

caprabo ●●●

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
La nevera saludable

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



BELLEZA

Nueva
línea belle
NATURAL

CARNES

EROSKI NATUR

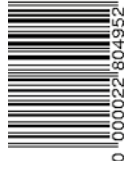
Con certificado
de bienestar
animal



POR UN MUNDO MEJOR

Comer con conciencia

Sugerencias deliciosas que te ayudarán
a sacar el máximo partido a tu compra
y a consumir de forma más responsable



0-000022-804952

Nº 349
AÑO XLIII
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



Tradición y calidad desde 1894





Edición 349
Primavera 2020
Año XLIII
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:
Altavia Ibérica CFA, S.A.

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.

editorial

Avanzamos en nuestros compromisos

En Caprabo trabajamos cada día para que nuestras tiendas sean un lugar donde puedas llevar a cabo una alimentación saludable y un consumo responsable. Por eso, un año después de la creación de nuestros 10 compromisos, seguimos trabajando para afianzar cada uno de ellos.

En el primer trimestre del 2020 lanzamos nuestro reto “#21pasosCaprabo” para lograr una alimentación más saludable de forma económica. La idea gira en torno a que solo necesitamos 21 días para lograr un nuevo hábito. ¡La clave está en proponértelo! Durante el mes de marzo, y dentro de nuestro compromiso 5, “Favorecer el consumo responsable”, lanzamos el certificado



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

“Welfair™” en todos nuestros productos de carne de pollo, cerdo y Ternasco de Aragón EROSKI de nuestra marca EROSKI Natur. Esto garantiza que los animales han sido criados en unas condiciones óptimas de bienestar.

Pero eso no es todo: durante el 2020 seguiremos desarrollando nuestros productos de marcas propias para mejorar su sello Nutri-Score..., y este será un año cargado de nuevos retos y beneficios para nuestros clientes.

En *Sabor* te traemos nuevas ideas para poder llevar una alimentación más equilibrada, con recetas y soluciones de productos saludables de temporada.

¡Feliz primavera!



Caprabo a tu servicio

93 261 60 60

Sabor es otra ventaja más del **Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Club Caprabo** 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

Consulta también las recetas de *Sabor* en

www.chefcaprabo.com

sumario

primavera
2020



06 ÍNDICE RECETAS

08 EL INVITADO

10 NOTICIAS

12 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
FRAN LÓPEZ

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

16 **Mi sabor** Conversamos con la polifacética actriz Alicia González Laá sobre su vida, sus nuevos proyectos, sus platos favoritos...

22 **Cocinar con niños** Si quieres introducir a tus hijos en la cultura del sushi, fíjate en nuestras ideas.

26 **Alimentación equilibrada** Para llevar una dieta saludable es importante que llenes tu nevera con los alimentos apropiados. Te damos las claves.

31 **Salud** Informaciones básicas sobre la intolerancia a la lactosa, sus síntomas y qué podemos hacer si la padecemos.

32 **Nuestras marcas** La carne de pollo, cerdo y Ternasco de Aragón de EROSKI Natur tiene el certificado Welfair™, que garantiza una producción ética, justa y responsable. Descúbrela.

38 **Cocina fácil** Las alcachofas en conserva permiten crear platos sabrosos y nutritivos.

Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM



43

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 40 **De temporada** En Caprabo nos gusta ayudarte a ahorrar. Por eso, te proponemos comprar 2 pollos EROSKI Natur y preparar con ellos 20 raciones. ¿Aceptas el reto?
- 48 **Especial** Cerezas, fresas y fresones están en su mejor momento. Incorporálos a tus ensaladas, segundos, cócteles...
- 56 **Receta de proximidad** La carne de ternera de Provedella, que puedes encontrar en Caprabo, es la protagonista de esta sección.
- 58 **Tradicional o reinventada** Te mostramos dos gustosas versiones del flan con nata que te van a entusiasmar.

- 60 **Sabor del mundo** Además de sus bonitos paisajes y de la historia de sus ciudades, la Toscana destaca por su cultura culinaria.
- 66 **Gastronomía y diseño** Platos tradicionales con un toque urbano y contemporáneo. Esta es la propuesta del restaurante La Barra del Gourmet.

●●● TENDENCIAS

- 68 **Beber** En Caprabo puedes encontrar una amplia variedad de bebidas vegetales. ¿Las conoces?
- 70 **Belleza** Te presentamos belle Natural, nuestra gama de cosmética natural certificada.

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles




En Caprabo creemos que la tienda es un lugar desde donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable. Por eso, hemos redactado 10 compromisos por la salud y la sostenibilidad que marcan el camino a seguir de nuestra compañía. Descúbrelos a lo largo de nuestra revista *Sabor*.

1. Implicarnos con la seguridad alimentaria.
2. Promover una alimentación equilibrada. > PÁG. 29
3. Prevenir la obesidad infantil. > PÁG. 23
4. Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes.
5. Favorecer el consumo responsable. > PÁGS. 33, 35, 41 Y 71
6. Ofrecer más productos locales. > PÁG. 57
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.








Toda la información en
www.caprabo.com/es/salud/10compromisos

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Batido vegano de frutas	 30
Mousse de queso con fresones	 30
Pudin de chía con yogur y fruta	 55

ENTRANTES Y PRIMEROS

Ajoblanco con tartar de gamba roja	 49
Dips de alcachofas	 38
Ensalada con vegetales	49
Ensalada de tomate, fresones y queso fresco	 52
Ensalada primavera de pollo	43
Gazpacho suave de fresones	50
Hamburguesa de sushi	23
Maki sushi de salmón y aguacate	24
Navajas a la plancha	 14
Salteado de espárragos, guisantes y olivas negras	 30
Sopa fría de tomate con fresas y crujiente de parmesano	50
Sopa thai de pollo	42
Tartaletas rellenas de salpicón de pollo	45

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

Arroz verde peruano con pollo	46
Bacalao a la miel	19
Berenjenas rellenas	44
Cacciucco	63
Carbonade flamande con cerveza tostada	34



Costillas de Ternasco en croûte de menta	36
Fricandó de ternera	57
Guiso rápido de alcachofas	39
Solomillo de cerdo con salsa de vino y cerezas	52
Tacos de tinga de pollo	33

POSTRES Y BEBIDAS

Clafoutis de cerezas	53
Cóctel de vermut blanco con menta y cerezas	55
Cóctel margarita de cereza	55
Crema de arroz dulce y vainilla con fresones	53
Crumble de cerezas	54
Flan con nata en vasitos	59
Flan tradicional	58
Sopa de fresones con crumble y helado	54

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil

media

difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1€

1 a 3€

3 a 5€

5 a 7€

más de 7€

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



www.ohbo.es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com

PARA LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN

NUEVO



CON CAFÉ ARÁBICA MOLIDO 10 VECES MÁS FINO

El bienestar animal como premisa

La preocupación de los consumidores por el bienestar animal es cada vez mayor en toda la Unión Europea. Si bien hace unos años existía una brecha muy importante entre los países del Norte y del Sur, poco a poco la distancia disminuye. De hecho, en España se observa un interés creciente por esta cuestión tanto en la sociedad como en los medios de comunicación.

La Unión Europea ha ejercido una labor de liderazgo a escala mundial en materia de bienestar animal, con la legislación más estricta. Países como Reino Unido han sido esenciales en este liderazgo, al ser pioneros en legislar sobre bienestar animal. Este mismo país fue el que mostró la importancia de complementar una legislación estricta con sistemas de certificación privados a través de estándares por encima de los mínimos legales. Esta herramienta permitía a los ganaderos ir más allá de lo que exigía la ley y a los consumidores poder identificar y premiar estos productos. Los resultados fueron avances evidentes en materia de bienestar animal.

No obstante, la Unión Europea, ya en el año 2003, vio la

necesidad de estandarizar la forma de abordar estas certificaciones y, para ello, financió el proyecto más ambicioso llevado a cabo hasta la fecha en materia de bienestar animal. Con un presupuesto de 17 millones de euros y la participación de más de 40 institutos de investigación de toda Europa, incluido el IRTA, se crearon los protocolos de evaluación Welfare Quality. Estos se fundamentan en conceptos como que una evaluación de bienestar debe centrarse en valorar al animal de la forma más completa posible. Para ello se incluye una evaluación de su comportamiento que, aunque requiera más tiempo, es esencial para determinar el estado de bienestar del animal.

El IRTA y NEIKER, como centros de investigación de referencia en la UE sobre bienestar animal, decidieron poner al servicio de las empresas y de los consumidores esta herramienta bajo el sello WelfareTM. Este aprovecha el conocimiento científico acumulado en los últimos 20 años en materia de bienestar animal en la Unión Europea y quiere ser una herramienta de mejora continua bajo supervisión científica. ●●●

“ El sello WelfareTM aprovecha el conocimiento científico acumulado en los últimos 20 años ”

Antoni Dalmau

Investigador del Programa de Bienestar Animal del IRTA



Dhul

CON INGREDIENTES FRESCOS Y NATURALES



www.dhul.es

agenda

17.º Diada de la Fresa de Canet de Mar

3 DE MAYO

A principios de mayo Canet de Mar acoge la Diada de la Fresa, dentro de la campaña "Tiempo de fresas" que organiza el Consell Comarcal del Maresme. Producto estrella de la zona, **durante la velada se celebran un mercado de productores locales**, catas, actividades infantiles, etc.

41.º Aplec del Caracol de Lleida

22 AL 24 DE MAYO

La capital del Segre celebra desde 1980 el multitudinario Aplec del Caracol. Declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional, **es una de las celebraciones ludicogastronómicas más importantes de Catalunya**. En la cita se sirven unas 13 toneladas de caracoles que propios y visitantes pueden degustar en las zonas habilitadas para ello.

26.ª Diada de los Fideos Rossejats de l'Ametlla de Mar

31 DE MAYO

L'Ametlla de Mar se llena de aromas exquisitos durante la Diada de los Fideos Rossejats. **Una cuarentena de cocineros aficionados muestran diferentes maneras de cocinar este alimento**. Y para que nadie se vaya sin probar este plato, varios cocineros preparan y sirven los fideos en forma de degustaciones.

curiosidad

Galletas horneadas en el espacio

En plena Estación Espacial Internacional, luchando contra la micro-gravedad y poniendo a prueba un prototipo de horno desarrollado por Zero G Kitchens, **unos astronautas hornearon el pasado otoño una masa de galletas con pepitas de chocolate**. Lo hicieron en el marco del proyecto Cookies in Space y, ahora, de vuelta en la Tierra, toca comprobar la calidad de las galletas.

estudio

El magnesio y la posmenopausia



Tras la menopausia, las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Un estudio de Women's Health Initiative concluye que consumir alimentos ricos en magnesio (hortalizas, legumbres, frutos secos...) reduce de forma notable el riesgo. El estudio afirma que **la suplementación de magnesio reduce un 7 % las opciones de sufrir enfermedad coronaria** y un 18 % si hablamos de muerte súbita cardiaca.



alimentación

La dieta de niños y adolescentes, a examen

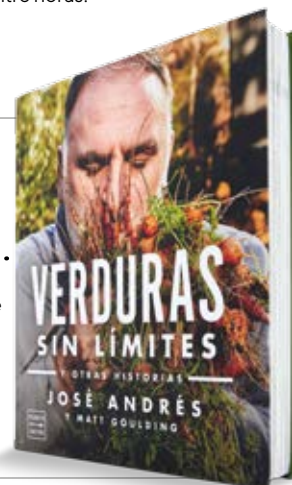
Con el objetivo de concienciar de la importancia de una dieta sana, la Fundación Española del Aparato Digestivo ha lanzado un decálogo de alimentación infantil saludable como guía para padres y profesores. En ella, aparte de la importancia de desayunar antes de ir a clase, sugiere opciones sabrosas para el tentempié de media mañana y la merienda. También destaca **la importancia de escoger productos frescos y de temporada para comida y cena, y de comer tres lácteos y tres piezas de fruta a diario**. También recomienda beber agua tanto en las comidas como entre horas.

LIBROS

Verduras sin límites y otras historias

368 páginas. Planeta Gastro. 26,90 €

José Andrés se ha propuesto cambiar la forma en que vemos las verduras. Lo hace en un libro, escrito junto a Matt Goulding, que busca ser una carta de amor apasionada, sorprendente y deliciosa al reino vegetal. Las fotografías de Peter Frank Edwards ponen el colofón a un recetario para chuparse los dedos.





Tulipán

**Tulipán
hace tu comida
más sabrosa.**



saber elegir

La primavera trae consigo una nueva explosión de colores en sus frutas y verduras de temporada. Cereza, fresón, kiwi, espinaca, guisante y apio son claros ejemplos. Déjate seducir también por su sabor.

CEREZAS

NUTRIENTES:

Ricas en hidratos de carbono, fibra y potasio. También aportan vitaminas A y C, calcio y magnesio.

PRODUCTORES:

Rusia, EE. UU., Alemania, Italia y Francia. En España, los valles del Jerte y del Ebro, así como Andalucía.

FAMILIA:

Fruto del cerezo, pertenece a la familia de las rosáceas. Esta incluye 2.000 tipos de plantas, arbustos y árboles.

ORIGEN:

Se sitúa en el mar Negro y en el Caspio, y se extendieron posteriormente a Europa y Asia.



VERSÁTILES: Ideales frescas como postre y en tartas y sorbetes, confitadas o como relleno de bombones.

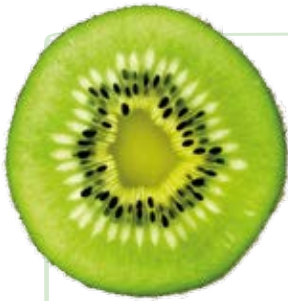
VARIEDADES: Las hay dulces y agrias. La napoleón es la más famosa del primer grupo y la guinda, del segundo.

PRODUCTOS de TEMPORADA

marzo • abril
• mayo

VERDURAS Acelga • Ajo • Alcachofa • Apio • Berenjena • Brócoli • Calabacín • Cebolla • Coliflor • Escarola • Espárrago verde • Espinaca • Guisante • Haba • Lechuga • Pepino • Pimiento • Puerro • Rábano • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Aguacate • Albaricoque • Cereza • Frambuesa • Fresa/fresón • Kiwi • Limón • Mandarina • Melocotón • Naranja • Nectarina • Níspero • Plátano • Pomelo

CARNES Y PESCADOS Boquerón • Caballa • Cabrito lechal • Cerdo • Congrio • Gallo • Navaja • Salmón



APORTE DE VITAMINA C

El agua es el principal componente del kiwi, que también contiene hidratos de carbono, ácido fólico, fibra y minerales como el magnesio y el potasio. Este fruto, originario de las laderas del Himalaya, destaca por **su contenido en vitamina C, que dobla al de la naranja.**



FRESONES

Existen más de mil variedades de fresones, cuya producción en España se concentra en Huelva, la comarca barcelonesa del Maresme, Valencia y Extremadura. Todos ellos destacan por su aporte de **hidratos de carbono, fibra, vitamina C y ácido fólico.**



GUISANTES

Pertenecientes a la familia de las leguminosas, los guisantes son una **excelente fuente de proteína vegetal y de minerales** como el calcio, sodio, hierro, cinc, selenio, potasio y fósforo, propiedades que se unen a su bajo aporte calórico y de grasas.



APIO

Es conocido por su poder diurético, así como por un sabor intenso y ligeramente amargo. Su consumo, fresco o hervido, está **indicado en dietas de adelgazamiento por su escaso aporte calórico y para los dolores articulares por su contenido en flavonoides.**

Poder antioxidante

Un **color verde, brillante y uniforme, junto a unas hojas de aspecto tierno y fresco**, son la mejor garantía de que una espinaca está en su punto óptimo. Esta verdura, cuyas hojas pueden ser lisas o rizadas, pertenece a la familia de las quenopodiáceas y tiene un sabor ligeramente ácido, aunque agradable. Compuesta en su mayoría por agua, la espinaca destaca por la presencia de proteínas, fibra, minerales y vitaminas A, B, C y E, que le confieren un gran poder antioxidante. En cambio, su contenido en hidratos de carbono y grasas es muy bajo.



ESPINACA

Muchos autores sitúan el origen de la espinaca en el Sudeste Asiático. Desde allí, fueron los árabes los que la introducirían en España durante el siglo XI. Su cultivo se extendería por Europa en los siglos XV y XVI para llegar y popularizarse después, en la década de 1920, en América. Si hay un personaje cuya imagen se vincula automáticamente a las espinacas es Popeye, cuya fortaleza y energía se asociaban a un consumo habitual de este vegetal.

NAVAJAS

De concha fina y alargada, las navajas son un exquisito molusco bivalvo que destaca por su pronunciado sabor a mar. ¡Descúbrelas!



NAVAJAS A LA PLANCHA

[PARA 4 PERSONAS] Lavar 500 g de navajas colocándolas en posición vertical en un recipiente alto con agua y sal gorda durante 2 horas. Cambiar el agua al cabo de 1 hora. Escurrir y volver a enjuagarlas con abundante agua. Lavar y picar unas ramitas

de perejil y pelar y laminar 2 dientes de ajo. Dorar el ajo y un poco de sal gorda en una plancha con aceite de oliva a temperatura alta y, al cabo de un minuto, añadir las navajas. Cuando estas se abran, voltearlas para dorar la parte de la carne. Volverlas a girar y añadir un chorrito de limón por encima. Enseguida estarán listas. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y perejil picado. Servir.

COMPRA

En general, las navajas se comercializan vivas, con las valvas cerradas o semiabiertas. De ser así, **las valvas deben cerrarse nada más tocarlas y el líquido de su interior debe ser claro y tener olor a mar.** También se pueden adquirir en conserva y congeladas, con o sin las valvas.

CAPTURA

Las navajas se localizan en fondos arenosos de poca profundidad, enterradas bajo la arena. Son capturadas en los mares Mediterráneo y Atlántico, desde Marruecos hasta las costas noruegas.

EN LA COCINA

Una vez limpias, hay que cocinarlas el mismo día o, como mucho, al día siguiente. Se pueden comer crudas, solo aliñadas con unas gotas de limón, **con cocciones suaves, como al vapor, o fuertes pero cortas, como a la plancha, a la sartén o a la brasa.** También pueden usarse en paellas marineras, pasta...

Ricas en ácidos grasos omega 3, las navajas contienen muy pocas calorías

MERLUZA AL PIL PIL DE TABASCO® CON PIMIENTOS Y HIERBABUENA

by Jose Fuentes



SALSA **TABASCO®**
**DA SABOR
A TU
MUNDO**

Ingredientes:

- Salsa TABASCO® Rojo
- 400 ml de aceite de oliva virgen extra
- 750 g de merluza fresca
- 1 rama de hierbabuena
- 2 pimientos rojos
- Sal al gusto
- 2 patatas

Elaboración:

Se lavan los pimientos y se cuecen. Se sacan los lomos de la merluza y se cortan en trozos de 5 cm de largo aprox. (se lo podemos pedir a nuestro pescadero de confianza). Se doran los ajos en aceite junto con las patatas cortadas en panadera. Se quitan y se escurren.

En ese mismo aceite se confita la merluza. Una vez confitada la merluza se reserva y se filtra el aceite en otro recipiente para que temple. En la gelatina que nos ha quedado ligamos el pil pil añadiendo el jugo del pimiento rojo y vamos mezclando con una varilla, añadiendo poco a poco el aceite templado para que emulsione. Una vez emulsionado el pil pil, se añade Tabasco® al gusto.

Emplatamos colocando la merluza sobre las patatas, salseamos con el pil pil y decoramos con unas hojas de hierbabuena



mi sabor

Alicia González Laá

Se halla en plena temporada con su última obra de teatro y es una de las protagonistas de una serie televisiva. Aun así, esta polifacética actriz saca un rato para dejarnos conocerla mejor.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFÍA FREDERICO FERNANDES Y JOAN CABACÉS

AGRADECIMIENTO RESTAURANTE OH BO (BARCELONA)



Pese a la locura en la que vive instalada, ha hecho un alto en el camino para atendernos. Su dulce sonrisa no se borra ni un instante: se siente afortunada por haberse reencontrado con el teatro. La actriz Alicia González Laá acaba de estrenar en Barcelona *Monólogos de la vagina*, obra que compagina con la serie de televisión *Com si fos ahir* (TV3). Por sus venas corre sangre gallega y madrileña, empezó haciendo spots publicitarios y quiso estudiar una carrera, Humanidades, antes de matricularse en el Institut del Teatre, "por eso de tener un plan B". En su currículum figuran más de treinta obras teatrales, una decena de series de televisión (una de ellas, en inglés, titulada *Viva S-Club*, para la BBC) y varios cortometrajes. Reconoce que el cine es su asignatura pendiente.

La trayectoria de *Monólogos de la vagina* se remonta 23 años atrás. Desde entonces ha sido representada en 120 países. ¿No es un hándicap que sea una obra tan conocida?

No lo creo. Es cierto que a todo el mundo le suena, pero en nuestro país hace mucho que no se representa. Además, aunque tiene una forma de representarse muy marcada, es una obra versátil: hay monólogos, escenas a distintas voces, un momento en el que juega con el público...

Es decir, que esta versión va a seguir sorprendiendo...

Yo creo que sí. Al principio, pensamos que un texto tan feminista como el que creó Eve Ensler necesitaría algún tipo de adaptación, pero no. Hay temas que siguen estando vigentes al 100%. Además, utilizamos la palabra *vagina* en un momento en que nombrarla sigue incomodando más de lo que parece. En parte, tiene cierto aire reivindicativo, que busca despertar una sensibilidad y una mirada hacia algo de lo que, en general, no se ha-



‘Monólogos de la vagina’ es todo un viaje emocional, incluso catártico, en el que no solo hay lugar para la risa

bla. Y no solo hablamos de la vagina en términos sexuales, ¡que conste! Es todo un viaje emocional, incluso catártico, en el que no solo hay lugar para la risa.

¿A qué obstáculos has tenido que enfrentarte a lo largo de tu carrera?

Ser actriz y mujer no es lo mismo que ser actor y hombre en cuanto a cantidad de papeles que te ofrecen, a presión por el físico o a longevidad de carrera laboral. Es acercarse a los 40... ¡y empezar a hacer papeles casi de

abuela! Hay muchos estereotipos que todavía perduran; esto hace que se te etiquete muy fácilmente...

¿Cómo llegaste a este mundillo?

Tenía clarísimo que quería dedicarme a la interpretación. De hecho, ¡es una de las pocas cosas que he tenido claras en la vida! (Risas). Hay algo que marcó mi infancia: yo jugaba mucho con mi hermana mayor a inventarnos historias. Ella, que con el tiempo se ha convertido en guionista, proponía la idea y yo me lanzaba de cabeza a

MI PLATO
PREFERIDO

Bacalao a la miel



fácil



1 a 3 €



40 min

PARA 4 PERSONAS

- 2 cebollas grandes
- 150 g de mantequilla
- 40 g de azúcar
- 800 g de morro de bacalao
- Harina
- Cebollino

Para la salsa de miel

- 80 g de piñones
- 100 g de pasas
- 1 dl de vinagre de manzana
- 40 g de miel
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas, cortarlas en juliana y ponerlas en un cazo a sofreír con la mantequilla hasta que empiecen a tener un color dorado.

Luego, añadir el azúcar y cocinar hasta que queden caramelizadas. Reservar.

2. Para la salsa de miel, en una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear los piñones y las pasas, añadir

el vinagre y la miel y llevar a ebullición. Cuando todo esté bien ligado, reservar.

3. Enharinar el bacalao y freírlo bien.

4. Poner la cebolla caramelizada en la base del plato, agregar el bacalao y la salsa de miel y frutos secos por encima. Decorar con un poco de cebollino picado.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 394,15 kcal
Proteínas 29,4 g Hidratos de carbono 26,04 g; de los cuales, azúcares 20 g Grasas 19,15 g; de las cuales, saturadas 5,81 g Fibra 1,73 g Sal 0,28 g

*POR RACIÓN.

recrear la situación. Afortunadamente, de mayores hemos retomado la tradición y ella ha escrito guiones de películas en los que yo he actuado.

¿Sigue imponiéndote el momento de estrenar un proyecto?

¡Por supuesto! Y además ese miedo con el tiempo va a más. Supongo que también porque eres más consciente del riesgo que asumes en cada proyecto. También es cierto que con el

tiempo dispones de más recursos y disfrutas más del salto al vacío que supone un estreno.

Has hecho televisión y teatro, papeles tanto cómicos como dramáticos.

¿Con qué género te quedas?

Imposible quedarse con uno. Me gusta mucho transitar todo y tomarme muy en serio la comedia, así como que el drama siempre tenga toques de humor. La comedia además es arte mayor; depende tanto de gustos y sensibilidades... ¡Es complicadísima!

Ahora combinas la grabación de la serie con la obra. ¿Cómo lo llevas?

¡Mis ojeras te responderán! (Risas). Tengo poco margen para planificarme porque los días de rodaje los sé con muy poca antelación. Hace poco también me he separado y soy madre, así que siendo, además, 'pluriempleada' no es fácil. El año pasado necesitaba reubicarme y solo me dediqué a la

serie, pero tenía el gusanillo de volver al teatro y... ¡aquí estamos!

¿Cómo es Alicia González Laá cuando se apagan los focos?

Con el tiempo me he dado cuenta de que no tengo por qué ser una *superwoman*, que soy buena madre y buena profesional también pidiendo ayuda y dejándome ayudar, algo que no resulta fácil. En mi tiempo libre me gusta viajar, ir al cine y al teatro, bailar y leer. También me apasiona la astrología.

Tu profesión te obliga a ser muy disciplinada. ¿También lo eres en cuanto a hábitos saludables?

No soy una gran deportista, aunque intento practicar yoga o pilates. También intento comer de forma saludable, aunque a veces pico entre horas y alguna onza de chocolate a deshoras cae. ¡Soy humana!

¿Y qué me dices de la cocina?

Cocinar no me llama mucho la atención, pero, cuando me pongo, salgo bastante airosa. Antes, era mi pareja la que solía cocinar, pero ahora soy yo la que tiene que hacerlo, planificar, comprar, etc., ¡aunque sea porque mi hijo y yo tenemos que sobrevivir! (Risas).

Uno de tus platos favoritos es el bacalao a la miel...

La combinación entre dulce y salado me encanta: ¡es como la vida misma! En las cosas que te pasan predomina un sabor (una emoción), pero si afinas la percepción y profundizas un poco en ello, siempre puede verse una pizca de lo contrario, y de muchas otras cosas más, y esto puede ayudarte a salir de situaciones difíciles. También me gusta mucho la miel, ¡demasiado! Quizás se debe a que mis abuelos elaboraban ellos la miel en su Galicia natal. Luego, el pescado me encanta. Es una receta sencilla y muy resultona. ¡Os recomiendo que la probéis! ●●●

“**La combinación entre alimentos dulces y salados me encanta: ¡es como la vida misma!**”








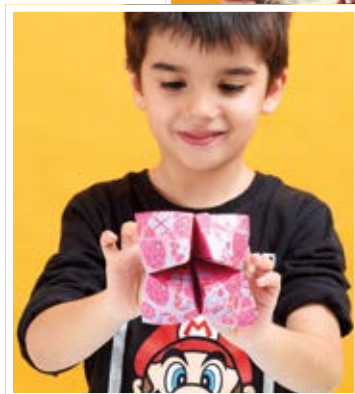
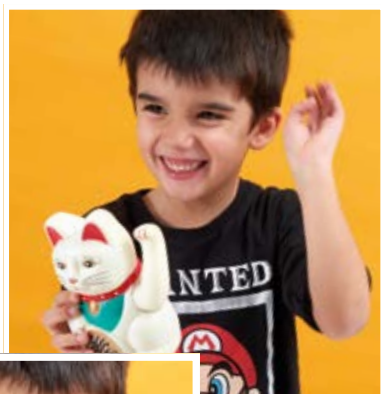
DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



   mermeladabebe



cocinar con niños

¿Te atreves con el japonés?

Si quieres introducir a tus hijos en la cultura del sushi, deja que te ayuden a preparar recetas tan succulentas como estas. 3, 2, 1... ¡Manos a la obra!

COCINA BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS **ESTILISMO** ROSA BRAMONA
NIÑO RAÚL (HIJO DE MÓNICA NAVARRO, TRABAJADORA DE CAPRABO)

3. Prevenir la obesidad infantil



Hamburguesa de sushi



media 3 a 5 € 2h

PARA 4 UNIDADES

- 200 g de atún fresco
- 1 pepino
- Arroz para sushi (ver receta base)

ELABORACIÓN

1. Lavar el pescado y secarlo bien. Lavar también el pepino. Cortar ambos ingredientes en láminas.
2. Poner un aro pequeño sobre un plato y rellenar con 1 o 2 cucharadas de arroz, apretando bien. Colocar encima una capa de pepino y otra de atún. Retirar el aro y reservar.

3. Añadir 2 o 3 cucharadas de arroz en un cuenco con el mismo diámetro que el aro y apretar bien (de esta manera haremos la parte de arriba de las hamburguesas).
4. Dar la vuelta al cuenco sobre una tabla, golpear suavemente para desmoldar y colocarla sobre el atún para montar el plato. Repetir la operación para las otras

hamburguesas. Si se desea, acompañar con sésamo y salsa de soja.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 334,43 kcal
Proteínas 15,35 g **Hidratos de carbono** 54,20 g; de los cuales, **azúcares** 0,54 g **Grasas** 6,25 g; de las cuales, **saturadas** 1,60 g **Fibra** 0,24 g **Sal** 0,25 g

*POR UNIDAD.

RECETA BASE PARA EL ARROZ DE SUSHI

Poner el arroz japonés (250 g) en un bol y lavarlo varias veces hasta que el agua salga clara. Dejarlo reposar 30 minutos dentro del agua para que los granos puedan absorberla. Colocar el arroz en una cazuela, verter la misma cantidad de agua embotellada que de arroz, tapar y poner en el fuego. Cocinar a fuego moderado sin destapar el recipiente. En cuanto el agua empiece a hervir, subir el fuego y cocinar 5 minutos. Luego, bajar al mínimo y cocinar 10 minutos. Apagar el fuego y destapar. Mezclar 4 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar y 1/2 cucharadita de sal hasta que se hayan disuelto el azúcar y la sal. Extender el arroz en un recipiente y aliñarlo poco a poco con la mezcla de vinagre. Abanicar el arroz hasta que se enfríe y taparlo con un paño húmedo hasta su uso.



Maki sushi de salmón y aguacate



media 3 a 5 € 2 h

PARA 8 ROLLITOS (4 DE CADA)

- 4 láminas de alga nori
- 125 g de filete de salmón sin piel ni espinas
- 125 g de aguacate
- Arroz para sushi (ver receta base, pág. 23)
- 50 g de queso crema

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar las láminas de alga nori por la mitad. Lavar el pescado, secarlo bien y cortarlo a tiras. Pelar el aguacate, deshuesarlo y cortarlo también en tiras.
- 2.** Colocar una lámina de alga nori sobre el extremo de una esterilla. Coger un puñado de arroz y extenderlo sobre el alga dejando el extremo más alejado con un pequeño margen.
- 3.** Para el maki sushi de salmón, extender primero un poco de queso crema y después poner encima el salmón. Para el de aguacate, disponer unas tiras de aguacate en el centro del arroz.

- 4.** Con la ayuda de la esterilla especial, empezar a enrollar apretando bien cada vez que se gira. Levantar la esterilla y empujar con suavidad para que se acabe de enrollar. Repetir la operación con los otros rollos. Una vez hechos los rollos, cortarlos en rodajas, humedeciendo cada vez la lama del cuchillo para que queden bien cortados.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 219,1 kcal
 Proteínas 6,77 g Hidratos de carbono 28,51 g; de los cuales, azúcares 1,15 g Grasas 8,79 g; de las cuales, saturadas 3,43 g
 Fibra 0,39 g Sal 0,15 g

*POR ROLLITO.

Triabo, triasa

Proyecto educativo Caprabo para la alimentación saludable



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

www.triabotriasa.es/es

NUEVA WEB

SOLO FRUTA Y VERDURA



0%

azúcares añadidos,
colorantes,
conservantes,
concentrados,
lactosa.

VIA[®]
NATURE
Honestidad Natural

  [vianature.es](https://www.vianature.es)

alimentación
equilibrada

La nevera saludable

Llevar una alimentación sana y equilibrada comienza en el supermercado. Ahí es donde escogemos los alimentos que llenarán nuestro frigorífico. Te damos las claves para escoger correctamente.

TEXTO EVA CARNERO ASESORES NUTRICIONALES MENJA SA

Del mismo modo que tener buen “fondo de armario” consiste en hacerte con un mínimo de prendas básicas para vestirme de forma adecuada, tener un buen “fondo de nevera saludable” requiere una serie de alimentos que te aseguren una alimentación sana y equilibrada.

Siempre alimentos frescos

Ahora bien, la cuestión es qué alimentos debes guardar en una nevera para que puedas calificarla de saludable. La respuesta es clara: productos frescos. ¿Las razones? Por un lado, porque una alimentación sana ha de basarse sobre todo en productos mínimamente procesados, y por otro, porque este tipo de productos requieren para su conservación temperaturas bajas y constantes, lo cual es algo que solo garantiza una nevera.

Concretando, el grupo de los alimentos saludables aptos para almacenar en la nevera estaría integrado por frutas, verduras, pescados, carne magra (preferiblemente blanca), lácteos y huevos.

Cada alimento en su sitio

Lo ideal es colocar cada uno de los alimentos mencionados en una parte determinada de la nevera, ya que hay unas zonas más frías que otras. Así, en función de la temperatura que necesita para su conservación óptima, cada producto irá a una altura u otra. En la zona más fría de la nevera (2 °C) —habitualmente en la parte inferior— deberían ubicarse las carnes y los pescados, siempre dentro de un recipiente tapado, mientras que en la zona central (4-5 °C) conviene ubicar los lácteos porque no necesitan tanto frío. En estos estantes también puedes dejar los alimentos ya cocinados, las sobras y aquellos productos en cuya etiqueta figure “una vez abierto, consérvese en frío”. En los cajones deben ir las frutas y verduras. No las

8 GRANDES ALIADOS

Aquí tienes una breve lista de los alimentos que debes tener en la nevera en el periodo primaveral para seguir una dieta sana y equilibrada. Toma nota.



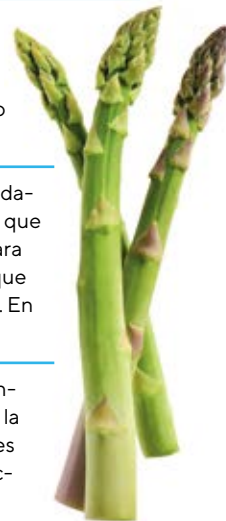
1 ALBARICOQUES. Fruta con un alto contenido en betacaroteno o provitamina A de acción antioxidante y que le confiere su color anaranjado característico.



2 FRESAS. Bastan 100 g de fresas para cubrir el total de vitamina C que necesitamos al día (60 mg). Guárdalas en el frigorífico lo más esparcidas posible y se mantendrán perfectas entre 4 y 5 días.

3 CEREZAS. Destacan por su alto contenido en antioxidantes, lo cual es fundamental para contrarrestar el efecto dañino de los radicales libres. Conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar.

4 ESPÁRRAGOS. Están constituidos fundamentalmente por agua. Además, su contenido en grasas y azúcares es muy bajo. Tan solo aportan 1,7 g de hidratos de carbono cada 100 g. Lo más adecuado es consumirlos lo antes posible.



5 BOQUERÓN. Pescado cardiosaludable rico en ácidos grasos omega 3, que ayudan a disminuir los triglicéridos. Para que conserve su sabor y textura, hay que cocinarlo el mismo día que se compra. En salazón se denomina anchoa.



6 GUISANTES. Destacan por su contenido en fibra y en ácido fólico. A la hora de cocinar los guisantes frescos es importante controlar el tiempo de cocción, que ha de ser muy corto.

7 QUESO. Rico en proteínas, grasas y minerales. Su aporte calórico depende de la variedad. Mientras el queso fresco aporta solo 100 calorías cada 100 g, un queso curado rondaría las 380 calorías. En la nevera, guárdalo bien tapado y en la zona menos fría.



8 ACEITUNAS. Un aperitivo rico en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Aunque atesoran un valor nutritivo interesante, no conviene abusar porque tienen una alta cantidad de sal. Se conservan en frío, en un recipiente de cristal bien cerrado, y cubiertas por el líquido conservante.

coloques nunca en las zonas más frías, ya que pueden estropearse rápidamente. Por último, la puerta es un buen lugar para las bebidas, las salsas o la mantequilla.

Prepara las bases de tus platos

Además de almacenar los alimentos señalados, una buena idea sería preparar y guardar platos ya cocinados como hummus, guacamole o chucrut, o simplemente platos que te servirán como ingrediente principal para tus menús diarios, como arroz, pasta o legumbres cocidas. De esta manera, seguro que tu dieta mejorará mucho, ya que siempre tendrás a mano platos saludables semipreparados y evitarás

Cuanto más frescos sean los alimentos, más sana será tu dieta

lanzarte a otras opciones con peor perfil nutricional.

Por último, no te olvides de tener siempre en la nevera unas aceitunas, unos daditos de queso o unos tomates cherry para servir durante el aperitivo del fin de semana o si tienes una comida especial.

En el congelador

Este apartado de la nevera es un gran aliado, ya que en él puedes almacenar muchos alimentos que serán los ingredientes para los platos que irás preparando a lo largo de toda la semana.

Recuerda que mediante la congelación no se pierden ni el sabor ni la calidad nutricional de los alimentos, y, en cambio, sí ganas en tiempo para ti y en comodidad. ●●●

**NUESTRAS
RECETAS**



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

**MOUSSE DE
QUESO CON
FRESONES**
RECETA PÁG. 30

**BATIDO
VEGANO DE
FRUTAS**
RECETA PÁG. 30

**2. Promover
una
alimentación
equilibrada**

**SALTEADO DE
ESPÁRRAGOS,
GUISANTES
Y OLIVAS
NEGRAS**
RECETA PÁG. 30

Mousse de queso con fresones



fácil



1 a 3 €



20 min
+ reposo

PARA 4 PERSONAS

- 120 g de fresones
- 3 hojas de gelatina neutra
- 500 g de queso batido
- 30 g de sirope de agave
- 1 bandeja de arándanos

ELABORACIÓN

1. Lavar bien los fresones, trocearlos y colocarlos en un vaso de batidora; triturar bien hasta que quede un puré homogéneo.

2. Poner en remojo las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos.

3. Colocar la mitad del queso batido en un cazo y endulzar al gusto con el sirope de agave. Cuando arranque a hervir, agregar las hojas de gelatina escurridas, apagar el fuego y remover bien; incorporar el resto del queso con movimientos envolventes con la ayuda de una espátula.

4. Repartir el puré de fresones en los vasos de servicio y

colocar la mousse de queso encima con mucho cuidado.

5. Dejar reposar los vasitos en la nevera durante unas horas. Antes de llevar a la mesa, colocar unos arándanos por encima. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 135,09 kcal
Proteínas 21,71 g **Hidratos de carbono** 11,49 g; de los cuales, **azúcares** 11,09 g **Grasas** 0,38 g; de las cuales, **saturadas** 0,12 g
Fibra 1,60 g **Sal** 0,01 g

*POR RACIÓN.

Batido

vegano

de frutas



fácil



1 a 3 €



20 min

PARA 4 PERSONAS

- 300 ml de leche de coco
- 250 g de fresas
- 250 g de albaricoques
- 100 ml de leche de arroz y coco
- 2 cucharadas de sirope de agave
- Una bandejita de arándanos

ELABORACIÓN

1. Colocar la leche de coco en un recipiente durante unas horas, retirar la parte que se haya solidificado con una cucharilla y montarla con la ayuda de unas varillas eléctricas. Reservar la nata de coco resultante y la leche por separado.

2. Lavar las frutas, trocearlas (reservando unos trozos de albaricoques para el topping) y colocarlas en un vaso de batidora junto con la leche de coco reservada, la de arroz con coco y el sirope de agave. Batir hasta conseguir un compuesto fino y uniforme.

3. Repartir el batido en vasos, colocar encima la nata de coco y decorar con los arándanos y el albaricoque laminado. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 219,925 kcal
Proteínas 2,52 g **Hidratos de carbono** 15,29 g; de los cuales, **azúcares** 12,64 g **Grasas** 16,7 g; de las cuales, **saturadas** 14 g
Fibra 3,52 g **Sal** 0,55 g

*POR RACIÓN.

Las frutas y verduras deben ir en los cajones de la nevera. Si los colocas en las zonas más frías, pueden estropearse rápidamente

Salteado de espárragos, guisantes y olivas negras



fácil



3 a 5 €



30 min

PARA 4 PERSONAS

- 4 cebolletas tiernas o mini calçots
- 2 tomates de colgar
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 hoja de laurel
- 300 g de guisantes frescos sin vainas
- 100 g de olivas negras de Aragón o similares
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien las cebolletas o los calçots, pelarlos y cortarlos en juliana. Limpiar

los tomates y rallar la pulpa. Lavar los espárragos y trocearlos con las manos, descartando las partes más duras. Lavar también la hoja de laurel.

2. En una sartén amplia antiadherente, engrasada con un poquito de aceite de oliva, sofreír primero los calçots o las cebolletas a fuego muy suave durante unos minutos. Luego, agregar el tomate rallado y la hojita de laurel.

3. Sazonar con sal y pimienta, remover con una espátula y cocinar unos 10 minutos más hasta que se haya absorbido el exceso de líquido del tomate.

4. Subir el fuego e incorporar los espárragos, los guisantes y las olivas negras; cocinar removiendo, con cuidado de que no se pegue, unos 5 minutos más. Servir.

SUGERENCIA

Antes de incorporar las aceitunas a la sartén, es recomendable retirarles el hueso.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 202,63 kcal
Proteínas 7,17 g **Hidratos de carbono** 14,81 g; de los cuales, **azúcares** 5,03 g **Grasas** 12,8 g; de las cuales, **saturadas** 2,02 g
Fibra 6,37 g **Sal** 0,051 g

*POR RACIÓN.

salud

Una dieta sin lactosa

Te ofrecemos algunas ideas básicas sobre la intolerancia a la lactosa, sus síntomas y qué podemos hacer si la padecemos.

TEXTO EVA CARNERO ASESORAMIENTO MENJASA

Se estima que más de la mitad de la población mundial es intolerante a la lactosa. En el caso de España, el porcentaje se sitúa entre el 19 % y el 28 %. Son unas cifras que, los expertos advierten, no paran de aumentar en los últimos años.

¿Qué es la lactosa?

Es el azúcar presente en la leche, aunque también puede estar en algunas sustancias usadas en la industria alimentaria, como los conservantes.

¿Qué es la lactasa?

Es una enzima producida por el intestino delgado que facilita la descomposición de la lactosa en azúcares más simples, glucosa y galactosa. Si los niveles de lactasa son bajos, aparecerán dificultades para digerir la lactosa.

¿Cuáles son los síntomas?

Las molestias más habituales son diarreas, hinchazón o dolor abdominal. Esto se debe a que no hay suficiente lactasa en el intestino delgado para

romper toda la lactosa consumida. De este modo, no se absorbe y pasa al intestino grueso.

¿Tiene curación?

Actualmente no existe una manera de aumentar la producción de lactasa del cuerpo. Lo que sí es posible es evitar las molestias digestivas haciendo algunos cambios en la dieta.

¿Es lo mismo la intolerancia a la lactosa que la alergia a la proteína de la leche?

La intolerancia a la lactosa y la alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV), a pesar de que ambas tienen su origen en la leche, son diferentes. La APLV es la alergia a la proteína de la leche de vaca y supone una reacción del sistema inmunitario, mientras que la intolerancia a la lactosa se produce por no poder absorber correctamente la lactosa.

Si tienes dudas, antes de no consumir lácteos, ve al médico. ●●●

TEN EN CUENTA QUE...

La intolerancia a la lactosa tiene grados; es decir, a lo mejor no puedes tomar un vaso de leche entera, pero sí picar queso o tomar un yogur, o tal vez no puedes ni consumir estos últimos. El que puedas ingerir unos u otros dependerá de tu nivel de tolerancia, el cual deberá averiguar un facultativo mediante las pruebas pertinentes.

● Alimentos con lactosa:

leche de vaca, cabra, oveja, yegua (de mamíferos); yogur, nata, mantequilla, salsa bechamel, queso, natillas, arroz con leche...

● Alimentos sospechosos:

embutidos, sopas, platos precocinados, mayonesa, galletas y bollería industrial, cereales enriquecidos, batidos y sorbetes de helado.

● Alternativas:

bebidas vegetales, como la leche de almendras o de arroz, queso de leche de almendras y yogures de soja.

Antes de consumir algún producto sospechoso de contener lactosa es importante leer la etiqueta de los ingredientes, o incluso preguntar directamente al fabricante.

nuestras marcas

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



Caprabo: por el bienestar animal

En Caprabo estamos convencidos de que el bienestar animal es un derecho. Por eso nos



aseguramos de que toda la carne de pollo, cerdo y Ternasco de Aragón EROSKI Natur que ofrecemos proviene de animales criados en condiciones de bienestar animal y tiene el certificado Welfair™. **Acércate a nuestras**

carnicerías y encontrarás un producto fresco, de alta calidad y respetuoso con los animales.

NACHO ARREGUI (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

5. Favorecer el consumo responsable



Tacos de tinga de pollo



fácil 1 a 3 € 40 min

PARA 4 PERSONAS

- 12 tortillas de maíz

Para la tinga de pollo

- 180 g de cebolla
- 100 g de chile chipotle
- 300 g de salsa de tomate EROSKI Natur
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Cremoso de aguacate

- 1 aguacate
- Cilantro
- Lima
- Sal y pimienta

Para el pico de gallo

- 20 g de cebolla
- 50 g de tomate pera
- 5 g de zumo de lima
- 5 g de cilantro
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el tinga de pollo, calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y añadir la cebolla en juliana. Cuando empiece a estar sofrita, agregar el chile chipotle y rehogar un par de minutos más. Llegado este punto, incorporar la salsa de tomate, poner a punto de

sal y pimienta y dejar cocer unos minutos.

2. En una cazuela con agua y sal, cocer las pechugas de pollo. Una vez cocidas, deshilarlas y añadir las al sofrito de tomate. Rehogar bien y reservar.

3. Para el cremoso, triturar el aguacate con sal, pimienta, cilantro y lima al gusto hasta que esté bien homogéneo.

4. Para el pico de gallo, picar la cebolla y el tomate pera. Mezclar ambos ingredientes y aliñarlos con el zumo de la lima. Agregar el cilantro picado, la sal y la pimienta.

5. En una sartén, calentar las tortillas y disponerlas en el plato. Colocar el relleno de pollo encima de las tortillas, poner un punto de cremoso de aguacate encima y salsearlo con el pico de gallo. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 536,25 kcal
Proteínas 40,39 g **Hidratos de carbono** 45,58 g; de los cuales, **azúcares** 4,78 g **Grasas** 22,1 g; de las cuales, **saturadas** 5,89 g
Fibra 4,39 g **Sal** 0,82 g

*PORRACIÓN.

Carbonade flamande con cerveza tostada



fácil



1 a 3 €



50 min

PARA 4 PERSONAS

- 1/2 cebolla troceada
- 1 kg de lomo de cerdo duroc EROSKI Natur
- 1/2 litro de cerveza tostada
- Laurel al gusto
- Tomillo al gusto
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 cucharada sopera de maicena

- Cebollino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla en una cazuela con aceite de oliva durante 3-4 minutos.

Agregar la carne y cocerla lentamente a fuego medio. Cubrir la carne con la cerveza y añadir el laurel

y el tomillo, sal y pimienta. Cocerla a fuego medio hasta que vuelva a hervir. Añadir entonces la cucharada de mostaza.

2. Cocinarla a fuego lento durante media hora,

removiéndola con cierta frecuencia. Añadir la maicena para que espese la salsa. Seguir con la cocción a fuego lento hasta que la carne quede tierna. Servir.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 312,59 kcal
 Proteínas 50,84 g Hidratos de carbono 5,15 g; de los cuales, azúcares 3,92 g Grasas 6,91 g; de las cuales, saturadas 2,29 g
 Fibra 0,26 g Sal 1,06 g

*POR RACIÓN.

El estrés térmico, la angustia y la falta de espacio empeoran la calidad de vida de los animales de granja.

El bienestar animal es un derecho

De ellos y nuestro. Por eso toda la carne de pollo, cerdo y Ternasco de Aragón **EROSKI Natur** proviene de animales criados en condiciones de bienestar animal avaladas por el certificado **Welfair™**, que garantiza una producción ética, justa y responsable.

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

5. Favorecer
el consumo
responsable



animalwelfare.com





Costillas de Ternasco en croûte de menta



fácil



3 a 5 €



20 min

PARA 4 PERSONAS

Para las costillas

- 8 costillas de Ternasco de Aragón EROSKI Natur
- Harina
- 2 huevos batidos
- Mantequilla
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para el croûte de menta

- 200 g de almendras
- 8 dientes de ajo
- 1 manojo de menta fresca

ELABORACIÓN

1. Para el rebozado de menta, disponer las almendras en el vaso triturador, agregar el manojo de menta y los ajos, y triturar bien (procurar que la mezcla quede suelta y no como una pasta). Reservar.

2. Salar las costillas, disponerlas en una sartén con aceite y sellarlas bien por todas las caras. Luego, pasarlas por harina, huevo batido y el rebozado de menta reservado anteriormente. Presionar bien el rebozado con las manos a fin de que quede bien adherido a la carne.

3. Dorar las costillas por los dos lados con un poco de aceite de oliva.

4. Colocar las costillas con el croûte de menta en un plato y acompañarlas, si se desea, con un poco de cuscús.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 733,17 kcal
 Proteínas 32,99 g Hidratos de carbono 13,36 g; de los cuales, azúcares 1,31 g Grasas 60,77 g; de las cuales, saturadas 13,02 g
 Fibra 7,65 g Sal 0,27 g

*POR RACIÓN.

Prueba la Mia Grande

Dr. Oetker

la MIA GRANDE

4 Formaggi

NUOVA

SOLO en 6-8 minutos

thin CRUST

La pizza de pizzería

La Mia Grande es más grande, más artesanal y más rápida, está lista en solo 6 minutos. Disfruta de su deliciosa combinación de quesos —mozzarella, edamer, provolone y pecorino— y de su masa extrafina con el borde supercrujiente. ¡Igual que si comieras en una pizzería!

Dr. Oetker

La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es

cocina fácil

Tu mejor aliada en la despensa

Las alcachofas en conserva te permiten improvisar multitud de platos sabrosos y muy nutritivos.



Calidad y variedad

1. Corazones de alcachofa (175 g). De **Eroski**. **2.** Corazones de alcachofa extra (165 g). De **Bamboleo**. **3.** Corazones de alcachofa (175 g). De **Ría**. **4.** Corazones de alcachofa baby. Con menos sal (115 g). De **Cynara**. **5.** Corazones de alcachofa al natural (240 g). De **Eurovega**. **6.** Corazones de alcachofa mini baby. Receta tradicional (175 g). De **Cynara**.



Dips de alcachofas



fácil

1 a 3 €

30 min

PARA 4 PERSONAS

• 1 cebolleta • 150 g de espinacas baby • 1 diente de ajo • 8 alcachofas en conserva • 2 cucharadas de mostaza de Dijon • 2 cucharadas de tahina • 2 cucharadas de crema ácida • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen • Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolleta, picarla y disponerla en una cazuela engrasada con el aceite. Sofreír a fuego suave durante un par de minutos. Agregar las espinacas, el ajo y las alcachofas cortadas muy finas. Cocinar hasta que se haya absorbido el exceso de líquido. Retirar del fuego. Dejar templar.
2. Agregar la mostaza, la tahina y la crema ácida. Remover hasta que los ingredientes estén integrados. Reservar en la nevera o servir con unos bastoncitos.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 129,75 kcal
Proteínas 3,29 g Hidratos de carbono 6,54 g; de los cuales, azúcares 5 g Grasas 10,25 g; de las cuales, saturadas 1,62 g Fibra 3,52 g Sal 1,14 g

*POR RACIÓN.



1



2



3



4



5



6

Guiso rápido de alcachofas



fácil



1 a 3 €



30 min

PARA 4 PERSONAS

- 1 sepia grande • 2 cebolletas
- 2 tomates maduros • 100 g de tirabeques • 1 hoja de laurel
- 12 corazones de alcachofas en conserva • Aceite de oliva • 200 ml de caldo de verduras
- Unas hojas de perejil • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar la sepia y cortarla en taquitos. Pelar la cebolleta y cortarla en rodajitas. Rallar el tomate. Lavar los tirabeques.
2. En una cacerola amplia, con un chorrito de aceite, sofreír la cebolleta 5 minutos a fuego suave. Agregar el tomate y el laurel y cocinar hasta que se haya absorbido el agua. Incorporar la sepia, los tirabeques y las alcachofas. Salpimentar, verter el caldo y el perejil picado; cocinar 10 minutos más. Servir caliente.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 213,96 kcal
 Proteínas 21,90 g Hidratos de carbono 15,71 g; de los cuales, azúcares 9,8 g Grasas 6,95 g; de las cuales, saturadas 1,67 g
 Fibra 3,47 g Sal 4,82 g

*POR RACIÓN.



de temporada

Sácale partido a tu compra

En Caprabo nos gusta ayudarte a ahorrar. Por eso te proponemos algo especial: preparar platos deliciosos por poco dinero. ¿Cómo? Comprando dos pollos EROSKI Natur y sacando el máximo partido a sus muslos, pechugas, alas y carcasas. ¿Aceptas el reto de preparar hasta 20 raciones con ellos?

COCINA BEATRIZ DE MARCOS
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS
ESTILISMO ROSA BRAMONA

5. Favorecer el consumo responsable

Sopa thai de pollo



media 1 a 3 € 3 h

PARA 4 PERSONAS

Para el caldo de pollo

· 2 carcasas y 4 alas de pollo ·
 · 1 bandeja de hierbas para el caldo ·
 · 1 patata · 1 trozo de calabaza · Unos
 garbanzos remojados · 5 litros de
 agua · Unas hebras de azafrán · Sal

Para la sopa thai

· 700 ml de caldo de pollo · 400 ml
 de leche de coco · 2 dientes de ajo ·
 · 1 chile rojo · 1 trocito de jengibre fresco
 · 1 pechuga de pollo · 1 cebolleta ·
 · 1 cucharadita de sal · 1 cucharadita
 de azúcar · 100 g de noodles de arroz

· 2 cucharaditas de zumo de lima ·
 · 1 ramillete de cilantro

ELABORACIÓN

1. Para la preparación del caldo de pollo, lavar todas las verduras y pelarlas. Colocarlas en una olla con el agua, añadir la carne y el resto de ingredientes. Hervir a fuego lento durante 2 horas. Dejar enfriar y colar.

2. Poner a calentar el caldo de pollo y la leche de coco, remover y, cuando empiece a hervir, agregar los ajos y el chile picados y el jengibre cortado en rodajitas. Dejar cocinar 2 minutos y agregar la pechuga de pollo troceada, la cebolleta picada (reservar

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 527,22 kcal Proteínas 24,67 g
 Hidratos de carbono 46,5 g; de los cuales,
 azúcares 4,92 g Grasas 26,98 g; de las cuales,
 saturadas 19,58 g Fibra 5,9 g Sal 0,93 g

*POR RACIÓN.

la parte verde), la sal y el azúcar. Remover bien y cocinar 10 minutos a fuego muy suave.

3. Incorporar los noodles a la sopa. Aderezar con el zumo de lima y cocinar unos minutos más (ver tiempo indicado por el fabricante).

4. Servir la sopa con algunas hojitas de cilantro y el verde de la cebolleta picado que habíamos reservado.





Ensalada primavera de pollo



fácil



1 a 3€



20 min

PARA 4 PERSONAS

- 200 g de fresones
- 1 remolacha
- 1 bulbo de hinojo
- 1 pechuga de pollo asada
- Unas hojas de menta fresca
- Unas hojas de perejil fresco
- 100 g de brotes de lechuga
- 80 g de almendras laminadas tostadas
- Unas flores comestibles (opcional)

Para la vinagreta

- 1/2 limón
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las frutas y las hortalizas.

Trocear los fresones, pelar la remolacha y eliminar las hojas del bulbo de hinojo. Cortar el hinojo y la remolacha en láminas finas. Lavar las hierbas aromáticas y picarlas bien finas. Lavar la piel del limón y rallarla. Exprimir la mitad del limón. Cortar la pechuga de pollo en lonchas.

2. Para la vinagreta, colocar la ralladura de limón en un bol, agregar el zumo, una

pizca de sal, pimienta y el aceite de oliva; emulsionar bien y reservar.

3. Repartir los brotes de lechuga en un plato de servicio y añadir el resto de ingredientes de la ensalada. Aderezar con la vinagreta y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 360,05 kcal Proteínas 13,95 g
Hidratos de carbono 7,86 g; de los cuales, azúcares 7,57 g Grasas 30,31 g; de las cuales, saturadas 4,5 g Fibra 5,33 g Sal 1,4 g

*POR RACIÓN.

Berenjenas rellenas



fácil

1 a 3 €

1h

PARA 4 PERSONAS

- 4 berenjenas pequeñas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pechugas de pollo
- 200 g de tomates cherry
- 200 g de tomate triturado
- 2 mozzarella de búfala
- 60 g de parmesano rallado
- 100 g de pan rallado
- Unas hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Precalentar el horno a 180 °C. Lavar las berenjenas, eliminar el tallo y partir por la mitad. Luego, vaciar un poco la carne y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Reservar la carne de las berenjenas. Rociar con aceite de oliva y cocinar en el horno a 180 °C unos 20 minutos (han de quedar blanditas).
- 2.** Pelar la cebolla y los dientes de ajo y picarlos. Lavar las pechugas, secarlas bien y cortarlas en taquitos. Lavar los tomates cherry y partirlos por la mitad.
- 3.** En una cacerola amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva, sofreír la cebolla con el ajo a fuego muy suave hasta que quede transparente, agregar la pechuga de pollo y la carne de las berenjenas picada. Cocinar removiendo hasta que la berenjena esté blandita, aderezar con sal e incorporar el tomate triturado, los

cherry y alguna hoja de albahaca. Cocinar hasta que el sofrito quede ligado.

- 4.** Rellenar las berenjenas con el sofrito. Colocar sobre ellas las mozzarellas troceadas y el parmesano, y espolvorear el pan rallado mezclado con un poco de aceite. Cocinar en el horno a 180 °C unos 20 minutos. Repartir las hojas de albahaca restantes por encima y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 482,85 kcal **Proteínas** 38,95 g
Hidratos de carbono 26,89 g; de los cuales, **azúcares** 11,8 g **Grasas** 24,4 g; de las cuales, **saturadas** 9,87 g **Fibra** 4,15 g **Sal** 2,24 g

*POR RACIÓN.

Tartaletas rellenas de salpicón de pollo



fácil 1 a 3 € 30 min

PARA 12 TARTALETAS

- 1/2 cebolla morada
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 aguacate
- Zumo de lima
- 1 pechuga de pollo cocida

- Unas hojas de lechuga
- Una cucharadita de orégano
- Unas hojas de menta fresca picadas
- 100 g de crema ácida
- 8-12 tartaletas
- Unos germinados
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras, picar la cebolla y los tomates, rallar la zanahoria y cortar en taquitos el aguacate. Colocar todo en un bol amplio y aderezar con un poquito

de sal, el zumo de lima y el aceite de oliva. Remover. Agregar el pollo desmenuzado o cortado a taquitos y las hojas de lechuga cortadas.

2. Mezclar las hierbas aromáticas con la crema ácida y salsear el salpicón, removiendo bien para que quede todo integrado.

3. Rellenar las tartaletas con el salpicón. Colocar por encima unos germinados y servir.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 163,83 kcal Proteínas 4,79 g
Hidratos de carbono 10,39 g; de los cuales,
azúcares 2,37 g Grasas 11,5 g; de las
cuales, saturadas 4,9 g Fibra 1,3 g Sal 0,21 g

*PORRACIÓN.



Arroz verde peruano con pollo



fácil 1 a 3 € 40 min

PARA 4 PERSONAS

- 4 muslos enteros de pollo
- 1 pimiento verde cortado
- 1 pimiento rojo picado
- 1 zanahoria pelada y cortada a rodajitas
- 700 ml de caldo de pollo
- 180 g de arroz largo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Para la salsa de cilantro

- 1 manojo de cilantro sin los tallos
- 1 ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- 200 ml de agua

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los muslos y contramuslos de pollo y secarlos bien con papel de cocina.
- 2.** Para la salsa de cilantro, colocar las hojas de este en un vaso de batidora junto con el ajo, el comino y el agua; triturar hasta conseguir una salsa uniforme. Reservar.
- 3.** En una cacerola amplia, con un buen chorrotón de aceite, sofreír la carne por todos los lados hasta que esté dorada y retirar.
- 4.** En la misma cacerola, a fuego muy suave, cocinar las verduras durante

unos 5 minutos, agregar el pollo y remover. Verter el caldo, el arroz y la salsa de cilantro; cocinar durante 15 minutos aproximadamente hasta que el arroz esté cocido. Rectificar de sal si fuese necesario. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 292,55 kcal **Proteínas** 15,17 g
Hidratos de carbono 44,61 g; de los cuales, **azúcares** 4,54 g **Grasas** 5,98 g; de las cuales, **saturadas** 1,55 g **Fibra** 1,56 g **Sal** 2,34 g

*POR RACIÓN.

Pan de molde con cereales sin gluten

TIERNO Y ESPONJOSO

CON MASA MADRE



¡Más de 25 productos en nuestras tiendas!



Best in Gluten Free

especial

Deliciosas y versátiles

En primavera, cerezas, fresas y fresones están en su mejor momento. Aprovecha estos días para incorporar estas vistosas frutas en ensaladas y sopas refrescantes, segundos, postres e, incluso, cócteles.

Ajoblanco con tartar de gamba roja



fácil 3 a 5 € 25 min

PARA 2 PERSONAS

- 1 diente de ajo - 60 g de pan blanco - 75 g de almendra cruda repelada - 500 ml de caldo de pescado blanco - 210 ml de aceite de oliva virgen extra - 300 g de gamba roja - 1 chalota - 1 pizca de curry - 1 pizca de cúrcuma - 1 pizca de cebollino picado - 1 pizca de albahaca picada - 1 cucharadita de vinagre de Módena - 5-6 fresas - Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

1. Pelar los dientes de ajo y sumergirlos 3 veces en agua hirviendo y en agua con hielo para blanquearlos.

2. Poner el pan, las almendras y el ajo en el caldo de pescado y dejarlos en remojo durante 15 minutos. Luego, triturar la preparación. Añadir un poco de sal y pimienta blanca y seguir triturando mientras se añaden 200 ml de aceite hasta que emulsione. Reservar en la nevera.

3. Pelar las colas de gamba, reservando las cabezas, y picarlas con el cuchillo; mezclarlas con la chalota picada, el curry, la cúrcuma, el cebollino, la albahaca, 3 fresas picadas, una cucharadita de vinagre y una cucharada de aceite y sal. Aplastar las cabezas y pasarlas por un colador fino. Reservar.

4. Cortar el resto de fresas en láminas y disponerlas en



REVISTA SABOR

la base de dos platos hondos. Colocar un molde cilíndrico encima y agregar el tartar de gambas. Luego, verter el ajoblanco alrededor y deco-

rar con hojitas de albahaca, unas gotas de aceite de oliva y de jugo de las cabezas de las gambas, cebollino y sal en escamas.

Ensalada con vegetales



fácil 3 a 5 € 40 min

PARA 4 PERSONAS

- 100 g de judías verdes redondas - 50 g de brotes de espinacas - 8 espárragos - 8 rabanitos - 50 g de mézclum de lechuga - 200 g de guisantes frescos - 8 fresas - 2 manzanas - Aceite de oliva virgen extra

Para la vinagreta

- 100 g de nueces peladas - 100 ml de aceite de oliva virgen extra - 30 ml de vinagre de manzana - Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las hortalizas y el mézclum. Eliminar los

filamentos exteriores de las judías. Descartar la parte dura de los espárragos y cortarlos en trocitos. Cocer los guisantes, las judías y los espárragos por separado en abundante agua salada durante unos minutos para que queden al dente. Escurrir y sumergir en agua helada para frenar la cocción.

2. Cortar los rabanitos en rodajas muy finas y los fresas en cuartos, y reservar. Pelar las manzanas, cortarlas en medias lunas y cocerlas a fuego suave en una sartén con un hilo de aceite hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Reservar.

3. Para la vinagreta, mezclar las nueces, el aceite, el vina-



REVISTA SABOR

gre de manzana y una pizca de sal. Triturar y reservar.

4. Disponer en platos el mézclum junto con las

espinacas y colocar encima y bien repartidos el resto de ingredientes. Aliñar con la vinagreta y servir.

Gazpacho suave de fresones



PARA 4 PERSONAS

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

ELABORACIÓN

1. Verter el gazpacho en una batidora, añadir los fresco-

nes lavados (reservar algunos para la decoración final) y triturar. Agregar un poco de sal y un chorrito de vinagre, y emulsionar con un poco de aceite de oliva. Colar y reservar en la nevera.

2. Disponer la almendra en una sartén y tostarla.

3. Colocar el queso de untar en un cuenco y agregarle el ajo molido, el orégano y la almendra tostada. Añadir la cebolla frita y remover todos los ingredientes con una espátula. Luego, agregar un poco de cebollino picado, volver a remover y poner todo en una manga pastelera.

4. Pelar los langostinos, dejando la cabeza unida al



REVISTA SABOR

cuerpo. Reservar. Cortar el pan de molde en daditos y tostarlo en el horno.

5. Poner un molde en el centro de un plato hondo y disponer alrededor del borde las fresas cortadas en láminas muy finas (se recomienda

usar una mandolina). Colocar en su interior la mezcla del queso. Decorar con los langostinos, unos brotes de ensalada y los daditos de pan. Desmoldar y, justo en el momento de servir, agregar el gazpacho con los fresones.

Sopa fría de tomate con fresas y crujiente de parmesano



PARA 4 PERSONAS

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

Para el crujiente de parmesano

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

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolleta en juliana y ponerla en un recipiente con vinagre y el agua suficiente para cubrirla. Dejarla en remojo durante una hora y media.

2. Poner agua a hervir, cuando llegue a ebullición, añadir las almendras y dejarlas cocer un par de minutos. Pasar por agua fría y quitarles la piel con cuidado.

3. Reservar 12 fresas y picar el resto.

4. Pelar los tomates, picarlos y triturarlos con las fresas, las almendras, la mitad de la albahaca, el comino, la cebolleta, aceite de oliva virgen extra (100 ml), pimienta y sal.



REVISTA SABOR

5. Pasar la mezcla triturada por un colador fino y dejar enfriar en el frigorífico.

6. Para el crujiente de parmesano, rallar el queso y mezclar con las dos cucharaditas de pan rallado. Colocar en papel parafinado una fina capa de

la mezcla y meter en el horno durante 5 minutos a 180 °C.

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

AHORA A UN
**PRECIO
ESPECIAL**

LECHE
LIGERA Y DE
PRODUCCIÓN
SOSTENIBLE



Ensalada de tomate, fresones y queso fresco



fácil



1 a 3 €



20 min

PARA 4 PERSONAS

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

Para la vinagreta

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

ELABORACIÓN

1. Limpiar las hojas de lechuga y escurrirlas bien. Reservar.
2. Raspar la zanahoria y cortarla en juliana. Lavar el calabacín, quitarle las puntas y cortarlo en láminas finas. Reservar.
3. Introducir los tomates cherry en un cazo y escaldarlos. Retirarlos del agua y reservarlos. Lavar los fresones y cortarlos en trozos.
4. Disponer todos los ingredientes de la vinagreta en un recipiente y mezclar bien.



REVISTA SABOR

5. Colocar las hojas de lechuga en el plato y, encima, poner el resto de los ingredientes jugando con

los distintos colores. Agregar el mató desmenuzado y los germinados. Aliñar con la vinagreta y servir.



REVISTA SABOR

Solomillo de cerdo con salsa de vino y cerezas



media



3 a 5 €



45 min + marinado

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla - 3 dientes de ajo - 500 ml de vino tinto - 1 cucharadita de azúcar - 2 hojas de laurel - Unas hojas de romero y tomillo - 2 solomillos de cerdo - 250 g de cerezas - Aceite de oliva virgen - 1 cucharada de mantequilla - Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y los dientes de ajo, y cortarlos en dados. Disponer el vino tinto en un recipiente grande, agregar una cucharadita de azúcar, los ajos, la cebolla, el laurel, el romero y el tomillo.
2. Colocar la pieza de solomillo de cerdo en el líquido

y dejar marinar un par de horas como mínimo.

3. Deshuesar las cerezas y cortarlas por la mitad. Reservar.
4. Sacar el solomillo del marinado y dorar en una sartén honda. Reservar.
5. En la misma sartén, sofreír la cebolla y el ajo del marinado a fuego medio hasta que estén tiernos. Añadir el vino y el laurel, y cocinar hasta que reduzca a la mitad. Luego, agregar el solomillo y cocinar unos 15-20 minutos.
6. En el último momento, añadir la mantequilla y las cerezas, y cocinar durante 2 minutos más.
7. Cortar el solomillo en medallones y servir con la salsa y la guarnición.



REVISTA SABOR

Clafoutis de cerezas



fácil



1 a 3 €



1 h 10 min
+ reposo

PARA 6 PERSONAS

• 500 g de cerezas • 100 g de azúcar • 1 cucharada de mantequilla • 125 g de harina • 3 huevos • 300 ml de leche • 1 cucharada de azúcar glas • Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las cerezas y retirar los tallos y los huesos con cuidado. Espolvorearlas con 50 g de azúcar y dejarlas reposar en un recipiente durante 10 minutos.
2. Untar un molde para tartas de unos 26 cm de diámetro con mantequilla. Escurrir las cerezas y distribuir las en el fondo del molde.

3. Tamizar la harina en un bol grande para evitar que se formen grumos. Añadir una pizca de sal y mezclar. Incorporar el azúcar restante.

4. Cascar los huevos en un bol y batirlos con un tenedor. Agregarlos al compuesto anterior y mezclar. Verter la leche fría y seguir removiendo hasta conseguir una mezcla fluida y homogénea. Precalentar el horno a 180 °C.

5. Verter la mezcla en el molde directamente sobre las cerezas. Cocer la tarta en el horno a 180 °C durante 40 minutos y dejar enfriar. En el momento de servir, espolvorear la tarta con un poco de azúcar glas. Se puede servir tibia o fría.

Crema de arroz dulce y vainilla con fresas



fácil



1 a 3 €



1 h 10 min
+ reposo

PARA 4 PERSONAS

• 300 g de fresas • 1 vaina de vainilla • Unas hojas de menta fresca • 4 cucharadas de azúcar • 1 l de leche de arroz • 120 g de arroz • 1 yema de huevo

ELABORACIÓN

1. Lavar los fresas y cortarlas en cuartos. Abrir la vaina de vainilla con un cuchillo afilado y raspar el interior para extraer la pulpa. Lavar cuatro hojas de menta, secarlas y picarlas muy finas. Disponer los fresas en un cuenco y

agregar la pulpa de vainilla, dos cucharadas de azúcar y la menta picada. Dejar macerar en la nevera.

2. Llevar a ebullición la leche con la vaina de vainilla y dos cucharadas de azúcar, añadir el arroz y hervir a fuego mínimo durante 50 minutos, removiendo a menudo para que no se pegue en el fondo.

3. Retirar la vaina de vainilla, triturar el arroz y pasar por un colador de malla fina. Luego, añadir la yema de huevo y volver a poner a fuego mínimo durante 5 minutos, sin dejar de remover. Retirar del fuego, dejar enfriar y reservar en la nevera.



REVISTA SABOR

4. Verter la crema de arroz en los cuencos de servicio y repartir los fresas con su

jugo por encima. Decorar, si se desea, con unas hojas de menta fresca.

Sopa de fresones con crumble y helado



fácil



1 a 3 €



35 min

PARA 4 PERSONAS

Para la sopa

- 400 g de fresones · 60 g de azúcar

Para el crumble

- 100 g de harina · 100 g de mantequilla · 100 g de azúcar

Para el acompañamiento

- 200 g de helado de vainilla bourbon · 1 naranja · Unas hojitas de menta

ELABORACIÓN

1. Limpiar los fresones, trocearlos e introducirlos en el vaso americano con el azúcar. Triturar a máxima velocidad hasta que la sopa esté bien emulsionada y quede homogénea.

2. Para el crumble, disponer todos los ingredientes en un bol y mezclarlos hasta que quede una masa similar a las migas. Luego, estirarla con un rodillo hasta que quede con 0,5 cm de grosor. Disponerla en el horno a 180 °C durante unos 12 minutos.

3. Limpiar la naranja, pelarla bien y cortarla en gajos.

4. Introducir la naranja, bien limpia, en un plato sopero. Añadir el crumble troceado y una bola de helado de vainilla encima. Verter la sopa de fresones y decorar con unas hojitas de menta.

SUGERENCIA

Si se desea, se puede poner la sopa de fresones en una jarrita y verterla en el plato en el momento de servir en la mesa.



REVISTA SABOR



REVISTA SABOR

Crumble de cerezas



fácil



1 a 3 €



30 min

PARA 4 PERSONAS

- 300 g de cerezas · 60 g de azúcar + 1 cucharada · 90 g de harina · 30 g de almendra molida · 30 g de nueces troceadas · 60 g de mantequilla fría · 1 pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C. Lavar las cerezas, deshuesarlas y cortarlas en cuartos. Disponerlas en un cuenco y espolvorearlas con

una cucharada de azúcar. Reservar.

2. Disponer la harina en un cuenco, agregar el azúcar, la sal, la almendra molida y las nueces troceadas. Cortar la mantequilla en daditos, añadirla a la mezcla anterior e ir desmenuzando el conjunto como si se hicieran unas migas. Reservar.

3. Repartir las cerezas deshuesadas en cuatro fuentes individuales para horno, cubrir con las migas y hornear durante unos 15 minutos.

4. Servir el crumble de cerezas frío, templado o caliente.



REVISTA SABOR

Pudin de chía con yogur y fruta



fácil



1 a 3 €



25 min + reposo

PARA 4 PERSONAS

- 300 ml de yogur natural
- 2 cucharadas de miel
- 150 ml de leche
- 4 cucharadas bien colmadas de semillas de chía
- 1/2 vaina de vainilla
- 1 mango
- 200 g de fresones

ELABORACIÓN

1. Disponer el yogur en un recipiente y agregar la miel,

la leche, las semillas de chía y la pulpa de la 1/2 vaina de vainilla. Remover bien y dejar reposar en la nevera al menos durante 6 horas.

2. Pelar el mango, trocearlo y triturarlo en un vaso de batidora hasta conseguir un puré. Cortar los fresones en cuartos o láminas y reservar.

3. Colocar el puré de mango en la base de un vasito, sobre este el pudin de chía y encima los fresones cortaditos. Servir.

Cóctel de vermut blanco con menta y cerezas



fácil



1 a 3 €



5 min

PARA 1 PERSONA

- 6 cerezas (1 para la decoración)
- 100 ml de vermut blanco
- 20 ml de vodka
- 2 cubitos de hielo
- Unas hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Deshuesar y triturar las cerezas.

2. Introducir el vermut y el vodka en una coctelera junto con el zumo resultante de triturar las cerezas. Agregar el hielo y agitar. Colar.

3. Servir en una copa tipo Martini con un hielo picado y decorar con la cereza deshuesada y unas hojas de menta.



REVISTA SABOR

Cóctel margarita de cerezas



fácil



1 a 3 €



20 min

PARA 1 PERSONA

- 13 cerezas
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 vaso de agua mineral
- El zumo de 1/2 lima
- Hielo
- 15 ml de tequila
- Rodajas de lima

ELABORACIÓN

1. Lavar las cerezas, deshuesarlas y disponerlas en el vaso de la trituradora con el sirope, el agua mineral y el zumo de lima

(reservar 1 cereza para la decoración). Triturar. Si se desea, se puede agregar un poco de hielo.

2. Pasar toda la mezcla por un colador de malla y reservar en la nevera.

3. Verter el zumo de cerezas fresquito en una jarra, agregar los cubitos de hielo y el tequila. Remover bien. Presentar en un vaso ancho y adornar con unas rodajas de lima y una brocheta de cerezas. Consumir rápidamente.



REVISTA SABOR



Chelo Tonijuan

PRESIDENTA DE COMPANYIA GENERAL CÀRNIA

CREACIÓN DE VALOR COMPARTIDO

La ternera Provedella, certificada y producida en Catalunya, es alimentada con cereal, bajo los más estrictos controles y con un tipo de cría que garantiza la sostenibilidad de la zona de producción. Todo ello redundará en una mayor calidad, seguridad y proximidad de la carne, algo que se nota en boca. Caprabo vende ternera Provedella en sus tiendas desde el año 2009.

¿Qué matices caracterizan su carne a la hora de degustarla? Se trata de una carne joven y criada con cereal, lo que se traduce en una carne rosada, tierna y muy sabrosa.

¿Por qué es clave apoyar además al productor local? Sobre todo porque la sostenibilidad social, demográfica y económica del medio rural están en juego.

¿Por qué decidieron estar presentes en los supermercados? Porque son sinónimo de proximidad, de gamas básicas y de calidad, todos ellos principios fundamentales. La relación con el consumidor, escucharle y aportar soluciones, es una vocación irrenunciable.

¿Qué valores comparten con la marca EROSKI Natur? Siempre nos ha unido la ambición de producir carne de calidad garantizada.



proximidad

Directo al paladar

Cualquier excusa es buena para degustar un fricandó de ternera Provedella como el que te proponemos a continuación. ¡Para chuparse los dedos!

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

COCINA NACHO ARREGUI

FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS

ESTILISMO ROSA BRAMONA

UN BOCADO EXQUISITO

Aquellos a los que les guste disfrutar de una carne de ternera sabrosa y melosa celebrarán que Caprabo cuente con la marca Provedella en sus establecimientos. Sus animales son criados en granjas certificadas donde se prima el bienestar animal, y eso se nota en su calidad y su sabor. Descúbrala en nuestra sección de carnicería.

Fricandó de ternera



media 1 a 3 € 2 h

PARA 4 PERSONAS

- 800 g de fricandó de ternera Provedella
- Harina
- 1 cebolla grande
- 1/2 puerro
- 1/4 de zanahoria
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino rancio
- 1,5 l de caldo de carne
- 200 g de setas variadas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la picada

- 2 ajos
- 10 g de almendras tostadas
- 10 g de avellanas tostadas
- 1 rebanada de pan frito
- Perejil

ELABORACIÓN

1. Salpimentar los trozos de fricandó, enharinarlos, disponerlos en una cazuela con aceite y dorarlos. Cuando estén bien dorados, retirar la carne y el exceso de aceite, y añadir la cebolla, el puerro y la zanahoria cortadas en brunoise. Una vez que todo esté bien dorado, agregar el tomate rallado. Sofreír bien y cuando el tomate

esté cocinado, verter el vino rancio. Dejar reducir y añadir la carne, cubrirla con el caldo y dejar cocinar a fuego suave 45 minutos.

2. Transcurrido el tiempo indicado, cortar las setas en trozos, disponerlas en una sartén con aceite y saltearlas. Sazonarlas y agregarlas a la cazuela.

3. Para la picada, disponer el ajo, las almendras, las avellanas, el pan frito y el perejil en el mortero y picarlo bien. Luego, agregar un poco de caldo para ayudar a la disolución y añadirlo al guiso. Remover bien y dejar cocinar 10 minutos más. Pasado el tiempo, apagar el fuego, dejar reposar 10 minutos y servir.

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

6. Ofrecer más productos locales



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 495,47 kcal
Proteínas 47,54 g Hidratos de carbono 23,15 g; de los cuales, azúcares 8,07 g Grasas 21,75 g; de las cuales, saturadas 6,07 g
Fibra 3,93 g Sal 5,4 g

*POR RACIÓN.

tradicional o reinventada

Un postre que triunfa

Si en casa sois fans del flan con nata, no os podéis perder nuestra versión actualizada. Ambas propuestas os van a entusiasmar.

COCINA JORDI ANGLÍ **FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS **ESTILISMO** ROSA BRAMONA



Flan tradicional



fácil 3 a 5€ 1h30 min

PARA 12 UNIDADES

- 320 g de azúcar
- 1 l de leche
- 1/2 rama de canela
- 1 rama de vainilla
- Piel de naranja y de limón
- 8 huevos
- Frambuesas

Para la nata montada

- 300 ml de nata líquida
- 30 g de azúcar

ELABORACIÓN:

- 1.** Disponer 120 g de azúcar en un cazo, hacer un caramelo en seco y colocar en la base de unas flaneras. Dejar enfriar.
- 2.** Verte la leche en una olla, agregar la mitad del azúcar (100 g), la canela, la vainilla

y las pieles de naranja y de limón. Dejar infusionar unos 15 minutos. Colar.

3. Mezclar los huevos con el azúcar restante, añadir la leche infundada y mover bien sin que salga espuma. Llenar las flaneras y cocinar a 150 °C al baño María en el horno. Dejar enfriar.

4. Para la nata, montarla e incorporar el azúcar. Reservar.

5. En el momento de servir, desmoldar el flan en un plato. Acompañar con la nata montada y unas frambuesas.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 279,79 kcal
 Proteínas 8,18 g Hidratos de carbono 34,42 g; de los cuales, azúcares 34,42 g Grasas 12,2 g; de las cuales, saturadas 6,01 g
 Fibra 0,55 g Sal 0,27 g

*POR RACIÓN.

Flan con nata en vasitos



fácil



3 a 5 €



1 h +
reposo

PARA 12 UNIDADES

- 600 ml de crema de leche
- 400 ml de leche
- 1 rama de vainilla
- 1/2 rama de canela
- 1/2 piel de limón
- 8 yemas de huevo
- 150 g de azúcar
- Frambuesas

Para la nata líquida

- 300 ml de nata líquida
- 50 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Disponer la crema de leche en un recipiente y dejar infusionar con la leche, las especias y la piel de limón. Colar. Reservar.
2. Mezclar las yemas con el azúcar. Añadir los líquidos

y mezclar bien. Dejar reposar en la nevera 2 horas.

3. Verter la mezcla en vasos de compota de cristal hasta 1/4 parte y cocinar al horno al baño María a 90 °C durante unos 45 minutos (el tiempo dependerá del horno). Dejar enfriar.

4. Montar la nata y añadir el azúcar.

5. Terminar de llenar el recipiente con la nata montada y decorar con las frambuesas.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 369,74 kcal
Proteínas 7,56 g **Hidratos de carbono** 20,87 g; de los cuales, **azúcares** 19,53 g **Grasas** 28,9 g; de las cuales, **saturadas** 16,53 g
Fibra 0,55 g **Sal** 0,25 g

*POR RACIÓN.

sabor del mundo

toscana

La Toscana invita a perderse para no dejarse encontrar. Además de sus bonitos paisajes y de la elegancia e historia de sus ciudades, esta región italiana destaca por su gustosa gastronomía. Está para comérsela entera. **TEXTO MIRIAM GONZÁLEZ**



Situada en el centro de Italia, la Toscana representa lo más auténtico del país transalpino. Todo se queda pequeño para describir el patrimonio cultural y artístico de esta región que es en sí un museo al aire libre, y a la que se considera la cuna del Renacimiento. Sus casi 23.000 km² están distribuidos en diez provincias entre los montes Apeninos y el mar de Liguria, que baña los 633 km de una costa que también suma algunas islas, entre otras la de Elba.

Florenia es la capital de la región y de la elegancia a escala mundial. Su centro histórico —plagado de palacios, museos, monumentos e iglesias— forma parte del Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. La universitaria Siena, Pisa con su famosa torre, Arezzo —escenario de *La vida es bella*— o San Gimignano son solo algunas de las paradas imprescindibles en cualquier ruta por la Toscana. Por el camino, suaves colinas salpicadas de olivos y cipreses, así como de campos de viñedos donde se da vida a uno de los vinos más reconocidos del mundo: el chianti.

No son pocas las razones de las que puede presumir la Toscana, y la gastronomía también está entre ellas. La cocina es una de las mejores —y más conocidas— tarjetas de presentación de Italia. Tanto es así que forma parte de su cultura y de su forma de entender la vida. Los sabores de la Toscana son, como todo en la región, sublimes, con la mesa llena de materia prima de calidad de sus campos y costas. Y como en toda buena dieta mediterránea, el aceite de oliva es el rey, acompañado de tomate, buen vino y trufas. Todo un póker de ases para triunfar en la mesa más allá de la famosísima pizza.

Pan sin sal, esencia toscana

Las peculiaridades toscanas empiezan en el pan que, por tradición, no lleva sal. Cuenta la leyenda que en el

Portada: una imagen típica de la Toscana con sus suaves y verdes colinas, los caminos con cipreses y las amapolas. En esta página: a la izquierda, el Ponte Vecchio de Florenia sobre el río Arno; a la derecha, las termas de Saturnia con sus piscinas naturales escalonadas con pequeñas cascadas.

Una ruta por la Toscana te llevará por colinas salpicadas de olivos y cipreses



© GETTY IMAGES



© SHUTTERSTOCK

NACHO ARREGUI (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRANCONA (ESTILISMO)



Cacciucco



media 5 a 7 € 1h

PARA 4 PERSONAS

- 800 g de rape
- 1 pata de pulpo cocida
- 1 calamar mediano
- 8 langostinos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla

- 2 guindillas roja
- 1/2 litro de vino blanco seco
- 300 g de tomates
- 200 g de mejillones
- Cebollino
- 8 rebanadas de pan
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el rape, el pulpo y el calamar en trozos; pelar los langostinos; picar el ajo y la cebolla.

2. En una olla o cazuela con aceite, rehogar un ajo y la cebolla. Transcurridos unos minutos, añadir la guindilla, la sal y la pimienta, y cocer durante 10 minutos. Verter el vino y dejar que se evapore. Agregar los tomates rallados y cocinar a fuego lento hasta que todo esté bien sofrito. Añadir el pescado y los langostinos.

3. Verter un poco de agua caliente y cocinar a fuego alto durante 5 minutos. Incorporar los mejillones y llevar a ebullición. Dejar que se ligue todo bien y acabar con cebollino picado.

4. Servir con el pan tostado frotado con un diente de ajo.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 519,34 kcal
Proteínas 45 g Hidratos de carbono 40,26 g; de los cuales, azúcares 6,59 g Grasas 7,66 g; de las cuales, saturadas 1,41 g
Fibra 2,72 g Sal 2,40 g

*PORRACIÓN.

PLATO
PARA
DESCUBRIR

En las costas de Livorno el pescado es el protagonista con platos como el 'Cacciucco'

siglo XI, por la rivalidad entre Pisa y Florencia, la sal empezó a quedarse atascada en el puerto. Con los precios por las nubes, los florentinos empezaron a elaborar el pan sin sal. La tradicional *bruschetta* —utilizada frecuentemente como antipasti o entrante— se prepara con pan toscano restregado con ajo y un hilo de aceite de oliva y sal. Otra variedad de antipasti es el *crostini toscani*: pan untado con paté, tomate y aceite con hígados de pollo u otra especialidad. El pan toscano también es la base para la *Pappa al Pomodoro*, una sopa hecha a base de pan duro, tomate, albahaca y aceite, cuya versión en ensalada es la *Panzanella*. Otra sopa muy típica en los campos de la Toscana es la *Ribollita*, con judías blancas, col y tomate. En las costas de Livorno el pescado asume el protagonismo sopero en el *Cacciucco*, uno de los caldos más famosos de Italia elaborado con hasta trece tipos de pescados.

Pasta, ¡cómo no!

Plato estrella, estandarte... La cocina italiana no se entiende sin la pasta y todas y cada una de sus variedades. En la Toscana tienen hasta su propia especialidad, los *pici*, algo así como unos espaguetis de más grosor, que, si se combinan con una salsa de trufa blanca o negra, son como para salivar simplemente con el recuerdo.

El *pappardelle* —lo que aquí solemos llamar tallarines grandes— se suele acompañar de ragú, hongos o liebre. Puedes probarlos también



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

Arriba, una imagen panorámica del Duomo de Florencia con su espectacular cúpula. Abajo, vista aérea de la famosa plaza del Campo en el centro histórico de Siena, que tiene forma de concha.

acompañados con carne de jabalí. Sería imperdonable perderselos.

En esta región hay más vida después de la pasta, pues el apartado de carnes también es una oportunidad para darse un gran homenaje gastronómico. Desde el propio jabalí acompañado de una salsa agri dulce hasta el bistec a la florentina, pasando por el faisán acompañado de trufa o el *pollo a la diavola*, hecho con una raza autóctona toscana.

En el capítulo de quesos, el pecorino se lleva la palma. Desde hace quinientos años los toscanos lo elaboran con leche de oveja y a veces lo mez-

clan con la de la vaca y lo aromatizan con trufa. El resultado es sencillamente espectacular.

El mejor final es el dulce

Los toscanos saben bien cómo terminar bien una comida y, por ello, los postres tienen un lugar destacado. El *castagnaccio* o *pattona* es una torta hecha a base de harina de castañas y la que mejor fama tiene es la de Garfagnana. Otros postres toscanos son el pan dulce de Lucca, los *biscottinis* de Prato y las galletas duras de almendra (*cantucci*) para mojar con el vino dulce. *Buon appetito!* ●●●



Florette

PLATOS FRESCOS PARA COMER CALIENTE



**5 minutos
al micro y...
¡A disfrutar!**



gastronomía y diseño

Reinterpretar la tradición

La carta de La Barra del Gourmet, ubicado en Barcelona, contiene más de 30 propuestas tradicionales con un toque urbano y contemporáneo.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN



LA BARRA DEL GOURMET

Diputació 164, Barcelona
Tel: 931 895 645

Tipo de cocina: *Gourmet*

Horario: De martes a
sábado, de 13:00 a 1:30 h
(cocina hasta las 23:30 h)



El equipo de La Barra del Gourmet trabaja cada día con un único propósito: conseguir que el cliente se sienta como en casa. “Haremos todo lo que esté en nuestra mano para ser los perfectos anfitriones”, señala el chef y propietario, Marc Grañó, colaborador de la revista *Sabor* desde hace años. A este buen ambiente contribuyen tanto el diseño del local como una propuesta culinaria en la que el chef recoge todo lo que ha aprendido y sigue aprendiendo a diario. Marc afirma: “La carta es una forma de expresar quién soy, cómo soy y cómo me siento en cada momento”.

Cocina vista

Este espacio, situado en pleno Eixample barcelonés, fue reinaugurado el pasado mes de noviembre. Al llegar, una majestuosa y luminosa barra da la bienvenida. Se trata de la zona de bar, donde el cliente puede degustar unos platillos o un vermut mientras ve cómo se crean y pasan los platos de brasa preparados en la cocina vista, situada al final de la barra. Una vez en el comedor, el ambiente es completa-

Marc Grañó busca que el cliente viva toda una experiencia sensorial en su local



© LA BARRA DEL GOURMET

mente distinto, más íntimo y relajado, rodeado de una extensa gama de vinos y cavas.

Experiencia sensorial

Marc Grañó y su equipo elaboran los platos de la carta con el máximo

mimo. Con más de 30 propuestas *gourmet*, reinterpreta la cocina tradicional, dándole un toque urbano y contemporáneo. En palabras del chef, “la presentación cuidada de los platos y toda la gama de colores, olores y texturas harán vivir toda una experiencia sensorial desde el primer momento”. Y añade: “Apostamos por producto local y unos proveedores de proximidad comprometidos con el medioambiente”. Por eso, la carta cambia cada estación para adaptarse a los productos de temporada.

Entre los platos estrella del restaurante destacan el canelón de rabo de vaca, bechamel de foie y crujiente de parmesano; los arroces secos, “ya sea el de mar y montaña o el de pies de cerdo y sepionets”; el steak tartar de ternera con crujiente de arroz y oro alimenticio; las croquetas de pollo de pota blava, jamón o bacalao; o el pulpo a la brasa. Grañó también menciona la ruleta brava, “unas patatas bravas con un toque muy cañero, al más puro estilo ruleta rusa, en la que todas las patatas pican, pero donde una en especial hace rabiar”. ●●●

beber

Vegetal al cien por cien

De soja, coco, avellana, avena... En Caprabo puedes encontrar una amplia gama de bebidas vegetales. ¡Toma nota!

FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS ESTILISMO ROSA BRAMONA

AGRADABLE

Bebida vegetal con agua de parque natural y un 15% de avena. Fuente de proteínas, es baja en grasas saturadas y muy baja en sal.

BEBIDA DE AVENA
YOSOY (1 litro)

CON CUERPO

Con un 15% de arroz y agua de parque natural, contiene un toque de aceite de girasol y de sal marina. Sin aditivos ni azúcares añadidos, se puede tomar fría o a temperatura ambiente.

BEBIDA DE ARROZ
YOSOY (1 litro)

100% VEGETAL
Almendras
Bebida de
Almendras
ORIGINAL
EXQUISITA CONTRADICCIÓN

IRRESISTIBLE

Ideal para los más golosos, la bebida de avellanas es perfecta para tomar a cualquier hora, sola o acompañada. También es ideal para usar en repostería.

AVELLANAS ORIGINAL
ALPRO (1 litro)

DELICIOSA

Con un alto contenido en proteínas vegetales, contiene soja certificada como no transgénica. Está enriquecida con calcio y vitaminas A y D. Sin conservantes.

BEBIDA DE SOJA
CLÁSICA VIVESOY
(1 litro)

HIDRATANTE

Elaborada con agua del Montseny y almendras dulces de primera calidad, esta bebida tiene un sabor inconfundible. Es rica en grasas insaturadas (ácido oleico y linoleico) y vitamina B2, y pobre en sodio.

BEBIDA DE ALMENDRAS
ORIGINAL ALMENDROLA
(1 litro)

TROPICAL

Refrescante y deliciosa, combina el sabor exótico del coco con un toque de arroz. Naturalmente, sin lactosa, sin gluten y sin azúcares añadidos. Es baja en grasas y contiene calcio y vitaminas B12 y D.

COCO ORIGINAL
ALPRO (1 litro)

ORIGINAL

La canela aporta a la leche de almendras un punto aromático que despertará tus sentidos. Está elaborada con ingredientes seleccionados de inspiración mediterránea.

ALMENDRA A LA CANELA
SANTAL (1 litro)



belleza

Natural y sostenible

Descubre belle NATURAL, nuestra gama de cosmética natural certificada. Son productos que aúnan funcionalidad y placer, a la vez que respetan la salud de tu piel y el medioambiente.

TEXTO ESTHER ESCOLÁN FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS
ESTILISMO ROSA BRAMONA

5. Favorecer el consumo responsable



Con al menos un 98 % de ingredientes naturales y envases respetuosos con el medioambiente, los productos de la gama de higiene y belleza belle NATURAL están certificados por Ecocert siguiendo el estándar COSMOS Natural.

1. Gel limpiador facial.
2. Leche limpiadora facial.
3. Contorno de ojos antiedad.
4. Desmaquillador de ojos.
5. Sérum facial antiedad.
6. Crema de día antiedad.
7. Acondicionador para todo tipo de cabello.
8. Crema facial piel normal/mixta.
9. Loción corporal hidratante.
10. Gel de ducha revitalizante.
11. Champú détox.

ROSTRO CUIDADO



Con un 99,6 % de ingredientes naturales, el **sérum facial antiedad belle NATURAL** contiene extracto de algas, que combina una acción protectora contra el envejecimiento prematuro con propiedades nutritivas e hidratantes, que mejoran la elasticidad de la piel y evita así la flacidez. Además, está formulado con ácido hialurónico, un excelente aliado para hidratar la piel, protegerla de los radicales libres y favorecer la producción de colágeno reduciendo la aparición de arrugas. También contiene escualano y vitamina E —de propiedades antioxidantes— y raíz de konjac —acondiciona y regenera la piel—. Está dermatológicamente testado.

La gama de cuidado facial se completa con **dos cremas hidratantes, una para piel de normal a seca y otra para piel de normal a mixta, y dos cremas de tratamiento, una de día antiedad y otra de noche reafirmante**. Al igual que el resto de la gama, todas están libres de perfumes y colorantes sintéticos, parabenos, siliconas, fenoxietanol, isotiazolinonas o aceites minerales, entre otros. Además, estas cremas son aptas para veganos.



RITUAL DE LIMPIEZA



Para mantener una piel libre de impurezas, la gama **belle NATURAL** ofrece la **leche limpiadora facial**, para aplicar con la ayuda de un algodón, o el **gel limpiador facial**, para aclarar con agua, ambos con extractos de pepino y guayaba, de propiedades refrescantes, suavizantes y descongestivas. Para finalizar el ritual, no debemos olvidar aplicar el **tónico facial**, que refrescará nuestra piel y ayudará a cerrar los poros gracias a los extractos de aloe vera, pepino y guayaba. Todos contienen al menos un 99,5 % de ingredientes naturales y sus fórmulas son aptas para veganos.

MIRADA RADIANTE



Combate los signos del cansancio y de la edad con los **contornos de ojos antifatiga o antiedad belle NATURAL**, que contienen, respectivamente, extracto de algas y escualano, y ácido hialurónico y extracto de granada. Ambos están oftalmológicamente testados, al igual que el **desmaquillador de ojos**, a base de aloe vera y extracto de eufrasia. Fórmulas aptas para veganos.

NUTRE TU PIEL

Cuida tu piel y convierte el baño en un momento de placer con el **gel de ducha revitalizante** de belle NATURAL, que contiene extractos de flor de jazmín y limón, que ayudan a tonificar y refrescar la piel, o con el **gel de ducha nutritivo** con extractos de argán, guayaba y aloe vera, de propiedades acondicionadoras y nutritivas. Para aportar un extra de nutrición, utiliza la **loción corporal hidratante**, que combina la acción de los extractos de menta, bambú y raíz de konjac. Los tres cuentan con un 99,5 % de ingredientes naturales certificados y sus fórmulas son aptas para veganos.



CABELLO SUAVE

Luce un cabello fuerte, brillante e hidratado de la raíz a las puntas con la **gama de champús belle NATURAL**. Tienes a tu alcance uno suave y nutritivo, a base de ylang-ylang y miel, y otro détox, con proteínas de trigo, extracto de aloe vera y hierbaluisa. Si deseas potenciar el efecto reparador de ambos, completa tu ritual capilar con el **acondicionador** formulado con aceite de sacha inchi y de almendras dulces, apto para todo tipo de cabello. Champú détox y acondicionador aptos para veganos.



LLÉNATE DE BIENESTAR NATURAL

CON EL EQUILIBRIO MINERAL
DE MÁS DE 3600 AÑOS
DE FILTRADO NATURAL

Cuando bebes **Solán de Cabras**, una lluvia se crea en tu interior. Tu cuerpo se llena de minerales naturales y tú te llenas de bienestar natural. Y así, gota a gota, el agua te cuida y tu cuerpo lo nota.



UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

#ReciclaTuBotella

Llevo siempre
mis cupones y
mi tarjeta digital.
Con la app, me
olvido del papel.

Soy del Club.
Yo ahorro.

Activa tus cupones
personalizados online y
ahorra cuando quieras.
Así de fácil.



Descarga
la nueva
App
Caprabo

www.caprabo.com/clubcaprabo



●●● SOSTENIBILIDAD

Ser solidarios tiene premio

Nuestro programa de Microdonaciones, que ayuda a los colectivos más desfavorecidos desde hace una década, recibió el Premio Mercabarna Paco Muñoz.

El pasado mes de noviembre, Caprabo recibió el Premio Mercabarna Paco Muñoz, que lleva el nombre del fallecido activista en contra del desperdicio alimentario, por su pionero programa de Microdonaciones, que realiza en colaboración con el Banco de Alimentos desde hace una década. Lo hizo en la categoría de Mejor Iniciativa de Empresa Detallista.

Gracias a este programa, más de 250 entidades sociales registradas en el Banco de Alimentos recogen los productos no comercializables (por rotura o por acercarse la fecha de caducidad, aunque aptos para el consumo) en los establecimientos de Caprabo. Cabe señalar que en 2018 la compañía ayudó a recu-



perar 1.532.191 kilos de alimentos, lo que se traduce en la alimentación de 904 hogares necesitados durante un año.

Implicación de todos

El jurado valoró muy especialmente el éxito del programa de Microdonaciones, que además implica a todos sus establecimientos y supone una compleja labor de coordinación entre los Bancos de Alimentos, las entidades benéficas y tiendas Caprabo. La compañía destinará la dotación del premio, 5.000 €, a seguir luchando contra el desperdicio de alimentos.

ESTRECHA COOPERACIÓN

Caprabo y el Banco de Alimentos también colaboran en la organización de El Gran Recapte, iniciativa solidaria en la que la compañía participa desde su primera edición. En la de 2019, celebrada también en noviembre, ambos impulsaron un nuevo modelo de recogida de alimentos más sostenible, consistente en unos grandes sacos de rafia que podrán reutilizarse previsiblemente durante al menos cinco años más.



●●● SOSTENIBILIDAD COLABORACIÓN CON HUMANA

Caprabo y Humana han logrado recuperar 133.167 kilos de ropa usada a lo largo de 2019. La recogida, llevada a cabo en los contenedores que Caprabo tiene ubicados en sus tiendas y en su sede central, ha permitido evitar la emisión de 422 toneladas de CO₂ a la atmósfera.

Gran parte de los recursos derivados de la gestión del textil recuperado se destina a un proyecto de huertos sociales. El año pasado se destinaron casi 4.000 € al proyecto "Hort al terrat", iniciativa que desarrolla el Instituto Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Barcelona y en el que participan 120 personas. Su objetivo principal es recuperar los espacios en desuso de la Administración y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, que reciben formación en horticultura para hacerse cargo de los huertos urbanos. Los productos que se recogen en los huertos se reparten entre comedores sociales y Bancos de Alimentos.

●●● SOSTENIBILIDAD

Comprometido con la reducción de residuos

Caprabo ha participado, por noveno año, en la Semana Europea de la Prevención de Residuos con iniciativas en tienda, en la sede central y los canales digitales.

El compromiso de Caprabo con la alimentación, la sostenibilidad y el entorno no solo se hace vigente en sus 10 compromisos saludables y sostenibles, sino también a través de acciones como las que la compañía llevó a cabo en el marco de la Semana Europea de la Prevención de Residuos, que tuvo lugar el pasado mes de noviembre.

La compañía participó llevando a cabo diferentes acciones:

- "Dales una segunda vida a la ropa y los zapatos". Bajo este lema se promovió el reciclaje y reutilización de ropa y zapatos entre los clientes, algo que, además de minimizar la cantidad de residuos generados en los vertederos, sirve para impulsar proyectos sociales como los huertos sociales de Fundación Humana. El lema también contribuyó a dar forma a los talleres que muestran cómo reciclar la ropa usada: "Hay ropa tendida" y "¿Tienes tanta ropa que no sabes qué ponerte?".

- "El árbol de la segunda vida". Campaña en redes sociales a través de la cual se instaba a los seguidores de la compañía a contribuir a la repoblación del "Árbol de la segunda vida" con mensajes y consejos sobre cómo reciclar, reutilizar y reducir residuos.



NUEVO USO A LAS BOTELLAS DE CRISTAL

Caprabo ha impulsado la recogida y reutilización de las botellas de cristal a través de una iniciativa desarrollada junto al Consorci per la Gestió de Residus del Vallès Oriental, en Catalunya. Esta se enmarca en el proyecto financiado por la Unión Europea reWINE. La prueba arrancó con dos bodegas: la Cooperativa Falset Marçà (Priorat) con su vino Ètim El Viatge, y la Bodega Torres (Penedès) con Viña Sol. Las botellas de esas dos marcas llevarán el sello reWINE, que identifican la iniciativa. Los clientes que compren este vino y reciclen la botella, podrán entrar en un concurso para ganar una experiencia vitivinícola.

- "Escogemos actuar contra el desperdicio alimentario", un reto común que sirvió como pretexto para elaborar una guía didáctica enfocada a prevenir el desperdicio alimentario, educando y sensibilizando a los más pequeños. Estos pudieron participar asimismo en el taller "Tria bo, tria sa" con la Semana Europea de Prevención de Residuos, celebrado en el mes de noviembre, donde se reforzaron específicamente estos conocimientos.

●●● ACCIÓN SOCIAL

Apoyo al proyecto PENSA en la lucha contra el Alzheimer

Caprabo colabora con el proyecto PENSA, que busca personas con problemas de memoria para participar en un ensayo clínico.

Desde hace unos meses, Caprabo colabora con el proyecto PENSA, orientado a analizar si es posible frenar el declive cognitivo en estadios previos a la aparición de la demencia. Es una iniciativa conjunta del Instituto del Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) y de Barceloneta Brain Research Center (BBRC), centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall.

Ensayo clínico

PENSA realizará un ensayo clínico de prevención con 200 participantes que presentan quejas de memoria, un estado que precede al Alzheimer, enfermedad que actualmente afecta a unas 800.000 personas en nuestro país. El objetivo es comprobar la evolución de los participantes con la aplicación de un programa de intervención multimodal en los hábitos de vida y la ingesta de



un complemento dietético con un compuesto natural del té verde.

La colaboración de Caprabo consistirá en realizar iniciativas que incentiven el consumo de productos saludables, talleres en el espacio Chef Caprabo y difundir el proyecto.

●●● ACCIÓN SOCIAL

Presencia en la Ciutat dels Somnis

Caprabo estuvo presente en el salón con cuatro espacios propios dedicados a la familia, el deporte y la alimentación sana.



La edición de este año se dedicó a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU. Por lo que Caprabo se centró en el ODS número 3, "Salud y bienestar", que concuerda con su decálogo de compromisos. La cadena contó en el salón con zonas como la escuela infantil, el supermercado, la pista deportiva y el espacio de lactancia para mamás y sus bebés.

●●● APERTURAS

DOS NUEVOS SUPERMERCADOS EN FRANQUICIA



En los últimos meses, Caprabo ha incorporado dos nuevos supermercados a su red de franquicias y con la enseña Caprabo.

El primero de ellos abrió sus puertas el pasado mes de noviembre en l'Hospitalet de Llobregat. Ubicado en la calle Buenos Aires, dispone de una superficie de 240 m² y da empleo a cinco personas. Cabe destacar, además, su amplio horario de apertura, de 9 a 23 horas todos los días de la semana, incluso el domingo.

El otro supermercado Caprabo está situado en la población de Horta de Sant Joan, en la provincia de Tarragona, tiene 200 m² de superficie comercial y emplea a cuatro personas. La tienda cuenta con surtido propio de productos de proximidad de la zona, amplias secciones de productos frescos y todas las ventajas propias de la marca Caprabo. Este supermercado es el primero en la comarca catalana de la Terra Alta.

●●● INSPÍRATE



Si eres un amante de la lectura, dedica un rato a bucear por el apartado Inspiraciones de la web, alojado en la sección Mundo Cocina. En él podrás releer las entrevistas realizadas en nuestra revista, reseñas de los restaurantes que nos han abierto sus puertas y artículos que descubren en clave gastronómica distintos países, y descubrir los últimos libros de cocina lanzados al mercado.

●●● INGREDIENTES



Si deseas conocer más de cerca las propiedades, consejos de compra y conservación y las mejores ideas para cocinar desde frutas y verduras a pescados, mariscos y carnes, pasando por frutos secos, hierbas aromáticas y huevos, debes visitar el apartado Ingredientes de la sección Escuela de Cocina de nuestra web.

●●● ¿Quieres aprender a cocinar?

Cada semana, el espacio Chef Caprabo acoge varios cursos impartidos por cocineros profesionales.

De *fast food* saludable, de cocina peruana, de ramen, de sushi para niños, de sushi & gin-tonic para los no tan niños, de platos con cuchara, de cocina vegana, de tapas creativa, de arroces y fideuá... Estos son solo algunos ejemplos de los talleres de cocina que periódicamente tienen lugar en el espacio Chef Caprabo del centro comercial L'illa Diagonal en Barcelona. Son sesiones de dos horas para grupos reducidos donde varios chefs descubren, de una manera distendida y sencilla, los secretos y trucos de cocina para convertir a adultos y niños en auténticos maestros de los fogones.

Toda una experiencia

El elemento central del espacio es una cocina con electrodomésticos



de última generación, vibrante y acogedora, en la que los asistentes aprenden y se divierten. Un lugar que hace del acto de cocinar y degustar un momento memorable y que Chef Caprabo también pone al alcance de las empresas que deseen organizar eventos gastronómicos y culinarios de primer nivel.

●●● Las recetas más visitadas

Este invierno, en la web Chef Caprabo han triunfado las berenjenas rellenas, los arroces caldosos, el pollo y la dorada.

Hay clásicos que se repiten temporada tras temporada como las recetas más consultadas por los internautas. Es el caso de entrantes como el arroz caldoso de carne o las berenjenas rellenas, a los que se suman las alcachofas en escabeche, el tatakí de atún, la quiche de

gorgonzola, peras, nueces y rúcula o la Casquinha de Siri o los guisantes con jamón. Como plato principal, revalidan su posición la dorada al horno con patatas y limón o el pollo al horno con manzana, y dentro de los postres va a la cabeza el pastel de zanahoria y nueces.



Acumulo euros
en mi tarjeta
Club Caprabo.

Soy del Club.
Yo ahorro.

Acumula euros en tu tarjeta
con tus cupones y canjéalos
cuando quieras en tus
próximas compras:

Con tus **cupones
personalizados**
de caja.



**Activando tus
cupones** digitales
personalizados a
través de la nueva
App Caprabo o de
la web.



www.caprabo.com/clubcaprabo





MÁS CÓMODOS

Diseñados para parecerse a la ropa interior, los nuevos Pants EROSKI proporcionan un ajuste perfecto con la máxima flexibilidad para que el bebé pueda andar y jugar mientras se mantiene seco y cómodo. El nuevo diseño de su núcleo con canales superabsorbentes favorece una absorción más rápida del pipí. Para uso de día y de noche.



novedades

Descubre lo último que ha llegado a nuestras tiendas

NATURAL

Elaborado con deliciosas y saludables manzanas de cultivo ecológico, el nuevo vinagre Bio de manzanas sin filtrar, de EROSKI, es perfecto para ensaladas, verduras o marinados. De su composición destaca que mantiene la "madre" del vinagre. Con certificado ecológico europeo.



¡DISFRÚTALOS!

Fuente de vitaminas A, C y E y de fibra natural, los nuevos Fruta&Fibra de Granini son ideales para completar el desayuno de forma 100 % natural. La gama no lleva colorantes, conservantes ni azúcares añadidos. Su aporte nutricional es el más parecido al de la fruta entera.

AROMA AUTÉNTICO

Desde un entorno privilegiado como el Parque Natural del Cabo de Gata, en Almería, llega el tomate Ibérico. Su olor a huerta, su bonito tono rojo oscuro y su sabor dulzón conquistarán los paladares más exigentes.



FRESCA Y SALUDABLE

Florette amplía su gama de Recetas Micro con una preparación italiana que combina verduras frescas con pasta y una suave salsa de queso. Su envase permite un perfecto cocinado al vapor en solo 5 minutos.




SABORES DEL TERRITORIO

Els Músics de Llet Nostra es una reinterpretación de uno de los postres más típicos de Catalunya, los "Postres de músic". Con frutos secos, mató y miel de primera calidad, su presentación permite que los tres ingredientes estén separados hasta el momento del consumo.



capraboacasa.com

¡Nueva sección!
Elaborado en tienda



Productos
recién cortados
de charcutería
y carnicería

los 5 sentidos de... Fran López*



pequeñas cazuelas o cazos, dando el último toque de calor antes del emplattado.

VISTA ¿Qué le ayuda a mantener la perspectiva?

Intento trabajar con constancia y cabeza. No miro lo conseguido hasta el momento, sino lo que nos queda por lograr.

¿Qué matices deben apreciarse en un plato a simple vista, por mucha creatividad que haya? Lo más importante es el gusto: tiene que estar muy bueno. Después están el equilibrio del plato con la acidez o las texturas crujientes que buscamos en algunos casos, y no podemos olvidar la parte estética.

TACTO ¿Qué papel juegan las manos del chef en una cocina de autor? El chef es importante, pero es un trabajo conjunto y lo importante es el equipo tanto de cocina como de sala. Cualquier cocinero trae una buena idea que nos hace crecer como grupo y la sala es el 50 % de la restauración, ya que si te tratan mal en un restaurante, por muy bien que comas no vuelves. ●●●

GUSTO ¿Qué sabores te trasladan a tu infancia?

Una receta que preparaba a menudo de niño, la crema catalana. El recuerdo de la piel de limón y del aroma de canela es genial.

¿Mantiene algún plato de sus antecesores en la carta?

Una crema de patata, con mantequilla y muy triturada, que hoy servimos como guarnición. También los canelones y el arroz de pato con alcachofas, que seguimos haciendo en la temporada de invierno.

OLFATO ¿Qué aromas del Delta impregnan el menú de Xerta Restaurant?

El pato marcado con su grasa tostada tiene un aroma inconfundible. Los mejillones o una ostra recién abierta. El postre de ostra con helado de romero ahumado te lleva al monte del Delta.

OÍDO ¿Qué sonidos conviven en sus cocinas? El de las cucharas removiendo las

* Fran López nació en l'Aldea (Tarragona) en 1983. Tras estudiar en la Escuela Hoffman, trabajó en París junto a Alain Ducasse. Ya de vuelta, en 2006 fundó junto a su hermano Joaquín el Hotel Restaurante Villa Retiro, en Xerta (Tarragona), con el que en 2009 y con solo 25 años consiguió su primera estrella Michelin, gesta que repetiría en 2016 con Xerta Restaurant, situado en el Hotel Ohla Eixample de Barcelona.

ESPRESSO 43[®]

Licor 43 & Espresso

Combina la intensidad de un **espresso**
con los toques dulces y especiados de **Licor 43**



ACTITUD 43

www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com 31°

Kinder® PRESENTA:

LA NUEVA
GALLETA
MÁGICA



EN EL
LINEAL
DE LAS
GALLETAS

TAN FINA TAN CREMOSA

