CARNERO  
ASESORES NUTRICIONALES MENJASA

Un año más la Navidad nos regala unas fantásticas semanas cargadas de emotivos reencuentros familiares y divertidas reuniones con amigos. Unos días en los que las comidas y cenas no cesan y en las que es difícil, por no decir imposible, eludir menús en los que los excesos alimentarios son la norma y las grasas están presentes desde el aperitivo hasta el postre. Sin embargo, otras Navidades gastronómicas son posibles. Existen multitud de alternativas saludables tan sabrosas y atractivas como los platos que tradicionalmente configuran el menú navideño. A continuación, algunas ideas que te serán de gran ayuda.

#### Para abrir boca

A la mayoría nos gusta abrir el apetito con un surtido de quesos y embutidos acompañado de una copita de vino o un refresco. Ahora bien, cuando tenemos por delante una más de las numerosas comidas y cenas de Navidad, sería aconsejable preparar un pica-pica que no acapare las calorías de todo el día. Para ello, puedes combinar las opciones más grasas con otras más saludables como unas almejas o mejillones al vapor, unos espárragos trigueros, un minicanelón de col lombarda, unas ensaladas variadas, unas ostras frescas, unas gambas a la plancha o unas minibrochetas de rape y cigalas. Y si quieres incluir alguna fruta al inicio de la comida, puedes optar por una deliciosa focaccia con uvas.

En Navidad, parece que cada vez que nos sentamos a la mesa no nos vamos a levantar hasta la hora de la cena, por los que te aconsejamos que “no lo des todo” desde el principio. Después del pica-pica, puedes seguir con una sopa o un caldo ligero que, en función del segundo

## LOS 7 MAGNÍFICOS DE LAS FIESTAS

Con la llegada de las fiestas, ciertos productos se convierten en protagonistas indiscutibles en la mayoría de las cocinas. Hemos seleccionado 7 alimentos que deben estar en tus mesas de celebración por sus interesantes propiedades para la salud.



**1 COL LOMBARDA.** Apenas aporta calorías, es una importante fuente de antioxidantes y, por tanto, una gran aliada para nuestra salud cardiovascular.



**2 OSTRAS.** Su presencia en la mesa convierte un menú cualquiera en uno de gala. De ahí que sea uno de los platos preferidos en las fiestas. Este exquisito manjar contiene cantidades significativas de minerales como hierro, yodo, potasio, fósforo, cinc, y vitaminas del grupo B, como la B12.

**3 CIGALAS.** Desde el punto de vista nutricional, destaca su aporte en proteínas, minerales y vitaminas, especialmente potasio, magnesio, yodo y vitamina B12. Además, es el crustáceo que menos calorías aporta (85 kcal/100 g).

**4 RAPE.** Al igual que el resto de pescados, el rape contiene proteínas de alto valor biológico. Y, por ser blanco, su contenido en grasa es de tan solo 2 g por cada 100 g. Además, puede prepararse de multitud de maneras: a la plancha, al horno, al vapor...



**5 POLLO.** Una de las recetas más tradicionales en Navidad tiene al pollo de corral como ingrediente principal, lo cual, desde el punto de vista nutricional, resulta una excelente elección. Y es que la carne de pollo aporta proteínas, vitaminas y minerales, y tiene pocas calorías y grasas, que se encuentran sobre todo en la piel.

**6 UVAS.** En nuestro país no hay familia que no acabe el año con las tradicionales 12 uvas de la suerte. Esta fruta es tan dulce como saludable. Destaca por ser una interesante fuente de antioxidantes, gracias a su contenido en flavonoides y resveratrol, lo que favorece el buen estado de las arterias y el corazón.

**7 PIÑA.** Alimento muy bajo en calorías debido al elevado porcentaje de agua que contiene (85%), la piña se caracteriza por poseer una enzima (bromelina) que facilita la digestión, ya que tiene la facultad de fragmentar las proteínas y convertirlas en aminoácidos.



plato, puede ser de pescado, pollo, carne o verduras.

### Plato principal con sabor y sin grasa

En estos días, no es imprescindible que renuncies a la carne. Si te gusta la carne roja, por ejemplo, puedes escoger un corte con poca grasa, como el solomillo de ternera. Tampoco te equivocarás si eliges pollo de corral, pavo, conejo o carne magra de cerdo. Y respecto a los pescados, carta blan-

## Para controlar el peso en Navidad compensa los platos más calóricos con otros más saludables

ca: rape, dorada, lubina, rodaballo, merluza... Si los haces al horno o al vapor, casi no tendrán calorías. Lo único que debes vigilar es que la salsa que los acompañe no incluya ingredientes como nata o harinas refinadas. Y respecto a la guarnición, mejor que sea un salteado de verduras de temporada.

### Frutas, las reinas del postre

Hemos llegado al final de la comida y nos apetece algo dulce que ponga el colofón que se merece una gran comida de Navidad sabrosa y saludable. Pues puedes optar por un carpaccio de piña natural con una salsita de menta o de naranja con miel y canela, unas brochetas de fruta variada... También puedes preparar unos vasitos con yogur natural desnatado y frutos rojos por encima. ¡Tus invitados estarán encantados! ●●●

**NUESTRAS  
RECETAS**



**BROCHETAS  
DE RAPE CON  
CIGALAS**

RECETA PÁG. 32

**MINICANELÓN  
CON COL  
LOMBARDA,  
PIÑONES Y  
MANZANA**

RECETA PÁG. 32

## 2. Promover una alimentación equilibrada

**FOCACCIA  
DE UVAS CON  
HIERBAS  
AROMÁTICAS**  
RECETA PÁG. 32

## Minicanelón con col lombarda, piñones y manzana



### PARA 4 PERSONAS

- ½ col lombarda no muy grande
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 2 manzanas
- 100 ml de vino blanco
- 50 g de piñones ligeramente tostados
- 4 láminas de lasaña fresca o cocida
- 100 g de compota de manzana

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar todas las verduras y las manzanas y picarlas. En una cazuela amplia engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva, sofreír la cebolla y el ajo a fuego muy suave durante unos minutos. Agregar la col y la manzana y remover. Remojar con el vino, sazonar y cocinar unos 30 minutos o hasta que la col esté muy blandita.

Luego, agregar los piñones, remover y retirar.

**2.** Cortar cada lámina de lasaña en 4 tiras iguales, repartir el relleno de col, enrollar y servir con la compota de manzana.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 290,2 kcal  
 Proteínas 4,8 g Hidratos de carbono 23 g; de los cuales, azúcares 20,23 g Grasas 18 g; de las cuales, saturadas 2 g  
 Fibra 7 g Sal 1,55 g

\*POR RACIÓN.

## Brochetas de rape con cigalas y calabacín



### PARA 4 PERSONAS

- 16 cigalas frescas grandes
- 1 calabacín grande cortado en láminas muy finas
- 400 g de rape cortado a taquitos
- Sal

### Para la salsa de lima

- Zumo de 1 lima
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- Ralladura de 1 lima

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las cigalas y secarlas, desechar las cabezas y pelar las colas. Enrollar las colas con las láminas de calabacín e insertarlas en brochetas de madera intercalando con los tacos de rape.

**2.** Disponer el zumo de la lima, el aceite de oliva y la ralladura de lima en un bol y emulsionar.

**3.** En una plancha ligeramente engrasada con aceite de oliva, asar las brochetas a fuego alto, hasta que se doren por ambos lados. Sazonar y servir enseguida acompañando con la salsita de zumo de lima.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 202,2 kcal  
 Proteínas 4,2 g Hidratos de carbono 34 g; de los cuales, azúcares 0,8 g Grasas 5,6 g; de las cuales, saturadas 0,1 g  
 Fibra 1,6 g Sal 0,6 g

\*POR PORCIÓN.

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 248,5 kcal  
 Proteínas 28 g Hidratos de carbono 3,5 g; de los cuales, azúcares 3,4 g Grasas 13,7 g; de las cuales, saturadas 1,8 g  
 Fibra 0,6 g Sal 2,2 g

\*POR RACIÓN.

Ante las numerosas comidas de Navidad, es aconsejable que el pica-pica sea ligero y no acapare las calorías de todo el día

## Focaccia de uvas con hierbas aromáticas



### PARA 10 PORCIONES

#### Para la masa

- 20 g de levadura fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 200 ml de agua tibia
- 400 g de harina de trigo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de romero fresco o eneldo picados
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra

#### Para la salmuera

- 300 g de uva morada
- 50 ml de agua
- 1 cucharadita de sal

### ELABORACIÓN

**1.** Diluir la levadura fresca y el azúcar en agua tibia. En un bol amplio disponer la harina y la sal, mezclar y agregar poco a poco el agua tibia preparada anteriormente. Amasar poco a poco hasta que quede una masa suave y elástica, agregar las hierbas aromáticas y volver a amasar. Tapar con un paño y dejar reposar 3 horas.

**2.** Untar una bandeja rectangular con un poquito de aceite de oliva, extender la masa sobre la bandeja y volver a dejar reposar durante 30 minutos. Hacer unas incisiones por toda la superficie de la masa. Mezclar

todos los ingredientes de la salmuera y repartir sobre la focaccia. Tapar de nuevo y dejar reposar 45 minutos más. Hornear la focaccia en el horno precalentado a 200 °C durante cerca de 20 minutos, hasta que esté ligeramente dorada. Retirar del horno, rociar con el aceite de oliva virgen extra y servir.



**EROSKI**

# SELEQTIA

Estas Navidades redescubre nuestra marca propia más gourmet. Además de ofrecerte una gran variedad de productos, a un precio inmejorable, están avalados por los mejores expertos del Basque Culinary Center. ¡Encuéntralos en nuestros lineales!



Calidad  
avalada  
por el  
**Basque  
Culinary  
Center**



Comparte  
lo mejor  
de lo mejor

# nuestras marcas

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



## Nuestros pescados: sabor y sostenibilidad

El pescado EROSKI Natur tiene la certificación MSC, que garantiza que el señalado con el sello azul procede de una pesca respetuosa y sostenible,

o la GGN, que certifica que los animales han sido criados en un centro de acuicultura sostenible.



**Acércate a nuestra sección de pescadería y comprueba los compromisos de sostenibilidad de EROSKI Natur.**

JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)



## Anchoas en vinagreta aliñadas con limón y jengibre



media



1 a 3 €



2h+ congelación + marinado

### PARA 4 RACIONES

- 400 g de anchoas frescas EROSKI Natur
- 300 g de vinagre de Jerez reserva EROSKI
- 100 ml de agua

- Cebollino
- Sal marina

### Para el aceite aromatizado

- Aceite de oliva virgen extra de arbequina Eroski SELEQTIA

- 1 limón
- 50 g de jengibre
- 5-6 bolas de pimienta EROSKI

### ELABORACIÓN

1. Limpiar las anchoas en filetes, disponerlas bien estiradas en un recipiente

que pueda ser congelado y dejarlas 4 días en el congelador.

2. En el momento de preparar las anchoas para el marinado, dejar descongelar el pescado y disponerlo en un cuenco con el vinagre, el agua y abundante sal. Dejar marinar durante unas 3 horas dependiendo del tamaño de las anchoas hasta que estén cocidas del todo. Retirar.

3. Introducir las anchoas en aceite de oliva virgen

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 117,79 kcal  
 Proteínas 13,09 g Hidratos de carbono 4,9 g; de los cuales, azúcares 5,7 g Grasas 5,8 g; de las cuales, saturadas 1,4 g  
 Fibra 0,5 g Sal 0,99 g

\*POR RACIÓN.

aromatizado con la ralladura de 1 limón, el jengibre rallado y unas bolas de pimienta. Dejar marinar durante unas 24 horas. Servir.



## 1. Implicarnos con la seguridad alimentaria

### Tartar de bonito con aguacate y soja



fácil 3 a 5 € 20'

#### PARA 4 PERSONAS

- 1 aguacate EROSKI Natur
- Unas hojas de cilantro
- 400 g de lomo de bonito limpio EROSKI Natur
- 1 cebolleta
- Sal
- Alga wakame

#### Para la vinagreta

- 50 g de salsa de soja
- 1 lima
- Aceite de oliva virgen extra de arbequina Eroski SELEQTIA
- 30 g de mostaza antigua

#### ELABORACIÓN

1. Pelar el aguacate, chafarlo con la ayuda de un tenedor y aliñarlo con un poco de aceite, sal y cilantro.
2. Cortar el bonito en dados y la cebolleta muy fina.
3. Para la vinagreta, disponer la salsa de soja en un recipiente y juntarla con el zumo de ½ lima, 3 cucharadas de aceite de oliva y la mostaza antigua. Reservar.
4. Disponer la cebolleta y el bonito en un bol y aliñarlo con la vinagreta de soja.

5. Colocar un molde rectangular en un plato y poner, primero, una base de aguacate con cilantro y, luego, otra de bonito aliñado. Retirar el molde con cuidado y decorar con unas tiritas de alga wakame.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 220,83 kcal  
 Proteínas 22,46 g Hidratos de carbono 6,5 g; de los cuales, azúcares 3,61 g Grasas 11,65 g; de las cuales, saturadas 2,1 g  
 Fibra 0,97 g Sal 3,4 g

\*POR RACIÓN.

## Arroz meloso de setas con dorada



media 1 a 3 € 35'

### PARA 4 PERSONAS

- 350 g de dorada EROSKI Natur
- 4 ajos morados EROSKI Natur
- 2 cebollas medianas

- 200 g de setas de temporada o mezcla de setas congeladas EROSKI
- 320 g de arroz bomba EROSKI
- 500 ml de caldo casero de pescado EROSKI
- Aceite de oliva virgen extra de arbequina Eroski SELEQTIA
- Cebollino
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer un poco de aceite en una cazuela y marcar el pescado por el lado de la piel, pero sin acabar la cocción. Retirar el pescado y añadir el ajo picado bien fino. Cuando esté dorado, añadir la cebolla picada y rehogarla hasta que esté dorada.

**2.** Limpiar las setas, cortarlas en trozos y rehogarlas en la cazuela. Añadir

el arroz y tostarlo ligeramente. Luego, verter el caldo de pescado y llevarlo a ebullición sin parar de remover para que el arroz suelte el almidón y quede meloso. Ir añadiendo caldo poco a poco sin parar de remover hasta conseguir la cocción total del arroz. Rectificar de sal.

**3.** Agregar el pescado para que se acabe de cocinar con el calor residual. Servir.



#### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 472,14 kcal  
 Proteínas 20,61 g Hidratos de carbono 79,49 g; de los cuales, azúcares 6,3 g Grasas 7,98 g; de las cuales, saturadas 1,30 g  
 Fibra 2,72 g Sal 2,4 g

\*POR RACIÓN.

## Espaguetis al nero di seppia con frutti di mare y rodaballo



media 5 a 7 € 25'

### PARA 4 PERSONAS

- 400 g de spaghetti al nero di seppia Eroski SELEQTIA
- 4 ajos EROSKI Natur
- 1 guindilla
- 1 cebolla
- 1 calamar grande
- 1 copa de vino blanco EROSKI
- 100 g de sofrito de tomate Eroski SELEQTIA
- 20 mejillones
- 8 langostinos
- 240 g de rodaballo en filetes EROSKI Natur
- Aceite de oliva virgen extra de arbequina Eroski SELEQTIA
- Unas hojas de albahaca
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Cocer la pasta en una olla con abundante agua con sal.
2. Mientras, en una cazuela, dorar el ajo laminado con el aceite y la guindilla. Seguidamente, añadir la cebolla picada bien fina y el calamar en daditos. Sofreírlo todo muy bien hasta que la cebolla este bien cocinada. A continuación, verter el vino y dejarlo reducir. Agregar el sofrito de tomate y rehogar bien.
3. Añadir los mejillones a la salsa y retirarlos cuando se abran. Separar los mejillones de las conchas y volverlos a

introducir en la salsa. Pelar los langostinos, incorporar los también a la salsa y cocinarlos 3 minutos más.

4. Cuando la pasta esté lista, añadirla a la salsa y cocinar todo junto hasta que la salsa quede bien amalgamada. Rectificar de sal y pimienta.

5. Cocinar los filetes de rodaballo en una plancha caliente. Sazonar.
6. Colocar la pasta en el plato y, encima, disponer un trozo de rodaballo. Decorar con la albahaca.



### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 611 kcal  
Proteínas 51 g Hidratos de carbono 77,5 g; de los cuales, azúcares 5 g Grasas 8,4 g; de las cuales, saturadas 1,4 g  
Fibra 5,2 g Sal 1,8 g

\*POR RACIÓN.

# Comparte el sabor

DE MOMENTOS MÁGICOS



SIENTE EL SABOR®



Coca-Cola, Coca-Cola zero, el Disco Rojo y la Botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

de temporada

# ¡Felices fiestas!

Llega la Navidad. Es tiempo de reunirse con los seres queridos, de vestir la mesa de fiesta, de degustar un exquisito menú de celebración... Con nuestras ideas, el éxito está asegurado.

COCINA BEATRIZ DE MARCOS  
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS  
ESTILISMO ROSA BRAMONA



## Ponche de Navidad con guirnalda de hielo



fácil



3 a 5 €



30' + reposo + congelación

### PARA 8 PERSONAS

#### Para los moldes de hielo

- 1 naranja cortada en rodajas finas
- Unas ramitas de romero fresco
- Unos anises estrellados
- Unas ramitas de canela en rama

#### Para el ponche

- Unos clavos de olor
- Unos anises estrellados
- 1 cucharadita de pimienta rosa
- 1 ramita de canela
- La piel de 1 limón
- 1,2 l de agua
- 2 bolsitas de té negro
- 2 cucharadas de azúcar
- El zumo de 1 limón
- 200 ml de ron
- 100 ml de Cointreau

#### ELABORACIÓN

**1.** Para preparar la corona de hielo, repartir la fruta y las hierbas y especias

en un molde para pasteles con un agujero en medio. Llenar con agua, cubrir con papel film y congelar hasta que esté sólido.

**2.** Para el ponche, infusionar las especias y la piel de limón durante un par de minutos, retirar del fuego y dejar con las bolsitas de té 5 minutos más. Retirar el té, agregar el azúcar, el zumo, el ron y el Cointreau. Remover hasta que el azúcar se haya disuelto. Dejar enfriar a temperatura ambiente, colar y reservar en la nevera.

**3.** Verter el cóctel en una ponchera, desmoldar la corona, colocarla también y servir inmediatamente.

#### VALOR NUTRICIONAL\*

**Energía** 121,8 kcal **Proteínas** 0,34 g  
**Hidratos de carbono** 12,8 g; de los cuales, **azúcares** 12,8 g **Grasas** 0,06 g; de las cuales, **saturadas** 0 g **Fibra** 0,4 g **Sal** 0 g

\*POR RACIÓN.

## Bogavante con jugo de naranjas y hierbas aromáticas



media más de 7 € 30'

### PARA 4 PERSONAS

Para la salsa de naranja

- 4 naranjas
- 30 g de azúcar
- Unas ramitas de romero fresco
- Pimienta rosa
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para el bogavante

- Dos hojas de laurel
- 4 bogavantes frescos
- Unas ramitas de tomillo fresco
- Unas hojas de albahaca fresca
- Unas hojas de rúcula
- Sal Maldon

### ELABORACIÓN

1. Exprimir las naranjas y colocar el zumo en un cazo junto con el azúcar y el romero y la pimienta rosa. Cocinar a fuego lento, removiendo de vez en cuando, hasta que el zumo de naranja haya espesado; retirar y agregar un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Remover hasta que emulsione.

2. Llenar una olla alta con agua ligeramente salada y las hojas de laurel. Cuando el agua empiece a hervir, sumergir los bogavantes y cocinar durante unos 10 minutos. Retirar y sumergir en agua muy fría para romper la cocción. Eliminar la cabeza y pelar con cuidado la cola y las pinzas para que salga entera la carne.

3. Picar el resto de hierbas aromáticas.

4. Repartir la salsa en platos hondos y colocar encima el bogavante. Acompañar con unas hojas de rúcula y las hierbas aromáticas picadas. Aliñar con un poquito de sal Maldon y aceite. Servir.



### VALOR NUTRICIONAL\*

**Energía** 295,3 kcal **Proteínas** 27,6 g  
**Hidratos de carbono** 22,3 g; de los cuales, **azúcares** 22,3 g **Grasas** 10,6 g; de las cuales, **saturadas** 1,3 g **Fibra** 2,8 g **Sal** 3,4 g

\*POR RACIÓN.

## Costillar de cordero a las finas hierbas



media más de 7 € 1 h 30'

### PARA 4 PERSONAS

- Unas ramas de hierbas aromáticas frescas (tomillo, romero y perejil)
- 1 boniato
- 8 patatas de guarnición
- 8 patatas violetas
- 1,2 kg de costillar de cordero
- 1 cabeza de ajos
- 200 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar todas las hierbas, secarlas y picarlas.
2. Pelar el boniato y cortarlo en tacos. Lavar bien las patatas y practicar con cuidado unos cortes.
3. Salpimentar el costillar y cortar la parte superior para dejar todos los huesos a la vista. Hacer unos cortes entre costilla y costilla para separarlas, pero sin llegar a cortarlas del todo, y raspar los huesos con un cuchillo. Enrollar la carne de forma que los huesos queden arriba y atarla con hilo de cocina.
4. Disponer el costillar en una bandeja de horno junto con el boniato, las patatas, las cebollitas y la cabeza de ajos partida por la mitad. Salpimentar, espolvorear las hierbas aromáticas y rociar con el vino y un chorrito de aceite de oliva.
5. Cocinar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 60 minutos, hasta que las patatas están tiernas. Retirar el hilo de la carne y servir.





**VALOR NUTRICIONAL\***

**Energía** 961,7 kcal **Proteínas** 50 g  
**Hidratos de carbono** 26,2 g; de los cuales,  
**azúcares** 5,2 g **Grasas** 70 g; de las cuales,  
**saturadas** 31 g **Fibra** 3 g **Sal** 2,1 g

\*POR RACIÓN.

## Roscón de Reyes de chocolate



media 1 a 3 € 1h + reposo

### PARA 12 PORCIONES

- 400 g de harina de fuerza
- 70 g de azúcar
- 20 g de levadura prensada
- 100 ml de agua templada
- 100 ml de leche de avellana
- Ralladura de naranja
- ½ cucharadita de agua de azahar
- 90 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 150 g de naranja confitada picada
- Unas frambuesas para decorar

### ELABORACIÓN

- 1.** Poner la harina en un bol grande. Hacer un hueco en el centro y agregar el azúcar, la levadura disuelta en el agua templada, la leche, la ralladura de naranja, el agua de azahar y la mantequilla. Mezclar ligeramente e incorporar los huevos y el cacao.
- 2.** Cuando estén todos los ingredientes integrados, colocar la masa en una superficie de trabajo enharinada y seguir amasando hasta que quede elástica y más bien pegajosa.
- 3.** Colocar la masa en un cuenco, taparla y dejarla reposar 2 horas. Pasado ese tiempo, volver a amasar, agregando la mitad de la naranja confitada. Hacer un rollo y colocarlo

en un molde de corona. Volver a tapar y dejar reposar 2 horas más.

**4.** Pasado el tiempo de reposo, precalentar el horno a 180 °C y hornear el roscón durante 20 minutos aproximadamente, hasta que esté ligeramente dorado. Sacar, dejar enfriar y desmoldar.

**5.** Repartir el resto de naranja confitada por la superficie y terminar de decorar con las frambuesas.



#### VALOR NUTRICIONAL\*

**Energía** 252,6 kcal **Proteínas** 5,33 g  
**Hidratos de carbono** 39,5 g; de los cuales, **azúcares** 15,8 g **Grasas** 8,1 g; de las cuales, **saturadas** 4,2 g **Fibra** 1,5 g **Sal** 0,05 g

\*POR PORCIÓN.



## Hornos De Dietrich, diseño y tecnología de última generación

Descubre las ventajas de cocinar con la nueva gama de hornos Fascination De Dietrich.

Disponible en cuatro exclusivas colecciones, Absolute black, Iron grey, Pure white y Platinum, la nueva gama de hornos Fascination destaca por su elegancia y atención a los detalles. Sus diferentes colores, la combinación de materiales y la mezcla de texturas, como el hierro fundido, el cristal o el cobre, convierten a esta nueva colección en un referente de diseño e innovación. Tanto es así que algunos de sus modelos han sido premiados con el Red Dot International Award, un prestigioso galardón internacional del diseño y la innovación.

### Apuesta por la baja temperatura

Estos hornos De Dietrich presentan una tecnología de última generación, en la que la cocción a baja temperatura

se ha incorporado como un estándar al resto de modos de cocción. Este modo es totalmente automático, gracias a un sensor de humedad que detecta el peso de la pieza a cocinar y adecua los parámetros de cocción. Además, la temperatura es homogénea y regular, siempre inferior a los 100 °C, y permite cocinar cualquier producto a la perfección sin resecarlo. El acceso a este programa es muy sencillo. Solo hay que elegir el plato que deseas: cordero al punto o muy hecho, asado de ternera, pollo, pescado... para que a continuación el horno inicie automáticamente la cocción deseada.

Descubre nuestros hornos De Dietrich y disfruta de todo el sabor de la Navidad gracias a la marca experta en cocción desde 1684.

## Cocciones siempre perfectas



En los hornos Fascination De Dietrich destacan dos tipos de calor:

### • El calor combinado.

Con una distribución perfectamente uniforme del calor producido por una resistencia situada alrededor de la turbina, este calor está especialmente pensado para las cocciones húmedas tipo tartas o pizzas. Esta técnica es también sinónimo de ahorro de energía. El aumento de la temperatura es muy rápido, por lo que se elimina la fase de precalentamiento.

### • El calor giratorio.

Es el único procedimiento que permite conservar la delicada textura de las carnes blancas, el aroma y el sabor de los papillotes, o cocinar a la vez platos diferentes a tres niveles respetando el aroma de cada uno de ellos.

**De Dietrich** 



especial

# Platos para disfrutar en familia

Entrantes, primeros, segundos, postres...

Te ofrecemos una gran variedad de ideas para que puedas crear un menú festivo a tu medida.

## Ostras gratinadas con muselina de cava



media 5 a 7 € 50'

### PARA 8 PERSONAS

• 24 ostras • 3 chalotas o cebollitas • 50 g de mantequilla • 200 ml de cava • 50 ml de nata líquida • 3 yemas de huevo • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Abrir las ostras, separar la carne con cuidado, colar y reservar su agua. Limpiar la concha.
2. Pelar las chalotas y picarlas. Calentar una sartén con la mantequilla y la chalota, pochar a fuego

suave durante 2 minutos, añadir el cava y dejar reducir a la mitad. Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos para que se enfríe un poco y añadir la nata, las yemas, el agua de las ostras reservada, sal y pimienta. Volver a poner a fuego mínimo removiendo con unas varillas de forma continua aproximadamente 1 minuto hasta que empiece a coger densidad.

3. Rellenar cada concha con una ostra y repartir la salsa por encima. Gratinar en el horno aproximadamente 2 minutos hasta que la ostra empiece a dorarse. Servir inmediatamente.



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

## Minicrepes de buey de mar con crema de crustáceos



media 3 a 5 € 2h

### PARA 4 PERSONAS

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

### Para la crepe

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

### ELABORACIÓN

1. Hervir los bueyes de mar durante 12 minutos. Dejarlos enfriar y retirar toda su carne.
2. Pochar la cebolla lentamente en una cazuela y, cuando esté bien tierna, incorporar la zanahoria y el puerro. Añadir el laurel y dejar unos minutos. Luego, agregar la carne de buey, el caldo de crustáceos (200 ml) y la nata líquida (100 ml). Dejar reducir hasta obtener una textura cremosa. Salpimentar.
3. Disponer el caldo y la nata líquida sobrantes en un cazo



JORDI ANGLÍ (COCINA); @NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

y reducir hasta obtener una salsa. Colar y reservar.

4. Batir los ingredientes para hacer las crepes hasta que quede una masa fina. Cuajarlas en una sartén con un poco de mantequilla.

5. Rellenar las crepes con la farsa, enrollarlas formando un canelón y cortarlas en trocitos. Disponerlas en una bandeja de horno con la salsa por encima. Añadir el queso y gratinar.

## Lubina con remolacha



### PARA 4 PERSONAS

- 2 lubinas de 700 g en filetes
- Sal y pimienta rosa

### Para la crema de remolacha

- 1 patata • 1 remolacha cocida • 2 cucharadas de mantequilla

### Para el salteado

- 1 remolacha cocida
- 1 cebolleta tierna
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de pipas de calabaza • 1 ramita de eneldo
- Aceite de oliva • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** El día anterior preparar la crema de remolacha. Pelar la patata, trocearla y cocerla en una cazuela con agua

durante 15 minutos. Escurrirla y triturarla en el vaso de la batidora junto con una remolacha troceada y dos cucharadas de mantequilla. Triturar hasta obtener una crema espesa. Reservar.

**2.** Para el crujiente, tomar cuatro cucharaditas de la crema de remolacha y extenderlas sobre un rectángulo de papel de horno. Colocar encima otro rectángulo de papel y aplanar con un rodillo. Retirar el rectángulo de papel superior y dejar secar de un día para otro.

**3.** Al día siguiente, retirar también el papel inferior y despegar los crujientes. Sumergir los crujientes en aceite caliente durante 1 segundo. A continuación, dejarlos escurrir sobre papel absorbente y reservar.



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

**4.** Para el salteado, cortar la remolacha cocida y la cebolleta en juliana y rehogarla en una sartén con una cucharada de mantequilla durante 3-4 minutos. Sazonar con sal y pimienta, espolvorear con las pipas de calabaza y la ramita de eneldo picado. Reservar.

**5.** Disponer los filetes de lubina en cuatro moldes

para que queden con forma de cilindros y hornearlos durante 15 minutos aproximadamente.

**6.** Colocar los cilindros en los platos y rellenar con el salteado y la crema de remolacha. Decorar con los crujientes, unas ramitas de eneldo y, si se quiere, con pimienta rosa. Servir enseguida.

## Foie y mango con reducción de moscatel



### PARA 6 PERSONAS

- 1 foie fresco de 600 g • 200 ml de moscatel • 50 g de mantequilla • 200 g de harina de repostería • 1 huevo
- 3 mangos • Cebollino • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar el foie fresco en 6 escalopas y marcarlas en una sartén por ambos lados. Retirarlas del fuego y reservar la grasa que han soltado en la

nevera. Reducir el moscatel en un cazo a fuego suave hasta que espese.

**2.** Cortar la mantequilla en dados y mezclarla con la harina y la grasa del foie hasta que queden gránulos terrosos. Añadir el huevo y una cucharadita de sal; mezclar suave y brevemente, sin amasar. Estirar con un rodillo y cortar 6 discos con un cortapastas. Cortar estrellas con la masa sobrante y hornear 12 minutos a 170 °C.

**3.** Pelar los mangos y cortarlos por la mitad evitando el



DANI MUNTANER (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

hueso; marcarlos en la plancha por los dos lados. Poner una mitad de mango sobre cada disco de masa y encima una escalopa de foie. Calentar 2 minutos en el horno.

**4.** Disponer el montaje en los platos de servicio y poner encima las estrellas, la reducción de moscatel, sal y pimienta. Decorar con unas ramitas de cebollino.

## Escudella versión moderna



media 5 a 7 € 5 h 10'

### PARA 6 PERSONAS

• Las hojas de  $\frac{1}{2}$  col •  
21 albóndigas (de cerdo  
y ternera)

### Para el caldo de Navidad

• 2 cebollas • 4 zanahorias •  
2 nabos • 2 chirivías •  $\frac{1}{2}$  apio  
• 2 puerros •  $\frac{1}{2}$  kg de patatas  
• 400 g de pollo de corral •  
3 pies de cerdo • 500 g de  
oreja de cerdo • 300 g de  
osobuco de ternera • 400 g  
de gallina • 200 g de hueso de  
espinazo de cerdo • 100 g  
de hueso de jamón • 2 huesos  
de rodilla de ternera • 300 g  
de garbanzos cocidos •  
300 g de galets gruesos

### ELABORACIÓN

1. Escaldar las hojas de col,

dejarlas enfriar y usarlas para envolver las albóndigas. Reservar.

2. Pelar las verduras, limpiarlas y, sin trocearlas, colocarlas en una olla grande.

3. Limpiar las carnes y colocarlas en la olla con las verduras. Agregar los huesos. Llenar la olla de agua y cocer durante 4 horas a fuego lento retirando la espuma de la superficie. A media cocción, añadir garbanzos.

4. Colar y reservar las verduras y la carne. Retirar también los garbanzos y triturarlos con un poco de caldo. Reservar.

5. Cocer los galets en el resto del caldo, retirarlos y, luego, cocer los hatillos de col. Retirar también.

6. Cortar una patata y una zanahoria cocidas en daditos



JORDI ANGLÍ (COCINA); JOAN CABACES (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

de medio centímetro y reservar.

7. Colocar los hatillos de col en el centro del plato y agregar unos "puntos"

de puré de garbanzos, los daditos de patata y zanahoria y los galets. Disponer el caldo bien caliente en una jarrita y servirlo así en la mesa.

## Magret de pato con cebollitas y salsa de vino tinto



fácil 3 a 5 € 20'

### PARA 4 PERSONAS

• 2 magrets de pato • 200 g  
de cebollitas perla • 50 g de  
azúcar • 300 ml de vino tinto  
•  $\frac{1}{2}$  litro de caldo de pollo •  
20 g de mantequilla • 50 g de  
granada • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Hacer unos cortes en la piel del magret de pato en forma de rombo para que el calor entre mejor en la carne y la grasa se funda más rápido. A continuación, sazonarlo

con sal y pimienta y ponerlo en una sartén por el lado de la piel. Dejar cocinar lentamente hasta que la piel esté muy crujiente. Durante todo el proceso hay que ir retirando la grasa que salga del magret. Acabar de marcar la carne por el otro lado y reservar.

2. En esa misma sartén en la que se ha cocinado el magret de pato, añadir las cebollitas perla y dorarlas lentamente. Incorporar el azúcar y dejarlas caramelizar. Pasados unos 5 minutos, desglasarlas con el vino tinto y, luego, mojar



JORDI ANGLÍ (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

con el caldo. Dejar reducir la salsa y ligarla con mantequilla para dar brillo.

3. Servir el magret de pato en escalapas junto con las cebollitas, la salsa y las granadas.

## Cabrito con manzana y alcachofas



### PARA 6 PERSONAS

- Medio cabrito - Romero picado - 1 cabeza de ajo - 1 cebolla - 1 zanahoria - 3 manzanas golden - Aceite de oliva - 1 copa de brandy - 6 alcachofas - 1 manzana granny - Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Separar el lomo, la pierna y la paletilla del cabrito, deshuesar las piezas con hueso, salpimentarlas y espolvorearlas con un poco de romero picado. Luego, atar las piezas con hilo de bridar.
2. Introducir los trozos del cabrito en el horno junto con los dientes de ajo, la cebolla

y la zanahoria troceados, las manzanas golden enteras y un chorro de aceite de oliva. Hornear a 160 °C durante unas 2 horas añadiendo una copa de brandy a media cocción. En caso de que la carne se seque demasiado, agregar un poco de agua.

3. Limpiar las alcachofas retirando las hojas duras exteriores y el centro velloso y cortarlas en octavos. Hervir durante 20 minutos y triturar la mitad con una pizca de sal, pimienta y dos cucharadas de aceite de oliva. Reservar el puré.
4. Triturar la pulpa de las manzanas asadas. Pelar la manzana granny y cortarla en daditos.



DANI MUNTANER (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

5. Cortar el cabrito en porciones y disponerlo en los platos con un poco del puré de alcachofa y de manzana, los trozos de alcachofa y los daditos de manzana. Verter el jugo del asado por encima y servir.

## Cochinillo al horno con frutos secos



### PARA 6 PERSONAS

- 3-4 kg de cochinillo - 60 g de frutos secos variados picados - Hierbas para caldo - 1 copa de Jerez dulce - 1 vaso de vino blanco - 30 g de mantequilla - 1 kg de patatas hervidas - 2 dientes de ajo picados - Perejil picado - 4 cucharadas de aceite de oliva - Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. El día anterior: separar las piernas, las paletillas y los costillares del cochinillo, deshuesar todas las piezas procurando que queden

enteras, salpimentarlas y repartir los frutos secos, reservando una cuarta parte. Enrollar los costillares y atar con hilo de bridar. Atar también las piernas y paletillas.

2. Disponer los restos del cochinillo y las hierbas en una olla, cubrir con agua y hervir durante 1 hora. Colar el caldo y reducirlo con el Jerez dulce hasta que quede medio litro. Filtrar y dejar enfriar. Reservar en la nevera.

3. El día de Navidad: untar el cochinillo con aceite y hornearlo a 180 °C durante unos 30 minutos. Añadir el vino blanco y cocer 30 minutos más.



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

4. Calentar el caldo y agregar la mantequilla para conseguir una salsita brillante.
5. Trocear las patatas y mezclarlas con el ajo doradito, los frutos secos reservados y el perejil. Salpimentar y saltear 5 minutos.
6. Retirar el hilo del cochinillo, cortarlo en porciones y servirlo con las patatas y la salsita.

# CAFÉ fortaleza

- DESDE 1885 -

Compatibles cafeteras  
Dolce Gusto®\*



**NUEVAS**

\*Marca no relacionada con Café Fortaleza.

## Cakepops de panettone



fácil



1 a 3 €



20'

### PARA 12 UNIDADES

• 300 g de panettone • 50 g de queso mascarpone •

40 g de azúcar glas • 200 g de chocolate negro fondant •

200 g de chocolate blanco fondant • Bolitas de azúcar de colores •

Colorante alimenticio de colores (opcional)

### ELABORACIÓN

**1.** Desmenuzar el panettone y mezclarlo, poco a poco, con el queso mascarpone y el azúcar glas hasta que quede una masa uniforme y sin grietas. Realizar pequeñas bolitas con esta masa (entre 25 g y 30 g) y dejarlas en el congelador durante unos 20 minutos.

**2.** Para elaborar los cakepops negros, trocear el chocolate negro fondant y calentarlo en el microondas a temperatura media durante unos 2 minutos, removiendo cada 30 segun-

dos con una espátula para que no se queme.

**3.** Insertar un palillo largo en cada una de las bolitas. Sumergir la mitad de los cakepops en el chocolate fundido hasta cubrirlos por completo, escurrirlos bien y decorarlos con las bolitas de colores antes que se seque la cobertura. Pincharlos en una base y sin que se toquen para que se sequen bien.

**4.** Para elaborar los cakepops blancos, disponer el chocolate blanco troceado en un cuenco y calentar en el microondas a temperatura media durante unos 2 minutos, removiendo cada 30 segundos para que no se queme. Si se quiere que los cakepops tengan color, agregar unas gotas de colorante alimenticio en el momento de calentar el chocolate blanco. A continuación, sumergir los cakepops restantes en el chocolate blanco. Escurrirlos bien, decorarlos



MICHELLE NERY (COCINA), @NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

y dejarlos secar pinchados en una base.

**5.** Disponer los cakepops de

panettone decorados en un vaso lleno hasta la mitad con azúcar y servir.

## Cóctel Café Cuba



fácil



1 a 3 €



5'

### PARA 1 PERSONA

• 50 ml de ron • 15 ml de Amaretto • 1 café solo •

1 cucharada de miel • 1 cubito de hielo • 30 ml de leche de coco • Chocolate negro para decorar

### ELABORACIÓN

**1.** Poner en la coctelera los licores, el café y la miel con un poquito de hielo. Mezclar bien todos los ingredientes.

**2.** Batir con unas varillas la leche de coco hasta que quede una espuma.

**3.** Verter el cóctel en el vaso, agregar la espuma de leche de coco y el chocolate negro rallado por encima.



MICHELLE NERY (COCINA), @NOUPHOTO (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

# AQUEST NADAL ESTALVIA MÉS QUE MAI AMB CAPRABO



## Només per a tu, per pertànyer al CLUB CAPRABO, PREUS EXCLUSIUS

en una gran varietat  
d'articles.\*



(\* ) Articles senyalats a les botigues.

caprabo ●●●●

Consulta  
tots els avantatges  
del Club Caprabo.

Entra a  
[www.miclubcaprabo.com/ca](http://www.miclubcaprabo.com/ca)



fivvi estalvio i demà també



Els exemples mostren preus ficticis.



**Oriol Antúnez Llloch**  
GERENTE DE MONTBRÚ Y MAESTRO QUESERO

## VÍNCULO CON EL TERRITORIO

La trayectoria de Montbrú se remonta a 1450, año del que data la masía que da nombre a una empresa que sobre todo se dedicaba al cultivo de la viña. No es hasta finales del siglo XIX cuando, empujados por la llegada de la filoxera, se reconvierten y apuestan por la producción de quesos.

**¿Qué rasgos comparten sus quesos?** Una búsqueda constante de la excelencia y un trabajo codo con codo con los ganaderos para obtener la mejor leche y hacer que, al probar nuestros quesos, nuestros clientes recuerden los aromas y sabores de antaño.

**¿Cómo son sus procesos de elaboración?** Trabajamos con 40 ganaderos de Catalunya para asegurar la máxima frescura de la leche y ser lo más sostenibles posible. Recogemos la leche a diario y en el obrador de Mojà elaboramos los quesos con las mismas recetas que hace 30 años.

**¿Cómo es la relación de Montbrú y Caprabo?** Hace 5 años empezamos a trabajar con las tiendas más próximas del Bages. Poco a poco los centros en los que teníamos presencia fueron más. Es importante que empresas como Caprabo apuesten por los pequeños productores y sepan entenderlos.



proximidad

# El placer de compartir

Para que tu mesa respire celebración, prepara una vistosa tabla con los quesos Montbrú. Será una elección acertada que triunfará a cualquier hora.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN  
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS  
ESTILISMO ROSA BRAMONA

## UNA APUESTA SEGURA

Los amantes de los quesos de cabra están de enhorabuena: en la sección de charcutería de nuestros supermercados puedes encontrar los semicurados Garrotxa y Novell de Montbrú. Degústalos a temperatura ambiente. ¡Están realmente exquisitos!

## 6. Ofrecer más productos locales

### Saboréallos y disfruta

El queso de pasta blanda de cabra Novell (a la izquierda) tiene un sabor ligeramente ácido y un suave aroma de hongos de afinados. Combina muy bien con frutos secos, uvas, orejones, grosellas... En la copa, marida con un vino tinto, uno rosado o una cerveza artesana. Por su parte, el Garrotxa semicurado de cabra (a la derecha), de sabor intenso y fresco, se distingue por su textura mantecosa y su aroma intenso. Es perfecto para una tabla de quesos, con pan con tomate y, en copa, con un tinto o un blanco con barrica.

sabor del mundo

# viena

En Navidad, la ciudad de Viena enamora a quien la visita. Te invitamos a pasear por sus típicos mercadillos, con sus puestos llenos de regalitos, artesanía típica del país y dulces.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN



A mediados de noviembre, Viena se engalana para recibir la Navidad. Es en ese momento cuando se procede al alumbrado de las calles de la ciudad, se instala el abeto gigante frente al Palacio Schonbrunn y se inaugura el mercadillo navideño de la plaza del Ayuntamiento o Rathausplatz, que, con 150 puestos, es el más famoso de Austria. Las plazas Freyung, Am Hof, Karlsplatz y Spittelberg, así como las inmediaciones de la Maria-Theresien-Platz y del Palacio del Belvedere, albergan también sendos mercados navideños, en los que uno puede encontrar regalos y decoración navideña, artesanía, dulces y bebidas para entrar en calor. Ejemplos de estos últimos son la panadería navideña, las frutas confitadas, las castañas asadas, las galletitas *Weihnachtsbaeckerei* o el vino caliente con canela.

#### Para todos los gustos

Pero, además de dulces y licores, la gastronomía vienesa tiene entrantes como el *Fritattensuppe*, una sopa con trozos de crepe; el *Grießnockerlsuppe*,

una sopa de albóndigas de harina de maíz; las patatas asadas; el chucrut o col ácida, o platos principales como el escalope a la vienesa, la carne de buey hervida y la trucha a la molinera. Todos estos platos tradicionales pueden degustarse en los famosos *beisl* vieneses o tabernas características del país, revestidas de madera con colores oscuros y presididas por una gran barra donde se enfría el vino y se guarda la cerveza en barriles.

Los postres merecen un punto y aparte, con ejemplos como los *Palatschinken* o crepes, los *Kaiserschmarren* o tortillas dulces, las manzanas asadas, el pastel de manzana o almendras, la tarta Sacher o la Linzer, una tarta cuya masa enrejada se rellena de mermelada de grosella, ciruela,

Portada: imagen del tradicional mercadillo navideño en la plaza Rathausplatz con el Ayuntamiento de Viena al fondo. En esta página: a la izquierda, una chica bebiendo el típico vino caliente; a la derecha, vista de los quioscos y atracciones en el parque de atracciones Prater.

## El mercadillo navideño de la plaza del Ayuntamiento vienes, con 150 puestos, es el más famoso de Austria



© UNSPLASH



© SHUTTERSTOCK

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



## Tarta Linzer



media



3 a 5 €



1h10'+  
reposo

### PARA 12 PORCIONES

- 250 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de clavo molido
- 75 g de azúcar molido
- Una pizca de sal
- 100 g de avellanas tostadas molidas

- Ralladura de 1 limón
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla
- 300 g de mermelada de frambuesa

### ELABORACIÓN

**1.** Disponer la harina con la levadura, la canela, el clavo, el azúcar molido y la sal en un bol amplio y mezclar. Agregar la avellana molida y volver a mezclar bien.

Añadir la ralladura de limón y remover bien.

**2.** Batir el huevo con la mantequilla a temperatura ambiente. Agregar a la mezcla de harina y remover bien con una espátula hasta que esté todo integrado. Darle forma de bola, cubrir con un papel film y reservar en la nevera por unas horas.

**3.** Separar la mitad de la masa y reservarla de

nuevo en la nevera; la restante extenderla con un rodillo y colocarla sobre el molde. Eliminar los sobrantes.

**4.** Rellenar con la mermelada de frambuesa.

**5.** Sacar la masa reservada y extenderla con el rodillo, cortarla en forma de estrellas y repartir estas con cuidado por la superficie. Cocinar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 40 minutos o hasta que la tarta esté ligeramente dorada. Retirar y dejar enfriar sobre una rejilla. Servir.

PLATO  
PARA  
DESCUBRIR

### VALOR NUTRICIONAL\*

Energía 343 kcal  
Proteínas 4 g Hidratos de carbono 45 g; de los cuales, azúcares 5,2 g Grasas 16,3 g; de las cuales, saturadas 7 g  
Fibra 1,6 g Sal 30 g

\*POR PORCIÓN.



©SHUTTERSTOCK



©GETTY IMAGES



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

A la izquierda, detalles de lo que se puede encontrar en puestos navideños vieneses. Arriba, vista de la Catedral de San Esteban. Abajo, gente comprando en el mercadillo del Ayuntamiento.

frambuesa o albaricoque, y que harán las delicias de los más golosos. Estos también caerán rendidos al café vienes y al chocolate caliente que sirven en los muchos cafés que pueblan la capital austriaca.

### Salchichas, cerveza y vino

Los amantes del *street food* también encontrarán en la ciudad de Viena quioscos, denominados *Würstels-land*, donde comer un *frankfurter* o un *bratswurt*. O mejor aún, una *käsekrainer*, que es una salchicha de carne de cerdo, ahumada y cocida, que dentro lleva queso. En estos puestos también puede adquirirse un zumo de frambuesa o una cerveza especial, como las de malta que se producen en la capital austriaca desde hace más de 150 años.

Viena es asimismo la única ciudad del mundo que cuenta con explotaciones vitícolas dentro de sus fron-

## En los mercadillos se puede encontrar regalos y decoración navideña, artesanía, dulces...

teras. Estas ocupan unas 700 hectáreas, en las que mayoritariamente se cultiva uva de vino blanco, como la *gemischter sat* o la *grüner vetliner*.

### Epicentro cultural

Además de pasear por los mercadillos vieneses, comprar detallitos

navideños y disfrutar con la gastronomía, la capital austriaca encierra lugares de obligada visita por su gran interés cultural. Es el caso del Palacio de Schönbrunn, la Biblioteca Nacional Austriaca, Ringstrasse, el Palacio Belvedere, Stadpark o la noria gigante de Prater.

Y para los melómanos, la ciudad acoge, cada 1 de enero, el tradicional Concierto de Año Nuevo a cargo de la Orquesta Filarmónica de Viena. Y es que, si hay algo que también caracteriza a Viena, es haber sido el lugar de nacimiento de compositores de la talla de Strauss, Beethoven o Mozart, así como ser la cuna de un género tan afamado como la ópera. ●●●

*Ruavieja*

**Tenemos  
que vernos  
más**



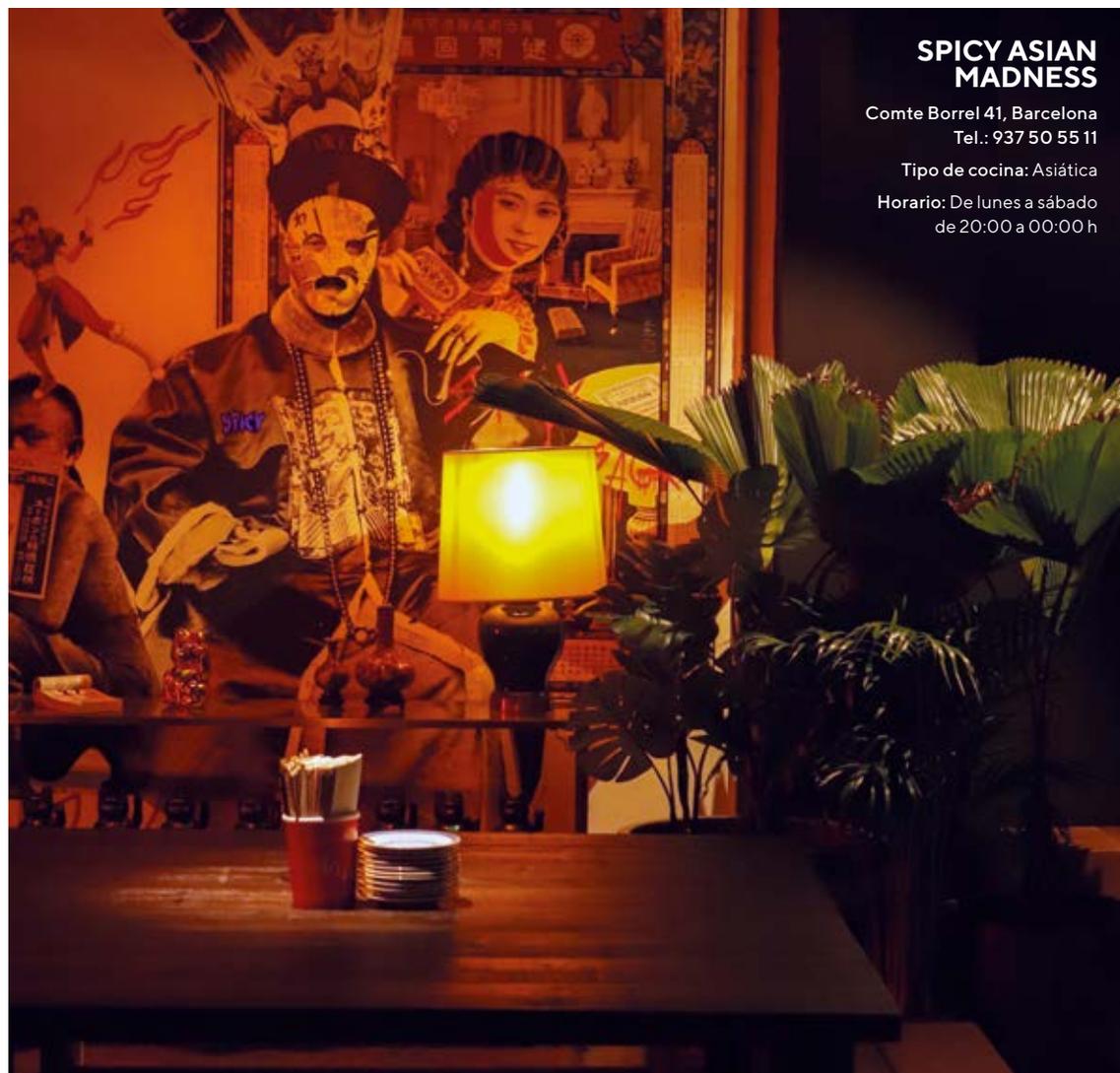
Disfruta de un consumo responsable. 42°

gastronomía y diseño

# Un trocito de Asia en cada tapa

En tan solo un año, la taberna oriental Spicy Asian Madness se ha labrado un nombre propio en el barrio barcelonés de Sant Antoni.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN



## SPICY ASIAN MADNESS

Comte Borrel 41, Barcelona  
Tel.: 937 50 55 11

Tipo de cocina: Asiática

Horario: De lunes a sábado  
de 20:00 a 00:00 h



©SPICYASIANMADNESS

## Tori Karaage



fácil 3 a 5 € 1h 30'

### PARA 4 PERSONAS

- 8 contramuslos de pollo deshuesados con piel - 90 g de fécula de patata - Aceite vegetal

### Para el marinado:

- 1 ajo - 60 g de jengibre fresco - 100 ml de salsa de soja - 1 cucharada sopera de azúcar



©SPICYASIANMADNESS

### ELABORACIÓN

1. Para el marinado, rallar el ajo y el jengibre. Añadir la salsa de soja y el azúcar y mezclar bien.
2. Cortar los contramuslos en 8 trozos cada uno y ponerlos a maridar en un bol tapado en la nevera. Dejar durante 1 hora aproximadamente.
3. Transcurrido ese tiempo, escurrir el pollo y rebozarlo con la fécula de patata.
4. Freír en abundante aceite vegetal a fuego medio (170 °C) de 6 a 8 minutos, dependiendo del tamaño —sacar un trozo y hacerle un corte para asegurar que no quede crudo—.
5. Dejar un instante en papel absorbente y ya estará listo para emplatar.

### OPCIONAL

Acompañarlo con un trozo de lima y mayonesa.

Aquellos intrépidos que se atrevan a cruzar la puerta del Spicy Asian Madness se encontrarán con una puesta en escena muy singular. Paredes vestidas con luces de neón y visuales que recuerdan al estilo *underground* del que su propietario, Francis Manresa, quedó cautivado durante sus viajes por Asia.

El toque de solemnidad lo dan la barra y la madera del mobiliario, mesas cuadradas y grandes pensadas para compartir. En ellas, los comensales disfrutarán con tapas asiáticas como el Bok Choy, el Chilli Crab Bao o el Tori Karaage, mientras degustan una cerveza de China, Tailandia o Japón.

### Recetas originales

Al mando de la cocina está Joan Martínez, quien siente un absoluto respeto por el producto y por las recetas originales. En la coctelería sí se apuesta por la fusión, como la sangría de sake. Y para completar la experiencia sensorial del local, un menú musical, ideado por Fran Onieva, el jefe de sala, a base de hip-hop de los 90 y disco-funky. ●●●

## Los comensales que se acerquen al local disfrutarán con sus tapas y cócteles asiáticos



©SPICYASIANMADNESS

beber

# Para las grandes ocasiones

Esta selección de vinos y cavas te harán quedar igual de bien como anfitrión o como invitado si obsequias a alguien con ellos.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN  
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS  
ESTILISMO ROSA BRAMONA

## ESPÍRITU JOVEN

Tras cuatro meses en barrica de roble americano y francés de segundo uso, se obtiene este tinto dinámico, fresco y con notas aromáticas fácilmente reconocibles.

LA BOSCANA DO COSTERS  
DEL SEGRE 2018  
Variedades: tempranillo,  
garnacha y syrah

## ECOLÓGICO Y ELEGANTE

Con nueve meses de crianza, este cava destaca por su color amarillo pálido, con ligeros matices verdosos. Es equilibrado y con un sabor ligeramente afrutado.

PRIVAT SELECTED CUVEE  
BRUT NATURE 2017  
Variedades: xarel·lo, macabeo,  
parellada y chardonnay

## MUY VERSÁTIL

De color amarillo pálido y aroma intenso, en boca este espumoso es vivaz y refrescante, de burbujas finas y cremosas. Ideal desde el aperitivo hasta la sobremesa.

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



## FRESCO Y EQUILBRADO

Este vino blanco y joven, de cuerpo ligero y sedoso, es fruto de una viticultura ecológica y biodinámica. Muy interesante con comida japonesa, pescados y mariscos. También con arroces y paellas.

**GESSAMÍ GRAMONA  
DO PENEDÈS 2018**

Variedades: muscat, saugvinon blanc y gewürztraminer

## AROMAS AFRUTADOS

Fresco, ligero y suave, este espumoso es la máxima expresión de los matices varietales de la Heredad Can Llopert de Subirats. Con una burbuja fina y constante, es ideal para tomar solo, como aperitivo y junto a platos ligeros.

**LLOPART INTEGRAL BRUT  
NATURE CORPINNAT 2016**

Variedades: parellada, chardonnay y xarel·lo

**Gramona  
Imperial  
2014  
CORPINNAT**

BRUT NATURE  
**integral**  
LLOPART  
HEREDATGE TRADICIONAL  
CORPINNAT

ORGANIC WINE - ECOLOGIC  
**AA  
PRIVAT**  
2017  
BRUT NATURE

AGRICULTURA ECOLÒGICA  
**GESSAMÍ**



**Gramona**  
2018  
PENEDÈS  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

## CON FRESAS NATURALES

He aquí la primera ginebra elaborada con fresas naturales del mercado.

Su elegante botella, inspirada en la Torre del Oro hispalense, y su color rosa brillante le aportan un toque de sofisticación.

SEVILLIAN GIN PREMIUM  
STRAWBERRY PUERTO DE INDIA  
(CARMONA, SEVILLA)

## GIN MADE IN GALICIA

Llamada como el viento gallego que augura buen tiempo, esta ginebra aromática es un destilado único, con aportes vínicos obtenidos a través de maceraciones lentas.

NORDÉS ATLANTIC  
GALICIAN GIN  
(VEDRA, LA CORUÑA)

beber

# Tiempo de reencuentros

Disfruta de un aperitivo o una sobremesa con tus seres queridos degustando estos licores. Convierte la velada en un momento único.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN  
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS  
ESTILISMO ROSA BRAMONA

## TEXTURA SUAVE Y CREMOSA

Este licor se elabora con productos seleccionados y aguardiente de orujo, siguiendo la receta tradicional de 1889. Prueba su sabor intenso, no sin antes servirlo con hielo y removerlo suavemente.

LICOR DE CAFÉ RUAVIEJA  
(SANTIAGO DE COMPOSTELA, LA CORUÑA)



## SABOR ÚNICO

Desde su creación en Padua en 1919, Aperol es el aperitivo por excelencia. De color naranja brillante, su receta secreta, a base de naranjas amargas y dulces y de infusiones de hierbas y raíces seleccionadas, se ha mantenido intacta a lo largo de los años.

APEROL APERITIVO  
(MILÁN, ITALIA)



## DE RAÍZ MEDITERRÁNEA

De color caoba con reflejos anaranjados, este vermut presenta un aroma intenso con notas de hierbas aromáticas y especias. Elaborado con el método tradicional originado en los Alpes italianos, es ideal como aperitivo.

VERMUT CLÁSICO ROJO  
YZAGUIRRE  
(EL MORELL, TARRAGONA)





capraboacasa.com

Gastos de envío  
**GRATIS**

Compra mínima 100€

A woman with her hair in a bun, wearing a brown sweater, is sitting on a dark brown sofa. She is reading an open book and holding a white mug. A grey and white patterned blanket is draped over her lap. The background is a wall with warm, glowing string lights.

**Esta Navidad,  
te lo llevamos  
a casa.**

# nosotros

## ●●● Caprabo: por un planeta mejor

A partir de ahora, en la zona de compra de fruta y verdura a granel, los clientes de Caprabo encontrarán unas bolsas de malla que sustituyen a las de plástico.

## MÁS BOLSAS SOSTENIBLES

Además de las bolsas de malla reutilizables, Caprabo también ha incorporado recientemente unas bolsas más sostenibles como alternativa al plástico de un solo uso: bolsas de papel con sello FSC® (Forest Stewardship Council), bolsas compostables y bolsas reutilizables (con más de un 55 % de plástico reciclado). Además, en 2018 implantó las bolsas compostables y de rafia en el servicio a domicilio.

El compromiso de Caprabo con el medioambiente suma un paso más: la sustitución de las bolsas de plástico por otras de malla reutilizables. Las nuevas bolsas, que pueden lavarse y utilizarse más de 20 veces, se venden en lotes de cuatro unidades, tienen un tamaño de 35 x 30 cm y soportan un peso de hasta cinco kilos. Estas bolsas se pueden encontrar en la



zona de compra de fruta y verdura a granel de las tiendas. Allí, tras seleccionar los productos que quieren, los clientes pueden cerrarlas con los cordones que llevan incorporados, pesarlas en la balanza y pegar la etiqueta con su precio previo paso por caja. El adhesivo con el peso y el precio se retira fácilmente tras la compra, lo que promueve su uso una y otra vez.

Aunque se calcula que la nueva bolsa de malla puede reutilizarse más de 20 veces, solo con hacerlo en más de cuatro ocasiones el consumo de plástico respecto a la bolsa de un solo uso ya se ve notablemente reducido.

Esta acción se enmarca en la apuesta de Caprabo por que sus clientes adopten hábitos de consumo más sostenibles, ofreciéndoles para ello un amplio abanico de soluciones que se adaptan a todos los tipos de compra.



## ●●● DECIDIDA APUESTA POR LA PROXIMIDAD

Caprabo lleva tiempo apoyando a los productores locales, de ahí que se involucra tanto en las ferias de proximidad que se celebran en nuestra geografía. En los últimos meses ha organizado la IV Feria de Proximidad de Barcelona; la VI Feria de l'Anoia, en Igualada; la V Feria del Camp de Tarragona, que se celebró en Altafulla; la V Feria del Maresme, en El Masnou; la V Feria de las Comarcas de Girona, y culminó su temporada en Lleida capital. La gran afluencia de visitantes en todas ellas demostró cómo los productos de proximidad son una apuesta al alza. Con la cita de Lleida, a lo largo de cinco años, Caprabo habrá celebrado 37 ferias en Catalunya. Estos encuentros han servido de escaparate a más de 580 pequeños productores de proximidad.

Caprabo también celebró, junto a FCAC, la Jornada Gastronómica con Productos de Cooperativas Agrarias de Catalunya en el Chef Caprabo de l'Illa Diagonal. Este acuerdo fomenta el consumo de los productos de cooperativas, favorece la viabilidad de las explotaciones y mejora la economía local.

## ●●● Caprabo, supermercado pionero en incorporar el Nutri-Score

La compañía incorpora progresivamente el indicador nutricional a sus productos de la marca EROSKI.

Las tiendas Caprabo ya disponen de la etiqueta Nutri-Score en sus productos de marca propia EROSKI, y este se convierte en el primer supermercado de Catalunya en incorporarla. Este sistema aporta una clasificación global del producto en una sencilla escala de cinco niveles que se muestran indicados cada uno por una letra y un color (de la A verde a la E naranja oscuro). El círculo de mayor tamaño es el que indica la calidad nutricional del alimento.



Nutri-Score se irá incorporando progresivamente a todas las marcas propias de la compañía y es totalmente compatible con el Semáforo Nutricional, presente desde hace más de una década en los envases de este tipo de productos.

## ●●● Presencia en la BCN Gluten Free

Caprabo, que cuenta con más de 2.000 productos sin gluten, participó en la mayor feria de este sector de nuestro país.

Entre el 28 y el 30 de junio, Caprabo participó en la feria BCN Gluten Free, que tuvo lugar en La Farga de l'Hospitalet de Llobregat. Tuvo un estand de 120 m<sup>2</sup> pensado para que los niños aprendieran a diferenciar los productos sin gluten a través de una simulación de un minisupermercado donde los más pequeños también podían jugar.

Además, el espacio permitía hacer la compra en [capraboacasa.com](http://capraboacasa.com)

y, con los productos adquiridos, participar en un taller especial de cocina sin gluten.



La feria BCN Gluten Free nació en el año 2015 con el objetivo de convertir Barcelona en la capital europea de productos y dieta sin gluten. Considerada la mayor feria de alimentación sin gluten de nuestro país, cuenta desde el principio con el apoyo de la Asociación de Celiacos de Catalunya, con la que Caprabo colabora desde hace más de 10 años.



## ●●● Caprabo y AMPANS abren un segundo supermercado

**Las dos entidades abren en Manresa un nuevo supermercado en Catalunya que emplea a personas con discapacidad.**

Se trata del supermercado ubicado en la calle Pompeu Fabra de Manresa, que ahora gestionará la fundación AMPANS, entidad que trabaja para la inclusión sociolaboral de personas con discapacidad intelectual y en situación de vulnerabilidad. El establecimiento, con 15 personas en plantilla, servirá para dar visibilidad a las capacidades de los trabajadores por encima de las dificultades y es una puerta abierta

para que personas en situación de vulnerabilidad que han quedado excluidas del mundo laboral tengan nuevas oportunidades. El supermercado ofrece productos elaborados por AMPANS, como los vinos Urpina y los quesos Muntanyola.

AMPANS y Caprabo abrieron el primer supermercado de Cataluña gestionado por personas con discapacidad en noviembre de 2017 y actualmente trabajan 12 personas.

## ●●● Caprabo: 60 años de historia

**La primera tienda, inaugurada en el año 1959, introdujo un sistema de ventas inédito en España: el autoservicio.**

Este 2019, Caprabo ha celebrado su 60 aniversario junto a sus empleados y clientes en todas y cada una de sus tiendas. Caprabo abrió su primer supermercado en la calle Sant Antoni Maria Claret, 318 de Barcelona, y se convirtió en el primer supermercado de Catalunya. Esta tienda revolucionó el sector del comercio en España al implantar una nueva e inédita forma de venta: el autoservicio. Para conmemorar la fecha, Caprabo ha instalado una placa conmemorativa en la fachada



de la tienda y ha organizado una exposición de fotografías de aquella inauguración histórica.

## ●●● SUMA 11 NUEVOS SUPERMERCADOS

Caprabo incorporó durante el primer semestre del año un total de 11 nuevas tiendas, todas ellas bajo el modelo de supermercados de nueva generación, que buscan recuperar los valores tradicionales del comercio de proximidad. La compañía ha inaugurado cinco supermercados en Barcelona, así como el primer Rapid fuera de esta ciudad, concretamente en Lleida. Ha abierto asimismo dos nuevas tiendas en las provincias de Barcelona (Sabadell y Ripolllet) y tres más en la de Tarragona (Reus, Cambrils y La Bisbal del Penedès). Entre ellas hay ejemplos de los tres formatos de franquiciado que ofrece la compañía: Caprabo, Rapid y Aliprox.



## ●●● DÍA MUNDIAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Coincidiendo con el Día Mundial de las Frutas y Verduras, que se celebró el pasado 18 de octubre, y con el fin de sensibilizar a las familias sobre la importancia de llevar una alimentación saludable, Caprabo repartió casi 18.000 peras a todos los niños que visitaron sus tiendas del 18 y al 23 de octubre.



●●● **CELEBRAR**



Esta Navidad viste tu mesa con algunas de las ideas que te proponemos en el apartado Compartir y celebrar de nuestra web. Desde una tabla de quesos perfecta a detalles navideños, pasando por el turrón y demás tradiciones asociadas a estas fechas. ¡Déjate seducir por ellas!

●●● **HISTÓRICO**



Si deseas consultar algún número anterior de nuestra revista, ahora puedes hacerlo en la sección Revista Sabor de la web. En ella puedes acceder a las entrevistas y reportajes de salud, belleza, viajes, noticias y recetas que elaboramos con tanto mimo edición tras edición y que hacen que la revista cuente cada vez con unos lectores más fieles.

●●● Ideas para triunfar en Navidad

En la web Chef Caprabo encontrarás las mejores recetas para preparar en estas fiestas. ¡Búscalas!

La escena se repite año tras año. Mesas minuciosamente preparadas, las mejores vajillas y un sinfín de platos para compartir las fiestas con nuestros seres queridos. Da igual que toque recibirlos en Nochebuena, Navidad, San Esteban, Nochevieja, Año Nuevo o Reyes: debemos quedar a la altura siempre. Por ello te invitamos a descubrir la sección Recetas de nuestra web Chef Caprabo, donde te ofrecemos una gran variedad de ideas con las que podrás confeccionar tus menús festivos. Ensalada de bogavante con aguacate, gambas con leche de coco y especias, cabrito con manzana y alcachofas... son algunas de las propuestas que puedes encontrar.

**Colecciones temáticas**

En la web Chef Caprabo nos encanta ponerte las cosas muy fáciles.



Por eso, en la sección Especiales hallarás una serie de colecciones de recetas agrupadas por temáticas. Algunos de los títulos son: Postres originales para la Navidad, Galletas fáciles de hacer con los niños, Aperitivos para las fiestas, Recetas con aves, Exquisitas sopas navideñas... ¡No sabrás por cuál decidirte!

●●● Las recetas más consultadas

Este otoño nuestros lectores se han rendido a aquellos platos que les han hecho entrar en calor de la manera más exquisita.

Estas últimas semanas las recetas más visitadas de la web han sido entrantes como la pasta con langostinos y verduras salteadas o la tagliatelle a la puttanesca, además de las berenjenas rellenas de atún, la antesala perfecta de otras más contundentes



como el arroz caldoso de carne o el pollo al horno con manzanas. Los postres que más han llamado la atención han sido el mousse de yogur con frutos rojos y el pastel de zanahoria y nueces. En lo exótico han triunfado la casquinha de siri y los dumplings al vapor.

# EL REGALO PERFECTO

Las cestas de belleza siempre son una buena opción de regalo para estas fiestas. Si este año te apetece regalar una a tus seres queridos, no te pierdas las sugerencias que encontrarás en nuestras tiendas. Aquí tienes una muestra.

## AROMA MASCULINO

Cesta exclusiva AXE: 22,95 €

Para los hombres a los que les gusta cuidarse, una cesta con la fragancia AXE **Dark Temptation**: Eau de Toilette 100 ml - Desodorante en spray 150 ml - Gel 400 ml.

Incluye un neceser y un desodorante mini original de regalo.



## COSMÉTICOS NATURALES

Cesta BELLE NATURAL: 19,95 €

Nuestra marca **belle natural** está pensada para las personas que quieren cuidar su piel con cosméticos naturales certificados y al mismo tiempo proteger el medioambiente. Esta cesta de regalo incluye: Crema facial arroz piel normal-mixta 50 ml - Loción corporal bambú 180 ml - Crema de manos limón 75 ml - Gel limpiador facial pepino 150 ml - Gel corporal revitalizante 200 ml - Desodorante 0 % roll-on 50 ml.

Colores de cesta surtidos: verde y tierra.

## CUIDADOS PARA EL DÍA A DÍA

Cesta exclusiva DOVE: 16,95 €

La marca **Dove** tiene una cesta con los mejores productos para el cuidado de la piel: Body milk piel seca 400 ml - Gel nutrición intensa 600 ml - Crema intensiva 75 ml - Desodorante roll-on 50 ml - Jabón hidratante pastilla 100 g. Incluye un neceser y un desodorante mini original de regalo.



# En tienda

Una muestra de nuestras cestas de belleza exclusivas.

**También disponibles en capraboacasa.com**

SOLICITA TU LOTE AL PERSONAL DE TIENDA. TAMBIÉN DISPONIBLES EN CAPRABOACASA.COM. ALGUNOS PRODUCTOS PUEDEN NO ESTAR DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.

# En tienda

La mejor selección de lotes y cestas para obsequiar en estas fiestas. **También disponibles en [capraboacasa.com](http://capraboacasa.com)**



## ASEQUIBLE

Lote 1: 9,95 €

1 botella cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl - 1 botella vino tinto **Marqués de Ardoza** 75 cl - 1 estuche trufas al cacao **Lacasa** 100 g - 1 estuche surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (calidad extra, IGP Estepa) - 1 bolsa cacao a la taza sabor tradicional **Lacasa** 200 g (sin gluten) - 1 lata de aceitunas verdes manzanilla rellenas de anchoa **Excelencia** 120 g - 1 estuche paté ibérico con cerezas **Indalitos** 70 g (sin gluten).

Este lote se presenta en caja de cartón decorada, con precinto de garantía y con un asa para facilitar su transporte.

## EL PLACER DE REGALAR

Si este año te apetece regalar un lote o una cesta de Navidad, no te pierdas nuestras propuestas. Económicas, muy variadas, espectaculares... Las hay para todos los gustos y presupuestos.





### MUY COMPLETO

Lote 10: 39,95 €

1 botella ginebra premium London Dry Gin destilada con piel de limón y naranja amarga **Q** 70 cl - 1 botella cava brut nature **Castellblanc Duo** 75 cl - 1 botella vino tinto crianza **Guía Real** 75 cl (DOCa Rioja) - 1 barra turrón duro **Monerri Planelles** (Grupo Delaviuda) 150 g (calidad suprema) - 1 torta chocolate crujiente **Delaviuda** 150 g (calidad suprema) - 1 barra turrón coco **El Artesano** 150 g (calidad suprema) - 1 estuche surtido Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 botella aceite de oliva virgen extra **Fruito del Sur** 250 ml - 1 estuche trufas al cacao **Lacasa** 100 g - 1 bolsa surtido frutos secos **Merceditas** 50 g - 1 lata mejillones en escabeche de las rías gallegas **Cabo de Home** 13/18 piezas - 1 lata bonito del Norte en aceite de oliva elaborado en las rías gallegas **Cabo de Home** 120 g - 1 bote de pimientos del piquillo **bamboleo** 290 g - 1 lata aceitunas rellenas de anchoa **Excelencia** 350 g.

Este lote se presenta en una caja de cartón decorada, con precinto de garantía y con asa para facilitar su transporte.

### VARIADO

Lote 5: 19,95 €

1 botella cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl - 1 botella vino tinto joven **Gardingo** 75 cl (DOCa Rioja) - 1 botella vino blanco **Entre Ríos** (Bodegas Vinigalicia) 75 cl - 1 barra turrón duro **Monerri Planelles** (Grupo Delaviuda) 150 g (calidad suprema) - 1 barra chocolate crujiente **Trapa** 150 g (calidad suprema, sin gluten) - 1 estuche paté ibérico con pasas **Indalitos** 70 g (sin gluten) - 1 estuche trufas al cacao **Lacasa** 100 g - 1 estuche tortitas al licor **La Repostera Artesana** 100 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 estuche surtido Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 bolsa **bites** turrón de chocolate negro (70 % cacao) **El Almendro** 25 g (sin gluten) - 1 estuche paté ibérico con cerezas **Iberitos** 70 g (sin gluten) - 1 estuche paté ibérico al Pedro Ximénez con pasas **Indalitos** 70 g (sin gluten).

Este lote se presenta en caja de cartón decorada, con precinto de garantía y con asa para facilitar su transporte.

SOLICITA TU LOTE AL PERSONAL DE TIENDA. TAMBIÉN DISPONIBLES EN CAPRABOACASA.COM. ALGUNOS PRODUCTOS PUEDEN NO ESTAR DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.

## UN SERVICIO CÓMODO, RÁPIDO Y ELEGANTE

1. Escoge una de nuestras bandejas preparadas o selecciona tus quesos y embutidos preferidos para hacerte una a medida.
2. Encárgala en la charcutería de tu Caprabo.
3. Nuestros charcuteros prepararán los productos en porciones individuales.
4. Te entregarán tu encargo en elegantes bandejas para servir directamente en la mesa.



### LISTO PARA LLEVAR

8 €

Queso de cabra EROSKI, 100 g · Queso roquefort Société, 100 g · Queso mezcla curado Gran Capitán, 100 g · Queso maasdam EROSKI, 100 g · Queso mezcla semicurado EROSKI, 100 g · Pan de higos con almendras Paiarrop, 1 unidad



### ENCARGOS ESPECIALES

Todo lo que desees

Nuestros charcuteros te pueden preparar una bandeja con tus embutidos preferidos: lomo, jamón, longaniza, chorizo... Tenemos una amplia variedad donde elegir.



### ACABADO DE PREPARAR

12 €

Queso semicurado García Baquero, 150 g · Queso curado puro de oveja Flor de Esgueva, 150 g · Queso delicias de cabra El Pastor, 150 g · Queso gruyer suizo, 65 g · Queso Tête de Moine Bellelay, 100 g · Queso brie Cantorel, 100 g

De la  
charcutería  
a la mesa

Esta Navidad encárganos  
tus bandejas y triunfa

**No facis el  
numeret si  
després no trobes  
el teu numeret  
preferit.**



**JA A LA VENDA**



## los 5 sentidos de... Raül Balam\*



podrían ser el chup-chup, el de sofrito o el de un pescado lorito cuando entra en un aceite ardiendo. Luego, los de maquinaria y herramientas como hornos, cuchillos y microondas, y, por último, el elenco del equipo humano que me acompaña: sin ellos la banda sonora de mi vida no tendría sentido.

**GUSTO** ¿Un sabor que te recuerde a tu infancia en Sant Pol? El *cake* de chocolate con nueces que me preparaba cada viernes mi madre cuando regresaba del internado. Ese *cake* tenía el mejor sabor del mundo y la mejor textura.

**VISTA** ¿Qué elementos distorsionan la esencia de un plato? Una vajilla extremadamente decorada. Para mí un plato tiene que ser liso y, si puede ser, blanco; así, todo lo que pongas en él destacará.

¿Qué otros platos eran recurrentes en casa de los Balam-Ruscalleda? Recurrentes pocos, variedad mucha. Lubina al horno con patatas y aceitunas, bacalao a la Santpolenca, escudella, legumbres, croquetas, embutidos hechos en la charcutería familiar, fricandó, brazo de gitano "salado"...

**TACTO** ¿Qué parte del éxito atribuyes a la destreza del chef? Un chef, aparte de líder, tiene que ser uno más en el *staff* hacer lo que toque cuando toque, incluso lavar los platos. Solo con el ejemplo se llega a ser un gran líder.

**OLFATO** En tus cocinas, ¿qué matices olfativos reinan? Depende de la estación del año en que nos encontremos, pero son matices limpios, de cocciones cortas y vegetales.

**Mientras estás trabajando en el restaurante, ¿qué te hace tocar el cielo?** Los servicios. El momento en que empiezan a entrar las comandas y el motor se pone a todo gas, todos estamos concentrados en lo que toca hacer y nos da la sensación de no llegar. Ese chute de adrenalina me pone mucho y me hace tocar el cielo. ●●●

**OÍDO** ¿Qué ritmos conformarían la banda sonora de tu vida? (Risas) Están los ritmos poéticos como

\* La carrera de **Raül Balam** arrancó en los fogones del Sant Pau, bajo la atenta mirada de su madre, Carme Ruscalleda. Con ella empezaría a regentar en 2009, tras militar en el Sant Pau de Sant Pol y de Tokio, la cocina del restaurant Moments, del hotel Mandarin Oriental, Barcelona, que tiene dos estrellas Michelin. Hace unos meses empezó una nueva aventura en el restaurant El Drac, del Sant Jordi Hotel Boutique (Calella).

**Kaiku**

**BEGETAL**  
BEHEALTHY.BEHAPPY.

100% VEGETAL  
DE **ALMENDRA**  
Y ENCIMA, **BUENÍSIMO**

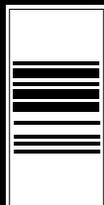


**REDUCIDO  
EN AZÚCARES**

DANONE

# OIKOS

3 capas,  
máximo placer



Vainilla, Yogur Oikos y  
Piña Caramelizada



Higos, Yogur Oikos,  
Manzana y Canela



Fresa, Yogur Oikos y  
Delicias de Bizcocho

NUEVO

¡PRUÉBALOS!