

caprabo ●●●

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Platos que favorecen el sueño

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



**COCINAR
CON NIÑOS**

**Ideas con
frutas
de verano**

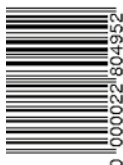
**PRODUCTOS
DE PROXIMIDAD**

**¡Notarás la
diferencia!**

TIEMPO DE CELEBRAR

Disfruta del verano

Más de 40 recetas gustosas y de
temporada para compartir con tus seres
queridos ahora que el calor aprieta



0-000022-804952

Nº 350
AÑO XLIII
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



UNA *deliciosa*
MANERA DE CUIDARTE

RICO EN VITAMINA C


Zespri™
KIWIFRUIT



CUIDARTE ES TU *placer*



Edición 350
Verano 2020
Año XLIII
Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

Consejo editorial:
Xavier Ramón y Teresa Alós

Realización y edición:

Loft.
CONTENT AGENCY

www.loftworks.es

Rosa Mestres (coordinadora editorial); Frederico Fernandes (director creativo); Filipa Silva (directora de arte); Ana Blanca, Esther Escolán, Eva Carnero y Miriam González (redactoras); Beatriz de Marcos (cocinera); Rosa Bramona (estilista); Joan Cabacés (fotógrafo); Álvaro Martín (corrector); Iris Osorio (traductora y correctora); Martina Rodríguez (coordinadora área digital); María Martínez (administración); Menja Sa (asesores nutricionales); Shutterstock Images.

Impresión: Altavia Ibérica CFA, S.A.

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media
Tel. +34 93 434 20 60

Coordinación comercial: José Luis Targa y Teresa Sánchez Martín



editorial

Gracias por confiar en Caprabo

El equipo de Caprabo, tras un período lleno de incertidumbre provocada por la COVID-19, os hacemos llegar un nuevo número de *Sabor* para este verano. Han sido tiempos difíciles, pero ciertamente han sido momentos en los que la solidaridad y la cooperación han brillado por encima de todo. Y ya sabes... #totanirabé.

En este sentido, queremos hacer un doble agradecimiento. Por un lado, a nuestros clientes, por seguir confiando en nosotros; y, por otro, a todo el equipo de Caprabo y su nivel de compromiso. Empezando por los compañeros de las plataformas, transporte y, cómo no, los de las tiendas, que habéis estado en primera línea... ¡Sois los mejores!

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



En Caprabo llevamos más de 60 años apoyando a los productores de proximidad y ahora, más que nunca, reforzamos nuestros compromisos apostando por sus productos de gran calidad. Nada mejor que cocinar con alimentos recién llegados del productor.

En nuestras tiendas, este verano encontrarás todas las novedades en helados, bebidas, *snacks*... y un surtido especial de la marca Natur. Productos de gran calidad, en su punto óptimo y con un sabor extraordinario. ¡Pruébalos!

Hemos llenado nuestra revista *Sabor* de exquisitas recetas para relajarte durante el período estival. Te van a encantar.

¡Feliz verano!



Caprabo a tu servicio

93 261 60 60

Sabores 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 están en

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en

www.chefcaprabo.com



47



23



29

06 ÍNDICE RECETAS

08 LA INVITADA

10 NOTICIAS

12 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
DANI PADRÓ

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

79 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

- 16 **Mi sabor** Hablamos con la conocida periodista Agnès Marquès sobre su profesión y sus rutinas para cuidarse.
- 22 **Cocinar con niños** Con las frutas de verano se pueden preparar postres deliciosos que encantarán a los peques de la casa.

- 26 **Alimentación equilibrada** Te explicamos qué alimentos debes tomar a la hora de cenar para tener un buen descanso.
- 31 **Salud** Información básica, en forma de píldoras, sobre la osteoporosis.
- 32 **Vegetariana** Sorprende a los tuyos con una sabrosa berenjena al horno con un relleno de tomate y queso feta. ¡Mmm...!
- 34 **Nuestras marcas** En nuestras tiendas encontrarás las marcas EROSKI, que destacan por su buena relación calidad-precio.
- 38 **Cocina fácil** Dos ideas refrescantes con helado para tomar cuando llega el calor.

Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM



44

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 40 **De temporada** Banderolas, farolillos y un menú muy especial para celebrar los reencuentros estivales con la familia y los amigos.
- 48 **Especial** En Caprabo estamos comprometidos con los productos de proximidad. Acércate a nuestras tiendas y descúbrelos.
- 50 **Especial** Con mango, frambuesas, pera, manzana... Los cócteles con frutas están exquisitos. No te pierdas nuestra selección.
- 60 **Receta de proximidad** Preparamos un gustoso sofrito casero con los tomates de colgar de la Cooperativa Conca de la Tordera. Con sabor a tradición.

- 62 **Sabor del mundo** Paseamos por Montenegro y te mostramos la *buzara*, uno de sus platos típicos.
- 68 **Gastronomía y diseño** En el restaurante Oh Bo cuidan el producto y al cliente como si estuviera en su casa.

●●● TENDENCIAS

- 70 **Beber** En Caprabo te ofrecemos una amplia variedad de cervezas artesanas. ¡Conócelas!
- 72 **Belleza** No te pierdas todos los beneficios que tiene el agua de mar para nuestro organismo.
- 74 **Shopping** Cosméticos para cuidar la piel en verano.

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.
6. Ofrecer más productos locales. > PÁGS. 14, 50, 61 Y 71
7. Facilitar comer bien a buen precio. > PÁG. 35
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

ENTRANTES Y PRIMEROS

Alubias con almejas	55
Berenjenas con queso feta y tomate	32
Bombones de foie y avellanas	52
Carpaccio de bacalao con aceitunas y tomate	51
Espirales con pesto de espinacas y nueces	37
Garbanzos crujientes con tzatziki	52
Gazpacho de melón con berberechos frescos	53
Huevos poché con parmentier trufado y setas	69
Mejillones Buzara	65
Mejillones gratinados	14
Paté de alubias blancas con crudités de verduras	30
Quiche de gorgonzola, pera, nueces y rúcula	54
Sofrito de tomate casero	61
Sopa de melón con jamón	19
Tagliatelle a la puttanesca	54
Tartar de sardina marinada con pera y aguacate	42
Tomates rellenos con ensalada de arroz	43

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

Arroz a la cazuela	55
Conejo al chocolate con boniato	56
Costillar de cerdo lacado con miel y soja	57
Espaguetis integrales con espinacas y salmón	30

Filetes de lomo escabechados a la miel con manzana	36
Hamburguesa de cordero	57
Pita con rosbif de ternera	53
Salmonetes a la brasa con aliño de cítricos y aromáticas	44
Wraps de pollo al estilo thai	56

POSTRES

Batido Frapuchino	39
Coca de San Juan con crema y piñones	47
Coca de San Juan con fruta y almendras	46
Manzana con dulce de leche, galleta y vainilla	58
Milhojas de sandía y melón con puré de melocotón y paraguaya	58
Polos de sandía, melón y melocotón	24
Vasitos de helado de yogur con frambuesas	38
Vasitos de macedonia de fruta con yogur	23
Yogur batido con vainilla y taquitos de piña asada	30

BEBIDAS Y CÓCTELES

Caipiriña con fruta de la pasión	48
Cóctel helado con mango y grosellas	49
Fresa pasión	48
Margarita con mango y piña	48
Mimosa de frambuesa	48
Mojito de manzana	49
Pera con vodka	49

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.menjasa.es



www.jvv.com.es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com

HECHO DE MANERA
TRADICIONAL
Y BOCADOS TIERNOS
Y ESPONJOSOS.



CON LO MEJOR DE NOSOTROS

La alimentación de los más pequeños en verano

Es verano y hace calor, pero los niños no paran quietos. Y es normal: moverse es lo que tienen que hacer, y los mayores debemos procurar que estén hidratados, fuertes y sanos. Uno de los pilares básicos para ello es la alimentación, que debe cubrir sus necesidades nutricionales, asegurar su crecimiento, garantizar su nivel de energía y también favorecer un correcto aprendizaje de buenos hábitos. Comer bien y saludable y disfrutar de ello no es algo innato: todos debemos aprender a hacerlo.

En esta época del año los más pequeños deben tomar cada día fruta en abundancia: sandía, melón, cerezas, ciruelas, nectarinas, etc. Tenemos una amplia variedad de frutas de temporada para escoger y también para hacer que ellos participen a la hora de comprarlas y prepararlas,

haciendo, por ejemplo, unas divertidas brochetas, una macedonia para mezclar con yogur, incluso unos divertidos helados caseros. Serán perfectas aliadas para refrescar a los niños en desayunos, meriendas o después del deporte, aportándoles vitaminas, fibra, glucosa y también un buen nivel de hidratación. Podemos usar toques de menta, lima, albahaca... para esos preparados con fruta e incluso para el agua, que debería ser su bebida principal durante el día.

También es clave potenciar las verduras. No tengamos prejuicios: a nuestros hijos les gustará casi todo aquello que les propongamos siempre que procuremos hacerlo de forma apetecible y con la convicción de que es delicioso y bueno. Disfrutemos juntos de cremas fresquitas de verduras, acompañadas por *tropezones*, como

dados de pan tostado en casa, pipas de calabaza, virutas de jamón ibérico o trocitos de frutos secos tostados. También se les puede dejar el mortero y que machaquen avellanas o almendras para añadirlas a la verdura o la ensalada. Seguro que su implicación aumentará su entusiasmo a la hora de comer saludable. Además de las frutas y verduras, procuremos que nuestros niños coman de todos los grupos de alimentos y que poco a poco vayan ampliando su repertorio en cuanto a variedad. ●●●

Comer bien y saludable y disfrutar de ello no es algo innato: todos debemos aprender a hacerlo.

Laura Isabel Arranz

Doctora en Nutrición y autora de *Come bien, juega mejor* (Editorial Amat)





Tradición y calidad desde 1894



NÚMEROS

17,1 kg

de envases recicló
cada ciudadano en 2019.

8 de cada 10

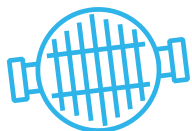
españoles tienen un cubo para
separar plástico, latas y briks.

**1,5 millones
de toneladas**

de materias primas
se ahorraron gracias al reciclaje
de envases en 2019.

FUENTE: ECOEMBES (DATOS DE RECICLAJE EN ENVASES 2019)

COCINAR EN LA BARBACOA



Sistema directo. Consiste en llenar toda la barbacoa con brasas y cocinar el alimento en contacto con el calor. Este sistema es apropiado para cocinar piezas poco gruesas y de poco tamaño: hamburguesas, filetes de carne, rodajas de pescado...

Sistema indirecto. Las brasas se colocan en los laterales para que el alimento no esté en contacto directo con el fuego y se cueza lentamente. Se usa en alimentos de mayor tamaño, más gruesos o que necesitan cocciones largas, como los chuletones de buey. Este sistema tiene varias versiones.

encuesta

¿Qué nos lleva a escoger una marca?

Tan solo el 6% de los españoles son fieles a una marca. Así se desprende del *II Estudio de Marketing Relacional* de Mediapost y la Asociación de Marketing de España. No obstante, el 61% reconocen tener marcas favoritas. ¿Los motivos? Una buena relación calidad-precio (76%), su satisfacción por el producto (58%), si la marca es sostenible (22%) y si ofrece productos locales (19%).

curiosidad

La cocina española inspira una nueva baraja

Fournier ha decidido explorar la relación entre los juegos de naipes y la cocina española. El resultado es una baraja donde los palos reflejan la materia prima que hay en España. Así, **los oros representan las naranjas; las copas, el vino; las espadas, el pescado, y los bastos, el jamón.** El diseño es de Silja Götz, una ilustradora alemana afincada en Madrid.



estudio

Consumir fruta, verdura, fibra y lácteos ayuda a prevenir el ictus

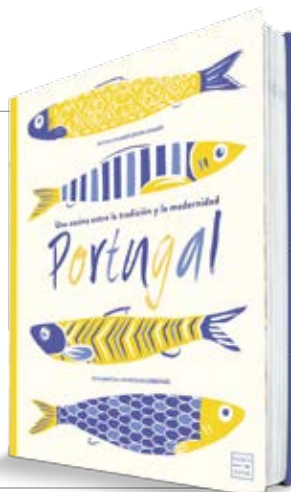
Un nuevo estudio publicado en el *European Heart Journal*, que se realizó en nueve países europeos y que contó con la participación de más de 418.000 personas, concluye que **un consumo elevado de fibra –frutas, verduras, cereales, legumbres, nueces y semillas–, además de leche, queso o yogur, está fuertemente relacionado con un menor riesgo de accidente cerebrovascular isquémico.** Este tipo de accidente cerebrovascular, en el que se halla el ictus, sucede en un 85% de los casos. El otro 15% corresponde a los de carácter hemorrágico.

LIBROS

Portugal. Una cocina entre la tradición y la modernidad

240 páginas. Planeta Gastro. 29,90 €.

Este libro nos propone un viaje culinario por Portugal a través del testimonio de doce de sus chefs más talentosos. Cada uno de ellos homenajea a una pequeña región y reseña recetas, como la ensalada de pulpo, el bacalao o los pastelitos de nata, y las pastelerías, pescaderías y tabernas que albergan sus calles.





*¿y tú cómo tomas
tu Schweppes?*

¿Sola o Combinada?



saber elegir

En verano apetecen frutas y verduras sabrosas y refrescantes como la ciruela, el aguacate, la sandía, el tomate y la judía verde, así como los versátiles mejillones.

AGUACATE

ASPECTO: De piel gruesa, tiene una semilla de gran tamaño y pulpa carnosa de color verde amarillento.

NUTRIENTES: Rico en vitaminas A, C, D, K y B, magnesio, potasio, grasas saludables, fibra y ácido fólico.

COMPRA:

Escoge piezas casi negras, sin golpes ni marcas y que a igual tamaño tengan un peso mayor.

ORIGEN:

Proviene de países como México y Perú, donde existe desde hace miles de años.



TEMPORADA: En Perú, Argentina y Sudáfrica se cultiva entre abril y septiembre. En Australia, Chile, Colombia, Israel, Kenia, México, Nueva Zelanda y España, a lo largo del año.

VARIEDADES:

Las más conocidas son hass, bacon, cocktail o dátil, fuerte y pinkerton.



TÓMALO A TODAS HORAS

Rey de los meses de verano, el tomate **es rico en licopeno, un pigmento vegetal de acción antioxidante**, que le aporta su característico color rojo. Es considerado una fruta-hortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras.



JUDÍAS VERDES

Alimento con un bajo aporte calórico —menos de 30 calorías cada 100 gramos—, las judías verdes son una **buena fuente de fibra y contienen minerales**, como el potasio y el calcio, y en menor proporción yodo, fósforo, hierro y magnesio. En el momento de la compra hay que seleccionar las vainas que presenten un color vivo y brillante, y desechar aquellas que estén flojas y blandas.

CIRUELA



Las deliciosas ciruelas son una de las frutas más apetecibles durante los calurosos meses de verano. Amarillas, rojas, negras y verdes, cada una de ellas tiene unas características diferentes. Mientras **las amarillas son jugosas y ácidas, las rojas son algo más dulces. Por su parte, las negras son ideales para cocer y las verdes o claudias se caracterizan por su dulzor.** El principal componente de esta fruta de hueso es el agua, seguida de la fibra, de ahí su efecto laxante. Además, aporta hidratos de carbono, provitamina A, vitamina E y potasio.



SANDÍA

Además de refrescante y sabrosa, la sandía es muy fácil de digerir y resulta un magnífico diurético por su elevado aporte de agua. **Dos buenas tajadas de esta fruta suplen un vaso de agua.** Ideal para toda la familia, con ella se pueden preparar gustosos sorbetes, helados, zumos... Si se mantiene a unos 15 °C, se conserva en perfecto estado durante dos semanas.

PRODUCTOS de TEMPORADA

junio • julio • agosto

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

MEJILLÓN

Versátil, asequible y muy gustoso, el mejillón es uno de los moluscos más populares de nuestro país. Te descubrimos sus características.



MEJILLONES GRATINADOS

[PARA 4 PERSONAS] Disponer un vasito de vino blanco en una cazuela, agregar una rama de apio entera y añadir 20-24 mejillones limpios. Tapar y cocinar hasta que se abran. Mientras, disponer 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén, añadir 3 puerros picados y dejar pochar. Para hacer la salsa holandesa,

fundir 250 gramos de mantequilla y retirar la espuma que queda arriba. Mientras, batir tres yemas de huevo con un chorrito de limón y sal. Cuando las yemas estén montadas, agregar poco a poco la mantequilla fundida y calentita y seguir batiendo hasta que la salsa espese. Disponer los mejillones en una bandeja de horno y colocar los puerros por encima. Verter la salsa holandesa sobre cada mejillón y gratinar unos minutos. Servir.

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

6. Ofrecer más productos locales

TIPOS DE CRÍA

Los mejillones se pueden capturar en su hábitat natural, el llamado mejillón de roca, o a través de criadero. El sistema de cultivo en bateas, **grandes plataformas de madera con cuerdas de fibra natural** que se construyen cerca de la costa, es el más habitual en nuestro país.

PROPIEDADES

De concha alargada y estriada y de color azul oscuro, destaca por su aporte de proteínas de elevada calidad y por su bajo contenido en grasa. **Es uno de los alimentos más ricos en hierro de fácil absorción** y es buena fuente de vitaminas y minerales como el potasio, fósforo y yodo.



GRAN CALIDAD

En nuestras tiendas encontrarás, entre otras variedades, el sabroso mejillón del Delta del Ebro.



Florette

PLATOS FRESCOS PARA COMER CALIENTE



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





mi sabor

Agnès Marquès

La conocida periodista nos habla de cómo es su día a día, de lo que le aporta su profesión y de algunas de sus rutinas para cuidarse por dentro y por fuera.

AGRADECIMIENTO JVV REPRESENTACIÓN Y EVENTOS (@JVV_PR)

Ni las condiciones que han rodeado esta entrevista ni las que han marcado nuestro país y el resto del mundo las últimas semanas son en absoluto las habituales. Todavía tardaremos meses en recuperar cierta normalidad y, por supuesto, cabrá analizar lo ocurrido y proyectar nuevas formas de trabajar y hasta de relacionarnos. Si hay dos elementos que se han erigido como claves en la gestión de la COVID-19 han sido la comunicación y la información, terrenos por los que Agnès Marquès transita desde hace casi dos décadas. Mallorquina de nacimiento y catalana de adopción, esta periodista ha hecho radio y televisión, imparte clases en la universidad y también se ha atrevido con la literatura. ¿Hay algo que se le resista?

¿Cómo describirías con tan solo tres adjetivos el contexto informativo actual?

Contesto esta entrevista a mediados de abril, durante el confinamiento total decretado por el Gobierno. En estas circunstancias, los tres adjetivos serían: complejo, limitado y confinado.

Hemos pasado por unos meses muy duros debido a la pandemia de la COVID-19 y el posterior estado de alarma. ¿Crees que este escenario ha servido para refrendar el papel social del periodista?

La tarea del periodista en este periodo ha sido especialmente complicada. Con ruedas de prensa a distancia en las que un jefe de prensa elige las preguntas que se admiten y en las que el periodista no tiene oportunidad de repreguntar. Otro escenario complicado ha sido el de no poder informar *in situ* debido a la situación de confinamiento. Los medios de comunicación, a pesar de ser un servicio esencial, han tomado las mismas medidas que el resto de



“Ejercer de periodista me parece todo un lujo como experiencia vital. Permite acercarse a personas, vidas, vivencias...”

empresas: teletrabajo y exposición mínima de sus trabajadores. Sin duda, un ejercicio de responsabilidad, pero hay que admitir que eso ha dificultado mucho el trabajo de los periodistas a la hora de explicar qué es lo que realmente pasaba, por ejemplo, en los hospitales.

¿Qué elementos son los que deben primar en el ejercicio del periodismo?

El elemento que debe primar al trabajar de periodista es la honestidad.

©STOCKKFOOD



MI PLATO
PREFERIDO

Sopa de melón con jamón



fácil



1 a 3 €



20 min +
nevera

PARA 4 PERSONAS

- 1 melón cantalupo
- 1 diente de ajo
- 100 ml de crema ácida
- Unas hojas de menta fresca
- 80 g de jamón en lonchas
- 20 ml de vinagre de manzana
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el melón, partirlo en cuatro partes, eliminar las semillas y la piel con cuidado, y trocear la pulpa.

2. Colocar la pulpa del melón en un vaso de batidora junto con el diente de

ajo pelado, la crema ácida y las hojas de menta, previamente lavadas y secas. Aderezar con una pizca de sal, el vinagre de manzana y el aceite de oliva.

3. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme. Refrescar en la nevera durante unas horas. En el

momento de servir, repartir la sopa en boles, colocar las lonchas de jamón por encima y espolvorear con pimienta negra al gusto.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 238,1 kcal
Proteínas 7,8 g Hidratos de carbono 8,5 g; de los cuales, azúcares 8,2 g Grasas 19,2 g; de las cuales, saturadas 5,9 g Fibra 1,2 g Sal 0,69 g

*PORCIÓN.

Para mí, el buen periodismo es honesto o no es periodismo.

¿Cómo llegó Agnès Marquès al mundo del periodismo? ¿Fue algo vocacional?

Creo que sí, fue algo vocacional. Conservo algunos escritos de séptimo y octavo curso de EGB (1.º y 2.º de ESO ahora) en los que explicaba algunas noticias que había visto en

televisión. El incendio del Liceo, por ejemplo. Los guardo como un tesoro. Solo recuerdo querer ser otra cosa cuando era más pequeña: pintora.

¿Cómo recuerdas tu época de estudiante cuando asistías a la Universidad Ramon Llull?

Fueron unos años muy especiales: salir del cascarón, relacionarme con gente distinta, empezar a ver el mundo con ojos de adulto y, sobre todo, empezar a estar en contacto con el ejercicio del periodismo. De golpe, todo a mi alrededor me parecía interesante y estimulante.

¿Qué es lo que más te satisface de tu profesión?

Poder ejercer de periodista me parece todo un lujo como experiencia vital. Permite acercarse a personas, vidas, vivencias que de otro modo quizás es más complicado conocer... Si eres periodista, aprendes algo cada

día. Como profesional, impone el ejercicio de responsabilidad que conlleva. Es importante que imponga.

¿Hay alguna lección vinculada a tu profesión que te haya marcado especialmente?

Sí hay una lección: creo que esta es que la vida está llena de matices y que las cosas casi nunca son lo que parecen a simple vista.

Aunque la mayoría de tu trayectoria ha estado vinculada a la radio, también has trabajado en televisión, te has involucrado en documentales y series, tienes un libro en el mercado y das clases de periodismo. ¿En qué registro te sientes más cómoda?

¡Me siento muy afortunada porque hasta el momento he disfrutado muchísimo de todo lo que he hecho! Creo que el común denominador es estar en contacto con realidades distintas y poder explicarlas. En lo que respecta a las clases en la universidad, empecé siendo solo diez años mayor que mis alumnos. ¡Ahora les saco casi veinte! Yo también aprendo de ellos.

¿Recuerdas algún momento en el que pensaras "tierra, trágame" durante algún directo?

Buenoooo... (Ríe). No sabría escoger uno en concreto, pero por supuesto que los ha habido. Lo más inoportuno que puede pasarte es que ocurra algo a tu alrededor que te provoque risa en el momento menos adecuado. Tanto en la radio como en la televisión, los oyentes y espectadores solo alcanzan a ver lo que se emite, pero a nuestro alrededor pasan muchas cosas. Hay otros compañeros que intervienen en la emisión y que están fuera de cámara o de micro. Esa doble realidad, la que ven los espectadores y la que vivimos como periodistas en directo, a veces tiene algunas disfunciones hilarantes.

“No hago meditación, pero cada día necesito un rato de silencio y quietud a mi alrededor.”



“ En mi lista de caprichos, el cuerpo me pide queso, aceitunas y avellanas. Por lo demás, soy de buen comer y me encanta probar nuevas recetas y sabores exóticos. ”



Actualmente, presentas el programa *No ho sé de la emisora de radio RAC1*. ¿Siguen imponiéndote los instantes antes de estar en el aire? ¿Tienes algún ritual?

Los minutos antes de empezar repaso mentalmente el programa, qué temas vamos a tratar, las entrevistas que haré y qué enfoque les quiero dar. En cuanto entro al estudio hay tres cosas que siempre hago: apagar el aire acondicionado, subir la silla del estudio al máximo y beber agua.

¿Y qué rutinas intentas adoptar en tu día a día para cuidarte por dentro y por fuera?

Debería hacer más, sin duda. Me encanta hacer yoga y pilates. Hace años empecé con el pilates y esta

práctica me llevó al yoga. Me pregunto por qué son prácticas que no se empiezan a impartir en las escuelas. A mi juicio son el equilibrio perfecto entre cuerpo y mente. No hago meditación, pero cada día necesito un rato de silencio y quietud a mi alrededor. No es fácil conseguirlo siempre, pero noto que cada vez lo necesito más.

¿Qué alimentos no pueden faltar en la despensa de Agnès Marquès?

En la lista de deseos o caprichos el cuerpo me pide siempre queso, aceitunas y avellanas. Por lo demás, soy de buen comer y me encanta probar nuevas recetas y sabores exóticos. De todos modos, la dieta habitual tiende a ser sencilla y con alimentos frescos: mucha legumbre, pescado y fruta.

Ahora en verano, me encanta comer crema de melón porque es dulce y refrescante, ideal para días calurosos. Me gusta con jamón crujiente o acompañando un tartar de salmón.

¿Te gusta cocinar?

¡La verdad es que no cocino nada! He tenido la inmensa suerte de estar siempre acompañada de grandes cocineras y cocineros que, además, disfrutan de la cocina.

¿Con qué te gustaría que te sorprendiera la vida próximamente?

Con salud para mí y para los míos. Lo demás lo iremos capeando a medida que vaya llegando. No me asustan los cambios, al contrario. Siempre me han gustado los comienzos. ●●●



cocinar con niños

Frutas de verano, ¡qué ricas!

Con las frutas más refrescantes del verano (sandía, melón, cereza y melocotón), se pueden preparar postres deliciosos que encantarán a los peques. Toma nota.

Vasitos de macedonia de fruta con yogur



media



1 a 3 €



30 min
+ reposo

PARA 8 VASITOS

- 3 yogures tipo griego
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 200 ml de nata para montar

- 250 g de cerezas
- 3 melocotones
- 1 rodaja de melón
- 200 g de fresas
- 2 sobres de gelatina en polvo

ELABORACIÓN

1. Mezclar los yogures con el azúcar y la pulpa de la vainilla; remover.
2. Disponer 100 ml de nata en un cuenco y disolver la gelatina. Calentar el resto

y agregar a la mezcla con la gelatina. Remover e incorporar al yogur, mezclar bien y agregar la fruta troceada (reservar algunas para decorar). Remover con mucho cuidado.

3. Rellenar los vasitos y colocar en la nevera al menos durante 4 horas hasta que cuaje.

4. Servir el postre en el vasito o desmoldado. Decorar con las frutas.

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3. Prevenir la obesidad infantil



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 241,7 kcal
Proteínas 6,3 g Hidratos de carbono 15,7 g; de los cuales, azúcares 15,7 g Grasas 17,1 g; de las cuales, saturadas 9,7 g
Fibra 1,8 g Sal 0,1 g

*POR VASITO.



Polos de sandía, melón y melocotón



fácil



1 a 3 €



30 min + congelación

PARA 6 POLOS

- 3 melocotones
- 300 g de pulpa de sandía
- 300 g de pulpa de melón
- 1 lima

ELABORACIÓN

1. Lavar los melocotones, pelarlos y cortarlos en trozos. Colocar en un vaso de batidora y triturar hasta que quede un puré. Reservar. Eliminar las pepitas de la sandía, trocearla y triturarla bien fina. Reservar. Cortar el melón, quitarle también las pepitas y triturar con la piel de la lima rallada. Reservar.

2. Rellenar un tercio de los moldes de los polos con el puré de sandía e introducirlos en el congelador durante 1 hora; retirar, colocar los

palos y repartir el puré de melocotón. Volver a introducir en el congelador durante 1 hora más, retirar y rellenar con el melón. Congelar como mínimo 2 horas más.

3. En el momento de consumir, desmoldar y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 46,8 kcal
Proteínas 0,8 g **Hidratos de carbono** 10,9 g; de los cuales, **azúcares** 10,9 g **Grasas** 0 g; de las cuales, **saturadas** 0 g
Fibra 1,7 g **Sal** 0,02 g

*POR POLO.

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



capraboacasa.com

**Abierto siempre
que lo necesites.**

24 horas al día,
7 días a la semana,
365 días al año.

caprabo ● ● ●

Así de fácil

alimentación equilibrada

¿Qué hay de cenar?

Las calurosas noches de verano y el relax de las vacaciones hacen que, en muchas ocasiones, alteremos nuestros horarios de cenar o dormir. Te explicamos qué alimentos debes tomar al final del día para tener un buen descanso.

Te levantas tarde, desayunas, vas a la playa y, sin darte cuenta, te dan las tres de la tarde y aún no has comido. A partir de ahí, los horarios son un caos que retrasan la hora de la cena al menos un par de horas. Este cambio de ritmo afecta directamente al número de comidas que hacemos, a las horas en que cenamos y, evidentemente, al momento en el que nos vamos a dormir. Sigue nuestros consejos para tus cenas estivales y así podrás descansar mejor en las calurosas noches de verano.

La mejor hora para cenar es...

La mayoría de los expertos en nutrición aconsejan cenar entre dos y tres horas antes de acostarnos. Sin embargo, esta pauta no debe tomarse como algo excesivamente estricto. Lo importante es no irse a la cama con el estómago lleno. Así, si sueles ir a dormir sobre las once de la noche, lo mejor sería cenar alrededor de las nueve. Algunas investigaciones han llegado a la conclusión de que comer antes de dormir predispone a ganar peso, ya que las personas que se acuestan más tarde y comen durante ese período de tiempo tienden a ingerir alimentos más cargados de grasas y carbohidratos.

Multiplifica las frutas y verduras

Hay dos criterios que debes tener en cuenta al preparar el menú de cualquier noche de verano. Por un lado, optar siempre por cocciones de fácil digestión (al vapor, a la plancha...), y, por otro, incluir siempre verduras, hortalizas y frutas frescas. Y si, además, quieres disfrutar de un sueño de calidad, lo ideal es elegir alimentos que contengan triptófano, un aminoácido que solo se puede obtener a través de la alimentación, ya que nuestro organismo no es capaz de producirlo. El plátano, la piña, los frutos secos o los pescados azules son fuentes ricas en triptófano.

8 ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL SUEÑO

Solo un 15 % de los españoles duermen ocho horas seguidas, mientras que el 25 % de la población tiene dificultad para dormir. Los alimentos de esta lista poseen la facultad de ayudar a conciliar el sueño.



1 LÁCTEOS. Alimentos ricos en triptófano y en magnesio y zinc. Tomar un vaso de leche caliente antes de dormir o un yogur natural de postre en la cena te ayudará a que el cuerpo se relaje predisponiéndolo a conciliar el sueño.

2 LEGUMBRES. Con ellas puedes elaborar una estupenda cena de verano. Su contenido en triptófano facilita el sueño. Recuerda que para aprovechar al máximo este aminoácido es mejor que comas las legumbres junto con verduras y cereales integrales.



3 ALIMENTOS INTEGRALES. Cenar arroz o pasta integral con verduritas es una opción perfecta para facilitar el sueño, ya que tanto el trigo como el arroz son una excelente fuente de vitaminas del grupo B y minerales, como el magnesio, que propicia la producción de serotonina.

4 HUEVOS. Contienen triptófano, una sustancia imprescindible para la producción de melatonina, hormona encargada de la regulación del sueño. Esto significa que te ayudarán a dormir mejor.

5 PESCADOS AZULES. Una rodaja de salmón a la plancha no solo es una excelente fuente de ácidos grasos omega 3, fundamentales para la salud de tu corazón, sino que también es rica en lisina y triptófano, que favorecen el sueño y el descanso reparador.



6 NUECES Y ALMENDRAS. Gracias al triptófano y el magnesio que contienen, estos frutos secos son unos magníficos inductores del sueño. Además, su aporte en ácidos grasos poliinsaturados, como el ácido linoleico, favorece la prevención del insomnio.

7 PIÑA. Esta fruta ayuda a conciliar el sueño gracias a los compuestos que estimulan la producción de serotonina. Su aporte en bromelina evita las molestias estomacales durante la noche.



8 PLÁTANO. Esta fruta provoca la estimulación de la melatonina y la serotonina, hormonas que, entre otras propiedades, contribuyen a mejorar la calidad del sueño. Además, también contiene magnesio y potasio, dos sustancias relajantes.



Otra sustancia que favorece el sueño es la melatonina, una hormona que se produce a partir del triptófano y que es clave en la regulación de los ciclos del sueño y la vigilia.

Por último, recuerda que minerales como el calcio de los lácteos, el magnesio de las espinacas o el zinc de los huevos también ayudarán a que duermas como un bebé.

Hidratos de carbono de calidad

Según la creencia popular, los carbohidratos solo deberían estar presentes en la primera mitad del día en forma de tostada en el desayuno o de pan en la comida. Sin embargo, algunos nutricionistas aseguran que lo realmente

El calcio de los lácteos te ayudará a dormir como un bebé

importante no es a qué hora ingerimos los hidratos de carbono, sino el tipo de carbohidrato que consumimos. Se recomienda que sea complejo, es decir, de absorción lenta, y que incluya fibra en su composición.

No bajes la guardia

Un último consejo: en estos días procura no bajar la guardia a la hora de comer. Por tanto, procura reducir los platos que lleven fritos y evita los productos ultraprocesados, los refrescos azucarados o las salsas preparadas.

Sobre el alcohol, tan habitual en las fiestas estivales nocturnas, elige las bebidas "sin". Además de beber agua con limón, té frío o granizados, también puedes optar por cervezas 0,0 o cócteles sin alcohol. ●●●

**NUESTRAS
RECETAS**



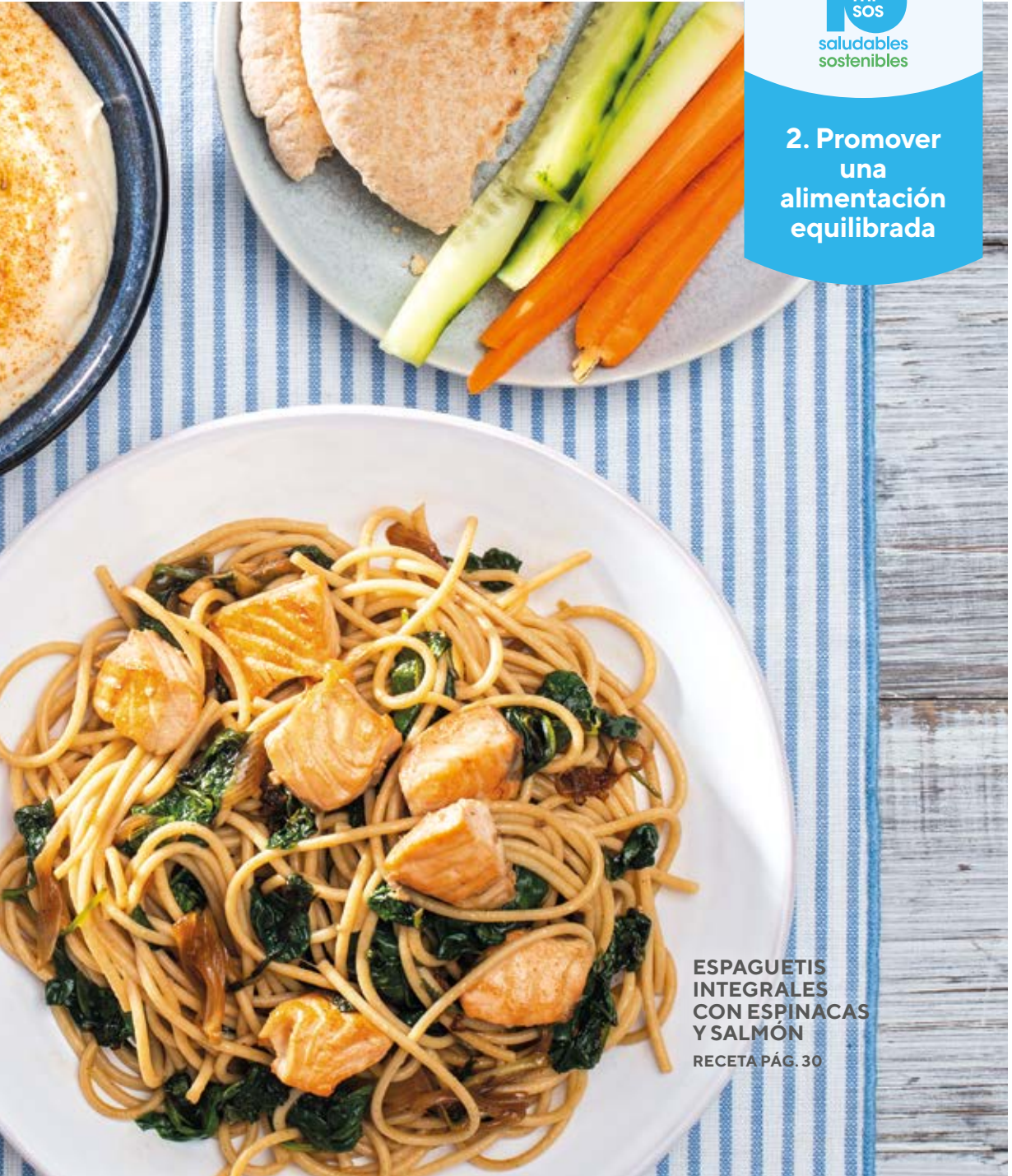
**PATÉ DE
ALUBIAS
BLANCAS CON
CRUDITÉS DE
VERDURAS**

RECETA PÁG. 30

**YOGUR
BATIDO CON
VAINILLA Y
TAQUITOS DE
PIÑA ASADA**

RECETA PÁG. 30

2. Promover una alimentación equilibrada



**ESPAGUETIS
INTEGRALES
CON ESPINACAS
Y SALMÓN**
RECETA PÁG. 30

Paté de alubias blancas con crudités de verduras



fácil 1 a 3 € 30 min

PARA 4 PERSONAS

Para el puré

- 250 g de coliflor
- 200 g de alubias blancas cocidas
- Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Sal

Para el acompañamiento

- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 2 panes de pita integrales

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar la coliflor, cortarla en ramilletes y cocinarla al vapor unos 10 minutos. Colocarla en un vaso de batidora junto con las alubias. Luego, agregar 20 ml de aceite de oliva y el comino. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme y cremoso.
- 2.** Lavar la zanahoria y el pepino; pelar la primera y cortar ambos en bastoncitos regulares. Reservar.
- 3.** Tostar el pan de pita y cortarlo en trozos.
- 4.** Servir el paté con los crudités y el pan de pita.

ALUBIAS MUY TIERNAS

Después de dejar las alubias en remojo 8 horas, ponerlas a cocer con agua (totalmente cubiertas), laurel, un trocito de alga kombu, sal y aceite durante 1 h y 30 min. En este tiempo, agregar 3 veces agua para romper el hervor (aumenta su ternura).

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 232 kcal
 Proteínas 6,3 g Hidratos de carbono 23 g; de los cuales, azúcares 4,2 g Grasas 5,7 g; de las cuales, saturadas 0,9 g
 Fibra 7,3 g Sal 1,1 g

*POR RACIÓN.

Yogur batido con vainilla y taquitos de piña asada



fácil 1 a 3 € 40 min

PARA 4 PERSONAS

- 600 g de yogur cremoso tipo griego
- 1 vaina de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar de caña

Para la piña asada

- 1/2 piña
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN

- 1.** Colocar el yogur en un bol, agregarle la pulpa de la vainilla y el azúcar, y batir hasta que todos los ingredientes queden integrados. Reservar en la nevera.
- 2.** Pelar la piña y cortarla en taquitos. A continuación, colocarla en una fuente forrada con papel de horno y repartir por encima la mantequilla fundida y el azúcar. Cocinar en el horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos aproximadamente o hasta que la piña esté ligeramente dorada. Retirar y dejar enfriar.
- 3.** Repartir la crema de yogur en vasos o boles y, sobre esta, los taquitos de piña asada.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 373,6 kcal
 Proteínas 20,6 g Hidratos de carbono 30,4 g; de los cuales, azúcares 3,3 g Grasas 17,1 g; de las cuales, saturadas 2,9 g
 Fibra 7,8 g Sal 0,8 g

*POR RACIÓN.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 330,7 kcal
 Proteínas 10 g Hidratos de carbono 24,3 g; de los cuales, azúcares 24,3 g Grasas 21,5 g; de las cuales, saturadas 13,6 g
 Fibra 0,9 g Sal 0,2 g

*POR VASO.

Cenar pasta integral con verduritas y pescado azul es una opción perfecta para facilitar un descanso reparador.

Espaguetis integrales con espinacas y salmón



fácil 3 a 5 € 30 min

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de lomo de salmón sin piel ni espinas
- 1 cebolla tierna
- 200 g de brotes de espinacas
- 200 g de espaguetis integrales
- Salsa de soja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar el pescado, secarlo bien y cortarlo en tacos.

Partir la cebolla tierna por la mitad a lo largo, sin eliminar la parte verde, y luego cortarla en rodajas. Lavar los brotes de espinacas y dejarlos en un escurridor.

2. En una sartén amplia, engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva, saltear la cebolla durante 2 minutos. Luego, agregar el salmón y dejar en la sartén durante unos minutos hasta que esté ligeramente dorado.

3. A continuación, agregar las espinacas escurridas y saltear durante 2 minutos más. Verter un chorrito de

salsa de soja justo antes de retirar del fuego.

4. Hervir los espaguetis integrales en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante para que quede al dente. Escurrir, mezclar con el salteado de salmón y espinacas, y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 373,6 kcal
 Proteínas 20,6 g Hidratos de carbono 30,4 g; de los cuales, azúcares 3,3 g Grasas 17,1 g; de las cuales, saturadas 2,9 g
 Fibra 7,8 g Sal 0,8 g

*POR RACIÓN.

salud

Osteoporosis

Provoca una pérdida progresiva de la densidad de los huesos que conduce a una debilidad ósea y a un aumento del riesgo de fracturas.

DEBILIDAD ÓSEA

Los huesos se vuelven más porosos y frágiles, resisten peor los golpes y, en consecuencia, **se fracturan con más facilidad**. Las más frecuentes ocurren en las vértebras, las caderas y las muñecas.



30 g de almendras

aportan 60 mg de calcio.

Otros alimentos ricos en calcio son los garbanzos (100 g contienen 105 mg) y el brócoli (200 g aportan 120 mg).

3 millones

de personas padecen osteoporosis en España, la mayor parte de las cuales son mujeres.

Aproximadamente, 30 de cada 100 sufren esta enfermedad después de la menopausia.



Ten en cuenta que

ser mayor de 50 años es un factor de riesgo, como también lo son la existencia de **antecedentes familiares con fracturas, dolencias crónicas**, toma regular de corticoides o baja densidad ósea.

ATENCIÓN AL PESO



Tener un Índice de Masa Corporal (IMC) inferior al recomendado **aumenta el riesgo de pérdida ósea y de fracturas**.

Un vaso de leche,

dos yogures, 125 g de queso fresco, 40 g de queso semi o 20 g de queso seco proporcionan 250 mg de calcio. **1.200 mg es la recomendación diaria de calcio** para las mujeres mayores de 51 años. En el caso de los hombres es 1.000 mg.



¡QUE NO FALTE EL PESCADO!

La ingestión de pescados pequeños como **las sardinas, el boquerón o**



las anchoas, que se comen enteros, o de **salmón y atún** ayuda a conseguir el calcio necesario para el organismo. Además, son fuente de vitamina D.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

La osteoporosis se descubre muchas veces al hacer una radiografía. Con **la densitometría, una técnica que mide la masa ósea**, se puede hacer un diagnóstico precoz.

Evita beber en exceso

y procura reducir la sal y la cafeína de tu dieta, ya que **favorecen la desmineralización** de los huesos.



PONTE EN MOVIMIENTO



30 minutos al día de **actividad física regular y moderada o la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular** ayudan a disminuir el riesgo de fractura.



Es el tiempo durante el cual debemos exponernos al sol **para estimular la producción y la activación de vitamina D**, siempre en horas de menos intensidad.



APÚNTATE AL TAHINE

Las semillas de sésamo tienen 975 mg de calcio por cada 100 g. Si las tomas ligeramente y las trituras, las puedes añadir a cualquier plato. También las puedes preparar en forma de tahine.



vegetariana

Versátil y muy sabrosa

Con la berenjena se pueden preparar un sinfín de platos deliciosos. Este verano prueba a prepararla al horno, con un relleno de tomate y queso feta. ¡Mmm...!

Berenjenas con queso feta y tomate



- Unas hojas de albahaca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



fácil 1 a 3€ 1 h 20 min

PARA 4 PERSONAS

- 4 berenjenas
- 500 g de tomates
- 200 g de queso feta
- 1/2 calabacín
- Unas hojas de tomillo

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates, pelarlos y eliminar las pepitas con cuidado. Colocarlos en una sartén antiadherente a fuego suave hasta que se evapore todo su jugo, sazonar con sal y pimienta y agregar en el último momento dos cucharadas de aceite de oliva. Tri-

turar, pasar por un chino o colador fino y reservar.

2. Lavar las berenjenas, despuntarlas y partirlas por la mitad. Vaciar la pulpa con un sacabolos. Lavar el calabacín y picar junto a la pulpa de la berenjena. Colocar en un bol y mezclar con el tomate reservado, el queso feta desmenuzado y unas hojitas de albahaca y tomillo frescos.

3. Precalentar el horno a 170 °C. Rellenar las berenje-

nas con la mezcla de queso feta y tomate, colocarlas en una bandeja de horno y cocinarlas durante unos 45 minutos. Retirar y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 235,5 kcal
Proteínas 13,7 g **Hidratos de carbono** 14,4 g; de los cuales, **azúcares** 13,4 g **Grasas** 13,7 g; de las cuales, **saturadas** 5,3 g
Fibra 4,4 g **Sal** 0,5 g

*POR RACIÓN.

Responsabilidad
es estar siempre
a tu lado cuando
más lo necesitas.



caprabo ●●●
Así de comprometidos

nuestras marcas

Responsabilidad es ofrecer un amplio surtido, de gran calidad y a precios muy competitivos



Calidad a buen precio

Son tus productos marca EROSKI. Aquellos que nunca te han fallado y que tienes en casa porque se han convertido en tus imprescindibles por su buena relación calidad-precio, por su sabor, porque te ayudan a cuidarte... **Desde los productos frescos EROSKI Natur hasta los gourmets Eroski SELEQTIA, pasando por los básicos de la compra EROSKI y EROSKI basic, en Caprabo seguiremos trabajando en ellos para que cada día te gusten más.**



7. Facilitar comer bien a buen precio



**Nuestras marcas te ofrecen
siempre calidad al mejor precio.**

En la foto, plátanos, manzanas golden, aguacates, ajos morados y filete de lomo fino de cerdo duroc EROSKI Natur; miel mil flores, nueces crudas, huevos, bolsa de espinacas y espirales con vegetales EROSKI; cuajada de leche de oveja Eroski SELEQTIA, y atún claro en aceite de girasol EROSKI Basic.

Filetes de lomo escabechados a la miel con manzana



fácil



1 a 3€



40 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 cebolla · 2 dientes de ajo
 EROSKI Natur · 2 manzanas
 EROSKI Natur · 12 filetes
 de lomo de cerdo duroc
 EROSKI Natur · Unas

hojas de laurel · Pimienta
 negra sin moler · 100 ml
 de vinagre de manzana

· 100 ml de agua ·
 2 cucharadas de miel mil
 flores EROSKI · Aceite de
 oliva virgen extra · Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Chascar los ajos. Lavar las manzanas, pelarlas y cortarlas en gajos.

2. En una cazuela amplia, engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva, marcar los filetes de lomo de cerdo un minuto por cada lado. Retirar y reservar.

3. En la misma cazuela, sofreír los ajos durante medio minuto junto con unas hojas de laurel y la pimienta. Agregar la cebolla en juliana y cocinar a fuego suave durante 5 minutos.

Luego, incorporar los gajos de manzana y una pizca de sal, y cocinar durante 5 minutos más. Verter el vinagre de manzana junto con el agua y la miel; remover con cuidado con una espátula hasta que la miel quede bien disuelta.

4. Agregar el lomo de cerdo reservado anteriormente, cocinar durante 5 minutos más y apagar. Dejar reposar unos minutos y servir el plato templado.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 337,9 kcal
 Proteínas 30,8 g Hidratos de carbono 20,4 g; de los cuales, azúcares 19,7 g Grasas 14,9 g; de las cuales, saturadas 2,9 g Fibra 2,1 g Sal 0,3 g

*PORRACIÓN.



Espirales con pesto de espinacas y nueces



fácil



1 a 3€



40 min +
maceración

PARA 4 PERSONAS

Para el pesto

• 50 g de brotes de espinacas

EROSKI • 50 g de nueces

peladas EROSKI • 50 g de

parmesano rallado • 1/2 diente

de ajo EROSKI Natur • Unas

hojas de albahaca fresca •

50 ml de agua bien fría •

Una cucharadita de zumo de

limón • 50 ml de aceite de oliva

virgen extra • Una pizca de sal

Para la ensalada

• 6 tomates maduros •

1 diente de ajo EROSKI Natur

• Albahaca fresca • 80 g

de espirales EROSKI •

3 aguacates pequeños

EROSKI Natur • 3 huevos

duros EROSKI • Aceite de

oliva virgen extra • Sal

ELABORACIÓN

1. Para elaborar el pesto, colocar todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar hasta que quede una salsa homogénea.

2. Lavar los tomates, pelarlos, partílos por la mitad y eliminar las semillas. Cortarlos en taquitos pequeños y colocarlos en un colador junto con la sal, el diente de ajo chascado y la albahaca. Remover, tapar y dejar al menos durante un par de horas marinando (así el tomate irá expulsando el exceso de agua). Pasado este

tiempo, colocar el tomate en un bol, agregar 3 cucharadas de aceite de oliva, remover y reservar.

3. Hervir la pasta en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante para que quede al dente, escurrir y dejar enfriar. Removerla con unas gotitas de aceite.

4. Pelar el aguacate y cortarlo en taquitos. Pelar los huevos y cortarlos en cuartos.

5. Disponer la pasta en un recipiente amplio, agregar el tomate, el aguacate y el huevo, y mezclar. Servir con el pesto de espinacas.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 462,7 kcal
Proteínas 14,9 g Hidratos de carbono 10,2 g; de los cuales, azúcares 9,7 g Grasas 40,8 g; de las cuales, saturadas 8,1 g Fibra 4,9 g Sal 0,5 g

*POR RACIÓN.

cocina fácil

Propuestas refrescantes con helado

Dos ideas originales para tomar cuando llega el calor y apetece algo bien fresquito. ¿Gustas?



Calidad y variedad

1. Helado cremoso de chocolate (500 g). De **Eroski**.
2. Helado de cappuccino (485 g). De **Eroski**.
3. Helado de vainilla (750 g). De **Carte d'Or**.
4. Helado de yogur natural (500 ml). De **La Fageda**.
5. Helado de panna cotta con salsa de fresa (450 ml). De **Farggi**.
6. Helado de coco (340 g). De **Alpro**.

Vasitos de helado de yogur con frambuesas



fácil



1 a 3 €



30 min

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de frambuesas
- 30 g de azúcar
- 100 g de cereales crujientes
- 400 ml de helado de yogur

ELABORACIÓN

1. Lavar las frambuesas, reservar la mitad y el resto colocarlas en un cazo junto con el azúcar. Cocinar a fuego suave durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que haya espesado ligeramente. Reservar, triturar y dejar enfriar.
2. Disponer los cereales en la base de los vasitos e intercalar capas de helado con la mermelada de frambuesa, finalizando con una de helado. Repartir en la superficie el resto de frambuesas y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 368,5 kcal
Proteínas 10,9 g Hidratos de carbono 62,4 g; de los cuales, azúcares 43,4 g Grasas 8,5 g; de las cuales, saturadas 4,9 g
Fibra 7,4 g Sal 0,8 g

*POR RACIÓN.





1



2



3



4



5



6

Batido Frapuchino



fácil 1 a 3 € 20 min

PARA 2 PERSONAS

- 60 ml de nata para montar
- 2 tazas grandes de café expreso bien frío
- 6 cubitos de hielo
- 6 cucharadas de helado de vainilla
- 60 ml de sirope de chocolate

ELABORACIÓN

1. Disponer la nata en un recipiente y, con la ayuda de unas varillas eléctricas, montarla a punto de nieve. Reservar.
2. Colocar el café y el hielo en un vaso de batidora, batir hasta que el hielo haya quedado bien picado, agregar el helado y volver a batir.
3. Repartir en la base de los vasos una parte del sirope, verter el batido y coronar con la nata montada. Decorar con el sirope restante.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 385 kcal
 Proteínas 5,8 g Hidratos de carbono 38,8 g; de los cuales, azúcares 35,2 g Grasas 22,8 g; de las cuales, saturadas 14,7 g
 Fibra 0,4 g Sal 0,2 g

*POR VASO.



de temporada

¡Días de fiesta!

Después de tantos meses encerrados en casa, sin ver a nuestros seres queridos, apetece una celebración a lo grande. Banderolas, farolillos y... un menú especial hecho con muchísimo amor. ¡Nos lo merecemos!



Tartar de sardina marinada con pera y aguacate



fácil



3 a 5 €



30 min
+ reposo

PARA 4 PERSONAS

· 200 g de filetes de sardina sin espinas · 1 lima · Aceite de oliva virgen extra · Unas bolitas de pimienta rosa · 1 pera · 1 aguacate · 1 limón · Unas hojitas de albahaca fresca · Tostaditas · Sal

ELABORACIÓN

1. Eliminar todas las espinas de las sardinas, lavarlas bien con las manos y secarlas con un papel absorbente de cocina. Colocarlas en un recipiente.
2. Limpiar bien la piel de la lima, rallarla y extraer su zumo. Introducirlo en un bol con 50 ml de aceite de oliva virgen extra y unas bolitas de pimienta rosa; mezclar bien.
3. Verter todo en el recipiente de las sardinas, mezclar con cuidado para que estas se empapen bien y dejar marinar durante al menos 2 horas.
4. Pelar las peras y el aguacate, cortarlos en taquitos pequeños y rociar con el zumo de limón. Picar las hojas de albahaca.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 274,3 kcal Proteínas 8,5 g
Hidratos de carbono 15,7 g; de los cuales, azúcares 7,5 g Grasas 19,7 g; de las cuales, saturadas 3,6 g Fibra 2,8 g Sal 0,35 g

*POR RACIÓN.

5. Escurrir bien las sardinas del líquido del marinado y picarlas.
6. Colocar todos los ingredientes en un bol, mezclarlos bien y aliñar con un poquito de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Servir sobre unas tostaditas y decorar con unas hojitas de albahaca y pimienta rosa.





Tomates rellenos con ensalada de arroz



fácil 3 a 5€ 1h

PARA 4 PERSONAS

• 80 g de mezcla de arroces salvajes
• 4 tomates monterosa o de Montserrat
• 1 pepino · 1 cebolleta · Unas hojas de aromáticas frescas · 100 g de olivas negras de Aragón deshuesadas · 150 g de queso feta · 1/2 limón · Germinados

ELABORACIÓN

1. Lavar bien el arroz y hervirlo en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante. Escurrir y enjuagar.

2. Lavar todas las hortalizas. Cortar la parte superior de los tomates reservando las tapas y vaciar su carne con la ayuda de un sacabollos dejando 1 cm de espesor. Pelar el pepino y la cebolleta y picarlos bien pequeños junto con la carne del tomate extraída.

3. Lavar las hierbas aromáticas, secarlas bien y picarlas. Picar también las olivas.

4. Colocar el arroz en un bol e incorporar las hortalizas picadas, las olivas, las aromáticas y el queso feta desmenuzado.

Aliñar con una pizca de sal, unas gotas de limón y 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra; remover con cuidado.

5. Rellenar los tomates con el arroz, cubrir con los germinados y servir con las tapas reservadas.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 302,1 kcal Proteínas 11,1 g
Hidratos de carbono 32,5 g; de los cuales, azúcares 15 g Grasas 13,9 g; de las cuales, saturadas 3,8 g Fibra 6,4 g Sal 1,25 g

*POR RACIÓN.

Salmonetes a la brasa con aliño de cítricos y aromáticas



fácil

3 a 5 €

1h

PARA 4 PERSONAS

- 4 salmonetes de ración sin tripa
- Unas ramas de tomillo fresco
- Unas hojas de laurel
- 1 tomate
- 1 calabacín
- 600g de patatas de guarnición

Para el aliño

- 2 limones
- Unas ramas de perejil fresco
- Unas ramas de albahaca fresca
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el aliño, rallar la piel de los limones y escurrir el zumo de uno de ellos. Lavar el perejil y la albahaca, secarlos y picarlos. Introducir en un recipiente la piel de los limones, el zumo y el perejil y la albahaca picados; agregar 100 ml de aceite de oliva y una pizca de sal y de pimienta recién molida. Emulsionar y reservar.
2. Lavar los salmonetes, secarlos bien y salpimentarlos. Colocar unas hojitas de tomillo y de laurel sobre cada uno de ellos y atarlos con un hilo.
3. Lavar el resto de hortalizas. Hervir las patatas hasta que estén blanditas, pero firmes; escurrir y dejarlas enfriar. Cortar los tomates por la mitad y los calabacines en láminas no muy finas.
4. Preparar las brasas para la barbacoa. Asar por tandas tanto el pescado como las hortalizas. Servir con el aliño.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 487,1 kcal Proteínas 24,8 g
Hidratos de carbono 27,5 g; de los cuales, azúcares 4,3 g Grasas 30,9 g; de las cuales, saturadas 5,8 g Fibra 3,5 g Sal 0,3 g

*POR RACIÓN.



Pescados a la parrilla

Para conseguir una buena brasa, es importante hacer el fuego con antelación y dejar que el carbón vegetal queme como mínimo unos 45 minutos. Cuando ya tengas la brasa a punto, pon la parrilla a una distancia adecuada para que los alimentos nunca estén en contacto con la llama.



Coca de San Juan con fruta y almendras



fácil



3 a 5 €



45 min
+ reposo

PARA 8 PERSONAS

· 15 g de levadura fresca · 60 ml de leche · 250 g de harina de fuerza · 5 g de sal · 70 g de azúcar · 3 huevos pequeños · 40 g de mantequilla reblandecida

Para la decoración

· 100 g de fruta confitada variada · 50 g de almendra granulada

ELABORACIÓN

1. Disolver la levadura en la leche templada. Tamizar la harina y colocarla en un bol; agregar la sal, la leche, 40 g de

azúcar y 2 huevos, y amasar hasta que queden bien integrados. Dejar reposar durante 10 minutos. Luego, agregar la mantequilla reblandecida y amasar hasta que la masa la haya absorbido y esta quede lisa y elástica. Tapar con un paño y dejar reposar en un lugar cálido durante 4 horas aproximadamente, hasta que haya aumentado al menos el doble de su tamaño.

2. Pasado ese tiempo, estirar la masa con un rodillo y colocarla en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado; repartir la fruta confitada y la almendra presionando para que

se integren en la masa y dejar levar durante 30 minutos más.

3. Batir el huevo restante, pincelar la superficie y repartir el resto del azúcar. Cocinar en el horno precalentado a 180 °C durante unos 25 minutos, hasta que esté dorada. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 310,9 kcal Proteínas 7,7 g
Hidratos de carbono 41,9 g; de los cuales, azúcares 16,1 g Grasas 12,4 g; de las cuales, saturadas 4,6 g Fibra 2,5 g Sal 0,7 g

*POR RACIÓN.

Coca de San Juan con crema y piñones



media



3 a 5 €



30 min
+ reposo

PARA 8 PERSONAS

Para la crema

- 4 yemas de huevo - 125 g de azúcar -
1 cucharadita de canela molida - 500 ml
de leche - 40 g de maicena

Para el prefermento

- 100 g de harina de fuerza - 100 ml
de leche - 20 g de levadura fresca de
panadería

Para la masa

- 325 g de harina de fuerza para la
coca - 2 huevos y una yema - 5 g de sal
- Ralladura de la piel de una naranja -
25 ml de leche - 100 g de azúcar -
100 ml de licor de anís - 60 g de
mantequilla - 50 g de piñones

ELABORACIÓN

1. Para la crema, en un cazo poner las 4 yemas, el azúcar, la canela y la mitad de la leche. Desleír la maicena en un vaso con la leche restante y verter en el cazo. Batir con las varillas y calentar a fuego medio sin dejar de remover hasta que espese. Retirar, colocar en un recipiente y tapar con un papel film. Cuando se atempere, rellenar una manga pastelera con boca lisa. Reservar en la nevera.
2. Dejar los piñones en remojo 1 hora para que no se quemen al hornear.
3. Para elaborar el prefermento, mezclar la harina con 100 ml de leche tibia y la levadura disuelta en un bol, remover hasta que esté todo integrado, tapar y dejar reposar al menos durante 1 hora.
4. Una vez el fermento haya levado, acabar de preparar la masa de la coca.

Mezclar la harina con los huevos batidos, la sal y la yema, la ralladura de naranja, la leche, el azúcar y el licor de anís. Remover bien y agregar el prefermento, continuar amasando e incorporar la mantequilla a temperatura ambiente. Volver a amasar, formar una bola, colocarla en un bol y taparla en un trapo al menos durante 2 horas, hasta que haya duplicado de nuevo su tamaño.

5. Pasado el tiempo indicado, estirar la masa dándole forma ovalada y colocarla en una bandeja forrada con papel de horno. Practicar unas incisiones con un cuchillo en la superficie de la masa y repartir la crema. Escurrir los piñones y colocarlos también.
6. Precalentar el horno a 180 °C y cocer la coca durante 30 minutos hasta que esté dorada. Retirar, dejar enfriar y servir.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 578,2 kcal Proteínas 12,9 g
Hidratos de carbono 79,7 g; de los cuales,
azúcares 32,7 g Grasas 19,4 g; de las
cuales, saturadas 6,8 g Fibra 2,3 g Sal 0,8 g

*POR RACIÓN.

especial

Cócteles con frutas

¿Buscas un cóctel distinto para tomar este verano? Prueba a añadir tu fruta preferida. En esta selección te damos ideas con mango, frambuesa, pera, manzana...



REVISTA SABOR

Mimosa de frambuesa



PARA 8-10 COPAS
 • 150g de frambuesas · 500 ml de zumo de naranja · 50 ml de Cointreau · 30 g de azúcar · 1 botella de cava

ELABORACIÓN

1. Disponer las frambuesas en el vaso triturador, añadir el zumo de naranja, el Cointreau y el azúcar, y triturar bien.
2. Verter la mezcla en una jarra, añadir el cava y mezclar el conjunto.
3. Servir en copas de cava tipo flauta.



REVISTA SABOR



REVISTA SABOR

Margarita con mango y piña



PARA 1 COPA
 • 1/2 mango · 100 ml de zumo de piña · 50 ml de tequila · Unos cubitos de hielo · Unas grosellas

ELABORACIÓN

1. Cortar el mango en taquitos y disponerlos en un vaso de batidora (reservar algunos trozos para decorar). Agregar el zumo de piña, el tequila y 3-4 cubitos de hielo, y batir.
2. Colocar los taquitos de mango reservados y las grosellas en la copa y verter el cóctel. Servir bien frío.

Fresa pasión



PARA 1 COPA
 • 5 fresas · 100 ml de leche · 2 cucharaditas de café de azúcar moreno · 20 ml de ron

ELABORACIÓN

1. Lavar las fresas bajo el agua y retirar la parte verde. Reservarlas.
2. Triturar las fresas con la leche y el azúcar moreno. Pasar por un colador.
3. Disponer la mezcla en la coctelera, añadir el ron y remover. Servirlo muy frío.



REVISTA SABOR

Caipiriña con fruta de la pasión



PARA 1 COPA
 • 1 maracuyá · 1 cucharada generosa de azúcar moreno · Cubitos de hielo o hielo picado · 0,5 dl de cachaza clara (jugo fermentado de caña de azúcar)

ELABORACIÓN

1. Extraer la pulpa y las semillas al maracuyá. Distribuir la pulpa en un vaso ancho y poner la cucharada de azúcar moreno.
2. Llenar los vasos con el hielo y verter la cachaza hasta llenar el vaso. Servir.



REVISTA SABOR

Mojito de manzana



fácil



1 a 3 €



5 min

PARA 1 COPA

- 1 manzana - 1 cucharadita de café de canela -

1/2 cucharadita de café de

nuz moscada - 50 ml de ron

- El zumo de 1 limón - 150 ml

de soda transparente - Hielo

picado - 5 hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Lavar la manzana, cortar dos rodajas en cuadraditos y colocarlos en una coctelera con la canela y la nuez moscada. Mezclar bien para que todos los ingredientes se mezclen.

2. Añadir el ron y el jugo de limón, y seguir agitando para que el licor se mezcle con el resto de los ingredientes. Incorporar la soda al gusto.

3. Servir el mojito de manzana en un vaso con el hielo picado y la menta.



REVISTA SABOR

Cóctel helado con mango y grosellas



fácil



1 a 3 €



25 min +
congelación

PARA 6 UNIDADES

- 1 mango - 1 limón - 100 g de

azúcar - 500 ml de agua -

1 cajita de grosellas - 10 ml

de vodka

ELABORACIÓN

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

2. Colocar el mango con el

azúcar y el agua en el vaso de la batidora y triturar a velocidad máxima. Conservar en la nevera.

3. Separar las grosellas de la ramita y reservarlas.

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

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

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



REVISTA SABOR

Pera con vodka



fácil



1 a 3 €



10 min

PARA 1 COPA

- 2 peras de agua - 1 cucharada de café de azúcar - 50 ml de vodka - Hielo picado - El zumo de 1 limón

ELABORACIÓN

1. Lavar las peras, cortar una rodaja para la decoración y partir el resto en trozos. Pasarlos por la licuadora.

Endulzar el zumo con un poco de azúcar al gusto.

2. Disponer el vodka y el hielo en una copa de martini. Añadir el zumo de las peras y agregar unas gotitas de limón. Disponer la rodajita de pera reservada en el interior de la copa.

3. Mezclar con una varita de cóctel y servir.

SUGERENCIA

Para que el cóctel de pera quede con un bonito color, es muy importante pasar la fruta por la licuadora en el momento de servir, ya que el zumo de pera se oxida enseguida y adquiere un tono "amarronado".

especial

Comprometidos con los productos locales

No hay nada mejor que cocinar con alimentos de proximidad: recién llegados del productor, de temporada y gran calidad, y con un sabor extraordinario. Acércate a nuestras tiendas y descúbrelos. ¡Notarás la diferencia!

6. Ofrecer
más productos
locales

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

En Caprabo llevamos años trabajando para ofrecerte siempre lo mejor de tu zona, pues estamos convencidos de que consumir productos del entorno más próximo es mejor para todos. Para los consumidores, porque compran un producto fresco, de alta calidad, con sabor a recién elaborado y con una huella ecológica mínima; y para los productores, porque, además de favorecer la viabilidad de sus empresas, mejora la economía de las localidades donde están situados.

Una gran variedad. Aceites, arroces, frutas y hortalizas, carnes, miel... En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de productos locales para elegir. Cerca de 2.600 referencias de 300 pequeños productores y 40 cooperativas agrarias de Catalunya. Entre ellos también están los 11 productos catalanes que tienen el sello oficial europeo de Denominación de Origen Protegida (DOP). Desde el Arròs del Delta de l'Ebre o la Avellana de Reus hasta el queso y la mantequilla de l'Alt Urgell i la Cerdanya o la pera de Lleida.

Marcas propias. Pero eso no es todo, ya que estamos tan convencidos de que trabajando a favor de lo local todos ganamos que la carne, los huevos y la leche de nuestras marcas propias vienen de empresas locales. Así generamos riqueza, garantizamos el futuro de los productores locales y ofrecemos a nuestros clientes unos productos de total confianza. ¡Anímate a probarlos! ●●●



Símbolo de confianza

Nuestros supermercados fueron los primeros en incluir el sello oficial "Venta de Proximidad" para los productos que procedían de zonas cercanas.



También en las comarcas

Desde 2014 organizamos ferias comarcales para acercar a los clientes el trabajo de los pequeños productores y cooperativas.



REVISTA SABOR

TOMATES (Anoia, Baix Llobregat, Maresme y Selva); **ACEITUNAS VERDES** (Alt Penedès, Baix Camp, Berguedà, Maresme y Ribera d'Ebre); **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA** (Alt Empordà, Alt Penedès, Anoia, Baix Camp, Baix Ebre, Baix Llobregat, Baix Penedès, Barcelonès, Garrigues, Montsià, Montsià, Noguera, Segrià, Tarragonès y Terra Alta).

Carpaccio de bacalao con aceitunas y tomate



fácil



1 a 3 €



20 min +
descongelación

PARA 4 PERSONAS

- 600 g de lomos de bacalao congelados en su punto de sal - 2 tomates - 2 cucharadas de aceitunas verdes tipo gordal deshuesadas - 1 tallo de cebollino - 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel - 1 ramita de romero - 2 cucharadas de olivada - 2 cucharadas de alcaparras - 100 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Dejar descongelar el bacalao sobre una bandeja con rejilla en la nevera desde la víspera.
2. Pelar los tomates, retirarles las semillas y cortarlos en daditos. Cortar las aceitunas

también en daditos. Picar el cebollino. Pelar el diente de ajo y cortarlo en rodajas.

3. Calentar una sartén con el aceite, el laurel, el romero y las láminas de ajo. Cuando empiecen a dorarse, añadir los daditos de tomate. Bajar el fuego al mínimo y dejar confitar durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Mezclar la olivada con tres cucharadas del aceite de confitar los tomates.
5. Cortar el bacalao en láminas no demasiado finas y repartirlo en cuatro platos. Añadir las alcaparras y los daditos de tomate confitado y de oliva verde por encima. Espolvorear con el cebollino picado y aliñar con el aceite con olivada. Acompañar, si se desea, con pan de olivas.



PRÓXIMO A TI

Lee este código QR y descubrirás los productos locales que ofrece Caprabo.



Bombones de foie y avellanas



difícil



1 a 3 €



45 min
+ reposo

PARA 20 UNIDADES

- 1 hígado de pato - 1 vasito de oporto - 1,5 kg de sal gorda - 100 g de avellanas

Para el coulis de mango

- 2 mangos - 2 cucharadas de azúcar - El zumo de 1/2 limón - 6 cucharadas de agua - 1 clavo de especia

ELABORACIÓN

1. Limpiar el hígado de venas y envolverlo en una venda empapada con el oporto. Reservarlo en la nevera durante 2 días en un recipiente cubierto con sal gorda y con un peso encima.

2. Para preparar el coulis de mango, pelar estos, trocearlos y cocerlos en una sartén junto con el azúcar y el resto de ingredientes. Dejar cocer a fuego muy lento durante 10 minutos, retirar el clavo, pasar por un colador chino y reservar.

3. Tostar las avellanas en una sartén hasta que empiecen a tomar color, pero vigilando que no se quemen. Picarlas groseramente en un robot sin pulverizarlas.

4. Retirar el foie de la nevera, desenvolverlo y formar bolitas. Rebozarlas con las avellanas tostadas y servir las enseguida acompañadas con unas gotas de coulis de mango.



REVISTA SABOR

AVELLANAS (Anoia, Barcelonès y Garrigues).

Garbanzos crujientes con tzatziki



fácil



1 a 3 €



30 min
+ reposo

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de garbanzos cocidos - Unas hojas de albahaca fresca - Unas hojas de menta fresca - Unas hojas de perejil fresco - Aceite de oliva virgen extra - Unos brotes de lechuga

Para el tzatziki

- 2 pepinos medianos - 1 yogur griego - 1 diente de ajo - Zumo de 1/2 limón - Pimienta negra molida - 2 cucharadas de menta fresca picada - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Para el tzatziki, lavar los pepinos, pelarlos, rallarlos y salarlos ligeramente. Dejar en un escurridor para que vaya soltando agua.

2. En un cuenco, colocar el yogur, el diente de ajo picado, el zumo de limón, una pizca de pimienta y la menta picada. Por último, incorporar el pepino bien escurrido, remover hasta que se integren todos los ingredientes y dejar reposar en la nevera unas 2 horas.

3. Colocar los garbanzos en una sartén amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva y cocinar a fuego muy



REVISTA SABOR

GARBANZOS (Anoia, Barcelonès, Maresme y Vallès Oriental).

suave durante 10 minutos, hasta que queden crujientes. Incorporar todas las hierbas picadas, remover y retirar.

4. Cubrir la base de un tarro con los garbanzos, repartir el tzatziki sobre ellos y, por último, los brotes de lechuga.

Gazpacho de melón con berberechos frescos



fácil



3 a 5 €



30 min
+ nevera

PARA 4 PERSONAS

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

Para los berberechos

· 1 kg de berberechos frescos · El zumo de 1/2 limón · 1 hoja de laurel · 50 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Poner los berberechos en un cuenco con abundante agua salada y dejarlos reposar al menos durante dos horas para que suelten toda la

arena; enjuagarlos bien bajo el agua. Colocarlos en una cazuela y aderezar con un chorrito de limón, el laurel y un chorrito de aceite de oliva. Cocinarlos tapados durante unos 5 minutos, hasta que se hayan abierto; retirar, dejar enfriar y separar la carne de las conchas.

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

3. Disponer el gazpacho en cuencos y colocar los berberechos encima. Verter un chorrito de aceite y espolvorear con la mezcla de pimientas recién molidas. Servir.



REVISTA SABOR

MELÓN (Anoia); ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (Alt Empordà, Alt Penedès, Anoia, Baix Camp, Baix Ebre, Baix Llobregat, Baix Penedès, Barcelonès, Garrigues, Montsià, Montsià, Noguera, Segrià, Tarragonès y Terra Alta).

Pita con rosbif de ternera



fácil



3 a 5 €



25 min

PARA 4 PERSONAS

· 250 g de solomillo de ternera en un trozo · 100 g de brotes de ensalada · 6 tomates cherry · 50 g de cebolla morada · 1 cucharada de aceite de oliva · 4 panecillos de pita · Sal y pimienta · Salsa de mostaza (opcional)

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén con una cucharada de aceite de oliva, marcar el solomillo de ternera por todos los lados a fuego fuerte e introducir en

el horno a 200 °C durante 10 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en rodajas finas.

2. Lavar los brotes de ensalada bajo el agua del grifo y escurrirlos bien. Lavar los tomates cherry, secalos y cortarlos en cuartos. Pelar la cebolla morada y cortarla en juliana.

3. Calentar los panecillos de pita en una sartén antiadherente, hacerles un corte y rellenar con los brotes de ensalada, los tomates cherry, el solomillo, la cebolla y, si se quiere, con un poquito de salsa de mostaza.



REVISTA SABOR

TERNERA Y TERNERA PROVEDELLA (Anoia, Berguedà, Garrotxa, Gironès y Segrià).

Quiche de gorgonzola, pera, nueces y rúcula



fácil



1 a 3 €



40 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 lámina de masa brisa
· 1 cucharadita de mantequilla
· 2 peras · 50 g de queso gorgonzola · 2 huevos · 150 ml de nata líquida · 40 g de nueces picadas · 30 g de rúcula · 75 g de queso parmesano rallado
· Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C. Extender la masa brisa y, con ayuda de un cortapastas, cortarla en cuatro círculos de un diámetro algo

mayor que los moldecitos que se utilicen.

2. Untar ligeramente los moldes con mantequilla y forrarlos con los círculos de masa brisa. Pinchar la base de las tartaletas con un tenedor y cubrir las con papel de aluminio y legumbres secas. Hornearlas a 200 °C durante 7 minutos.

3. Pelar las peras, retirarles el corazón y cortarlas en daditos. Desmenuzar el queso gorgonzola.

4. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta. Añadir la nata líquida, el queso gorgonzola desmenuzado,



REVISTA SABOR

NUECES (Anoia, Garrigues y Maresme); PERA (Segrià).

los dados de pera, las nueces, la rúcula y el queso parmesano. Mezclar.

5. Repartir el relleno en

las tartaletas y terminarlas de cocer a 180 °C durante 25 minutos. Servirlas tibias o frías como entrante.

Tagliatelle a la puttanesca



fácil



1 a 3 €



25 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 cebolla · 2 dientes de ajo · 6 filetes de anchoa en aceite
· 4 cucharadas de aceitunas negras de Aragón deshuesadas
· 600 g de tomates maduros
· 1 guindilla cayena · 1 ramita de perejil · Una cucharada de alcaparras · Una pizca de orégano · 4 cucharadas de aceite de oliva · 320 g de tagliatelle o de otra pasta al gusto · 4 cucharadas de queso parmesano rallado

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y picarla. Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas. Trocear las anchoas y las aceitunas

negras. Pelar los tomates, trocearlos y retirar las semillas. Picar la guindilla. Lavar el perejil, secarlo y picarlo.

2. Calentar una sartén con el aceite de oliva, añadir la cebolla y el ajo, y sofreír durante 5 minutos. Agregar la guindilla, las anchoas, las aceitunas negras y las alcaparras. Saltear 1 minuto. Incorporar el tomate, el orégano y el perejil. Saltear durante 5 minutos.

3. Hervir la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante, escurrirla y añadirla a la sartén con la salsa puttanesca. Saltear durante 1 minuto.

4. Servir los tagliatelle calientes con el queso parmesano rallado por encima.



REVISTA SABOR

ANCHOAS (Baix Empordà y Montsià); PASTA (Moianès y Vallès Oriental).

Alubias con almejas



fácil



1 a 3 €



12 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 cebolla · 1 diente de ajo ·
1 pimiento verde · 1 vasito de
vino blanco · 500 g de almejas
· 1 vaso de caldo de pescado ·
1 bote de alubias cocidas · 1 pizca
de pimentón · 1 ramita de perejil
· Aceite de oliva · Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el diente de ajo, y picarlos en daditos. Lavar el pimiento, secarlo y cortarlo en dados pequeños. Freír la cebolla, el pimiento y el ajo durante unos 4 o 5

minutos en una sartén grande con unas gotas de aceite de oliva; verter el vino blanco y las almejas, y tapar.

2. Cuando las almejas se empiecen a abrir, verter el caldo de pescado. Esperar a que empiece a hervir y echar las alubias lavadas y escurridas. Lavar el perejil, secarlo bien y picarlo bien fino con unas tijeras de cocina.

3. Sazonar con sal y pimienta, poner una pizca de pimentón y dejar hervir durante 2 minutos.

4. Espolvorear con un poco de perejil picado y servir el plato al momento.



REVISTA SABOR

ALUBIAS (Bages, Barcelonès, Maresme y Vallès Oriental).

Arroz a la cazuela



fácil



1 a 3 €



55 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 cebolla · 1 diente de ajo ·
1 pimiento verde · 1/2 pimiento
rojo · 3 tomates maduros · 1 litro
de caldo de verduras · 12 hebras
de azafrán · 8 gambas de
Palamós (o gamba roja) · 500 g
de costilla de cerdo troceada
· 320 g de arroz de Pals Avi Trias
· 3 cucharadas de aceite
de oliva · Una ramita de perejil
· Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y el diente de ajo, y picarlos finamente. Lavar los pimientos y picarlos. Rallar los tomates. Verter el caldo en una olla, agregar el azafrán y poner a calentar.
2. Disponer una cucharada de aceite de oliva en una

cazuela y poner a calentar. Luego, marcar las gambas durante 1 minuto. Retirarlas y reservarlas. Añadir las costillas troceadas en la misma cazuela. Salpimentarlas y dorarlas durante 5 minutos. Luego, retirarlas y reservarlas. Agregar el resto de aceite en la cazuela y sofreír la cebolla y el ajo durante 5 minutos; añadir el pimiento y continuar el sofrito durante 5 minutos. Luego, agregar el tomate rallado y sofreír otros 5 minutos. Incorporar el arroz y la costilla, y sofreír 1 minuto más sin dejar de remover.

3. Verter el caldo de verduras caliente y cocer durante 12 minutos. Luego, añadir las gambas y cocer 5 minutos más. Retirar del fuego, dejar reposar 2 minutos y servir con perejil picado.



REVISTA SABOR

ARROZ (Baix Empordà).

Wraps de pollo al estilo thai



fácil



1 a 3 €



25 min

PARA 4 PERSONAS

· 1 pechuga de pollo troceada
· Aceite de oliva · 1 cebolla
pequeña · 1 diente de ajo ·
1/2 pimiento verde ·
1 zanahoria · Salsa de soja ·
Unas hojitas de hierbas
aromáticas (al gusto) · 60 g
de fideos de arroz · 1 lechuga
romana · Semillas de sésamo

ELABORACIÓN

1. En un wok con 2 cucharadas de aceite, saltear los

trozos de pollo con la cebolla cortada en lonchas finas, el diente de ajo picado, el pimiento cortado en tiras y la zanahoria en bastoncitos.

2. En el último momento, aliñar con dos cucharadas de soja y algunas hojitas picadas de la hierba aromática escogida.

3. Escaldar los fideos de arroz en agua hirviendo 1 minuto.

4. Repartir el pollo en las hojas del cogollo de la lechuga, agregar los fideos de arroz y espolvorear con sésamo. Servir enseguida.



REVISTA SABOR

POLLO (Anoia, Garrotxa, Montsià y Tarragonès).

Conejo al chocolate con boniato



fácil



1 a 3 €



40 min

PARA 4 PERSONAS

· 2 boniatos · 1 conejo troceado
en octavos · 6 dientes de ajo
pelados · 1 vaso de vino tinto ·
1 cebolla · 1 zanahoria · 1 rama
de tomillo · 1 hoja de laurel ·
1 rama de romero · 30 g de
chocolate negro · 1 vaso de agua
embotellada · Aceite de oliva
virgen extra · Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar los boniatos, colocarlos sobre una bandeja para horno y asarlos a 180 °C con un chorrito de aceite durante 40 minutos. Dejarlos enfriar. A continuación, pelarlos, trocearlos y triturarlos con la ayuda de una batidora eléctrica. Si el puré queda algo espeso, añadir un poco de agua. Salar al gusto y reservar.

2. Salpimentar el conejo y dorarlo en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva y 4 dientes de ajo enteros y pelados. Verter un vaso de vino tinto y darle un hervor. Cubrir con agua, colocar la tapa de la cazuela y cocinar durante unos 35 minutos a fuego suave. Retirar los trozos de conejo de la cazuela y todo el jugo de la cocción. Reservar todo.

3. Picar la cebolla, la zanahoria y los otros 2 dientes de ajo pelados; rehogarlos en la cazuela con un poco de aceite. Incorporar el tomillo, el laurel y el romero; verter el jugo reservado con los ajos; añadir una pizca de sal, y cocinar todo durante 10 minutos.

4. Pasar la salsa por el pasapurés sin las hierbas y colocarla de nuevo en la cazuela. Triturar el chocolate.



REVISTA SABOR

CONEJO (Noguera); CHOCOLATE (Baix Ebre, Barcelonès, Berguedà y Urgell).

5. Añadir los trozos de conejo y de chocolate poco a poco en la cazuela y dejar cocer unos 10 minutos.

6. Servir el conejo con la salsa y el puré de boniato.

SUGERENCIA

Si la salsa queda muy líquida, hay que ligarla con una mezcla de harina y agua. Añadir poco a poco y remover hasta que se reduzca.

Costillar de cerdo lacado con miel y soja



fácil



1 a 3 €



40 min

PARA 4 PERSONAS

• 1 kg de costillar de cerdo en un solo trozo o en 2 •

4 cucharadas de miel •

2 cucharadas de salsa de soja

• 2 cucharadas de zumo de

limón • Una ramita de romero

fresco • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo afilado, limpiar las puntas de los huesos del costillar (opcional). Salpimentar la carne de cerdo.

2. Mezclar las 4 cucharadas de miel con la salsa de soja, el zumo de limón y un poco de pimienta. Reservar.

3. Preparar las brasas, disponer encima el costillar de cerdo y asar por ambos lados durante unos 30 minutos.

4. Los últimos minutos de cocción, pintar el costillar varias veces con la salsa de miel y soja, utilizando una ramita de romero fresco a modo de pincel. Aumentar la distancia hasta las brasas para que quede lacado, pero que no se queme. Servir.



REVISTA SABOR

CERDO (Garrotxa); **CERDO DUROC** (Pla de l'Estany); **MIEL** (Anoia, Baix Ebre, Cerdanya, Garraf, Noguera, Ripollès, Segarra, Segrià, Vall d'Aran y Vallès Oriental).

Hamburguesa de cordero



fácil



3 a 5 €



25 min

PARA 4 PERSONAS

• 800 g de carne de pierna de cordero deshuesada • 1 pizca de pimienta • 1 pizca de sal

• 1 cucharadita de café de ajo

y perejil secos • 1 cogollo de

ensalada • 2 ramitas de menta

fresca • 2 ramitas de cilantro

fresco • 2 tomates de rama

• 1 cebolla morada pequeña •

4 panecillos de hamburguesa

Para la salsa

• 100 g de mayonesa •

1 cucharadita de café de

comino molido • 1 cucharadita

de café de cúrcuma •

1 cucharadita de café de

cilantro molido

la picadora o, si no se dispone de ella, con el cuchillo. Luego, aliñarla con sal, pimienta, ajo y perejil, y formar las cuatro hamburguesas a la medida de los panecillos.

2. Separar las hojas de los cogollos y lavarlas bien bajo el agua del grifo. Lavar también la menta, el cilantro y los tomates. Pelar la cebolla. Cortar los tomates y la cebolla en rodajas.

3. Para hacer la salsa, mezclar la mayonesa con todas las especias (comino, cúrcuma y cilantro). Reservar.

4. Cocinar las hamburguesas en la plancha o a la parrilla hasta que estén hechas.

Calentar los panecillos durante 1 minuto en el horno y partírlas por la mitad.

5. Untar los panecillos con la mayonesa de especias y



REVISTA SABOR

CORDERO (Anoia, Noguera y Tarragonès).

luego poner, por orden, el tomate, la cebolla, la hamburguesa de cordero, las hojas

de los cogollos y las hierbas aromáticas. Cerrar con la otra mitad del pan y servir.

ELABORACIÓN

1. Picar la carne de cordero en



SANDÍA Y MELÓN (Anoia).

Milhojas de sandía y melón con puré de melocotón y paraguayas



PARA 4 PERSONAS

- 1/2 melón • 1/4 de sandía
- 2 melocotones • 4 paraguayas
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharadita de gelatina en polvo • 4 cucharadas de almendra crocante

ELABORACIÓN

1. Pelar el melón y la sandía, eliminar las semillas y, con la ayuda de un cortafiambrres, hacer láminas finas del mismo espesor. Cortar en rectángulos regulares y reservar (los restos de fruta se pueden utilizar para un zumo o batido).

2. Pelar los melocotones y las

paraguayas, cortar la pulpa en trocitos y colocarla en un vaso de batidora junto con el sirope de agave. Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.

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

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

REVISTA SABOR



MANZANA (Baix Empordà).

Manzana con dulce de leche, galleta y vainilla



PARA 4 PERSONAS

- 2 kg de manzana golden • 250 g de azúcar • 1 rama de canela • 100 ml de brandy
- 200 g de helado de vainilla
- 1 tarro de dulce de leche • 100 g de almendra en polvo • 100 g de harina • 100 g de mantequilla
- 50 g de galletas María

ELABORACIÓN

1. Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, retirando las semillas. A continuación, preparar un caramelo con

el azúcar (150 g) y la canela. Una vez listo, incorporar la manzana y saltearla. Luego, verter el brandy y acabar de cocer.

2. Para la galleta, mezclar la almendra, el azúcar restante, la harina y la mantequilla, y cocerlos en el horno a 160 °C hasta que esté crujiente. Triturar las galletas y agregarlas en los últimos 5 minutos de cocción.

3. Colocar la galleta en la base del plato y, encima, la manzana. Acompañar con el dulce de leche y el helado de vainilla.

REVISTA SABOR



de la
nostra
terra

En Caprabo trabajamos con todas las DOP e IGP de Catalunya, y os ofrecemos más de 2.600 productos de proximidad. Ahora, a causa de la crisis de la COVID-19, incorporamos 100 pequeños productores, y así llegamos a los 300 proveedores y cooperativas de nuestra tierra.

En Caprabo queremos ayudar a los productores de casa.



caprabo ●●●

Así de cercanos



Antoni Pla

PRESIDENTE DE LA COOPERATIVA
CONCA DE LA TORDERA

PRESERVAR EL ENTORNO RURAL

Resultado de la fusión de dos cooperativas, la de Blanes (Agrícola de Blanes) y la de Palafoells (Coppal), la Cooperativa Conca de la Tordera localiza su zona de producción en la cuenca del río Tordera y especialmente en el delta del río. Dedicada principalmente a la recepción, manipulación y distribución de los productos de sus asociados, entre su producción destaca el tomate de colgar.

¿Qué características tienen sus tomates de colgar? Destacan por su aroma, su delicioso gusto y su piel fina. Como nuestros campos están muy próximos al mar, los regamos con agua ligeramente salina y esta salinidad les da un gusto inigualable.

¿Cuándo empezó su relación con Caprabo? Empezamos a trabajar en el año 1999. Caprabo fue uno de los primeros clientes de la gran distribución que apostó por los productos de proximidad y de kilómetro 0.

Cada vez hay más conciencia en comprar productos de proximidad...

Sí, los consumidores están tomando conciencia de que al comprar estos productos obtienen un artículo de una calidad excelente y de que, además, ayudan a mantener el modo de vida de los pequeños productores y a preservar el entorno rural.



proximidad

Sabor a tradición

Con los deliciosos tomates de colgar puedes preparar un sofrito con un gusto espectacular.
¡Notarás la diferencia!

TÉCNICA TRADICIONAL

Los tomates de colgar de la Cooperativa Conca de la Tordera se venden en ristras acordeladas. Las cosedoras unen los tomates con un cordel, tal y como hacían antiguamente sus madres y abuelas.

6. Ofrecer más productos locales



Sofrito de tomate casero



media



1 a 3 €



1h

PARA 2 BOTES (200 g)

- 1 kg de tomates de colgar ·
1 cebolla pequeña · 2 dientes
de ajo · 50 ml de aceite de
oliva virgen extra · 1 hoja de
laurel · Azúcar (opcional)
- Unas hojas de albahaca
fresca · Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y con la punta de un cuchillo hacer una incisión en forma de cruz en la base. Escaldarlos 30 segundos en agua hirviendo. Escurrirlos, pelarlos, partarlos por la mitad y eliminar las semillas. Triturar la carne del tomate (ha de quedar un puré).
2. Picar la cebolla bien menuda y cascar el ajo.
3. Verter el aceite en una cazuela amplia, sofreír el ajo

unos segundos y agregar la cebolla; cocinar a fuego suave 5 minutos. Incorporar la carne del tomate, el laurel y una pizca de sal. Dejar que se cocine semitapado, removiendo de vez en cuando durante unos 20 minutos, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y la salsa quede brillante y con un color rojo intenso. Probar y, si estuviera ácido, agregar 1 cucharadita de azúcar.

4. Cocinar unos minutos más y apagar el fuego. Incorporar la albahaca, tapar y dejar así hasta que se enfríe y la salsa coja el aroma de la hierba.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 360 kcal
Proteínas 13,9 g Hidratos de carbono 7,8 g; de los cuales, azúcares 7,5 g Grasas 30,3 g; de las cuales, saturadas 4,4 g
Fibra 5,3 g Sal 1,3 g

*POR RACIÓN.

sabor del mundo

montenegro

“La más bonita unión entre cielo y mar” según Lord Byron. Montenegro tiene todas las papeletas para convertirse en uno de los destinos de moda en el Mediterráneo: es uno de los países más pequeños de Europa, con bosques y aguas cristalinas que bañan escarpados paisajes a los que se asoman ciudades medievales de cuento.



Es uno de los países más pequeños y jóvenes de Europa, pero ha conseguido colarse en la lista de destinos a los que todo el mundo quiere ir al menos una vez. Montenegro es el último gran descubrimiento de los Balcanes para quienes buscan el contacto con la naturaleza —tiene cuatro parques nacionales y 300 kilómetros de costa y lagos— y también para quienes quieran descubrir ciudades medievales por las que hasta hace bien poco solo pasaba el tiempo. Todo en un país tan grande como Castilla y León, por lo que cualquier cosa está al alcance de la mano.

Antes de la llegada de los cruceros, Marilyn Monroe, Harrison Ford o Sofía Loren ya habían sucumbido a los encantos de Montenegro. Y mucho antes, los venecianos, cuando eran una importante potencia del Mediterráneo oriental, dejaron su huella por ciudades como Kotor, patrimonio de la Unesco desde 1979, con un casco histórico medieval en el que apetece pasearse en cada rincón para hacer fotos de su bahía. Pasear por Perast es descubrir cómo era una villa marinera ve-

neciana a través de sus iglesias, palacios y casas nobiliarias. Por su parte, Budva fue fundada por los griegos en el siglo V a. C. y en los últimos años, abrazada por murallas bizantinas, se ha convertido en la nueva Ibiza. Ofrece una marcha nocturna que contrasta con la tranquilidad que se respira en el monasterio de Ostrog, completamente adosado a las rocas. Y, cómo no, hay que darse un chapuzón en alguna de las 117 playas de Montenegro, con aguas color turquesa que reflejan las negras montañas que han dado nombre al país.

Entre Oriente y Occidente

La gastronomía montenegrina es otro de los tesoros del país que merece la pena descubrir, con sabores que recuerdan a Italia, pero también a Turquía. Una buena forma de empezar a

Portada: vista aérea de las playas de Montenegro. En esta página: a la izquierda, imagen de la ciudad medieval de Kotor, patrimonio de la Unesco, en el crepúsculo, con la torre del reloj; a la derecha, la isla de Sveti Stefan, en Budva.

La 'buzara', muy típica de la costa, se prepara con langostinos, mejillones...



Mejillones Buzara



media



3 a 5 €



40 min

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de mejillones
- 1 hoja de laurel
- 1/2 limón
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde

- 1 ramita de apio
- 100 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar bien los mejillones. Colocarlos en una olla junto con la hoja de laurel, el 1/2 limón y un chorrito de aceite de oliva. Tapar

y cocinar a fuego suave hasta que se hayan abierto; dejar enfriar. Colar el caldo y reservarlo. Luego, eliminar las conchas y dejar solo la carne.

2. Lavar las hortalizas, pelar los tomates y la cebolla. Picarlo todo individualmente.

3. En una cazuela amplia, engrasada con un chorrito de aceite de oliva, sofreír la cebolla a fuego suave durante 5 minutos, agregar el ajo, el pimiento y el apio, y cocinar unos minutos más. Incorporar el tomate, salpimentar y proseguir durante unos 5 minutos. Verter el vino y 100 ml del caldo reservado de los mejillones. Remover, dejar hervir unos minutos e incorporar los mejillones. Cocinar durante 10 minutos todo junto y servir.

PLATO
PARA
DESCUBRIR

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 119,4 kcal
Proteínas 8,5 g Hidratos de carbono 7,1 g; de los cuales, azúcares 7 g Grasas 3,9 g; de las cuales, saturadas 0,7 g
Fibra 2,2 g Sal 0,6 g

*POR RACIÓN.

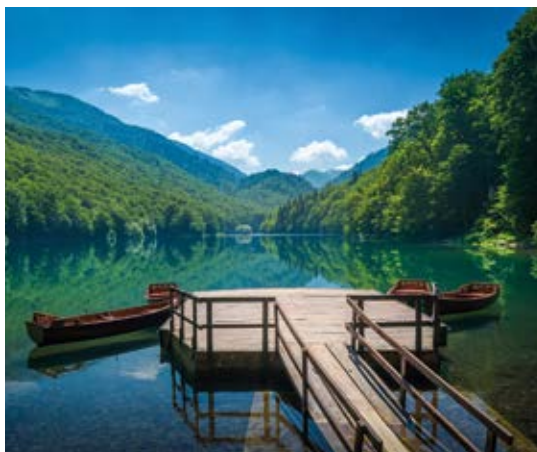
Montenegro tiene cuatro parques nacionales y 300 km de costa y lagos

paladear su genuina gastronomía es con un plato de *cevapi*, unas salchichas hechas con tiras de carne de cerdo y ternera, muy especiadas y con cebolla. Se sirven en las típicas *cevabdzinicas* —puestos de comida rápida que se pueden encontrar en casi cualquier parte del país— y también en muchos restaurantes como entrante. Se suelen acompañar con *kaimak*, una deliciosa crema a medio camino entre la mantequilla y la nata; con *ajvar*, una pasta de verduras —generalmente tomates y ajo— o con *urnebes*, queso mezclado con ajo y pimienta picante. Para acompañar este succulento entrante, se recomienda beber *dunja*, una fuerte bebida alcohólica hecha a base de membrillo.

Otro de los “potentes” entrantes que se sirven en Montenegro es el *kacamak*, un plato, en sus orígenes típico de los campesinos, hecho a base de maíz y leche, que se adereza con leche agria, yogur o queso. Suele acompañarse con un lecho de patatas. También es tradicional la *cicvara*, una masa que se asemeja a las gachas de avena, hecha con trozos de queso desmenuzados con harina de trigo; y la *popara*, un plato muy típico de Montenegro hecho con una mezcla de trozos de pan, leche y queso.

De las sopas al dulce

No hay menú montenegrino que se precie que no incluya alguna sopa. Y con la influencia de la costa, muchas de ellas llevan pescado. La más popular es la *chorba*. Cada región tiene su



Arriba, una bella imagen de la ciudad histórica de Perast en la bahía de Kotor. Abajo, una vista panorámica del lago de origen glaciar Biograd, situado en el norte de Montenegro.

especialidad, pero lo más común es que lleve cordero, diferentes tipos de pescado, verduras, aves..., todo ello aderezado con salsa de tomate y pimientón picante.

En el apartado de pescados, o más bien en el de marisco, la reina indiscutible es la *buzara*. Es un plato típico de toda la costa montenegrina, que generalmente se hace con langostinos y admite casi cualquier marisco —gambas, almejas y mejillones, entre otros— cocidos en salsa hecha a base de vino blanco o tinto. Es de esos platos en los que falta tiempo para chuparse los dedos y no se puede abandonar el plato sin haberlo probado.

También aquí las carnes tienen su protagonismo, sobre todo en el norte, donde utilizan para acompañar frutos silvestres, hierbas y setas salvajes. La carne se suele cocinar con el método *ispod*, cocida sobre las brasas en una sartén de hierro cubierta.

En Montenegro es imposible escaparse de las pastelerías y de las tiendas de dulces. Desde las *baklavas*, como las típicas de algunas regiones de Asia, hasta las *krempitas*, pastas hechas con hojaldre empapado de nata. Otra forma redonda de terminar es con los *palačinke*, crepes rellenas de todo lo apetecible que a uno se le ocurra: chocolate, nata, miel... ●●●



caprabo

Ahora más que nunca,

Caprabo te lo pone fácil

Descárgate la APP



- Activa tus **cupones online** antes de hacer la compra.
- Tu tarjeta Club Caprabo **siempre en tu móvil** (ya no necesitarás buscar en tu cartera).
- Mira las **ofertas de tu tienda y el folleto** en tu móvil.
- Haz tu **lista de la compra** en un momento, estés donde estés.
- Localiza la **tienda Caprabo** más cerca de ti.

Consíguelo en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google Play

gastronomía y diseño

Un oasis por descubrir

Oferta gastronómica, servicio y entorno. Esta es la fórmula con la que el restaurante OH BO (Barcelona) busca satisfacer y fidelizar a sus clientes.



OH BO

Doctor Fleming, 15,
Barcelona

Tel. 93 348 29 68

www.ohbo.es

Tipo de cocina:
de mercado y proximidad



©OHBO

Huevo poché con parmentier trufado y setas



media



1 a 3 €



30 min +
demi-glace



©OHBO

Abierto desde hace cinco años y recién redecorado, el restaurante OH BO es un local tranquilo y luminoso donde degustar una excelente cocina de mercado y de proximidad, y en el que se pueden encontrar deliciosos platillos para compartir, así como vinos, licores y cócteles. “Queremos demostrar que se puede comer sano sin dejar de lado todo lo que conlleva salir a comer a un restaurante: disfrutar y pasar un buen rato en el mejor entorno posible y con un excelente equipo profesional a su servicio”, subraya su propietario, Anton Brufau. En su equipo destacan nombres como el de Víctor Mor, director del grupo, y Shaw Prescott, al mando de los fogones.

Acento en el producto

Uno de los puntos fuertes de OH BO es el producto con el que trabajan. “Tenemos proveedores que cuidan mucho de su producto. La carne procede de una ganadería de carne ecológica del Pallars; la verdura, de un huerto ecológico del Masnou, y el pescado se captura en el Mediterráneo usando métodos respetuosos con

En OH BO cuidan del producto y hacen que el cliente se sienta como en casa

el entorno”, explica Brufau. Con todos ellos se elaboran platos como el huevo poché con parmentier trufado y setas (ver receta), OhBravas, hamburguesas, ravioli al tartufo o poke bowl de salmón, aguacate y quinoa, que pueden maridarse con la amplia carta de vinos de gran variedad de zonas y uvas con la que cuenta el local.

El entorno es asimismo clave para garantizar una experiencia única. En él destacan los materiales poco tratados, como la madera y el hierro, las plantas y una amplia cristalera que durante el día deja entrar la luz natural y al anochecer se cierra con cortinas para crear un ambiente más cálido e íntimo. El local también dispone de una gran terraza con capacidad para medio centenar de comensales. ●●●

[PARA 4 PERSONAS]

- 1.** Cocer las patatas (700 g) tipo monalisa con sal y triturarlas. Mezclar nata líquida (200 ml), mantequilla (100 g) y el puré de trufa (50 g) con una batidora de mano hasta que no haya grumos. Verter sobre las patatas y mezclar bien.
- 2.** Saltear setas (100 g) con un poco de mantequilla, una ramieta de tomillo, 1 cebolla dulce y 1 diente de ajo.
- 3.** Hervir vino tinto (500 ml) en un cazo y cascar un huevo ecológico encima. Cocer 5 minutos procurando que el huevo quede bien recogido.
- 4.** Servir el parmentier con los huevos poché y las setas salteadas. Decorar con la salsa demi-glace y cebollino picado.

Para la salsa demi-glace

Hay que preparar un roux, cocinando harina con mantequilla hasta que quede tostada, e incorporarle poco a poco un fondo oscuro, elaborado con huesos de carne, hasta que la salsa espese.

beber

40°C a la sombra

Con el calor apetece más que nunca una cerveza artesana bien fría. Este verano ponte bajo la sombra de una palmera y... refréscate.

AROMA TROPICAL

De aspecto claro y color ámbar, esta cerveza creada en Igualada, en la comarca de l'Anoia, no te dejará indiferente. De alta fermentación por su estilo american pale ale, destaca por sus tonos florales, cítricos y afrutados con aromas de fruta tropical. Pruébala con comida mexicana, sushi o carnes a la brasa.

CERVEZA ARTESANA
OPTIMISTA/PESIMISTA.
LA LENTA (33 cl)



ORIGINAL

Equilibrada, fresca y suave al paladar, esta cerveza de estilo lager es ideal para tomar en cualquier momento. Elaborada en el municipio de Llivia, en la Cerdanya, con ingredientes de la comarca como el agua del río Err, es larga en boca con matices de malta que permanecen.

CERVEZA ARTESANA LYBICA. LYBICA PIRINEUS (33 cl)

6. Ofrecer más productos locales

AGRADABLE

Cerveza de alta fermentación, pale ale, que retorna a los orígenes. Está elaborada en Pals, en la comarca del Baix Empordà, con malta de cebada y de arroz de Pals Avi Trias, un ingrediente muy empordanés que la hace todavía más gustosa y refrescante.

CERVEZA ARTESANA EMPORION ROSSA.
BIOEMPRESA (33 cl)

REFRESCANTE

Elaborada en la localidad de Seró (Lleida), esta cerveza de trigo de estilo weissbier destaca por su sabor suave y refrescante, con notas de plátano y clavo. Su paso en boca es fácil y agradable, y marida muy bien con aperitivos, ensaladas, pastas y pescados. No está pasteurizada.

CERVEZA ARTESANA PONENT.
CERVESES PONENT (33 cl)

TRADICIÓN Y EXCELENCIA

Desde hace más de 120 años, la Taberna Espinaler, en Vilassar de Mar, se dedica a dar felicidad a todo el que se acerca a su barra. Ahora el maestro cervecero ha podido destilar todos sus secretos para elaborar su primera cerveza de taberna. Sabrosa, con cuerpo y envolvente, esta cerveza tipo premium lager es ideal para tomar con conservas de mar.

CERVEZA ARTESANA DE
TABERNA ESPINALER (33 cl)



Efecto terapéutico



La riqueza mineral del agua marina también ayuda a combatir ciertas concentraciones bacterianas de la piel como eccemas, alergias, psoriasis, descamaciones y pieles atópicas. A ello no solo contribuye la acción antiinflamatoria del agua salada, que ayuda a reducir los síntomas de estas enfermedades, sino que se debe también a una exposición solar limitada, al descanso y a la humedad ambiental, factores que suelen darse durante una jornada en el mar.

Todo ello ha derivado, entre otras cosas, en una práctica como la talasoterapia. Se trata de un método de terapia basado en el uso de diferentes medios marinos, juntos o por separado (agua de mar, algas, barro y otras sustancias extraídas del mar), y del clima marino como agente terapéutico. En el siglo XVIII los médicos ya hablaban del poder medicinal de los baños de mar, pero otros pensadores griegos como Hipócrates, Celso o Galeno ya lo reseñaron mucho tiempo atrás.

belleza

El agua marina, aliada de nuestra piel

Gracias a su elevado contenido en sal y en minerales, el agua de mar contribuye a que la piel luzca más saludable. Descubre qué otros beneficios tiene para nuestro organismo.

Durante los meses de verano, nuestra piel luce más bonita que el resto del año. Estar bronceado, gracias a una exposición solar controlada, es una de las causas principales, pero no la única. Las jornadas playeras también contribuyen a que nuestra dermis tenga un aspecto radiante, ya que el agua de mar desintoxica, oxigena, alcaliniza y nutre nuestro organismo.

A ello contribuye su elevado contenido en minerales como el calcio y el yodo, que ayudan a mantener el equilibrio de nuestras células. Como resultado, la piel tiene un aspecto

bonito y saludable. El alto contenido en sal, un exfoliante natural que ayuda a eliminar células muertas y toxinas de la piel, hace que también luzca luminosa. Ambos beneficios se multiplican de manera notable si, además, nos embadurnamos de barro marino, obtenido al mezclar el agua con arena. La sal marina es asimismo un antiséptico natural que ayuda a la cicatrización de pequeñas heridas superficiales.

Equilibrio y relajación

Además de todos los beneficios que comporta para la piel, el mar también



Paseos a la orilla del mar

Caminar sobre arena mojada, a la orilla del mar, también nos beneficia. ¿Cómo?

- 1** Exfolia los pies, dejándolos mucho más suaves.
- 2** Activa la circulación de la planta de los pies y de las piernas.
- 3** Ayuda en el proceso de cicatrización.
- 4** Adentrándote un poco en el agua, fortalece la musculatura de las piernas y los glúteos.



tiene un gran efecto relajante. Así mismo, ayuda a equilibrar el sistema nervioso, calmar los dolores derivados del reuma, la artritis o la artrosis, y tonificar los músculos, ya sea nadando o caminando, bien por la orilla, bien adentrándose un poco más en el agua. Por si todo esto fuera poco, también ayuda a combatir problemas respiratorios gracias a la presencia de oligoelementos, que facilitan que los pulmones se desintoxiquen de la polución, y favorece el drenaje de la mucosidad, de ahí que muchos sprays nasales basen su formulación en el agua marina.

Sea como fuere, a la hora de disfrutar del mar hay que seguir unas recomendaciones básicas. Es muy importante aplicarse protectores solares, adecuados para cada fototipo, por todo el cuerpo entre 20 y 30 minutos antes de la exposición solar y renovar la aplicación cada dos horas como mínimo o después de darse un

baño. También es importante cubrir nuestra cabeza con gorras, sombreros o pañuelos; evitar las horas centrales del día, o no bañarse si las condiciones del mar no son las óptimas. ●●●

La sal marina es un antiséptico natural que ayuda a la cicatrización de pequeñas heridas superficiales de la piel

IDEAS PARA CUIDAR LA PIEL EN VERANO

Cremas específicas para proteger la piel de toda la familia del sol, desodorantes y productos para la depilación y posdepilación. Toma nota de nuestras sugerencias estivales.



PROTECCIÓN SOLAR

Nivea Sun presenta tres productos para proteger la piel del sol. El spray solar Protege & Hidrata y el spray Protege & Juega, especial para los niños, tienen un factor 50+, ofrecen una protección inmediata a los rayos UVA y UVB, y son resistentes al agua. Y para la protección del rostro, la crema Anti-edad & Anti-manchas. Con factor 50 y 0% de residuos blancos.



PIEL SUAVE Y SIN VELLO

Rica en componentes con propiedades antiinflamatorias, calmantes y regenerantes, la loción Post-depilación **belle** alivia, hidrata y reduce el enrojecimiento de la piel. Además, ayuda a debilitar el vello y ralentizar su crecimiento.

ANTI MANCHAS BLANCAS

Testado dermatológicamente, el desodorante **Sanex** Natur Protect Anti Manchas Blancas ofrece una protección antiolor durante 24 horas que no mancha la ropa. Con piedra de alumbre.



FRAGANCIA IRRESISTIBLE

El nuevo **Axe** desodorante & bodyspray Collision leather + cookies te hará sentir fresco todo el día. Tiene notas de cuero, que generan una sensación de limpieza, y de galletas de vainilla, que relajan.

Shopping

La mejor selección de productos que puedes encontrar en Caprabo

DEPILACIÓN MÁS RÁPIDA

Con la maquinilla **Venus** Comfortglide Breeze® conseguirás una depilación perfecta en una pasada. Gracias a sus barritas de gel incorporadas, basta añadir agua para crear una espuma ligera y disfrutar de una depilación suave ideal para tu piel.



nosotros

●●● CORPORATIVO

Nuevo Director General en Caprabo

Edorta Juaristi, que ha desarrollado funciones de máxima responsabilidad en Grupo EROSKI, es el nuevo Director General de nuestra compañía.

Caprabo renueva la Dirección General de la compañía con el nombramiento de Edorta Juaristi, en sustitución de Martín Gandiaga. Juaristi, que ha desempeñado funciones de máxima responsabilidad en la red de supermercados e hipermercados de Eroski, consolidará y dará impulso al proceso de transformación en el que está inmersa la compañía.

Plan de futuro

Con una red de más de 300 supermercados en Catalunya, Caprabo tiene en marcha un plan de futuro que se basa en la transformación de todas las tiendas en supermercados de nueva generación —en la



Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales, Edorta Juaristi ha desarrollado su carrera profesional en Grupo Eroski, donde inició su trayectoria en 1999.

actualidad esto es ya una realidad en el 40 % de la red— y la puesta en marcha de la nueva plataforma logística para el producto fresco.

Además, sigue trabajando en mantener y fijar los atributos de la marca Caprabo basados en los

valores tradicionales del comercio de proximidad: la calidad, los productos frescos, la salud como elemento transversal, el compromiso con los productos de proximidad, la variedad y el ahorro personalizado, entre otros.



●●● PROXIMIDAD

PLAN DE AYUDA A LOS PEQUEÑOS PRODUCTORES

Caprabo, consciente de que son muchos los productores de proximidad que han perdido sus canales habituales de comercialización por la situación de alerta sanitaria por la COVID-19, ha puesto a su disposición sus 300 supermercados para que puedan vender sus productos. La iniciativa ha tenido una gran respuesta y ya han recibido cerca de 90 peticiones. Fernando Tercero, responsable de Proximidad en Caprabo, lo explica: “En esta situación, consideramos que debemos poner nuestra experiencia al servicio de los pequeños productores, para constituir una ayuda más que les facilite superar estos momentos. Además, son productos de calidad, frescos en la mayoría de los casos y de gran valor añadido”.

El llamamiento lanzado por Caprabo ha recibido el apoyo del Departament d'Agricultura de Catalunya y de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).



●●● PROXIMIDAD

El Departament d'Agricultura de la Generalitat y Caprabo se reúnen

Entre los temas tratados destacan la actualidad del sector agroalimentario en Catalunya y el fomento de los productos locales.

Caprabo y el Departament d'Agricultura de la Generalitat de Catalunya, con la asistencia de Carmel Mòdol, director general d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries, trataron sobre las cuestiones de actualidad del sector agroalimentario. Además, revisaron el desarrollo del Plan Estratégico de la Alimentación en Cataluña (PEAC), en el que trabaja la Generalitat y que se concretará durante este ejercicio. También intercambiaron informaciones sobre las

iniciativas que se están llevando a cabo para fomentar el consumo y el conocimiento de la producción de proximidad.

Programa de proximidad

Caprabo profundizó sobre su Programa de Proximidad por Comarcas. El compromiso con los productos locales constituye un elemento clave en el posicionamiento estratégico de la compañía, la única marca de supermercados con un programa de estas características.

●●● ACCIÓN SOCIAL

Caprabo recibe el premio '5 al día'

La compañía ha sido distinguida con este galardón por su implicación en el fomento del consumo de frutas y hortalizas.



La Asociación '5 al día' premió a Caprabo en la categoría de Sociedad por su labor de promoción del consumo de frutas y hortalizas. Ana González Reyes y Cristina Madrille, responsables del equipo de Compromiso Social Corporativo de Caprabo, recogieron el galardón. Con este premio se reconoce el trabajo de la compañía por una alimentación saludable.

●●● ACCIÓN SOCIAL

Caprabo ayuda a recaudar fondos para el Plan Cruz Roja RESPONDE

Esta iniciativa solidaria recauda fondos para ayudar a las familias en riesgo de exclusión social por la COVID-19.

PLAN CRUZ ROJA
RESPONDE
EMERGENCIA CORONAVIRUS

La crisis derivada del estado de alarma sanitaria provocada por la COVID-19 está incrementando el número de personas en riesgo de exclusión social o que necesitan un apoyo puntual para cubrir las necesidades básicas de alimentación y de higiene. Consciente de ello, Caprabo se sumó al Plan Cruz Roja RESPONDE, una iniciativa solidaria de captación de fondos para familias en situación de vulnerabilidad.

Los clientes de Caprabo que quisieron colaborar voluntariamente en esta iniciativa pudieron efectuar una donación al pasar por caja. La cam-

paña arrancó con la aportación de un fondo de 50.000 € de las diversas sociedades de Grupo Eroski, que contribuyeron, adicionalmente, con una donación equivalente a la que hicieron sus clientes.

Becas de alimentación

Por otro lado, los 4.676 € que se recaudaron de la campaña "Ningún niño sin comida" también se destinaron al programa Cruz Roja RESPONDE para becas de alimentación. Un total de 76 niños y niñas en riesgo de exclusión social se han beneficiado de esta iniciativa.

●●● PROXIMIDAD

Ruta Gastronómica del Xató

El espacio Chef Caprabo de L'Illa Diagonal acoge la presentación de una nueva edición de la iniciativa promocional de este plato.



Dentro del Programa de Proximidad por Comarcas, nuestra compañía ha presentado, en el espacio Chef Caprabo de L'Illa Diagonal, una nueva edición de la Ruta Gastronómica del Xató. Los asistentes a la jornada aprendieron nuevas técnicas para elaborar este plato y pudieron degustar un xató del chef Toni Palacios del Càtering Restaurant Eusebio de Calafell.

●●● APERTURAS

NUEVAS TIENDAS



En los últimos meses, Caprabo ha abierto dos supermercados. El primero está ubicado en la Avd. Barcelona de Molins de Rei, tiene 270 m² y emplea a 6 personas. El segundo está en la calle Pare Coll de Vic, tiene casi 300 m² y también emplea a 6 personas. Ambos incorporan todas las medidas de seguridad contra la COVID-19.

●●● ACCIÓN SOCIAL

LOTERIES DE CATALUNYA



Caprabo ha firmado un acuerdo con Loterías de Catalunya para la venta en su red de supermercados de las loterías La 6/49, El Trio y La Grossa. Un adhesivo en la puerta de entrada identifica las tiendas que venden estas loterías y en las que también se pueden cobrar los premios (hasta 120 €).



●●● LOGÍSTICA
**NUEVA
 PLATAFORMA
 DE FRESCOS**

El pasado mes de junio entró en funcionamiento la nueva plataforma logística de Caprabo, que albergará todo el producto fresco que se distribuye a los 300 supermercados de la compañía y que forma parte del nuevo centro de distribución que acabará de construirse a lo largo del segundo semestre de este año. Ubicada en El Prat de Llobregat (Barcelona), la plataforma de frescos tiene 17.200 m² de los 24.600 m² que ocupa la nave en total. De la superficie restante, 3.400 m² se dedicarán a la nueva sede central de la compañía y 4.000 m² al supermercado *online* Capraboacasa.

La nave está dotada de la más moderna tecnología para la actividad logística de gestión de frío y su construcción se ha regido bajo los más estrictos criterios de sostenibilidad. Además, introduce medidas de eficiencia energética y respetuosas con el medioambiente, como en sus sistemas de frío e iluminación, y tendrá retorno para el residuo orgánico.



●●● PROXIMIDAD

Caprabo apoya la venta del mejillón del Delta en sus tiendas

Aumentamos la oferta del mejillón del Delta, muy castigado por el temporal Gloria y por el impacto económico de la COVID-19.

Caprabo, en su compromiso con los productos de proximidad y para paliar el impacto económico que está sufriendo el mejillón del Delta, debido a la alerta sanitaria por la COVID-19, la falta de turismo y los daños provocados en la zona por el temporal Gloria a principios de año, ha aumentado un 50 % la venta de este molusco en sus tiendas.

Efecto del temporal Gloria

Según la estimación provisional de la Federación de Productores de

Moluscos del Delta del Ebro (Fepromodel), el temporal Gloria provocó importantes destrozos en las bateas de moluscos, con unas pérdidas de cerca del 65 % en la cría de mejillón y ostra. La borrasca propició, además, una mayor entrada de nutrientes en el Delta, por lo que el mejillón estuvo en condiciones óptimas para salir al mercado antes de tiempo. Esto animó a Caprabo a adelantar su venta a finales de abril, justo cuando el estado de alarma bloqueaba sus vías de consumo habituales.

●●● ACCIÓN SOCIAL

Caprabo, con el Banco de Alimentos

Nueva campaña solidaria de captación de fondos en nuestros supermercados a favor de las personas más necesitadas.



Caprabo y el Banco de Alimentos inician una nueva campaña con el objetivo de recaudar fondos para familias en situación de vulnerabilidad por la crisis de la COVID-19. En virtud de esta campaña, Caprabo apela a la solidaridad de sus clientes y les ofrece realizar una sencilla donación voluntaria por la cantidad que estimen oportuna en el momento de su paso por caja.

●●● Más de 800 recetas inspiradoras

Si buscas ideas deliciosas para cocinar, entra en nuestra web Chef Caprabo. Con cientos de recetas, no te defraudará.



Aperitivos, primeros, segundos, postres... En Chef Caprabo encontrarás más de 800 recetas que te ayudarán a cocinar en tu día a día o en momentos especiales. El sistema de búsqueda es muy sencillo: solo tienes que escribir el ingrediente principal (pollo, arroz, pasta...), clicar en el botón "Buscar" y una gran variedad de recetas aparecerá ante ti.

Búsqueda avanzada

Pero eso no es todo, ya que la web también permite hacer, de forma

muy intuitiva, una búsqueda más exacta de la receta que necesitas. A través del botón "Búsqueda avanzada", se desplegarán ante ti múltiples posibilidades. Existen dos niveles: uno con filtros más genéricos (aperitivos y tapas, primeros, segundos y postres) y otro con criterios más precisos (tipo de dieta, clase de receta, dificultad, precio y tiempo). Además, puedes activar varios filtros para acotar mucho más tu búsqueda y encontrar más fácilmente tus recetas.

●●● Los platos más populares

Esta primavera, los internautas han buscado recetas relacionadas con la Semana Santa y con la elaboración de pan y pasteles.

En estas últimas semanas, la web Chef Caprabo ha recibido la visita de muchas personas que querían preparar platos durante el confinamiento provocado por el coronavirus. Además de buscar recetas de Semana Santa, como el Nido de Pascua o las clásicas torrijas, también



han consultado cómo se elabora el pan rústico con masa madre. En la web en castellano sigue en buena posición la dorada al horno con patatas y limón, y en la ofrecida en catalán, la berenjena rellena y gratinada con queso y el pastel de zana-horia con nueces.

CHEF
CAPRABO
.COM

●●● ESPECIALES



Dentro de Chef Caprabo te ofrecemos los "Especiales", una serie de colecciones agrupadas por temática. Entre las que acabamos de crear destaca "Hummus: un gran descubrimiento". Además de la clásica con garbanzos, encontrarás algunas elaboraciones muy originales con remolacha y pimiento, aguacate... Toda una delicia.

●●● SORPRÉNDETE



¿No sabes qué cocinar y quieres ideas originales que te ayuden? Clica en el botón "Sorpréndete" en el apartado de recetas de Chef Caprabo. Cada mes nuestro equipo prepara un ingrediente para que encuentres las propuestas más diferentes y... sorprendentes.



RESPECTUOSO CON EL MEDIOAMBIENTE

Con cinco aceites esenciales naturales, el insecticida eléctrico Bloom ProNature es la solución perfecta para protegerse de los mosquitos. Además, minimiza el impacto en el medioambiente gracias al uso de plástico 100 % reciclable para la botella y cartón 90 % reciclado para la caja.



LIMPIEZA EFECTIVA

Formulados con hasta un 97 % de ingredientes de origen botánico, los productos de limpieza Botanical Origin son tan eficaces contra la suciedad como los tradicionales. Tienes a tu disposición detergentes, suavizantes y limpiadores multiusos. No dejan químicos abrasivos en la ropa ni en las superficies.

novedades

Descubre lo último que ha llegado a nuestras tiendas



CUIDA TUS ENCÍAS

La fórmula del nuevo Colgate Encías Revitalizante está clínicamente probada para mejorar tu salud gingival. Combate la principal causa de los problemas de encías, no solo los síntomas. Consigue unas encías fortalecidas y unos dientes firmemente protegidos.

NUTRE Y REPARA

Con aloe vera bio, ácido hialurónico y vitamina E, el After sun bálsamo nutritivo de Nivea Sun ayuda a regenerar la piel y a recuperar la pérdida de hidratación tras la exposición solar. Fórmula no grasa.



FÓRMULAS EFICACES

Garnier Delial tiene dos nuevos protectores solares. Para el rostro y el contorno de los ojos, la crema facial Super UV Fluid con ácido hialurónico IP50+, que deja una sensación mate y es ideal para prevenir las manchas solares. Para realizar el bronceado del cuerpo, el spray protector transparente IP30.



EL MAQUILLAJE DEL VERANO

Inspirada en la gloria y el brillo de la ciudad de Los Ángeles durante los años 60, 70 y 80, la colección L. A. CONFIDENCIAL de belle&MAKE-UP propone para este verano un rostro bronceado de aspecto luminoso y natural que brinda el protagonismo a unos labios satinados de color intenso en tonos rosas y rojos. Esta nueva edición limitada está compuesta por 1 polvo de sol iluminador, 1 lápiz de ojos *waterproof* en azul noche, 1 máscara de pestañas, 3 labiales líquidos y 2 lacas de uñas.



¡A DISFRUTAR!

Vitalinea bebibre sabor arándanos o frambuesa, Danone para beber de melocotón-maracuyá, Activia de mango y melocotón... Para estos días de calor, Danone te ofrece sus sabrosos productos bebibles en formato grande. Y para los peques tienes el Danone bebibre sabor plátano en formato pequeño y con diez diseños coleccionables de Minions en edición limitada.



MAGNUM SE VISTE DE ROSA

Atrévete con el nuevo Magnum Ruby. Bajo una crujiente cobertura de chocolate ruby (conocido como el cuarto chocolate) se esconde un cremoso helado de chocolate blanco con remolinos de salsa de frambuesa. A la venta en versión estándar y mini.



CON FRUTAS TROPICALES

Si te gusta el yogur griego Oikos, no te pierdas sus dos nuevas variedades, que contienen las frutas exóticas más refrescantes: mango y maracuyá o piña y coco. ¿Por cuál te decantas?

los 5 sentidos de... Dani Padró*



ral me puedo abstraer de lo que me rodea. Hay a quien le molestan las aglomeraciones; a mí a veces me gustan.

GUSTO ¿Qué platos marcaron tu infancia? Como en otras casas cuando éramos pequeños, nuestras abuelas y madres elaboraban postres y masas fritas. Eso despertó mi curiosidad por la pastelería.

VISTA ¿Qué elementos deben conformar la panorámica general de un plato? Me encanta que los platos tengan una variedad cromática. En platos más tradicionales a veces también busco que tengan un único color.

¿A qué sabores te cuesta renunciar en tus platos?

Me encanta el sabor del queso y del chocolate.

¿Una receta debe entrar siempre por los ojos? Por los ojos entra todo. Todos deseamos lo más llamativo, es una condición natural. La presentación es primordial, pero siempre que esté al servicio del sabor.

OLFATO ¿Qué aromas predominan en tu cocina? Me gusta trabajar las especias en mis platos. Esto lo aprendí de mi maestro, un chef francés.

TACTO ¿Cómo se teje una gastronomía de alta costura como la que ofrecen? Con mucho trabajo y constancia. Ese tejido hay que coserlo a diario para no perder el hilo. Todos los cocineros de gran nivel tienen una gran dedicación y pasión. Cuando nos reunimos, casi siempre se habla de cocina. ●●●

OÍDO ¿Qué sonidos necesitas a tu alrededor para inspirarte? En general escuchar algo de música. El tipo depende de muchos factores. Jazz, clásica, rock, pop... ¡Soy muy malo para las letras y los nombres!

¿Hay algún sonido que lo gre sacarte de quicio? No necesariamente, en gene-

* Formado en la Escuela Hoffmann y junto al chef Bernard Bembassat, **Dani Padró** creció profesionalmente en diversos restaurantes de España y Francia, como el Drolma y el hotel Claris. Tras un periodo en Cartagena de Indias (Colombia), fue el chef corporativo en el Selenta Group y el hotel Miramar. Desde 2019 es el chef ejecutivo del El Palace Barcelona.

NUEVA GAMA
CERO azúcar refinado

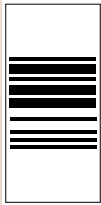
Disfruta **La Vieja Fábrica Cero Azúcar Refinado**, las mermeladas elaboradas como se ha hecho durante más de 180 años, usando siempre **frutas selectas** y un proceso artesanal de elaboración que permite conservar la textura, color y aroma de las frutas empleadas aportando un sabor realmente casero.

Ahora, con **endulzante 100% natural** a base de manzanas y algarrobas, extraído mediante un proceso de prensado.

La alternativa más natural.



SOLO FRUTA y VERDURA



0%

azúcares añadidos,
colorantes,
conservantes,
concentrados,
lactosa.

VIA[®]
NATURE
Honestidad Natural

Instagram Facebook vianature.es