



con **EROSKI**



Nº 324 / AÑO XXXVII  
2 EUROS

ESPECIAL  NAVIDAD

# sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Cava y café**  
**Brindis muy especiales**

**Vegetariano**  
**Ideas sanas para celebrar la Navidad**

**Bogavante**  
**Un toque de distinción**

RECIBIR • COCINAR • COMPARTIR

Más de **30** recetas  
para las fiestas



*caprabo te ayuda*

**MENÚ LOW COST**

Sugerencias originales para presupuestos ajustados

..... Detalles decorativos para que tu mesa brille con luz propia



# CARTA NEVADA

## *Freixenet*



**WINEinMODERATION.eu**  
*Art de Vivre*

el VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN



**BARCELONA  
EQUESTRIAN  
CHALLENGE**



© FREIXENET, S.A. Sant Sadurni d'Aranya, 2012. Freixenet, Carta Nevada y la botella esmerilada blanca son marcas registradas de Freixenet, S.A. Todos los derechos reservados.





Edición 324  
Navidad 2013  
Año XXXVII

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

**Realización y edición:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Maurício Ribeiro

**Consejo editorial:**  
Carlos García, Teresa Alós  
y Patricia Diz

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

**Coordinadora producto  
y marketing:** Filipa Nascimento

**Redacción:** Ana Blanca y Olivia Majó

**Arte y diseño:** Filipa Silva  
y Frederico Fernandes

**Asistentes:** Mafalda Esteves  
y Judith Bosch

**Fotografía:** Carlos Pareja y Tiago Reis

**Impresión:** Rotocayfo  
**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

**Publicidad:** NAT, SL  
Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé  
Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:** Noupphoto



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con el certificado PEFC (Programa de Reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal), impreso con papel ecológico.

## editorial

# Compromiso de ahorro, también en Navidad

Es Navidad y, en estas fechas especiales, queremos que una ráfaga de optimismo llene todos los espacios de tu hogar. Es tiempo de recibir a los seres queridos, de cocinar platos deliciosos, de compartir largas sobremesas... Queremos ser partícipes de estos buenos momentos y, por este motivo, como siempre, seguiremos estando a tu lado, ayudándote a ahorrar, ofreciéndote descuentos interesantes... Todo para que puedas disfrutar de las navidades sin pensar en el bolsillo.

Ahora más que nunca El Comparador te ayudará a ahorrar tiempo y dinero en tu compra. Ya sabes, si tienes la tarjeta cliente Mi Club no tendrás que preocuparte por nada. Nosotros comparemos por ti los precios y en el momento de pagar te diremos cuánto te has ahorrado en la compra o te devolveremos la diferencia con un cupón de descuento.

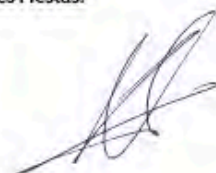
**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



La revista Sabor... de Navidad que tienes entre las manos está pensada para hacerte la vida más fácil. Además de pasar un buen momento con las divertidas entrevistas que hemos realizado a José Corbacho y a Berto Romero, encontrarás más de 30 recetas inspiradoras, adaptadas a todos los gustos personales y necesidades, con las que podrás confeccionar tus menús para las fiestas o para el día a día.

Nuestro compromiso es ofrecer, siempre, productos de calidad, precios inmejorables y un servicio excelente. Estamos convencidos de que juntos disfrutaremos de unas navidades estupendas.

¡Felices Fiestas!



Caprabo a tu servicio:

# 902 11 60 60

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

Todas las ventajas y promociones del MI Club Caprabo las encontrarás en:

Consulta también las recetas de Sabor... en:

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)   
 [www.tusrecetasconsabor.com](http://www.tusrecetasconsabor.com)



## ●○○ DÍA A DÍA

- 14 **Lector Sabor...** Mostramos la receta favorita de una de nuestras lectoras.
- 18 **Mi sabor** José Corbacho nos habla de su nuevo espectáculo sobre las nuevas tecnologías y de todos sus proyectos para el 2014.
- 22 **Propuestas vegetarianas** La conocida cocinera Teresa Carles nos propone un menú diferente para celebrar la Navidad.
- 28 **Menú low cost** Sugerencias muy gustosas para asombrar a tus seres queridos sin desequilibrar el presupuesto familiar.
- 30 **Para quedar bien** Dos recetas exquisitas con los productos Eroski SeleQttia.
- 32 **Cocina rápida** Con los turronec blandos y de coco Eroski puedes preparar postres estupendos.
- 34 **Ideas dulces** Los cakepops de panettone son muy fáciles de hacer y están riquísimos.
- 36 **Cocinar con niños** Tres originales propuestas para sacar todo el jugo a las naranjas.

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 40 **Detalles con encanto** Ofrecemos cinco ideas comestibles para dar a tu mesa un aire singular.
- 42 **De temporada** Todo para que tu casa brille con luz propia. Sugerencias de decoración y tres menús para quedar muy bien.
- 58 **La estrella de...** Perfecto para ocasiones especiales, el bogavante siempre da un toque de distinción a los platos. ¡Descúbrelo!
- 62 **Sabor del mundo** Nos dejamos seducir por los sabores que ofrece la gastronomía de Portugal.

## ●●● TENDENCIAS

- 66 **Cóctel & gourmet** Dos cócteles, uno de cava y otro de café, para sorprender a tus invitados.
- 68 **Beber** Te explicamos todo lo que debes saber para realizar una cata en casa.
- 70 **Belleza** Consejos para estar deslumbrante y que te sientas la más guapa.



Todas las recetas  
de SABOR... en:  
[www.tusrecetasonsabor.com](http://www.tusrecetasonsabor.com)

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

9 EL INVITADO

12 NOTICIAS

16 SABER ELEGIR

82 ESPECIAL: BERTO ROMERO

**NOSOTROS: CAPRABO**

73 NOTICIAS

78 RESPONSABILIDAD SOCIAL

80 NOVEDADES

## Sabías que...

Crustáceo pobre en grasas y poco calórico, el bogavante aporta al organismo un interesante nivel de proteínas de alto valor biológico.

Más en página 58



# Buitoni

## FORNO di PIETRA

Nuevo

Prueba las NUEVAS variedades...  
¡Veramente hechas en Forno di Pietra!





## ENTRANTES

Brochetas de langostinos y espárragos	54
Croquetas caseras	19
Gambas con gabardina negra	52
Huevos en tempura	28
Ostras gratinadas con muselina de cava	54
Pimientos del piquillo con ventresca de bonito	31

## PRIMEROS

Alcachofas con setas y aceite de trufa	24
Carpaccio de magret de pato	50
Ensalada con salmón, remolacha y mascarpone	54
Ensalada de pasta con mandarinas, espinacas y queso	39
Hamburguesa de remolacha sobre cama de babaganoush y cracker de semillas y remolacha	23
Hojaldres de confit de pato con peras y sésamo	56
Raviolis de setas con salsa de foie	30
Risotto de limón con bogavante	60
Sopa de bogavantes con almejas	59

## CARNES Y PESCADOS

Bogavantes con salsa de soja y puerros	61
Cochinillo al horno con frutos secos	52
Lenguado con salsa de naranja	36
Lubina a la sal	50
Pechuga de pollo rellena	28
Pulpo al romero con patatas	64

## POSTRES

Cakepops de panettone	34
Canelones de piña colada	50
Crema de turrón blando	32



50

Crepe de mandarina	38
Financier de melocotón	14
Macedonia con nueces	28
Milhojas de turrón de coco	33
Minitartaletas de queso con uvas crocanti	56
Naranja con chocolate	37
Tarta de mousse de mango	52
Vegan cake de chocolate y pistachos	26

## BEBIDAS

Cóctel Bellini	66
Cóctel de café	67

## DETALLES GASTRONÓMICOS

Aceite de oliva aromatizado	41
Paquetito con mantequilla y tostaditas	41
Sales aromatizadas	41

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



1 a 2 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

## TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

## RECETAS VEGETARIANAS



Platos sin carne ni pescado

## Agradecimientos



DORILLANA BLANCA

Blanc

www.blancetudifloral.com

www.vbastudi.com

www.blancetudifloral.com



www.taresacarles.com

natura

www.naturaselection.com





**Sal Costa**  
**ALTA COCINA**

*Prueba cocinar a la sal*  
*¡Y triunfarás!*  
¡Fácil, cómodo y sano!



Sorprende en tu cocina con recetas sencillas, fáciles de preparar y con mucho sabor. Sal Costa Alta Cocina está especialmente elaborada para cocinar a la sal: hornados, salazones o plancha. Platos que seguro que repetirás.

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



Descubre nuestras  
sabrosas recetas



# Nuestro menú...



28



39



14



28



19



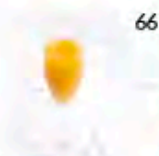
36



26



24



66



54



32



61

## Nunca defrauda

Rioja atemporal. Nariz de fruta negra madura, aroma balsámico y las notas tostadas que suma la madera. En boca tanino fino y elegante, final largo.

- 28 Huevos en tempura
- 39 Ensalada de pasta con mandarina, espinacas y queso
- 28 Pechuga de pollo rellena
- 14 Financier de melocotones

MARQUÉS DE RISCAL RESERVA  
D.O. Ca. Rioja



## Rosa ácido

Con el amargor de las alcachofas solo puede un rosado de carácter cítrico y limpio. Nariz de fresa dulce y cerezas, y en la boca fruta roja madura.

- 19 Croquetas caseras
- 24 Alcachofas con setas y aceite de trufa
- 36 Lenguado con salsa de naranja
- 26 Vegan cake de chocolate y pistachos

RAIMAT ROSADO CLAMOR  
D.O. Costers del Segre



## Buen compañero

15 meses de envejecimiento para este cava versátil que nos acompañará bien desde el aperitivo al postre: con un paso por boca seco, amable y equilibrado.

- 66 Cóctel Bellini
- 54 Ensalada con salmón, remolacha y mascarpone
- 61 Bogavantes con salsa de soja y puerros
- 32 Crema de turrón blando

MONT MARÇAL BRUT NATURE RESERVA  
D.O. Cava





Los propios adolescentes deben ser los gestores de los cambios que deben hacer para mejorar su estado de salud.

## Ejercicio y hábitos alimentarios entre los adolescentes

La obesidad es un grave problema para las nuevas generaciones; la mala alimentación y el sedentarismo hacen que cada día haya más casos de sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Nacional de Salud 2013, un 27,8% de la población española que tiene entre 2 y 17 años padece obesidad y sobrepeso.

Sin lugar a duda, la clave está en la prevención, y muchos países han apostado por ello, generando estrategias y programas educativos que permiten no solo la identificación del problema, sino mejor aún, la interiorización y aplicación de las medidas generando un estilo de vida "saludable".

En esta línea, desde hace dos años, la Fundación Alicia viene desarrollando el programa TAS, *Tú y Alicia por la Salud* ([www.programatas.com](http://www.programatas.com)), que busca conocer y mejorar los hábitos de alimentación y actividad física de los adolescentes en todo el país, y que sean los mismos adolescentes con su toma de conciencia y participación activa, los gestores de los cambios que deben hacer para mejorar su estado de salud. El programa TAS apuesta por la cocina como una herramienta básica para mejorar la alimentación y el fomento de la práctica de

la actividad física a través del ocio activo, dos estrategias que deben trabajarse siempre de la mano.

En la primera fase del programa se evaluaron los hábitos a través de un registro alimentario y de una encuesta de actividad física a más de 2.500 alumnos (alumnos de 3º de ESO). Los resultados indicaron un bajo cumplimiento de las recomendaciones alimentarias; un importante déficit en el consumo de fruta, verdura, legumbres y pescado y un exceso en el consumo de dulces y refrescos azucarados, y también mostró una falta de actividad física generalizada y una escasa dedicación del ocio a actividades no sedentarias. Sin embargo, una vez llevada a cabo la intervención se observó una mejora en los hábitos alimentarios y en el nivel de actividad física de los participantes. Así pues, implicar a los niños y adolescentes en la preparación de las comidas puede ser una buena herramienta para comer mejor, y dotarles de medios para que disfruten del tiempo libre realizando actividades no sedentarias. También ayuda a que incrementen su actividad física diaria; y por lo tanto, que lleven un estilo de vida más sano y perdurable en el tiempo.

Sara Lucía Pareja

Investigadora del programa TAS, *Tú y Alicia por la Salud*, de la Fundación Alicia.





# mi club

## Celebra las fiestas con el máximo de ahorro

Esta Navidad viene cargada de precios exclusivos para los clientes con tarjeta Mi Club Caprabo.

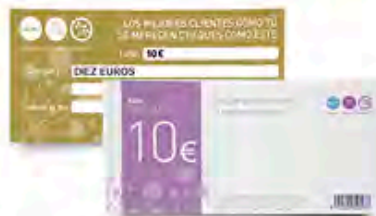
Caprabo quiere que sigas ahorrando en Navidad y sigue ofreciéndote cientos de ofertas tanto en tu tienda habitual como en Capraboacasa, exclusivas para clientes con tarjeta MI Club Caprabo. Y recuerda que en [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs) puedes aprovechar los cupones del Club Mímate y Club MI Rincón del Vino, para ponerte guap@ para las fiestas y brindar con los tuyos... al mejor precio con MI Club Caprabo.



La tarjeta Mi Club Caprabo te ayuda a ahorrar en Navidad.

## CONSIGUE CHEQUES EN EUROS

Con las compras que hagas en Navidad conseguirás puntos para canjear en la cuesta de enero.



Recuerda que en cada compra que realizas en nuestros establecimientos acumulas puntos (por cada 4€ recibes 2 puntos) y que por ser cliente oro estos se triplican (por cada 4€ recibes 6 puntos). Llama al 902 11 60 60 o entra en [www.catalogocaprabo.com](http://www.catalogocaprabo.com) y canjea estos puntos por cheques en euros para tus compras. Cuanto más compres en Caprabo, mejor, ya que por cada 100 puntos consigues 1€. Si aún recibes tu cheque trimestral, tus puntos conseguidos se transforman en ese cheque de forma automática al finalizar cada trimestre.



## DESCUENTOS MUY ESPECIALES

CAJAS DE EXPERIENCIAS INFANTILES Y FAMILIARES

El mejor regalo para los pequeños de la casa al mejor precio con Mi Club Caprabo.

Kiddy's Box es el regalo de moda para estas navidades. Actividades de ocio, divertidos talleres, originales fiestas de cumpleaños... tienes cientos de opciones a escoger. Ideas para que los niños y adolescentes de 3 a 14 años escojan la experiencia que prefieran y tú aciertes con tu regalo. Y, lo mejor de todo, con un 10% de descuento con tu tarjeta MI Club Caprabo.



## ¡NO OS QUEDÉIS EN CASA!

Descubre todas las interesantes promociones en ocio y bienestar que Caprabo ofrece a sus clientes.

[www.miclubcaprabo.com/promociones](http://www.miclubcaprabo.com/promociones)



Disfruta de las navidades con los tuyos, al mejor precio con tu tarjeta MI Club Caprabo. Ve a los mejores centros de ocio: Parque de atracciones Tibidabo, L'Aquàrium de Barcelona, Zoo Aquarium Madrid, Fauna... Disfruta de los mejores espectáculos, a un precio especial en Promotrada.com. O relájate en Caldea Andorra, Hydra Pamplona o SpasMadrid.

### ¡Activa tu ahorro!

No olvides activar tus cupones de descuento en tu móvil. Si aún no tienes la App de Caprabo, descárgala gratis ya.







## TENA *Lady*, para mujeres que buscan confianza y seguridad

La gama TENA *Lady* te ofrece la máxima protección para que disfrutes de tu día a día sin preocupaciones. Una amplia gama de productos diseñados con las **últimas innovaciones** tecnológicas para adaptarse a las necesidades de cada mujer. Como la nueva TENA *Lady* Maxi con **InstaDRY**, más absorbente, cómoda y adaptable al cuerpo gracias a su forma anatómica. Confía en TENA *Lady*.

**Por todo lo que tú eres**

Llama al 900 816 074 o visita [www.TENA.es](http://www.TENA.es) y solicita tu muestra gratuita  
Descubre más información del universo femenino en: [www.centradaenti.es](http://www.centradaenti.es)





# agenda

## ★ GRAN FIESTA DE LA CALÇOTADA DE VALLS

26 DE ENERO

Valls es la capital del calçot, donde nació la calçotada a finales del siglo XIX. El próximo domingo 26 de enero, en las calles y plazas de la ciudad se celebrará como cada año la Gran Fiesta de la Calçotada. **Este festejo marca el inicio de la temporada del calçot, que se prolonga hasta bien entrado el mes de abril.** Durante la jornada se llevará a cabo un completo programa de actos tradicionales, como pasacalles y bailes, un mercado popular y concursos relacionados con el calçot, como el Concurso de comer calçots o el de cultivadores. [www.festadecalçotada.com](http://www.festadecalçotada.com)

## ★ XANTAR 2014

5 - 9 DE FEBRERO

**Exaltar las materias primas y fomentar la calidad y la prestación del servicio.** Estos son los objetivos del Salón Internacional de Gastronomía y Turismo, que el próximo mes de febrero celebra su decimoquinta edición en Orense.

En 12.000 m2 cubiertos, se recrean cerca de una veintena de restaurantes. [www.xantar.org](http://www.xantar.org)

## ★ GASTROFESTIVAL

24 DE ENERO - 9 DE FEBRERO

Esta iniciativa de Madrid Fusión y del Ayuntamiento de Madrid, vuelve a la capital con un **amplio abanico de experiencias culinarias.** Más de 300 establecimientos (restaurantes, coctelerías, escuelas de cocina, tiendas, instituciones culturales y museos) participan con el objetivo de dar a conocer la gastronomía. [www.esmadrid.com/gastrofestival](http://www.esmadrid.com/gastrofestival)

## congelación y vitaminas

### Nuevos estudios sobre las frutas y verduras congeladas

Las frutas y verduras congeladas pueden ser más nutritivas que las frescas, ya que estas últimas pueden llevar almacenadas semanas, mientras que **el producto congelado se procesa al recolectarse.**

Dos nuevas investigaciones realizadas por la Universidad de Chester y del Leatherhead Food Research (Reino Unido) han determinado que dos de cada tres alimentos congelados, contienen más vitaminas y sustancias antioxidantes que si fuesen frescos.



## niños y alimentación

### Consumen más sal, y beben más bebidas azucaradas

Los niños que toman más sal consumen más bebidas azucaradas para calmar la sed, lo que incrementa el riesgo de obesidad infantil, tal y como constatan nuevas evidencias científicas.

Según datos de un estudio publicado en 2008 en Hypertension, llevado a cabo por la Universidad de Londres, **si se redujese a la mitad la sal que toman los niños del Reino Unido, tomarían unas 2-3 bebidas azucaradas menos a la semana.**

Dicha investigación se ha visto ratificada por otros informes recientes, como el publicado en enero de 2013 en Pediatrics, que llegó a la conclusión de que la ingesta de sal predice el consumo de bebidas azucaradas. El segundo estudio, publicado en julio de 2013 en la revista American Journal of Clinical Nutrition, confirma también esta teoría.

## tendencias

### Los cronuts aterrizan en España



Este fenómeno gastronómico, **un híbrido entre un croissant y un donut,** que está triunfando en Nueva York ha llegado a nuestro país.

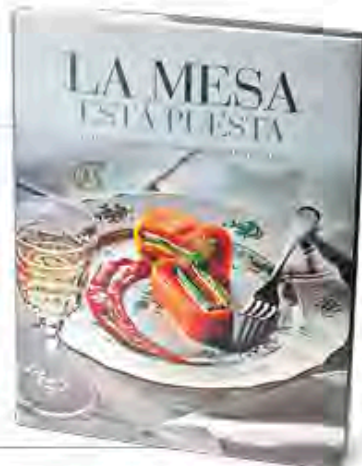
Este mix dulce lo ideó Dominique Ansel Bakery, un chef francés que tardó dos meses en crearlo y 10 intentos para alcanzar "un tipo de masa laminada con una receta propia". En su local de la Gran Manzana se agolpa cada mañana gente para comprar sus cronuts a un precio de 5 dólares. En España se pueden degustar en Barcelona, Madrid y País Vasco por unos 3 euros.

## LIBROS

### La mesa está puesta

234 páginas; Ed. Turner. Precio: 34,90 euros

Laura Caraza-Campos propone en este libro un **delicioso recorrido por los colores, sabores y olores de la cocina mexicana contemporánea de fusión.** Con más de 200 recetas, será un excelente regalo para cualquier interesado en el arte de cocinar.





## estudio científico

### Beber agua adelgaza



Un equipo de investigadores alemanes de la clínica universitaria Charité de Berlín confirma que, como asegura la tradición popular, **beber agua refuerza los efectos de una dieta de adelgazamiento.**

Rebecca Muckelbauer, responsable del estudio publicado en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, comentó que "pese a que en las dietas se ha recomendado beber mucha agua, hasta ahora no había ninguna base científica".

El efecto adelgazante del agua en una dieta puede deberse, según señalan los expertos, a la sensación física de haberse llenado y a la aceleración del metabolismo que conlleva.

## nutrición

### Más consumo de pan y de dulces envasados

Los españoles invierten en pan el 5,75% del gasto de la cesta de la compra, y el 4,30% en galletas, chocolate y bollería envasada, según un estudio de consumo en hogares y locales de restauración, publicado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. **El aumento del consumo de pan podría deberse a la crisis.** Según el Panel de Consumo del Magrama, desde mayo de 2012 hasta abril de 2013, el consumo de pan ha aumentado en un 1,8% y el de dulces envasados, en un 3,8% desde julio de 2012 a junio de 2013.



Con Santa Rita Harinas vuelve a disfrutar cocinando.



**Santa Rita**<sup>®</sup>  
Una forma diferente de hacer Harinas  
[www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)

Las harinas preparadas más creativas, originales y divertidas del mercado.



Santa Rita Harinas - Ctra. Perales, Km 52,00 - 19141 Loranca de Tajuña (Guadalajara)

Tel. 949 29 46 83 - [info@santaritaharinas.com](mailto:info@santaritaharinas.com) - [www.santaritaharinas.com](http://www.santaritaharinas.com)



Alimentaria 2010 BCN.





**CYBELE LAPLANCHE**  
Barcelona

Encantada con el excelente servicio que Caprabo ofrece a sus clientes, especialmente con el servicio a domicilio, Cybele nos explica cómo realizar unos exquisitos *Financiers* de melocotón.

# Lector Sabor...

Si te gusta la cocina y quieres ver uno de tus platos favoritos publicado en esta revista, envíanos tu receta a: [tusrecetasconsabor@caprabo.es](mailto:tusrecetasconsabor@caprabo.es)  
Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor.  
¡Mucha suerte!

## Financier de melocotón

### INGREDIENTES PARA 4

- 75 g de mantequilla
- 130 g de azúcar glas
- 50 g de harina
- 50 g de almendras molidas (en polvo)
- 4 claras de huevo
- 5 o 6 albaricoques secos
- 2 o 3 cucharas de agua
- 2 melocotones en almíbar
- Una pizca de sal

### ELABORACIÓN

1. Poner la mantequilla a calentar en un cazo a fuego suave hasta que llegue a tener un color dorado o de avellana. Retirar inmediatamente el cazo del fuego.
2. Disponer el azúcar, la harina, las almendras y la sal en un cuenco. Mezclar bien e incorporar las claras de huevo (no tienen que estar a punto de nieve), la mantequilla dorada, los albaricoques cortados en daditos y dos o tres cucharas de agua. Mezclar todo bien para que se integren todos los ingredientes y dejar en la nevera durante unos 15 minutos.
3. Precalentar el horno a 180° C. Verter la masa en pequeños moldes individuales y depositar un trocito de melocotón sobre cada uno. Introducir los pasteles en el horno de 12 a 15 minutos aproximadamente. Retirar del horno, dejar entibiar o enfriar y servir.

### CONSEJO

Los *financiers* también están riquísimos con albaricoques frescos. Cuando llegue el próximo verano, prueba de realizarlos y seguro que te gustarán.



Si quieres disfrutar de la calidad de Caprabo con la máxima comodidad, regístrate y verás que fácil es comprar en Caprabo.com. Podrás encontrar el máximo surtido en frescos, alimentación, perfumería y droguería.



# Esta Navidad en Caprabo, garantía de ahorro

SÁNCHEZ ALCARAZ



Lote de JAMÓN IBÉRICO CEBO  
(de 7 a 8 kg aprox.)

- + CHORIZO IBÉRICO (450 g aprox.)
- + SALCHICHÓN IBÉRICO (450 g aprox.)

ORO DE SALAMANCA



Lote de JAMÓN IBÉRICO  
DE CEBO  
(más de 7 kg) y

**GRATIS**  
una PALETA IBÉRICA DE CEBO  
(más de 4 kg)

Oferta válida del 28 de noviembre al 31 de diciembre.

caprabo ●●●  
con EROSKI



# Guía para elegir un buen jamón

Ya sea ibérico o serrano, el jamón siempre es una delicia para el paladar. Te explicamos sus principales diferencias para que puedas elegir el que mejor se adapte a tus necesidades y presupuesto.

Texto Anna Cavaldà Fotografía NouPhoto Estilismo Nina Ros



**A**unque, a simple vista, todos los jamones pueden parecer iguales, la verdad es que no lo son. Que el cerdo sea de pura raza ibérica, cruzado o blanco, que haya tenido una crianza a base de bellotas o piensos, o que el tiempo de curación del jamón haya sido de 9 o de 36 meses puede determinar el aroma, el sabor, la textura de cada producto y, evidentemente, acabar influyendo en la calidad final y el precio. ¿Qué hacer ante la amplia variedad que existe en el mercado? ¿Por cuál decantarse? Además de dejarse asesorar por nuestros profesionales en tienda, es importante conocer las principales diferencias entre los dos productos para poder elegir el jamón que más se adapte a nuestro presupuesto, gustos o necesidades.

#### LAS RAZAS

En la Península Ibérica se crían el cerdo blanco y el ibérico. Del primero se consigue el

jamón serrano y, del segundo, el jamón ibérico. Hay que tener en cuenta que la carne del cerdo ibérico tiene la particularidad, por genética, de contener la grasa infiltrada entre las vetas de su carne, lo que aporta al jamón aromas y sabores intensos y delicados.

Junto a esta distinción, también hay que tener en cuenta la crianza (a campo abierto o granja) y la alimentación de cada animal. Mientras los cerdos blancos suelen vivir en régimen de explotación intensiva, con una alimentación basada en piensos cereales y sin hacer ejercicio, los cerdos ibéricos pueden tener varios sistemas de crianza y alimentación. Según una nueva disposición elaborada por el Ministerio de Agricultura, pendiente de aprobación en Consejo de Ministros, solo se establecerán tres categorías en función de la alimentación y el manejo de los animales: cerdo de bellota o engordado los últimos tres meses de vida solo a base de bellota en la dehesa; cerdo

de cebo de campo, criado con pienso, pero también en el campo a base de hierba y bellota, y de cebo, solo a base de pienso en una granja. Estas tres denominaciones se aplicarán para el cerdo 100% ibérico y para el ibérico o cruzado con una pureza genética mínima del 50%.

#### LA MADURACIÓN

Una vez sacrificados los cerdos se inicia un proceso que acaba con la fase de curación que favorecerá el desarrollo de los exquisitos aromas y demás cualidades organolépticas con las que el jamón deleita el paladar de quien lo degusta.

El tiempo de curación establecido para un jamón serrano suele estar entre los 9 y 15 meses y para el jamón ibérico, entre 18 y 36 meses. Este tiempo de curación lo deciden los profesionales de cada firma dependiendo de la calidad, el peso y el tamaño del producto. Cuanta más calidad, tamaño y peso tengan los productos mayor tiempo de curación se necesita.

## EN EL MOMENTO DE LA COMPRA

Al adquirir un jamón lo más recomendable es escuchar los consejos de los especialistas que están en nuestras tiendas. De todas maneras, hay aspectos del producto que pueden darte pistas sobre su calidad.

**1** En primer lugar hay que mirar la etiqueta para descubrir el tipo de jamón que se va a comprar.

**2** La zona de la pata o codillo (cerca de la pezuña) tiene que estar bien rellena de músculo y grasa. Además, tiene que tener forma redondeada sin hendiduras ya que podría ser un indicador de excesivo tiempo de curación y endurecimiento. En el caso del jamón ibérico, cuanto más estrecha y alargada, mejor.

**3** La parte central de la pieza, llamada maza, no debe presentar hendiduras que pudieran indicar que se ha resecado en exceso. El color de toda la pieza debe ser homogéneo. En cuanto a la grasa, esta debe cubrir la zona lateral de la maza y continuar hacia la punta del jamón. La grasa debe tener un color ligeramente amarillento. Si tiene un color más marrón o anaranjado puede que se haya enrancado.

**4** Si se puede tocar el producto, hay que prestar atención a la parte opuesta a la pezuña. Cuanto más untuosa y blanda esté esa parte, mejor es la pieza.

## Consejos muy útiles

#### PEZUÑA: ¿HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO?

Si el consumo va a ser inferior a 15 días, lo ideal es empezar por la parte de mayor rendimiento, la maza. La pezuña para arriba. Si el jamón se va a comer en 15 días o más, lo ideal es empezar el jamón por la parte más estrecha o magra, llamada babilla. Así nos queda abajo la parte de la maza, que tiene más filtraciones de grasa y aguanta más tiempo. Entonces, la pezuña debe quedar hacia abajo.

#### CONSERVACIÓN

Para que el jamón mantenga su sabor y aroma es recomendable taparlo con su propio tocino y dejarlo en un lugar seco y oscuro, alejado de olores agresivos.





mi sabor

# José Corbacho

Con el humor y el buen rollo que siempre le caracterizan, Corbacho nos habla de su nuevo espectáculo y nos descubre algunos de sus proyectos para el 2014.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Carlos Pareja



## En Corbacho 3 G, el público tiene los móviles encendidos y puede participar.

Humorista, presentador de televisión, guionista, productor, director de cine... José Corbacho es uno de los personajes más polifacéticos y con más carisma del mundo del espectáculo. Desde hace unos meses nos sorprende con Corbacho 3 G, una obra de teatro en la que, en solitario, nos explica con ironía y buen rollo cómo las nuevas tecnologías han cambiado nuestras vidas. Ahora, instalado en el espacio Barts de Barcelona, promete hacer pasar un buen rato a todo el mundo.

**Háblame de Corbacho 3 G. ¿Cómo se te ocurrió hacer un espectáculo en el que se habla de nuevas tecnologías?** Hacía tiempo que estaba dándole vueltas a un espectáculo sobre nuevas tecnologías. Creo que alrededor de internet se crean situaciones que conllevan mucha comicidad y mucho humor... ¡Quién no ha visto en un restaurante a la gente más pendiente de si hay wifi que de lo que ofrece la carta! Nosotros pensamos que dominamos la tecnología, pero, muchas veces, es ella la que nos domina. Yo no quería dejar pasar esta oportunidad y, además, quería hacerlo solo.

**¿Por qué decidiste hacer un espectáculo en solitario?** Era una cosa que tenía en mente desde hacía tiempo. Después de quince años haciendo teatro con La Cubana o saliendo de gira con otros compañeros como Andreu Buenafuente o Berto Romero, buscaba una excusa para hacer un espectáculo solo. ¡Me apetecía mucho! De todos modos, yo digo que estoy solo en el escenario pero, en realidad, estoy con una tableta gigante que me sirve para ir interrelacionando los temas y para que la gente pueda jugar.

**¿Jugar? Sí, sí...** En Corbacho 3 G, el público tiene el móvil encendido y en todo momento puede participar. Al contrario de lo que se pide en otros espectáculos, nosotros pedimos que no se apaguen los móviles. Al principio la gente se lo toma a broma, pero después se dan cuenta de que es verdad. En un espectáculo en el que se habla de tecnologías, habría sido bastante contradictorio pedir >>>



RECETA: CÉNTRIC CANALLA. COCINA: MICHELLE NERY. FOTOGRAFÍA: @NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

## Croquetas caseras



fácil



1 a 3 €



40' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

- 200 g de muslo de pollo
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 50 g de pan rallado
- Aceite de oliva suave o de girasol

### Para la bechamel

- 2 cucharadas de mantequilla
- 80 g de harina
- 600 ml de leche
- Una pizca de curry en polvo
- Sal y pimienta molida

### ELABORACIÓN

**1.** Dorar los muslos de pollo en una sartén con un poco de aceite, dejarlos enfriar y

desmigarlos. Picar la cebolla y dorarla en la misma sartén.

**2.** Para la bechamel, derretir la mantequilla en una cacerola, incorporar la harina y tostarla un poco con cuidado para que no se queme. Verter la leche caliente, poco a poco, moviendo con unas varillas hasta formar la bechamel. Salpimentar y añadir la pizca de curry. Luego, agregar el pollo y la cebolla. Rectificar el punto de sal y remover para que se integren todos los ingredientes. Retirar del fuego y dejar que se enfríe. A continuación,

incorporar uno de los huevos y mezclar de nuevo.

**3.** Tapar la masa con papel transparente para que no quede seca y dejarla reposar en la nevera (mejor si es toda una noche).

**4.** Con un poco de mantequilla en las manos formar las croquetas, pasarlas por el otro huevo batido y pan rallado. Reservarlas en el congelador durante unos 20 minutos para que se queden firmes.

**5.** Freír las croquetas en aceite bien caliente, dejar escurrir en papel absorbente y servir.



## Me encanta ir actualizando y cambiando el espectáculo.

» que se apaguen los móviles. Al principio del espectáculo, cuando la gente entra, vamos lanzando mensajes en la pantalla. Los típicos mensajes que entran por correo electrónico, WhatsApp...

**¿Y qué tiene que hacer el público?** Le pido a la gente que haga fotos durante el espectáculo, que mande mensajes... No quería hacer un monólogo al uso en el que yo hablara durante una hora y media y después todo el mundo se fuera a casa. Quería un espectáculo en el que el público participara. El espectáculo sigue el espíritu de La Cubana que he mamado durante todos los años en que estuve con ellos. Me gusta bajar al patio de butacas, hablar con la gente... El teatro tiene este componente vital que la tele o el cine no tienen. Los espectadores pueden ser mucho más activos y eso... ¡me gusta mucho!

**¿Hay mucha improvisación?** Me encanta ir actualizando y cambiando el espectáculo. Tengo un guión, pero después va variando. Cada día que pasa surgen cosas nuevas en el mundo de las nuevas tecnologías y esto queda bien reflejado en la obra. De hecho, el nombre del espectáculo ya se ha quedado anticuado en los pocos meses que llevamos de actuaciones. Ara ya es todo 4G... ¡Al final le tendré que cambiar el nombre!

**Explícame alguna cosa que hayas tenido que cambiar...** Por ejemplo, cuando hablo de las relaciones de pareja y de cómo les puede afectar la tecnología, empecé hablando del *Apalabrados* y ahora ya hablo del *Candy Crush*. Y dentro de seis meses seguro que será otra cosa.

**¿Y alguna cosa que hayas descubierto?** Te explicaré algo muy bueno. Yo tengo un perro y cada día lo saco a pasear. Un día, una vecina me preguntó si mi perro y yo estábamos apuntados al *Doggi Talky*. Una



red social para perros. Cuando sales de casa puedes saber quién está paseando y si quiere alguna cosa más. ¡Bastante trabajo tengo yo recogiendo las cacas de mi perro como para, además, tener que enseñarle qué perritas están paseando!

**¿A qué público va dirigido *Corbacho 3 G*?** Va dirigido a todas las edades. Incluso la gente que no tiene móvil—si es que hay alguien—ni internet o que no esté en ninguna red social, también se lo pasa muy bien.

**¿El público de Galicia se ríe de las mismas cosas que el de Madrid?** Hay muchos tipos de humor: básico, de segunda lectura, más crítico, más paródico... Y lo cierto es que cada persona, independientemente de dónde viva, se siente más cómoda y ríe más con un tipo de humor o con otro. En mi caso, creo que durante la hora y media que dura el espectáculo voy cambiando bastante. Mi humor tiene muchos colores.

**En la red circulan muchas recetas de cocina. ¿Te gusta cocinar?** Me gusta mucho cocinar y, además, me relaja mucho.

No soy un maestro—en L'Hospitalet, cuando se repartió el talento culinario, se lo llevó todo Ferran Adrià—, pero me gusta. Además, soy muy limpio.

**Has elegido unas croquetas como plato favorito. ¿Por qué?** Porque es un plato simple y delicioso. Con las croquetas tengo dos inputs. El primero es que mi madre las hace muy buenas. De vez en cuando nos hace tappers de croquetas a mi hermana y a mí. Por otro lado, siempre he pensado que cuando vas a un bar a tomar tapas las croquetas son, probablemente, el indicador de calidad.

**¿Qué proyectos tienes para el 2014?** Dentro de un par de meses empezaré a rodar una película con mi compañero Juan Cruz. Lo tenemos todo prácticamente atado. Estoy muy contento porque haber conseguido la financiación es un gran logro, ya que la cosa está muy complicada. También estoy pendiente de grabar otra temporada de *Tú sí que vales*. Y, evidentemente, seguiré haciendo que la gente se ría con *Corbacho 3 G*.



# COLECCIÓN CONMEMORATIVA EN ORO Y PLATA MILENIO REINO DE GRANADA

Reino de Granada o Taifa de Granada, surgió en al-Andalus en 1013, formándose como reino independiente bajo el poder de la familia beréber de los ziríes, taifa que comprendía Granada, Málaga, Jaén, Almería, Cádiz y Córdoba



**MONEDA DE ORO**  
Oro: 999 milésimas  
Diámetro: 23 mm.  
Peso: 6,75 g  
Tirada máxima: 4.000 unds.  
Calidad: Proof  
**P.V.P.: 375 €**



## MONEDA DE PLATA

Plata: 925 milésimas  
Diámetro: 40 mm.  
Peso: 27 g  
Tirada máxima: 10.000 unds.  
Calidad: Proof  
**P.V.P.: 60,50 €**



**COLECCIÓN COMPLETA**  
**P.V.P.: 435,50 €**



*\*Precios válidos en el momento de publicación del anuncio que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables*

### Reserve su colección en:

**Tienda del Aeropuerto de Barajas-Madrid**  
Terminal 1, Zona No Schengen  
Tel.: 91 305 55 29

**La Tienda del Museo**  
Doctor Esquerdo, 36  
28009 - Madrid  
Tel.: 91 566 65 42  
91 566 67 92  
Fax: 91 566 66 96

**Julián Llorente**  
Espoz y Mina, 15  
28012 - Madrid  
Tel.: 91 531 08 41  
Fax: 91 531 10 92

**Lamas Bolaño**  
Gran Vía, 610  
08007 - Barcelona  
Tel.: 93 270 10 44  
Fax: 93 302 18 47


**Edifil**  
Bordadores, 8  
28013 - Madrid  
Tel.: 91 366 42 71  
Fax: 91 366 48 21


**Diputació, 305**  
08009 - Barcelona  
Tel.: 93 487 02 00  
Fax: 93 487 03 92

**División de Venta a Distancia de El Corte Inglés**  
Tel.: 902 103 010

### Estancos

**Comercios Numismáticos y Filatélicos**

 **Real Casa de la Moneda**  
Fábrica Nacional de Moneda y Timbre

Visite nuestra tienda on-line  
 [www.fnmt.es/tienda](http://www.fnmt.es/tienda)



491kcal



propuestas vegetarianas

# Navidades diferentes con Teresa Carles

Desde su restaurante de cocina vegetariana, que causa sensación en Barcelona, Teresa Carles nos propone un atrevido menú navideño vegetariano que sorprenderá a tus comensales.

Cocina Teresa Carles Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona Asesores nutricionales Menja Sa



# Hamburguesa de remolacha sobre cama de babaganoush y cracker de semillas y remolacha



## Para las hamburguesas de remolacha (6 unidades)

- 150 g de arroz blanco
- 1 remolacha cruda
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- ½ pimiento rojo
- 4 champiñones
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de tomillo
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- Perejil
- 100 g de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

### PREPARACIÓN

1. Para la elaboración de las hamburguesas: hervir el arroz con agua y sal unos 15 minutos. Escurrir y reservar.
2. Pelar la remolacha, picarla y mezclarla con el arroz. Picar el resto de las verduras y saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Primero, saltear la cebolla y, cuando esté un poco dorada, agregar la zanahoria, el calabacín, el pimiento y los champiñones.
3. Dejar enfriar un poco el sofrito de verduras y, a continuación, mezclar con el arroz y la remolacha, la salsa de soja, el pimentón dulce, la pimienta negra, el tomillo, los dos huevos batidos, el diente de ajo y un poco de perejil picado.
4. Espesar con el pan rallado y rectificar de sal y especias si fuera necesario. Formar las hamburguesas y dejar reposar en el frigorífico.



## Para los crackers de semillas y remolacha (10 unidades)

- 30 g de semillas de lino
- 150 g de remolacha cruda
- 30 g de anacardos
- 30 g de harina integral
- 2 g de ajo en polvo
- 15 g de pipas de girasol
- 1 pizca de albahaca seca
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal

### PREPARACIÓN

1. Para la elaboración de los crackers de semillas: remojar las semillas de lino con el doble de agua de su peso durante ½ hora. Mientras, pelar la remolacha y picarla muy fina. Picar los anacardos groseramente.
2. Disponer la harina integral en un cuenco y mezclarla con el ajo en polvo, las pipas de girasol, la albahaca y la pizca de sal. Añadir la remolacha picada, los anacardos, el aceite de oliva y el lino remojado. Remover bien el conjunto hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
3. Forrar una bandeja de horno con una hoja de papel vegetal. Distribuir 10 pequeñas cantidades del preparado anterior sobre el papel, de manera que queden separadas entre sí y tapar con otra hoja de papel vegetal. Con la ayuda de un aro de montaje, darle forma redonda. Introducir en el horno a 120 °C y cocer durante 1 hora. Transcurrido el tiempo indicado, dar la vuelta al papel vegetal y cocer los crackers 1 hora más. Reservar.



## Para el babaganoush

- 500 g de berenjenas
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 60 ml de aceite de oliva
- 60 g de tahini tostado (pasta que se elabora moliendo las semillas de sésamo)
- 1 cucharada de salsa de soja
- Tomillo
- Sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN

1. Para la elaboración de la babaganoush: untar las berenjenas con un poco de aceite y escalfarlas directamente sobre la llama de fuego o en el horno a 200 °C durante unos 30 minutos. Pelar y reservar. Picar el ajo muy finito.
2. Mezclar las berenjenas con el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva, el tahini, la salsa de soja y el tomillo. Salpimentar y triturar hasta convertirlo en una pasta.

### SERVICIO

Asar las hamburguesas en una plancha untada con aceite 2-3 minutos por cada lado. En el momento de servir, disponer un aro en el centro del plato, llenar hasta la mitad con la babaganoush y, encima, colocar una de las hamburguesas. Retirar el aro con cuidado y decorar con el cracker de remolacha, un pepinillo y un cordón de ketchup.

VALOR NUTRICIONAL	Energía 491,1 Kcal
	Proteínas 12,9 g
	Hidratos de carbono 45,3 g; de los cuales, simples 0,1 g
	Grasas 28,7 g; de las cuales, saturadas 4 g
	Fibra 12,6 g



# Alcachofas con setas y aceite de trufa



fácil más de 7 € 1 h + 15'

## INGREDIENTES PARA 4

- 12 alcachofas
- 500 g de ceps o boletus
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Aceite de trufa
- 1 trufa
- Sal

## Para caramelizar las cebollas

- 2 cebollas
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de azúcar moreno
- Sal y pimienta

## Para los huevos de codorniz

- 12 huevos de codorniz
- Vinagre de manzana

## PREPARACIÓN

**1.** Pelar las alcachofas, sacándoles las hojas más duras, cortar las puntas (unos dos dedos) y los troncos (han de quedar bien rectos para que la alcachofa se mantenga de pie). Disponer las alcachofas en una olla con agua salada y dejarlas hervir durante unos 20 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, escurrirlas.

**2.** Limpiar las setas, cortarlas en trocitos pequeños y saltearlas con el aceite de oliva y un majado de ajo y perejil. Salpimentarlas.

**3.** Colocar las alcachofas en una bandeja de horno untada con aceite, rellenarlas con los boletus y cocerlas en el horno a 180 °C durante unos 5 minutos.

**4.** Para caramelizar las cebollas, pelar las cebollas, cortarlas en rodajas bien finitas y ponerlas en una sartén con el aceite caliente y una pizca de sal. Tapar la sartén y dejar cocer a fuego lento para que vayan caramelizando. Remover de vez en cuando y



cuando se pongan transparentes, añadir el azúcar moreno de caña. Volver a tapar la sartén y continuar caramelizando y removiendo durante una ½ hora o hasta que la cebolla tenga un aspecto de mermelada. Reservar.

**5.** Para elaborar los huevos pochados de codorniz. Poner una olla de agua a hervir con un chorrito de vinagre. Cascar los huevos con cuidado uno a uno y depositarlos en un recipiente. Cuando el agua empiece a hervir, mover rápidamente con una varilla para formar un remolino y

seguidamente echar los huevos uno detrás de otro. Dejar hervir 1 minuto y retirar con una espumadera. Reservar.

**6.** Colocar las alcachofas rellenas en los platos, cubrirlas con la cebolla caramelizada y coronarlas con el huevo pochado de codorniz. Aliñar todo el conjunto con el aceite de trufa y decorar con la trufa rallada.

## CONSEJO

Esta receta también puede realizarse con ceps o boletus desecados. Antes de usarlos, es

importante ponerlos en remojo durante unos 15 minutos en agua tibia para que se reconstituyan. A continuación, hay que escurrirlos y hervirlos durante 10 minutos. Luego, volver a escurrir bien y cocinar.

## VALOR NUTRICIONAL

Energía 217 Kcal  
 Proteínas 13,75 g  
 Hidratos de carbono 9 g; de los cuales, simples 8,5 g  
 Grasas 14 g; de las cuales, saturadas 2,5 g  
 Fibra 17 g



Y TÚ ¿POR QUÉ TOMAS VIVESOY?



“HAY QUE EMPEZAR  
A CUIDARSE”

Sandra Belmar



8 de cada 10  
consumidores

se sienten mejor  
con Vivesoy\*\*

LO QUE VIVES HOY,  
LO DISFRUTARÁS MAÑANA

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

\*El consumo reducido de grasas saturadas contribuye al mantenimiento normal del colesterol en sangre.

\*\*Resultados estudios hábitos de vida. Ipsos. Enero 2011. En el contexto de una dieta sana y equilibrada y con un estilo de vida saludable. Se recomienda el consumo de tres vasos diarios.

\*\*\*Vivesoy Ligera aporta un 34% menos de calorías que Vivesoy Bebida de Soja al reducir su contenido en azúcares añadidos, grasa y proteína.



## Vegan cake de chocolate y pistachos



fácil 5 a 7 € 1 h + 40' + refrigeración

### INGREDIENTES PARA 10 RACIONES

#### Para las peras caramelizadas

- 500 g de peras + 1 para decorar
- 50 g de azúcar integral de caña

#### Para el pastel

- 100 g de pistachos
- 150 g de chocolate 70% de cacao
- 300 g de plátanos bien maduros
- 275 g de harina integral
- 25 g de harina de maíz
- 250 g de azúcar integral de caña
- 7 g de levadura en polvo
- 7 g de bicarbonato
- 200 g de bebida de soja
- 180 g de aceite de girasol
- Una pizca de sal

#### Para la cobertura de chocolate

- 100 g de chocolate 70% de cacao
- 50 g de margarina vegetal

### PREPARACIÓN

**1.** Para caramelizar las peras: pelar las peras, cortarlas en daditos, ponerlas en una cazuela junto con el azúcar, taparlas y cocerlas a fuego lento durante unos 15 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, dejar enfriar y reservar.

**2.** Trocear los pistachos groseramente (reservar algunos para la decoración final) y el chocolate. Pelar los plátanos y triturarlos. Reservar.

**3.** Disponer la harina integral en un cuenco y mezclar con la harina de maíz, el azúcar integral de caña, la levadura, el bicarbonato y la pizca de sal. Agregar los pistachos, el chocolate, los plátanos triturados reservados, la bebida de soja, el aceite de girasol y las



peras caramelizadas. Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

**4.** Untar con aceite un molde de horno de unos 17 cm de diámetro por 10 cm de alto y verter la masa. Hornear a 170 °C durante 1 hora aproximadamente. Para saber si el pastel está cocido, pincharlo con un palillo largo y, si este sale limpio, retirarlo del horno.

**5.** Desmoldar el pastel y dejarlo enfriar. Poner en el frigorífico durante unas 3-4 horas.

**6.** Para la cobertura, deshacer el chocolate al baño María junto con la margarina. Con la ayuda de una espátula, cubrir el pastel con la cobertura y decorar con trocitos de pera y pistachos. Volver a poner en el frigorífico hasta que la cobertura esté bien fría.

### CONSEJO

Si no se dispone de un molde alto, se puede usar uno más bajo del mismo diámetro (o similar). Para ello forrarlo con una tira

ancha de papel de horno de manera que sobresalga por el borde del molde. Luego, verter la masa y cocer en el horno el tiempo indicado en la receta.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 578,8 Kcal  
 Proteínas 7,2 g  
 Hidratos de carbono 66,1 g; de los cuales, simples 44,8 g  
 Grasas 31,7 g; de las cuales, saturadas 6,1 g  
 Fibra 6,6 g



# ¡EVITA TEÑIDOS ACCIDENTALES en tu próxima colada!



## Toallitas captura colores Super absorbentes



### ¡TUS COLADAS ESTARÁN A SALVO!

- ✓ Tus prendas mantendrán el color original tras varios lavados.
- ✓ Podrás mezclar colores de varias intensidades.
- ✓ Reducirás el número de lavadoras a media carga ahorrando tiempo y dinero.

# 1€ DESCUENTO

Cupón descuento inmediato  
presentando la Tarjeta M  
Club Caprabo, por la compra  
de un pack de Iberia

Toallitas color Protect 16u. Descuento no acumulable  
con otras promociones de Iberia Protect. Promoción  
válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo.  
Del 6 de diciembre de 2013 al 6 de marzo de 2014.



2 198000 000002





menú low cost

# Recetas festivas a precios mini

Elaborar un menú que cause impresión sin gastar mucho dinero es más fácil de lo que piensas. En estas páginas te lo demostramos.

## Huevos en tempura



### INGREDIENTES PARA 4

• 8 huevos • 80 g de harina de tempura Santa Rita • 100 ml de agua • 1 loncha fina de beicon • 8 pimientos de Padrón • 4 bandas de pan de molde • Aceite suave o de girasol para freír • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Coger un huevo y separar la clara de la yema. Disponer la yema en un cuenco cerámico o de acero inoxidable, que deslice bien, y reservar la clara en otro cuenco más grande para, luego, reservar todas las claras sobrantes en la nevera para realizar otra receta.
2. Mezclar la harina de tempura con el agua fría hasta que quede una masa fina. Salpimentar. Cortar

el beicon en tiritas muy finas, saltear unos minutos y reservar.

3. Incorporar un par de cucharaditas de la masa de tempura al cuenco con la yema y voltearla con cuidado para que no se rompa.

4. Calentar el aceite en un cazo, mejor pequeño y profundo, y verter la yema con mucho cuidado. Para que no se rompa, lo ideal es acercar el cuenco con la yema al recipiente con el aceite caliente y, rápidamente, con una sola operación, verter el contenido. Cuando la yema en tempura salga a flote, retirarla del aceite con una espumadera. Dejar sobre papel absorbente de cocina para que el aceite se escurra. Repetir toda la operación con las otras yemas.
5. Lavar los pimientos, secarlos bien, bañarlos con la masa de tempura restante y freírlos en el aceite. A medida que se vayan haciendo, dejarlos sobre papel absorbente.

6. Cortar el pan de molde, con ayuda de un cortapastas, para dar la forma deseada y tostar ligeramente.
7. Servir los huevos sobre las tostaditas de pan y encima unas tiritas de bacon. Acompañar con los pimientos en tempura.

### CONSEJOS

- Para que la yema de huevo tenga más consistencia, es importante sacarla de la nevera justo en el momento de hacer la receta.
- En lugar de trocitos de beicon se puede añadir al huevo un poco de cebolla frita o unos trocitos pequeños de chorizo o jamón.

## Pechuga de pollo rellena



### INGREDIENTES PARA 4

• 2 pechugas de pollo deshuesadas • 1 diente de ajo • Hierbas provenzales • 2 manzanas • 100 g de cruellas sin hueso • 1 zanahoria • 2 vasitos de arroz salvaje • Vino blanco • Aceite de oliva • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Limpiar las pechugas de pollo y hacerles dos cortes a lo largo sin llegar a separarlas. Poner a marinar las pechugas durante unos 20 minutos con el diente de ajo picado, un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y un poquito de hierbas provenzales.
2. Pelar la zanahoria y cortarla a lo largo de manera que tenga 1 cm de grosor. Cortar una de las manzanas en gajos y la otra a láminas.
3. Rellenar cada mitad de las pechugas con un trozo de zanahoria, la manzana en gajos y algunas ciruelas. Enrollar las pechugas y cerrarlas con ayuda de un hilo de cocina. Calentar una sartén con una cucharada de aceite y dorar las pechugas.
4. Cocer el arroz salvaje siguiendo las indicaciones del fabricante y reservar.
5. Precalentar el horno a 180 °C. Disponer los rollos de pollo y la manzana cortada en láminas en

una bandeja de horno. Verter un chorrito de vino blanco y cocer en el horno durante unos 20 minutos.

6. Servir el pollo cortado en rodajas y acompañarlo con el arroz salvaje y las manzanas laminadas.

## Macedonia con nueces



### INGREDIENTES PARA 4

**Para el coulis de granada**  
• 200 g de granada • 20 g de azúcar • 50 ml de agua

### Para la macedonia

• ½ piña • 2 naranjas • 2 kiwis  
• 2 peras • ½ melón de Cantaloup  
• 40 g de nueces

### ELABORACIÓN

1. Para hacer el coulis, disponer la mitad de las granadas en un cazo, con el azúcar y el agua y cocer a fuego medio hasta reducir a la mitad. Triturar, dejar enfriar y añadir las granadas restantes sin cocer. Reservar.
2. Pelar la piña y cortarla en cuadraditos. Pelar las naranjas al vivo (sin las pieles blancas) y cortarlas en gajos. Pelar el kiwi y cortarlo en trocitos.
3. Pelar la pera y hacer unas bolitas con la ayuda de una cucharita especial o boleador. Hacer lo mismo con el medio melón.
4. Servir las frutas con el coulis de granada y algunas nueces troceadas por encima.

## Sugerencia

Con la harina **Santa Rita** podrás dar a tus tempuras un toque de sabor muy especial. Es sencilla, rápida y fácil de elaborar. Además no contiene huevos ni leche en su composición.





0,80 €  
por persona



1,85 €  
por persona



0,35 €  
por persona







Para quedar bien

# Sugerencias para sorprender

## Raviolis de setas con salsa de foie



fácil



3 a 5 €



25'

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y rallarla finamente. Calentar en una sartén dos cucharadas de aceite y pochá la cebolla. Añadir la nata y el caldo de carne y cocer durante unos minutos. A continuación, incorporar el foie y remover con unas varillas para que se mezclen bien los ingredientes. Dejar que se reduzca un poco la salsa y sazonar con sal y pimienta.

**2.** Disponer los raviolis en una olla con abundante agua salada y dejarlos cocer, siguiendo las instrucciones del fabricante. Transcurrido el tiempo indicado, escurrir en un colador, disponer en un cuenco o plato de servicio y verter enseguida la salsa de foie por encima.

**3.** Espolvorear con un poco de perejil picado y servir inmediatamente.



### INGREDIENTES PARA 4

- ½ cebolla • 200 ml de nata • 100 ml de caldo de carne • 80 g de foie gras de pato Eroski SeleQtia • 500 g de raviolis con setas del bosque Eroski SeleQtia • Unas ramitas de perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Eroski SeleQtia • Sal y pimienta

## Productos a tu servicio:



Foie gras entero de pato (peso neto: 80 g). De Eroski SeleQtia.



Aceite de oliva virgen extra DOP Siurana (contenido neto: 50 cl). De Eroski SeleQtia.



Ravioli con setas del bosque. Pasta fresca al huevo (peso neto: 250g). De Eroski SeleQtia.



La gama Eroski SeleQtia pone a tu disposición una extensa variedad de productos gourmets con los que podrás crear recetas exquisitas con un toque de sabor muy especial.

## MAYONESA CASERA

Dispon un huevo, un chorrito de vinagre y la sal en el vaso de la batidora y vierte el aceite (¼ l), poco a poco, mientras mantienes la batidora quieta. Cuando la salsa espese, muévela suavemente de forma ascendente y descendente.



## Pimientos del piquillo con ventresca de bonito



fácil



3 a 5 €



25'

### ELABORACIÓN

1. Lavar el tomate, secarlo y picarlo finamente con un cuchillo afilado. Escurrir la ventresca de bonito, desmigalarla y mezclarla con el tomate fresco y un poco de cilantro picado. Aliñar con una cucharada de aceite de oliva y salpimentar. Reservar.
2. Rellenar los pimientos del piquillo con una cucharada de la mezcla anterior, con cuidado para que no se rompan. Reservar.
3. Para preparar la salsa, disponer la mayonesa en un cuenco, añadir el tomate frito y unas gotas de Tabasco. Remover con una cuchara hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
4. Disponer los pimientos rellenos en un plato de servicio y agregar la salsa por encima. Espolvorear con un poco de sal en escamas.



2

latas de ventresca de bonito del Norte Eroski SeleQtia

8

pimientos del piquillo Eroski SeleQtia

4

cucharadas de tomate Eroski SeleQtia

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 tomate fresco • 2 latas de ventresca de bonito Eroski SeleQtia • Unas ramitas de cilantro
- 8 pimientos del piquillo Eroski SeleQtia • Aceite de oliva virgen extra Eroski SeleQtia
- Sal en escamas • Sal y pimienta molida

PARA LA SALSA: 60 ml de mayonesa • 4 cucharadas de salsa de tomate Eroski SeleQtia • Unas gottitas de Tabasco

PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS EROSKI SELEQTIA NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.



Pimientos del piquillo D.O. de Lodosa. Categoría extra (peso neto: 230 g). De Eroski SeleQtia.



Ventresca de bonito del Norte con aceite de oliva (peso neto: 115 g). De Eroski SeleQtia.



Salsa de tomate troceado estilo casero (peso neto: 350 g). De Eroski SeleQtia.





cocina rápida

# Protagonista: el turrón

## Crema de turrón blando



fácil



1 a 3 €



20'

### ELABORACIÓN

**1.** Poner los huevos, la maicena y el azúcar en un cuenco y mezclar bien con la ayuda de unas varillas manuales o la batidora. Reservar.

**2.** Verter la leche en un cazo y poner a calentar. Cuando hierva, añadir el turrón blando troceado y hervir otra vez. Triturar, pasar por el colador y agregar a la preparación anterior.

**3.** Disponer la mezcla en una olla y calentar en el fuego, removiendo todo el tiempo. Cuando hierva, cocinar por espacio de 6 minutos. Retirar y disponer en copitas.

**4.** En el momento de servir, añadir un poco de azúcar por encima de la crema y quemar, si se dispone, con un soplete de cocina. Decorar con unos trocitos de turrón blando y un carquiñoli.

### INGREDIENTES PARA 6

- 6 huevos
- 70 g de maicena
- 75 g de azúcar
- 1 litro de leche
- 300 g de turrón blando Eroski basic

### PARA DECORAR

- 2 cucharadas de azúcar
- 50 g de turrón blando Eroski basic
- 6 carquiñolis



300 g  
de turrón  
blando  
Eroski basic

Además  
Caprabo  
te ofrece:



Turrón artesano blando de almendra (peso neto: 500 g). De Vicens.



Turrón blando (peso neto: 300 g). De La Confitería Delaviuda.



Con los turrónes blandos y de coco Eroski puedes preparar, este año, un gustoso postre que encantará a tu familia y amigos. Será el final perfecto de una comida en buena compañía.



**CALIDAD Y PRECIO**

Turrón blando. Calidad suprema. (peso neto: 300 g). De Eroski basic.



## Milhojas de turrón de coco



fácil



1 a 3 €



20' + nevera

### ELABORACIÓN

1. Poner el turrón entre dos láminas de papel de hornear, estirar con ayuda de un rodillo hasta que quede lo más fino posible. A continuación, reservar en nevera.
2. Poner la nata en un cuenco, añadir los azúcares y montarla con ayuda de una varilla. Reservar en manga pastelera.
3. Retirar las láminas de coco de la nevera y separar del papel con cuidado. Luego, con ayuda de un cortapastas, cortar las láminas con la forma deseada. Colocar una lámina de coco en la base del plato, disponer la nata encima y, luego, poner las frambuesas. Volver a poner otra lámina de coco y repetir la acción. Decorar con frambuesas y unas hojitas de menta.

### INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de turrón de coco • 125 g de nata líquida para montar • 15 g de azúcar
- 5 g de azúcar vainillado • 1 cajita de frambuesas • Unas hojitas de menta para decorar

PUEDE QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS



Turrón de coco. Calidad suprema (peso neto: 300 g). De Eroski.



Turrón blando sin azúcares. 64% mínimo de almendras (peso neto: 200 g). De Virginias.



Turrón blando. 67% de almendra seleccionada (peso neto: 300 g). De Eroski SeleQtia.



ideas dulces

# Pruébalos y... disfruta

Deja volar tu imaginación y atrevete a preparar estos originales cakepops de panettone. Son muy fáciles de hacer y el resultado... ¡salta a la vista!

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona

## Cakepops de panettone



fácil 1 a 3 € 20' + congelación

### PARA 12 UNIDADES

- 300 g de panettone
- 50 g de queso mascarpone
- 40 g de azúcar glas
- 200 g de chocolate negro fondant
- 200 g de chocolate blanco fondant
- Bolitas de azúcar de colores
- Colorante alimenticio de colores (opcional)

### ELABORACIÓN

**1.** Desmenuzar el panettone y mezclarlo, poco a poco, con el queso mascarpone y el azúcar hasta que quede una masa uniforme y sin grietas. Realizar pequeñas bolitas con esta masa (entre 25 g y 30 g) y dejarlas en el congelador unos 20 minutos.  
**2.** Calentar el chocolate negro troceado en el microondas a temperatura media durante unos 2 minutos, removiendo cada 30 segundos para que no se queme.

**3.** Insertar un palillo largo en cada una de las bolitas. Sumergir la mitad de los cakepops en el chocolate negro fundido hasta cubrirlos por completo, escurrirlos bien y decorarlos con las bolitas de colores antes que se seque la cobertura. Pincharlos en una base y sin que se toquen para que se sequen bien.  
**4.** Para realizar los cakepops blancos, disponer el chocolate blanco troceado en un cuenco y calentar en el microondas a

temperatura media durante unos 2 minutos, removiendo cada 30 segundos para que no se queme. Si se quiere que los cakepops tengan color, agregar unas gotas de colorante alimenticio en el momento de calentar el chocolate blanco. A continuación, sumergir los cakepops restantes en el chocolate blanco. Escurrirlos bien, decorarlos y dejarlos secar pinchados en una base.  
**5.** Disponer los cakepops en un vaso lleno hasta la mitad con azúcar y servir.







cocinar con niños

# ¡Viva el naranja!

Vistasas, refrescantes y muy fáciles de comer, las naranjas y mandarinas son, entre las frutas de invierno, las preferidas de los niños. Aunque se suelen comer solas como postre, también están muy ricas en recetas más elaboradas. ¡Sácales todo su jugo!

Cocina Ismael Grañó  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona



## Lenguado con salsa de naranja



media 3 a 5€ 45'

### INGREDIENTES PARA 4

- 16 chalotas
- 200 g de boniato
- 200 g de calabacín
- 4 lenguados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

### Para la salsa de naranja

- 50 g de azúcar
- 60 g de vinagre de vino blanco
- 200 g de caldo de pescado
- 2 naranjas

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las chalotas, ponerlas en una olla con agua salada y llevarlas a ebullición. Luego, bajar la intensidad del fuego y cocinar durante 10 minutos o hasta que estén blanditas. Escurrir y reservar.
- 2.** Pelar el boniato y lavarlo. Ponerlo a hervir en agua con un poco de sal durante 12 minutos

o hasta que esté bien cocido. Dejarlo escurrir y cortarlo en cuadraditos. Reservar.

**3.** Lavar el calabacín, secarlo y cortarlo en rodajas gruesas. Dejarlo hervir hasta que esté cocido. Escurrir y reservar.

**4.** Para la salsa de naranja, disponer el azúcar en un cazo y caramelizar a fuego suave. Dejar hasta que tome un color rubio. A continuación, añadir el vinagre y dejar reducir un poco para que pierda el punto de acidez. Verter entonces el caldo de pescado, reducir a la mitad y añadir el

zumo de las dos naranjas.

Cocinar hasta que quede una salsa ligeramente espesa.

**5.** Pedir en la pescadería que preparen los lenguados en filetes. Enrollar cada filete sobre sí mismo. Colocarlos en un palo de brocheta y agregar el calabacín, las chalotas y el boniato. Salpimentar las brochetas y pasarlas por la plancha bien caliente con el aceite para que queden ligeramente marcadas.

**6.** Servir las brochetas de lenguado con la salsa de naranja por encima.





Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

## LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

+ Actividad física diaria  
+ Agua



- + Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, espedas y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación.
- Sal, grasa de origen animal, azúcares, alimentos precocinados.

Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.

## OPCIÓN SANA ▶ La mejor merienda

Las naranjas y mandarinas son siempre una buena opción para dar a los niños a la hora de la merienda. En esta ocasión te proponemos dar a estas frutas un toque diferente. Se trata de abrir la fruta en gajos, sin llegar a romperlos del todo, y bañar con un poco de chocolate negro derretido. ¡Estarán exquisitas!



## NARANJAS Y MANDARINAS

Frutas de invierno por excelencia, las naranjas y mandarinas son la mejor golosina que podemos dar a los niños en esta época del año. Muy ricas en vitamina C, estas frutas tienen un alto poder antioxidante, que las hacen adecuadas para prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Entre otras propiedades, ayudan a prevenir resfriados e infecciones (estimulando la formación de anticuerpos) y son útiles para aumentar la absorción de hierro en el organismo.





## Crepe de mandarina



fácil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 8 mandarinas
- 50 g de mantequilla

#### Para el almíbar

- 150 ml de agua mineral
- 200 g de azúcar
- 2 clavos de olor

#### Para las crepes

- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo
- 50 g de azúcar
- 100 g de harina
- Sal
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- ½ l de leche entera

#### Para la crema

- 3 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 150 g de azúcar
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 350 ml de leche entera
- 1 vaina de vainilla
- 50 g de mantequilla
- La ralladura de la piel de 4 mandarinas

### ELABORACIÓN

**1.** Rallar la piel de cuatro mandarinas y reservarlas. Pelar las mandarinas, eliminar la piel blanca que envuelve los gajos con cuidado y disponerlos en un cuenco amplio. Preparar un almíbar con el agua, el azúcar y los clavos de olor. Verterlo por encima de los gajos. Cuando se enfríe, tapar con film transparente de cocina y reservar en el frigorífico.

**2.** Para la elaboración de las crepes, batir el huevo, la yema y el azúcar en un cuenco. Añadir

la harina poco a poco sin dejar de batir, un pellizquito de sal, la mantequilla y la leche. Colar y dejar la mezcla en la nevera.

**3.** Para la elaboración de la crema, batir las yemas, el huevo entero y el azúcar con la ayuda de la batidora. Agregar la harina de maíz, la leche y la vainilla (abrir la vaina y raspar su interior). Cocer al baño María hasta que la crema espese. Fuera del fuego, incorporar la mantequilla y la ralladura de las mandarinas. Reservar.

**4.** Untar con mantequilla una sartén antiadherente y ancha o una sartén específica para realizar crepes, calentarla y, a continuación, verter unas cucharadas de la mezcla de crepes. Extender con una espátula y cocer la crepe. Elaborar tantas crepes como la mezcla nos permita.

**5.** Rellenar cada crepe con la crema y doblarla primero por la mitad y luego de nuevo por la mitad. Decorar con los gajos de mandarina en almíbar reservados anteriormente y servir.







Para que los niños aprendan a comer de forma saludable es básico implicarlos en la elaboración de los platos. Con estas recetas lo lograrás.



## Ensalada de pasta con mandarinas, espinacas y queso



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 mandarinas
- 30 g de nueces
- 200 g de pasta tricolor
- 80 g de queso fresco
- 50 g de espinacas en bolsa, limpias y cortadas
- Aceite de girasol

### Para la vinagreta

- 20 g de miel
- 20 ml de vinagre de Jerez
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar las mandarinas, quitar con cuidado las pielecillas blancas de los gajos y reservarlas.
2. Cortar las nueces por la mitad y reservarlas.
3. Disponer la pasta en una olla con abundante agua salada y hervirla hasta que esté al dente. Escurrirla. Ponerle un chorrito de aceite de girasol y mezclar la pasta para que no se pegue. Dejarla enfriar en un cuenco grande.
4. Agregar las mandarinas, las nueces, el queso cortado en daditos y las espinacas. Mezclar todos los ingredientes.
5. Para realizar la vinagreta, poner la miel, el vinagre y la sal en un cuenco y batir ligeramente. Agregar el aceite de oliva poco a poco mezclándolo bien y reservar.
6. Servir la ensalada de pasta en los platos con la vinagreta.



★ detalles con encanto

# Decoración gastronómica

Con estas pequeñas ideas comestibles darás a tu mesa festiva un aire muy especial. Anímate, tus invitados quedarán fascinados.

**Fotografía** NouPhoto **Cocina** Dani Muntaner  
**Estilismo** Rosa Bramona **Texto** Anna Gavaldà





# 5 propuestas muy gustosas

- 1. CESTA DE PAN.** Decora una cestita de mimbre con hojas de lentisco y llénala con distintos tipos de panecillos: de sésamo, con nueces, de aceitunas...
- 2. ACEITE AROMATIZADO.** Rellena una botellita de aceite de oliva con romero, tomillo, ajo, cardamomo y pimientas de colores, deja macerar durante una semana para que coja sabor.
- 3. PAQUETITO DE MANTEQUILLA.** Deja 250 g de mantequilla a temperatura ambiente durante 2 horas para que se ablande, mezcla con cebollino, eneldo y perejil picados, añade la ralladura de un limón y una pizca de sal y pimienta, envuelve en papel film dándole forma de cilindro y deja enfriar en la nevera hasta el día siguiente. Luego, corta rodajas de mantequilla aromatizada, envuélvelas con papel de horno y decora con unas cintas. Reserva en la nevera.
- 4. TOSTADITAS CON FORMAS DE INICIALES** Con un cortapastas corta rebanadas de pan con las iniciales de los invitados, tuéstalas ligeramente y coloca la inicial de cada comensal sobre su plato junto con el paquetito de mantequilla.
- 5. SALES AROMATIZADAS.** Con ralladura de naranja, comino molido y hierbas secas picadas o guindilla picada.





★ de temporada

# Mesas llenas de felicidad

Te damos las claves para que las fiestas de este año sean todo un éxito. Desde los detalles decorativos para que tu mesa brille con luz propia hasta los menús más apropiados.

Fotografía NouPhoto Cocina Dani Muntaner  
Estilismo Rosa Bramona Texto Anna Cavaldà



NOCHEBUENA



NAVIDAD



FIN DE AÑO

Llega la época más bonita del año. Es tiempo de reunirse con los seres queridos y de compartir risas y confidencias alrededor de una mesa bien engalanada mientras se degusta un menú pensado especialmente para la ocasión. En estas páginas, te mostramos tres ideas de decoración inspiradoras que te ayudarán a vestir tu mesa festiva según tus gustos personales, necesidades y número de comensales. También te ofrecemos tres exquisitos menús, preparados con productos navideños que encontrarás al mejor precio en nuestras tiendas, y que te harán quedar muy bien ante tus invitados sin alterar tu presupuesto familiar.

Para la Nochebuena optamos por una decoración muy cálida en la que los elementos naturales están muy presentes. El menú, que tiene como protagonista una lubina a la sal, está pensado para cuatro invitados. Para el día de Navidad vestimos la mesa con bolitas de tonalidades nacaradas que le darán a la decoración un toque muy romántico. Los tres platos, con un original cochinillo al horno, están calculados para seis personas. Finalmente, para la Nochevieja, proponemos un bufé para ocho, con cinco propuestas, para compartir con los amigos. Las velas, colocadas estratégicamente, serán las encargadas de iluminar la mesa.

MBA Y FERRETO; TOCA FUSTA; BOTELLAS CON VELA; NATURA CASA; CORONA PAPER; BLANC; ESTUDI RIORAL









Receta  
pág. 50



Receta  
pág. 50

## Toques naturales en **Nochebuena**

**Destacan las macetas con velas,  
frutos secos y manzanas.**

Los detalles de decoración sencillos, además de dar un aire natural e informal a las mesas festivas, permiten quedar bien ante los invitados sin gastar mucho dinero. En esta ocasión, para la noche del 24 de diciembre, hemos optado por colocar sobre una mesa de madera noble y sin mantel, unos rústicos manteles individuales de ratán. Estos individuales, además de aportar un aire cálido a la mesa, combinan a la perfección con una

vajilla blanca y la cubertería de líneas básicas. La decoración de la mesa se completa con unas originales macetas, muy sencillas de realizar, que contienen una vela con frutos secos y rodajas de manzana, también secas. Por último, entre los platos, hemos realizado un camino de mesa, fresco y muy natural, con unas hojas de thuya y unas estrellitas de madera.

### Sugerencia

De paladar amplio, **Enate Chardonnay 234** procede de una única parcela, la 234, elaborado con chardonnay, la variedad blanca de Borgoña. Huele a manzana y frutas exóticas.





Receta  
pág. 50



### Sugerencia

La homogeneidad de **Sal Costa Alta Cocina** permite realizar en casa cualquier plato cocinado a la sal. Con resultados profesionales.





**La clave:** sobre un camino de mesa gris con reflejos brillantes, destaca una bonita maceta de erika.





# La Navidad más romántica

Ideas en gris y rosa para dar  
un toque elegante a la mesa.

Las tonalidades grises y rosas llenan de magia y elegancia las celebraciones navideñas. Sobre una mesa vestida de lino blanco, hemos colocado un camino de mesa gris con ligeros reflejos plateados y, sobre este, una impresionante maceta con una erika. Para la vajilla, de líneas clásicas, se ha optado por un color gris que entona con el camino de mesa. El rosa y gris se hacen patentes en el resto de la decoración de la mesa. En las velas, en las pequeñas bolitas nacaradas... Un último detalle, las servilletas se han vestido con una cinta en los mismos tonos de la decoración y bolitas de Navidad.



## Sugerencia

GR-174, Casa Gran del Siurana, es un Priorat lleno de fruta; cinco meses de madera no le restan frescura y suman matices. Su nombre homenajea a un sendero del Priorat.



Receta  
pág. 52



Receta  
pág. 52



Receta  
pág. 52





Receta  
pág. 56

## Fin de año lleno de magia

Sugerencias exquisitas para dar  
la bienvenida al 2014.

Organizar una comida o una cena con ocho o más personas siempre es complicado. Para que todo vaya a las mil maravillas y tus comensales tengan un recuerdo muy agradable de la velada, hemos optado por preparar todos los platos y disponerlos sobre una mesa o un bufé con una decoración sencilla en la que las velas de distintas formas y los elementos naturales, racimos de uvas y peras, sean los principales

### Sugerencia

**Reserva de la familia Brut Nature Juvé y Camps.** Dorado pálido, burbuja pequeña, huele a frutas blancas maduras y a cítricos. Cuatro generaciones de la familia avalan su personalidad.



protagonistas. Esta combinación de colores y aromas causarán, de entrada, una excelente impresión a los invitados. La vajilla, los cubiertos y las copas de cava, situados en un lado de la mesa, ayudarán a que cada persona elija el plato que más le apetezca y se sirva sin problemas. La corona de ramas con estrellitas colgada en una pared y un jarrón con eucalipto aportarán al comedor una extraordinaria calidez.



Receta  
pág. 56



Receta  
pág. 54



La clave: las velas, de todos los tamaños y colores, iluminan los platos del bufé.

Receta  
pág. 54

Receta  
pág. 54





Foto de la pág. 44

## Carpaccio de magret de pato



fácil



5 a 7 €



20' + remojo y congelación

### INGREDIENTES PARA 4

• 2 magrets de pato • 2 cdas de pasas • 1 vaso de vino dulce moscatel • 2 cdas de piñones  
• 1 manzana Granny Smith • Cebollino picado  
• 4 cdas de aceite de oliva virgen • Sal en escamas • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Retirar la piel y la grasa de los magrets de pato, salpimentarlos y envolverlos en varias capas de papel film, presionando para darle forma cilíndrica. Introducir en el congelador durante 3 horas (mínimo).
2. Poner las pasas y el moscatel en remojo durante 1 hora. Escurrir y reservar.
3. Sacar los magrets del congelador, retirar el papel film y cortar en láminas finas. Disponer el carpaccio sobre los platos y dejar descongelar durante media hora.
4. Disponer el moscatel en un cazo y dejar reducir, a fuego suave, hasta que adquiera una textura espesa similar al caramelo líquido. Tostar los piñones a fuego suave durante 5 minutos. Pelar la manzana y cortarla en daditos.
5. Repartir la manzana, los piñones y las pasas por encima del magret. Aliñar con la reducción de moscatel, el aceite de oliva, la sal en escamas, la pimienta y el cebollino.



Foto de la pág. 45

## Lubina a la sal



fácil



5 a 7 €



60'

### INGREDIENTES PARA 4

• 1 lubina de 1,5 kg • 3 kg de sal gruesa  
• Romero picado • Pimientas varias en grano • 4 cdas de agua mineral • 2 huevos • 500 g de patata • 300 g de zanahoria • 300 g de brócoli  
• 1 manojo de espárragos verdes • 1 limón  
• 200 g de mantequilla

### ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que te retiren las tripas y agallas de la lubina, pero que te dejen las aletas y escamas al pescado.
2. Mezclar la sal gruesa con dos cucharadas de romero, dos de pimientas en grano, el agua y una clara batida. Cubrir con parte de esta mezcla el fondo de una bandeja, colocar la lubina y tapar con el resto. Introducir en el horno precalentado a 210 °C 30 minutos.
3. Pelar la patata y la zanahoria. Cortar en ramilletes el brócoli. Cortar las puntas de los espárragos y pelar el tallo. Cocer la zanahoria y la patata al vapor durante 15 minutos, y el brócoli y los espárragos durante 5 minutos.
4. Para la salsa holandesa, mezclar las yemas con unas varillas en un cuenco al baño María, añadir una cucharada de zumo de limón y, sin dejar de remover, agregar poco a poco la mantequilla previamente derretida al baño María hasta que emulsione y coja densidad. Reservar templada.
5. Romper la sal, extraer los lomos de la lubina y servir con las verduras y la salsa.



Foto de la pág. 44

## Canelones de piña colada



media



3 a 5 €



30' + reposo

### INGREDIENTES PARA 4

• 1 piña • 2 cdas de coco rallado

#### Para la mousse

• 2 hojas de gelatina • 200 g de chocolate blanco  
• 200 ml de nata para montar • 2 claras de huevo

#### Para la salsa

• 100 g de chocolate blanco • 200 ml de nata para montar • 4 cdas de licor de coco

### ELABORACIÓN

1. Para la mousse, poner la gelatina en remojo con agua fría durante 10 minutos. Fundir 200 g de chocolate blanco con 50 ml de nata al baño María, añadir la gelatina escurrida y mezclar. Dejar templar a temperatura ambiente. Montar 150 ml de nata con las varillas eléctricas. Hacer lo mismo con las claras. Mezclar el chocolate con la nata y las claras. Reservar 3 horas en la nevera (mínimo).
2. Para la salsa, fundir el chocolate y la nata al baño María. Agregar el licor, mezclar y reservar en la nevera.
3. Pelar la piña y cortarla en finas láminas longitudinales de 10 por 10 cm.
4. Repartir la mousse sobre las láminas de piña y enrollar. Servir los canelones con la salsa de chocolate y coco rallado.



# El espíritu de la Navidad.

## Juvé & Camps

UNA FAMILIA CON RAÍCES







Foto de la pág. 47

## Gambas con gabardina negra



fácil



3 a 5 €



25' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

• 1 huevo • 140 g de harina • 140 ml de cerveza • 16 g de tinta de calamar • 1 cdta de levadura en polvo • 30 gambas langostneras grandes • 1 naranja • 1 pomelo  
• 2 mandarinas • Aceite de oliva suave para freír • 1 bolsa de brotes de ensalada

### Para la vinagreta

• 120 ml de aceite de oliva • 30 ml de vinagre de Jerez • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Batir el huevo, mezclar con la harina, la cerveza, la tinta de calamar, la levadura y una pizca de sal removiendo hasta que quede sin grumos. Reservar en la nevera.
2. Sacar la cabeza de las gambas, pelarlas dejando intactas las puntas de las colas y retirar el intestino.
3. Pelar la naranja, el pomelo y las mandarinas y cortar en gajos al vivo. Estrujar la parte fibrosa restante para extraer el zumo. Preparar la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre, dos cucharadas de zumo de cítricos, sal y pimienta.
4. Sumergir las colas de gamba en la masa de rebozar y freírlas en el aceite bien caliente. Reservar sobre papel de cocina.
5. Servir con los brotes de ensalada y cítricos aliñados con la vinagreta.



Foto de la pág. 47

## Cochinillo al horno con frutos secos



difícil



5 a 7 €



2 h + 25' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

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

### ELABORACIÓN

1. El día anterior: separar las piernas, las paletillas y los costillares del cochinillo, deshuesar todas las piezas procurando que queden enteras, salpimentarlas y repartir los frutos secos, reservando una cuarta parte. Enrollar los costillares y atar con hilo de brida. Atar también las piernas y paletillas.
2. Disponer los restos del cochinillo y las hierbas en una olla, cubrir con agua y hervir durante 1 hora. Colar el caldo y reducirlo con el Jerez hasta que quede medio litro. Filtrar y dejar enfriar. Reservar en la nevera.
3. El día de Navidad: untar el cochinillo con aceite y hornearlo a 180 °C durante 30 minutos. Añadir el vino blanco y cocer 30 minutos más.
4. Calentar el caldo y agregar la mantequilla para conseguir una salsita brillante.
5. Trocear las patatas y mezclarlas con el ajo doradito, los frutos secos reservados y el perejil. Salpimentar y saltar 5 minutos.
6. Retirar el hilo del cochinillo, cortarlo en porciones y servirlo con las patatas y la salsita.



Foto de la pág. 47

## Tarta de mousse de mango



media



1 a 3 €



40' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 6

• 50 g de mantequilla • 100 g de galletas tipo María • 2 mangos • 10 g de hojas de gelatina • 200 ml de nata para montar • 60 g de azúcar • 2 claras de huevo • 4 cdas de bolitas de chocolate crujientes

### ELABORACIÓN

1. Dejar la mantequilla a temperatura ambiente durante 1 hora. Machacar las galletas hasta que queden en polvo, añadir la mantequilla en pomada y mezclar, esparcir en la base de un molde desmoldable de tarta y presionar con una cuchara para que quede bien compactada. Reservar en la nevera durante 1 hora.
2. Pelar el mango, trocearlo, triturarlo y pasar por un colador. Hidratar la gelatina con agua fría 10 minutos. Calentar 30 ml de agua, añadir la gelatina escurrida y mezclar hasta que se funda. Luego, mezclar con el mango.
3. Con la mitad del azúcar montar la nata y con la otra mitad, las claras a punto de nieve. Mezclar el mango con la nata y las claras removiendo cuidadosamente con movimientos envolventes.
4. Verter la mousse sobre la base de galleta y reservar en la nevera hasta el día siguiente. Desmoldar la tarta y decorar con las bolitas de chocolate.



NUEVO



Estas Navidades, descubre la nueva gama de frutas deshidratadas que Borges ha creado para ayudarte a elaborar atractivos y variados platos durante estos meses tan especiales.



SABOR MEDITERRÁNEO, SABOR BORGES.

Síguenos en: [www.borges.es](http://www.borges.es)



[fb.com/Borges1896](https://fb.com/Borges1896)



[@borges\\_es](https://@borges_es)





Foto de la pág. 48

## Brochetas de langostinos y espárragos



fácil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTES PARA 8

• 24 langostinos cocidos • 3 manojos de espárragos • Cebollino • 2 huevos • 1 sobre de azafrán molido • Unas gotas de zumo de limón • 100 ml de aceite de girasol • 100 ml de aceite de oliva virgen • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos dejando la punta de la cola intacta y hervirlos en agua salada durante 2 minutos.
2. Cortar los espárragos en trozos de 3 cm, desechando la parte fibrosa del tallo, y hervirlos en agua salada durante 5 minutos. Enfriar sumergiendo en agua con hielo. Lavar el cebollino, secarlo y picarlo.
3. Mezclar los huevos con el azafrán, el limón, sal y pimienta. A continuación, batir con el brazo de la batidora vertiendo el aceite de girasol y el de oliva en hilo hasta conseguir una mayonesa. Añadir el cebollino picado.
4. Montar las brochetas intercalando dos trocitos de espárrago con un langostino. Servir acompañadas de la salsa.



Foto de la pág. 49

## Ensalada con salmón, remolacha y mascarpone



fácil



1 a 3 €



20' +  
marinado

### INGREDIENTES PARA 8

• 2 kg de sal gorda • 1 kg de azúcar • 400 g de lomo de salmón fresco • 4 ramas de eneldo • 1 paquete de remolacha hervida • 1 remolacha fresca • 300 g de brotes de ensalada variados • 200 g de mascarpone

### Para la vinagreta

• 120 ml de aceite de oliva • 30 ml de vinagre de Jerez • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Mezclar la sal gorda con el azúcar. Cubrir la base de un tupper grande con la mezcla, colocar el salmón encima con la piel hacia abajo y repartir encima el eneldo. Cubrir con el resto de sal y azúcar y dejar marinar 24 horas en la nevera.
2. Triturar la remolacha hervida. Transcurrido el tiempo de la marinada, retirar la sal y el azúcar del salmón, cubrir con el puré de remolacha y dejar marinar 24 horas más en la nevera.
3. Cortar el salmón en finas lonchas. Pelar la remolacha fresca y cortarla en juliana.
4. Para la vinagreta, mezclar el aceite con el vinagre, la sal y la pimienta. Aliñar los brotes de ensalada y la juliana de remolacha con la vinagreta. Montar los vasitos con las láminas de salmón, la ensalada y el mascarpone.



Foto de la pág. 49

## Ostras gratinadas con muselina de cava



media



5 a 7 €



50'

### INGREDIENTES PARA 8

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

### ELABORACIÓN

1. Abrir las ostras, separar la carne con cuidado, colar y reservar su agua. Limpiar la concha.
2. Pelar las chalotas y picarlas. Calentar una sartén con la mantequilla y la chalota, pochar a fuego suave durante 2 minutos, añadir el cava y dejar reducir a la mitad. Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos para que se enfríe un poco y añadir la nata, las yemas, el agua de las ostras reservada, sal y pimienta. Volver a poner a fuego mínimo removiendo con unas varillas continuamente aproximadamente 1 minuto hasta que empiece a coger densidad.
3. Rellenar cada concha con una ostra y repartir la salsa por encima. Gratinar en el horno aproximadamente 2 minutos hasta que la ostra empiece a dorarse. Servir inmediatamente.





*En CUCA seleccionamos en origen productos frescos de calidad superior  
y los elaboramos en el día con nuestras recetas tradicionales.  
CUCA, sabor único y exquisito, garantía de una experiencia superior.*



# CUCA®

*Selección y Elaboración Superior*



## 3 Ideas para los postres

Un vino generoso para combinar con los canelones de piña colada, un cava reserva para acompañar la tarta de mousse de mango y un vino dulce en frío para servir con las tartaletas de queso con uvas crocanti.



### NOCHEBUENA

Un vino dulce elaborado con uvas de la variedad Pedro Ximénez deshidratadas al sol y con una crianza de 5 años. Color caoba, nariz de licor de café y bollería; boca densa con notas de toffe y cacao. Sabor a pasas.

PX 1927. Alvear.  
D.O. Montilla-Moriles



### NAVIDAD

Dorado, de burbuja fina y nariz intensa, con notas de pastelería, cítricos y frutos secos. Cava reserva con un largo envejecimiento que le aporta estructura en boca sin restar un ápice de frescura.

Brut Barroco. Freixenet.  
D.O. Cava



### FIN DE AÑO

Elaborado con la variedad alsaciana gewürztraminer, este vino dulce está inspirado en los vinos de hielo (eiswein) que son obtenidos por congelación de la uva en el viñedo. Seduce su dulzura siempre fresca.

Vi de glass gewürztraminer.  
Gramona. D.O. Penedès



Foto de la pág. 48

## Hojaldres de confit de pato con peras y sésamo



fácil 3 x 5 € 40'

### INGREDIENTES PARA 8

• 2 láminas de masa de hojaldre • 1 yema  
• 2 muslos de confit de pato • 2 peras • 1 cda de azúcar • 1 vaso de Pedro Ximénez • 1 cda de semillas de sésamo • Cebollino • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pintar una lámina de hojaldre con un poco de yema, colocar la otra lámina encima y presionar ligeramente para que se adhiera. Cortar discos pequeños con un cortapastas. Marcar los discos con otro cortapastas más pequeño sin llegar a atravesar. Pintar la superficie con el resto de yema diluida con una cucharada de agua. Introducir en el horno, precalentado a 180 °C, durante 15 minutos. Dejar enfriar.
2. Extraer los confits de pato de la lata y reservar la grasa. Retirar la piel de los confits, deshuesarlos, trocear la carne y salpimentar. Pelar las peras, trocearlas y ponerlas en un cazo a fuego suave con la grasa del confit y el azúcar 15 minutos. Reservar. Verter el Pedro Ximénez en un cazo a fuego suave unos 10 minutos, hasta que reduzca a un tercio y quede como un caramelo líquido. Rellenar los volovanes con el confit y la pera. Calentar 5 minutos en el horno y servir con la reducción de PX, el sésamo y el cebollino picado.



Foto de la pág. 48

## Minitartaletas de queso con uvas crocanti



fácil 1 x 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 8

• 750 g de queso para untar • 60 ml de nata líquida • 1 cucharadita de ralladura de limón  
• ½ cucharadita de azúcar vainillado • 4 huevos  
• 40 g de harina • 20 g de mantequilla  
• 50 g de almendra tostada • 150 g de azúcar  
• 300 g de uvas

### ELABORACIÓN

1. Mezclar el queso de untar con la nata, ralladura de limón y azúcar vainillado, añadir los huevos batidos con 50g de azúcar y la harina tamizada.
2. Untar mini moldes de tarta con mantequilla, repartir la masa y hornear 20 minutos a 180 °C. Dejar enfriar y desmoldar.
3. Picar las almendras. Calentar 100 g de azúcar con dos cucharadas de agua. En cuanto el azúcar se haya disuelto y empiece a tomar color, retirar del fuego.
4. Untar las uvas con el caramelo y rebozar con las almendras picadas. Dejar enfriar. Servir las minitartaletas de queso con una uva crocanti encima.



*Cuando el pan es bueno, todo sabe mejor.*

WE CARE

**Schär**



*Hacer pan  
es fácil.  
Hacerlo bien  
es otra historia.*



## Sólo el Maestro Panadero Schär le ofrece una selección tan amplia de pan sin gluten.

Por un poco de investigación, añade una buena dosis de innovación, mézclalo bien con los ingredientes de la más alta calidad y espolvóralo con mucha pasión dejando que nuestros 31 años de experiencia hagan el resto. Esta es la receta que llevó a Schär al liderazgo europeo en alimentación sin gluten ofreciéndote una amplia variedad de pan, de muchas formas y sabores. Ya sabes la receta pero... lo tienes aún más fácil. Relájate y disfruta sencillamente del pan que el Maestro Panadero hornea cada día para ti.

**Schär es el número 1 de Europa en vida sin gluten:**

- Seguridad sin gluten garantizada
- Gran sabor, altísima calidad
- Amplio surtido
- Más de 30 años de experiencia
- Líder en investigación
- Disponible en toda Europa







la estrella de la Navidad

# BOGAVANTE, para ocasiones especiales

A la plancha, usado para elaborar una exquisita sopa o aportando todo su sabor a un excelente risotto, el bogavante es un crustáceo que siempre da a los menús navideños un toque de distinción.

**Texto** Rosa Mestres **Cocina** Michelly Nery





Uno de los principales protagonistas de la Navidad es, sin lugar a dudas, el bogavante. De carne delicada, firme y muy sabrosa, este crustáceo, que se caracteriza por tener un caparazón de color azul grisáceo cuando está vivo y que adquiere una coloración roja intensa cuando está cocido, combina a la perfección con infinidad de ingredientes y, por consiguiente, puede ser utilizado para preparar todo tipo de recetas. Desde platos sencillos, ya sea cocido simplemente a la parrilla o al horno, hasta los más sofisticados y de alta gastronomía. También es uno de los grandes protagonistas de la cocina marinera más tradicional. Con él se pueden realizar arroces caldosos, sopas, calderetas... Hay que tener en cuenta que toda la carne que encierra su caparazón es comestible y que, incluso, con el hígado y las huevas se preparan exquisitos majados y salsas.

#### Rico en proteínas y pobre en grasas

Con una composición nutritiva muy similar a la de la langosta, aunque destaca por tener una carne de sabor más fino, el bogavante aporta al organismo un interesante contenido en proteínas de alto valor biológico. Además, es pobre en grasas (apenas el 2%) y poco calórico (83,50 calorías por cada 100 g), por lo que es un alimento indicado en dietas hipocalóricas. Aunque de la grasa que posee destaca el colesterol, como en el resto de crustáceos, esto no significa que contribuya a aumentar los niveles de colesterol en sangre ya que el tipo de grasas que contiene es de las más saludables, las insaturadas. Por lo que se refiere a su aportación en minerales, destaca el sodio, el potasio, el yodo y el magnesio, y entre las vitaminas, contiene la C, la E, y la B3. Esta última es muy interesante para la salud ya que ayuda a eliminar los químicos tóxicos del cuerpo, además de favorecer el crecimiento y el buen estado del sistema nervioso.



FOTOGRAFÍA: ENCUENTRO; ESTILISMO: ROSABRAMONIA; PLATO: ACME

## Sopa de bogavantes con almejas



medio 3 a 5 € 1 h + 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de almejas
- 1 bogavante vivo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 l y ½ de agua mineral
- 1 puerro
- 3 patatas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 pellizco de azafrán
- Un chorrito de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar las almejas bajo el chorro del agua del grifo y dejarlas en un cuenco con agua salada para que suelten la arena que puedan contener.
2. Lavar el bogavante, abrirlo por la mitad y retirar la carne con cuidado. Reservar en la nevera. Partir una de las cebollas por la mitad y picar la otra. Pelar las zanahorias y trocearlas. Reservar.
3. Poner el caparazón del bogavante en una olla con el agua mineral. A continuación, añadir la cebolla partida, una de las zanahorias, medio puerro, sal y pimienta. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego medio durante unos 25 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, colar y reservar.
4. Pelar las patatas y cortarlas en trozos. Derretir la mantequilla en una olla, añadir la cebolla picada, el puerro restante y el diente de ajo entero y rehogar unos minutos. Luego, agregar las patatas, el caldo del bogavante reservado y la otra zanahoria. Sazonar con sal, pimienta y azafrán. Cocer durante unos 30 minutos. A continuación, pasar por la batidora hasta conseguir una crema suave y homogénea.
5. Disponer la carne del bogavante reservada y las almejas en una sartén con una cucharada de aceite y saltear durante unos minutos. Verter el vino blanco, salpimentar y dejar dos minutos más.
6. Verter la sopa en cuencos y disponer encima la carne de bogavante y las almejas. Servir.





## CÓMO CORTAR EL BOGAVANTE

El método más utilizado para cortar el bogavante es introducir el cuchillo por detrás del final de la cabeza y cortar el tronco, hasta la cola, en dos partes simétricas. Luego hay que dar la vuelta al bogavante y cortar la cabeza en dos de igual manera. Si no se hace entero, se puede cortar el tronco, aprovechando los anillos del caparazón.

## Risotto de limón con bogavante



fácil 5 a 7 € 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 bogavantes vivos
- 1 cebolla mediana-grande
- 300 g de arroz Arborio
- 50 ml de vino blanco seco
- 1 l de caldo de pescado
- La piel rallada y el zumo de dos limones
- 100 g de queso parmesano rallado
- 40 g de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- Una ramita de perejil
- 1 cucharada y media de aceite de oliva
- Sal y pimienta blanca

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar los bogavantes, cortarlos por la mitad y cocerlos en la plancha caliente con un poco de aceite. Retirar la carne de la cáscara y reservar.

**2.** Pelar la cebolla, picarla y ponerla a pochar unos minutos en una cazuela con un poco de aceite. Añadir el arroz, sofreír unos minutos más y verter el vino. Esperar a que se evapore.

A continuación, agregar un poco del caldo a la cazuela, remover y, cuando el arroz haya absorbido el caldo, añadir más. Seguir este proceso sin parar de remover, hasta que el arroz esté al dente.

**3.** Agregar la piel rallada y el zumo de limón, bajar el fuego al mínimo y añadir el queso parmesano y un poco de pimienta blanca molida. Cuando el arroz esté en su punto, retirar del fuego, rectificar de sal y agregar la mantequilla

removiendo hasta que se derrita totalmente y quede integrada.

**4.** Pelar los ajos, picarlos y freírlos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Incorporar la carne de los bogavantes cortadita en trocitos y un poco de perejil. Remover y retirar del fuego.

**5.** Servir el risotto de limón con los trocitos de bogavante y el perejil espolvoreado por encima.

### SUGERENCIA

Con los dos bogavantes de esta receta también se puede elaborar el caldo. Sofré una cebolla picada con un poco de aceite. Agrega un vasito de vino blanco, dos zanahorias, medio puerro, los dos bogavantes, 1,2 litro de agua y sal. Cuece los ingredientes durante 25 minutos. Retira del fuego y cuela el caldo. Extrae la carne de los bogavantes y resérvala para hacer el salteado con el ajo y el perejil.







### consejo CULINARIO

Procura cortar siempre el bogavante sobre una superficie que te permita recoger los jugos que se desprenden durante el corte. Así, luego, los podrás usar para aportar a la receta un punto extra de sabor.

## Bogavantes con salsa de soja y puerros



fácil



5 a 7 €



35'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 bogavantes vivos
- Sal y zumo de limón

### Para el majado

- 1 puerro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

- 30 ml de salsa de soja
- Sal y pimienta negra molida

### ELABORACIÓN

1. Con un cuchillo de cocina grande (ver consejo página anterior) o unas tijeras bien afiladas, cortar uno de los bogavantes de forma longitudinal. Cogerlo con las manos y separar las dos mitades con cuidado. Salpimentar y poner unas gotas de zumo de limón.
2. Sobre una plancha de cocina muy caliente con unas gotas de aceite de oliva, colocar las dos mitades por la parte de la carne. Dejar que se hagan durante unos

3 o 4 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, dar la vuelta al bogavante y dejar 1 minuto más. Repetir la acción con el otro crustáceo.

3. Para preparar el majado, limpiar el puerro, cortarlo en juliana muy fina y disponerlo en un mortero con un par de cucharadas de aceite de oliva, la soja y la pimienta. Majar los ingredientes hasta que quede una pasta homogénea.

4. Disponer los bogavantes en un plato o bandeja. El majado se puede servir en un cuenco aparte o sobre cada uno de los bogavantes.

### Sabías que...

El bogavante usa cada pinya para hacer una función diferente. Mientras que la más gruesa la utiliza para triturar, la derecha, más fina, es una precisa herramienta de corte.





sabor del mundo

# portugal

Sabores mediterráneos con toques atlánticos e influencias de la cocina africana, asiática y árabe. La gastronomía portuguesa es un interesante crisol de culturas que vale la pena descubrir.

Texto Ana Blanca







## Pulpo al romero con patatas



fácil 1 a 3 € 1 h + 15'

### INGREDIENTES PARA 6

- 1 pulpo (1,5 kg aprox)
- 8 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 hojas de laurel
- 8 granos de pimienta negra
- 2 pimentas de Cayena
- 6 patatas medianas
- 5 g de ajo en polvo
- 2 ramitas de romero fresco
- 100 ml de vino blanco
- 10 ml aceite virgen extra
- 30 g de piñones tostados
- Sal y pimienta

\* Antes de la preparación de la receta disponer el pulpo en el congelador durante un día para que, luego, quede más tierno. Después, el día de la víspera, dejar el pulpo en la nevera para que se descongele.



COCINA: MICHELLE Y NERY; FOTOGRAFÍA: EN COU PHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONIA. PLATO: VIBES TUCI; MANTEL INDIVIDUAL: NATURA CASA

El pan, el vino y el aceite son los auténticos pilares sobre los que se sustenta la cocina lusa. Sin embargo, la influencia oriental se observa en el uso de especias como el pimentón, la canela, el curry y el azafrán.

El caldo verde es el plato nacional, que se elabora en el norte, usando una col gallega que se llama *couve galega*. En cuanto a los platos de carne, destaca el

cocido a la portuguesa, mezcla de carnes y verdura sabrosamente cocidos.

El mar es el que imprime carácter a los platos. Los portugueses prefieren las sardinas, la sepia y el pulpo. En el sur se elaboran recetas con mariscos como el bogavante y la langosta.

El aceite de oliva, de gran calidad, adereza todas las recetas de bacalao. Dicen que hay 1.001.



© THINKSTOCK





**1** Lavar el pulpo, cortarlo en trozos de dos tentáculos y disponerlo una olla con agua, cuatro dientes de ajo, la cebolla pelada y entera, dos hojas de laurel y las pimientas de Cayena y los granos. Tapar y cocer unos 40 minutos. Luego, sacar el pulpo y dejarlo escurrir.



**2** Lavar las patatas, hacerles un corte longitudinal y disponerlas en una bandeja de horno. Aliñarlas con la pimienta y el ajo en polvo. Agregar el laurel restante, una ramita de romero fresco, un chorrito de vino blanco, aceite y sal. Cocerlas a 180 °C unos 50 minutos.



**3** Cuando las patatas estén casi hechas, retirarlas del horno y aplastarlas ligeramente con el puño cerrado, girarlas con cuidado y volverlas a poner en el horno a 180 °C. Verter un chorrito más de vino blanco y dejar unos minutos más para que se terminen de cocer y queden bien doraditas por fuera.



**4** Aplastar los cuatro dientes de ajo restantes y freírlos en una sartén junto con el romero. Remover bien y añadir el pulpo, la sal y los piñones. Mezclar de nuevo. Disponer el pulpo en una bandeja de horno, verter otro chorrito de vino blanco y cocer 25 minutos. Servir el pulpo con las patatas.

En las tiendas  
Caprabo  
encontrarás:



Piñones  
mondados  
**Borges**  
(peso neto:  
60 g). Origen  
nacional.



Pimienta  
Cayena,  
de **Ducros**.  
Guindilla  
entera (peso  
neto: 11 g).



Vino blanco  
**Eroski basic**  
(volumen:  
1 litro).



Aceite de  
oliva virgen  
extra frutado,  
de **Eroski**  
**SeleQtia**  
(contenido  
neto: 750 ml).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Uno de los productos más genuinos son los quesos. El de Serra da Estrela, el de Nisa, el de Azeitão... ¡Todos deliciosos!

Cada plato exige un vino: el de Porto, los tintos del Douro, de Alentejo, entre otros.

Los dulces tienen sus raíces en los conventos, donde elaboran sus especialidades con huevos, azúcar y almendras. No deje de probar los populares pasteles de Belém.





## Cóctel Bellini



fácil

1 a 3 €

10'

### INGREDIENTES PARA 8

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

### ELABORACIÓN

1. Introducir las copas escogidas en el congelador.
2. Lavar los melocotones, pelarlos y triturarlos hasta que quede un puré fino. Disponer el puré de melocotón en un recipiente y agregar el azúcar (si los melocotones son muy dulces no será necesario añadir el azúcar).
3. Pasar el puré de melocotón por el colador para eliminar los grumos y que quede líquido.
4. Rellenar 3/4 de la copa con el zumo de melocotón. Y, por último, acabar de llenar la copa con el cava.

### CONSEJO

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



cóctel & gourmet

# Un brindis muy especial

Si quieres quedar bien con tus invitados, ofréceles uno de los dos cócteles que te proponemos. Con cava o café, seguro que estarán encantados.

Receta cócteles Ismael Grañó





## Cóctel de café



medio



1 a 3 €



20'  
+ nevera

### INGREDIENTES PARA 8

- 250 ml de whisky
- 200 g de azúcar
- ½ l de nata
- 1 vaina de vainilla
- ½ l de café

### ELABORACIÓN

**1.** Calentar el whisky en un cazo y añadir 150 g de azúcar. Remover y dejar cocer 3 minutos. Reservar.

**2.** Disponer la nata en un cazo, añadir la vainilla (abierta y rascada), el azúcar restante y calentar hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego, dejar entibiar y tapar con film para que infusione. Introducir en la nevera y cuando la mezcla esté muy fría, colar. Luego, semimontar con unas varillas y reservar.

**3.** Verter el whisky en una copa y, con una cuchara inclinada y apenas tocando la superficie del whisky, ir añadiendo el café (unos 60 ml) con cuidado para que no se mezcle. Luego, agregar la chantilly de vainilla. Espolvorear, si se quiere, un poco de café soluble y servir.



beber

# El arte de catar los vinos

¿Recuerdas el olor de la tierra mojada?  
¿Y el aroma del pan recién hecho? Eso es catar,  
recuperar en cada copa el mundo olvidado  
de los sentidos. ¿Te atreves a probarlo?

Texto Alicia Estrada



**Club Mi Rincón del Vino**

¿Por qué brindarás estas navidades?  
En diciembre, revélanos tu mejor  
deseo para el 2014 y gana un fantástico  
premio con Mi Rincón del Vino  
([www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)  
/misclubs)





## CUÁNDO SE USA UN DECANTADOR

¿Qué ocurre cuando una casa permanece cerrada durante mucho tiempo? Se generan aromas extraños que normalmente se eliminan al abrir las ventanas. Esto mismo sucede con los vinos de largas crianzas en barrica o que han pasado mucho tiempo en botella, ¡hay que oxigenarlos! Utilizando el decantador lograremos disfrutar de un vino más expresivo y más rico en aromas. Para airear el vino, es básico verterlo en el decantador suavemente acariciando sus paredes, nunca en cascada.



Para adentrarnos en el mundo de la cata no necesitamos ser expertos, bastará con dedicarle al vino unos minutos de atención y beber de forma reflexiva. Vendrá luego la descripción de las sensaciones. Al principio nos costará vestir cada experiencia con la definición correcta pero iremos aprendiendo a concretar colores, aromas, sabores, impresiones. . .

Es difícil en una mesa familiar entrar en los formalismos de la cata profesional, pero cumpliendo unas pequeñas normas lograremos que cualquier celebración se convierta en un ejercicio divertido de cata. Resulta imprescindible catar con una buena copa de cristal y llenarla un tercio de su capacidad. Otra norma de obligado cumplimiento es servir el vino antes de llevar la comida a la mesa o en el cambio de platos, para evitar contaminación de olores. Si queremos divertirnos y equilibrar el presupuesto, pongamos un vino para cada servicio. Podemos servir vinos jóvenes en la entrada y comprometernos en el plato principal con uno más complejo.

### Las tres fases de la cata

La evaluación sensorial de un vino la realizaremos en tres fases. Empezaremos por la fase visual apreciando color, brillo, limpidez y viscosidad, es decir si el vino al girar en la copa, tira más a agua o a aceite. El color nos cuenta muchas cosas del vino y para ello usaremos una servilleta blanca sobre la que inclinaremos la copa. En los blancos, los tonos

acerados o verdosos nos hablan de juventud, los blancos más viejos o que han pasado por madera presentan tonos más dorados. La gama de los tintos irá desde los rojos violáceos de los vinos jóvenes, hasta los rojos rubí, teja o incluso marrón que hablan de vejez. En los rosados el color no es tan determinante aunque la moda apunta hacia rosas desvaídos.

### Expresarse sin miedo

La fase olfativa es la más importante. Oleremos a copa parada primero y luego agitaremos el vino. No hay que tener miedo a expresar nuestras sensaciones. Empezaremos usando términos genéricos como aromas florales, frutales, recuerdos de especias, sensaciones de madera, notas balsámicas etc. y ya iremos acotando con más precisión.

En boca, en la fase gustativa trabajaremos tanto el gusto como el tacto. La temperatura táctil nos permite hablar de vinos frescos, por su equilibrada acidez o de vinos cálidos, por su alto grado de alcohol y menor frescura. Sabremos también si un vino es suave, aterciopelado o entra duro y con astringencia. Nuestro aliado el gusto, nos va a ayudar a encontrar en el vino los sabores tradicionales. Hay vinos que aunque tintos, los percibimos dulces y llenos de mansedumbre; vinos de tierras de lava que nos transmiten sensaciones saladas; son característicos los finales amargos de los rueda y de muchos buenos rosados. ¡Salud y felices catas!

## Cata en casa

¿Montamos una cata en casa? A través de cinco vinos recorreremos una paleta de sensaciones que nos permitirá enfrentar un blanco perfumado a un chardonnay más contundente. Luego cataremos tres tintos. Empezaremos por un jovencito mediterráneo y poco domesticado; pasaremos luego a un Ribera lleno de fruta y buena estructura y terminaremos con un rioja clásico: mucha madera y gran elegancia.

### MARTIVILLI VERDEJO

Vino joven, representante de los blancos frescos y de aroma intenso. Huele a flor de azahar, trae notas de manzana y hierbas aromáticas. Boca envolvente y muy agradable. Denominación de origen Rueda



### VIÑAS DEL VERO CHARDONNAY

Llegamos a los blancos potentes y con cuerpo. En nariz no hay cítricos, aparecen frutas blancas de hueso y piña, también almendras. Boca untuosa, notas de fruta madura. Denominación de origen Somontano



### CAP DE RUC GARNACHA

Cuatro meses de madera para un vino mediterráneo y cálido. Nariz de fruta roja dulce, boca de fruta madura y algo tánica. Ejemplo de vino joven y potente. Debe tomarse fresco. Denominación de origen Montsant



### LEGARIS ROBLE

Tempranillo y tres meses de barrica. Alta intensidad aromática, mucha fruta roja y notas lácteas recuerdo de su paso por madera. Boca potente, taninos suaves. Denominación de origen Ribera del Duero



### VIÑA REAL CRIANZA

Tempranillo y 14 meses de madera que transmiten al vino notas tostadas y balsámicas y aromas de cacao sobre un fondo de fruta roja madura. Buena estructura y tanino noble. Denominación de origen Ca. Rioja







belleza

## Ideas para estar deslumbrante

Las fiestas están a la vuelta de la esquina y desde estas páginas queremos ofrecerte algunos consejos para que te sientas la más guapa.

Texto Elisabet Parra

### Recuerda que...

**1** Es conveniente preparar el rostro con una higiene facial realizada en un salón de belleza. La piel resplandecerá mucho más y cualquier cosmético actuará de forma más eficaz.

**2** Si vas a maquillarte de una forma especial, realiza una prueba unos días antes para ver cuál es el resultado.

**3** Guarda siempre en tu bolso una barra de labios para los retoques y unos polvos traslúcidos para neutralizar posibles brillos en tu maquillaje durante la fiesta.

En estos días que se salen de la rutina diaria, es importante dedicar un par de horas para preparar la piel de tu rostro y conseguir, así, una imagen impecable. Además de poner a punto tu ropa, complementos y calzado, es básico limpiar tu piel, elegir un peinado que te favorezca y maquillarte. ¡El resultado valdrá la pena!

#### Prepara la piel

- Limpia tu rostro con un gel, una leche o una crema limpiadora. A continuación, tonifica el rostro y sécalo suavemente con un tissue.
- Realízate un peeling facial y luego aplícate una mascarilla, por ejemplo, iluminadora. Con ella sobre tu rostro, sumérgete en un placentero y relajante baño de espuma. Si estás relajada tu rostro lo reflejará en forma de mayor luminosidad y rasgos sin crispaciones. Recuerda que la temperatura del baño no debe superar los 38 °C. Fuera ya del agua, seca tu rostro y cuerpo suavemente, con ligeras

presiones. Aplica sobre tu cuerpo una crema hidratante, a poder ser de la misma gama del perfume que vas a utilizar.

#### Elige tu peinado

- Si has decidido ir a la peluquería para que te hagan un peinado especial, éste es el momento. Si por el contrario piensas peinarlo tu misma, pon manos a la obra.

#### Los pasos del maquillaje

- Una vez peinada, ya puedes empezar con el maquillaje. Recuerda que para maquillarte debes despejar tu rostro de cabello, por lo menos momentáneamente. Después ya lo retocarás.
- Llega el momento de utilizar el cosmético imprescindible para conseguir un éxito rotundo en nuestro aspecto: los cosméticos flash, bien sean en forma de ampollas monodosis o toallitas. La cosmética flash ayuda a rejuvenecer y revitalizar la piel a contrarreloj, incluso en los casos más difíciles.

- Luego, ya puedes utilizar el color. Hay que comenzar por el fondo de maquillaje, que debe ser el más parecido a tu color natural de piel. Sobre él puedes hacer alguna corrección, como por ejemplo de granitos o de ojeras, pero debes difuminarlas perfectamente realizando ligeros golpecitos sobre los límites de ésta. También puedes iluminar algunas zonas del rostro para que tengan mayor protagonismo. A continuación ya puedes utilizar el resto de los cosméticos de color tanto comenzando por los ojos y acabando por las mejillas y los labios.
- Perfúmame, vístete y ¡disfruta de la fiesta! Sin duda, serás la más guapa.



# indasec®

## ¿Absorbe o Bloquea?



### indasec bloquea y adiós al olor

Otras compresas\* solo absorben e intentan enmascarar el olor, pero este pasa y se nota.



Indasec con GelBlock® ataca directamente a las bacterias que producen el mal olor, evitando que ni siquiera llegue a aparecer.



\*Compresas tradicionales de higiene femenina de celulosa.





### EL PODER DE LAS CÉLULAS MADRE

Uno de los últimos descubrimientos cosméticos es la acción anti-edad de las células madre de origen vegetal, como las de la Crema de día Células Madre y la Crema de noche Células Madre, ambas de belle. Una ayuda a la regeneración de los tejidos y la otra aumenta la vitalidad celular, estimula la síntesis de colágeno y antioxidantes naturales que suavizan las arrugas y restauran la elasticidad de la piel.

### A MANO EN TU TOCADOR

Tener la piel en perfecto estado es el punto de partida para deslumbrar en las fiestas navideñas. Resulta imprescindible limpiar el rostro por la mañana y por la noche. A continuación hay que tonificarlo y aplicar los sueros y cremas adecuadas. El día previo a la fiesta aplícate un peeling facial y una mascarilla hidratante, así tu piel estará en perfectas condiciones para que, al día siguiente, la ampolla flash actúe mejor y el maquillaje se asiente perfectamente y permanezca inalterable, al menos, 8 horas.



### CUIDADO HIDRATANTE DE CHOQUE

Una vez a la semana, tras un peeling facial, realiza un tratamiento hidratante con la Mascarilla facial Essential+, de belle. Posee propiedades hidratantes y desensibilizantes, favorece la captación de agua en las capas superficiales de la piel y mantiene la hidratación en las capas profundas. Ideal para las pieles fatigadas y desvitalizadas que necesitan un aporte extra de hidratación.



### HIDRATACIÓN, UNIFORMIDAD Y COLOR

El ritmo frenético actual nos lleva a utilizar productos que ofrezcan diversos beneficios en uno solo, como la BB Cream FPS 15 de belle, en un solo gesto aporta 8 acciones: hidratación prolongada, anti-manchas, unifica el tono, corrige imperfecciones, minimiza poros, ilumina, protege y suaviza. Disponible en tono claro y oscuro.

Productos de venta exclusiva en



con EROSKI



### LIMPIAR Y TONIFICAR

Si eres de las que tienen poco tiempo puedes limpiar rostro y ojos con Agua micelar limpiadora Essential+, que limpia, protege y purifica en un solo gesto. Si tienes más tiempo utiliza Desmaquillante bifásico de ojos y labios Essential+, que limpia y elimina cualquier maquillaje. La Leche limpiadora y Tónico facial Essential, estos últimos por la mañana y por la noche, serán el complemento ideal. Todos de belle.

### JUVENTUD INSTANTÁNEA

Los productos flash, como el Concentrado Flash efecto Lifting belle, actúan de manera inmediata en la piel haciendo que desaparezcan del rostro las huellas de cansancio y estrés. Las arrugas se alisan y la piel recupera su luminosidad, flexibilidad y tersura. Además gracias a él, el maquillaje durará más tiempo.

**Club Mimate**  
¡Navidades radiantes!  
Cuéntanos tu truco de belleza para estas fiestas... (entra en [www.miclubcaprabo.com/misclubs](http://www.miclubcaprabo.com/misclubs)) y llévate un magnífico premio con Club Mimate.

Hoy si Mimate también



### ELASTICIDAD Y REGENERACIÓN

En ocasiones la piel necesita un plus de hidratación y regeneración. En esos momentos puedes recurrir al Aceite regenerador rosa mosqueta Lifting Effect, de belle, que refuerza la epidermis, evita la deshidratación y mejora la elasticidad de la piel gracias a los ácidos grasos esenciales y aceites esenciales que contiene.



73

noticias

78

responsabilidad social

80

novedades

## noticias

# El programa "Elige bueno, elige sano" llega a su 5ª edición

En esta edición también participan los alumnos de 3º de primaria y el concurso de la pirámide nutricional lo hará individualmente cada niño.



Para Caprabo es muy importante que los niños y niñas aprendan a comer sano. Por este motivo, un año más, y ya van cinco, pone en marcha su programa educativo para una alimentación saludable "Elige bueno, elige sano".

Esta iniciativa pionera, que se inició en el 2009, cuenta este año con interesantes novedades. Por un lado, amplía el proyecto a los niños de 3º primaria, para que los más pequeños también conozcan los alimentos que más les convienen, y, por otro, establece que el concurso sobre la Pirámide nutricional, que hasta ahora se

realizaba en grupo en las aulas de las escuelas participantes, lo podrá realizar individualmente cada niño. Caprabo entregará al niño o a la niña una hoja para que haga un dibujo o collage creativo y además propone que, entre todos los miembros de su familia, escriban un compromiso familiar de



Con esta iniciativa los niños se convierten en promotores de una alimentación saludable en su familia.

hábitos saludables. Una magnífica idea para implicar a los padres en la educación alimentaria del niño.

Hay que recordar que, gracias a este programa, que ya han realizado más de 30.000 niños y niñas de 4º, 5º y 6º de primaria de Cataluña, Madrid y Navarra, los pequeños descubren qué es la pirámide de los alimentos, reconocen los productos frescos en el supermercado y aprenden cuáles son los productos más saludables para su correcto crecimiento.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?

La iniciativa consta de una parte teórica que trabajan los alumnos en las aulas con los profesores y una parte práctica lúdico-educativa que se desarrolla en el supermercado Caprabo, donde realizan una compra simulada basada en las explicaciones que han tenido sobre la pirámide de los alimentos. Tras la visita al supermercado, el profesor recibirá un bloc de creaciones artísticas y saludables. Éste contiene las hojas de dibujo, que deberá repartir a cada alumno. Los niños deberán realizar un dibujo o collage en dicha hoja y redactar, junto con su familia, un compromiso familiar de hábito de vida saludable. El profesor deberá recopilar todos los trabajos y presentarlos a una de las dos categorías que se proponen, una para alumnos de 3º y 4º y otra para los de 5º y 6º de Primaria. Para cada categoría habrá un primer y segundo premio para el colegio, para la clase y para el autor de la obra. El programa se ha desarrollado con la colaboración de la Conselleria de Salut y la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEND).







## ABRIMOS NUEVAS FRANQUICIAS

Con un total de 23 tiendas en franquicia, Caprabo consigue que sus tiendas tengan una gran presencia en Cataluña.



Nuestras tiendas en régimen de franquicia siguen aumentando. En los últimos meses del año, hemos abierto tres nuevos supermercados franquiciados, dos en la provincia de Tarragona y uno en Barcelona, que le han permitido llegar a los 23 establecimientos:

- **EL VENDRELL (Tarragona).** Ubicada en la calle Doctor Güixens, número 4, este local tiene una superficie comercial de 245 metros cuadrados y emplea a 5 personas.
- **LES BORGES DEL CAMP (Tarragona).** La nueva tienda está en la calle Verge de la Riera, número 21, tiene una superficie comercial de 180 metros cuadrados y emplea a 3 personas.
- **VILANOVA I LA GELTRÚ (Barcelona)** Situado en la calle Juan Llaerverías, número 7, la nueva tienda tiene una superficie comercial de 180 metros cuadrados y emplea a 5 personas.

Gracias a la apertura de estas nuevas tiendas, Caprabo ha conseguido avanzar en su estrategia de aumentar su red de tiendas a través del modelo franquiciado. Hay que destacar que estas tiendas incorporan El Comparador, una iniciativa que supone una garantía de ahorro para los clientes. Además tienen el mayor surtido por metro cuadrado, la oferta más amplia de productos frescos, más producto local, la gama de productos de marca propia Eroski, Eroski Basic, Belle, Selectia, Natur y Sannia y promociones comerciales. Todos los franquiciados incorporan los servicios tradicionales de valor añadido de Caprabo como su programa de fidelización -con Mi Club Caprabo-, el Programa Bienvenido Bebé y la revista Sabor, entre otros.

## Nueva edición de la campaña "¡Ningún niño sin comedor!"

Caprabo colabora, por segundo año consecutivo, con la organización solidaria Cruz Roja y su programa de apoyo a la alimentación infantil.



Bajo el título "Ningún niño sin comedor", Caprabo puso a disposición de sus clientes, a partir del 7 de noviembre y hasta agotar existencias, unas pulseras solidarias por el donativo de 1 euro cuyos beneficios irán destinados a becas para aquellos niños, en riesgo de exclusión social, cuyas familias no disponen de ingresos para pagar el comedor escolar. La acción se realiza en 338 establecimientos Caprabo de Cataluña, Madrid y Navarra (excepto franquicias).

### Casi 50.000 euros de recaudación

Por lo que se refiere a la edición pasada, hay que destacar la gran acogida que obtuvo esta acción entre nuestros clientes. Desde el inicio de la campaña, el 23 de noviembre de 2012, hasta el final, el 30 de abril de 2013, Caprabo logró recaudar 49.512 euros, lo que supuso 88 becas comedor. En Caprabo estamos convencidos que los pequeños gestos solidarios permiten conseguir

grandes resultados y que los fondos recaudados con las pulseras solidarias es un ejemplo de ello.



## GRATIS, el primer álbum de fotos de tu bebé

Dpbook y Caprabo te lo regalan, con la Canastilla Bienvenido Bebé.



Hay momentos felices que no pueden perderse en la memoria y el nacimiento de un bebé es uno de ellos. Por este motivo, a partir de ahora, la canastilla Bienvenido Bebé contiene un estupendo regalo: el primer álbum de fotos de tu bebé de 24 páginas valorado en 20 euros y, además, con envío a domicilio completamente gratis.

Para solicitar la canastilla Bienvenido Bebé que se entrega desde hace más de 20 años, llama, antes de que tu bebé cumpla dos meses de vida, al 902 22 60 60 o rellena el formulario que se encuentra en [www.caprabo.com/bienvenidobebé](http://www.caprabo.com/bienvenidobebé).



# Los mejores productos al mejor precio

Viste tu mesa con diseño y elegancia

 **ICONIC**  
colección

**50%**  
de descuento

presentando tu Tarjeta  
Mi Club Caprabo  
al realizar tu compra



HASTA EL 30 DE ENERO DE 2014

**Tefal**

*"Calidad profesional para  
la cocina de cada día"*

★ ★ ★  
CHEF'S INOX  
PROFESSIONAL  
INDUCCIÓN



*Koldo Miranda*  
1 Sol Raposo

Ahora con un  
**50%**  
DE DESCUENTO

**POR CADA 5 € DE COMPRA  
RECIBIRÁS 1 ESTRELLA.**

Acumula 5 estrellas y te podrás llevar  
la pieza que quieras al exclusivo precio  
de la promoción.

HASTA EL 15 DE ENERO DE 2014.

caprabo   
con 



# Ahorrar tiempo y dinero es fácil con EL COMPARADOR

Con esta innovadora garantía de ahorro, que se incorporó en otoño en todas nuestras tiendas, nuestros clientes ya no necesitan ir con la calculadora para saber que están comprando al mejor precio y con la mejor calidad.



Anunciado en todos nuestros establecimientos con una gran lupa, símbolo del análisis constante de nuestros precios, y con un eslogan muy claro: "Caprabo compara, tu ahorras", El Comparador llegó hace unos meses, concretamente en otoño, a todas las tiendas Caprabo para ayudar a ahorrar a nuestros clientes. Y es que con esta innovadora garantía de ahorro nuestros clientes ya no necesitan ir con la calculadora a comprar. Nosotros comparamos el precio de su compra con todos los productos comparables con Mercadona, más de 2.000, y, en el momento de pagar, les informamos, a través de un cupón, de lo que han ahorrado o, si la compra de estos productos

Comprar en Caprabo es garantía de comodidad, ahorro, confianza y, como siempre, servicio impecable y alta calidad.

les sale más cara, les devolvemos la diferencia con un cupón de descuento. Hay que tener en cuenta que, además de comparar diariamente todos los productos iguales con Mercadona, también comparamos con 900 productos equiparables de nuestras marcas propias (Eroski, Eroski basic, Eroski Natur, Eroski Sanna, Eroski SeleQtta y Belle) y 300 productos frescos.

Gracias a esta acción, que se mantendrá de forma permanente, nuestros clientes ya no tienen que preocuparse de los precios. Así ahorrarán tiempo y dinero en su compra. Ahora y siempre, nuestras tiendas ofrecen los mejores productos a un precio ajustado y con un servicio impecable.

## CÓMO PUEDES COMPROBAR TU AHORRO

CAPRABO - 2220  
Tienda (Venta del Sábado, 29)  
Madrid  
CIF: A6343000

PAU SEN COSTERA 400G PAVOS	1,95
SEVILLI TOSTADA L. SANGRO	1,08
LECHE PASTERA COND. 1 L. PASTA	1,29
YOGUR NATURAL 125G	0,58
YOGUR NATURAL 200G	0,80
YOGUR NATURAL 400G	1,45
YOGUR NATURAL 800G	2,75
YOGUR NATURAL 1,5L	4,29
YOGUR NATURAL 2L	4,98
YOGUR NATURAL 3L	6,25
YOGUR NATURAL 4L	7,95
YOGUR NATURAL 5L	9,25
YOGUR NATURAL 6L	10,55
YOGUR NATURAL 7L	11,85
YOGUR NATURAL 8L	13,15
YOGUR NATURAL 9L	14,45
YOGUR NATURAL 10L	15,75
YOGUR NATURAL 11L	17,05
YOGUR NATURAL 12L	18,35
YOGUR NATURAL 13L	19,65
YOGUR NATURAL 14L	20,95
YOGUR NATURAL 15L	22,25
YOGUR NATURAL 16L	23,55
YOGUR NATURAL 17L	24,85
YOGUR NATURAL 18L	26,15
YOGUR NATURAL 19L	27,45
YOGUR NATURAL 20L	28,75
YOGUR NATURAL 21L	30,05
YOGUR NATURAL 22L	31,35
YOGUR NATURAL 23L	32,65
YOGUR NATURAL 24L	33,95
YOGUR NATURAL 25L	35,25
YOGUR NATURAL 26L	36,55
YOGUR NATURAL 27L	37,85
YOGUR NATURAL 28L	39,15
YOGUR NATURAL 29L	40,45
YOGUR NATURAL 30L	41,75
YOGUR NATURAL 31L	43,05
YOGUR NATURAL 32L	44,35
YOGUR NATURAL 33L	45,65
YOGUR NATURAL 34L	46,95
YOGUR NATURAL 35L	48,25
YOGUR NATURAL 36L	49,55
YOGUR NATURAL 37L	50,85
YOGUR NATURAL 38L	52,15
YOGUR NATURAL 39L	53,45
YOGUR NATURAL 40L	54,75
YOGUR NATURAL 41L	56,05
YOGUR NATURAL 42L	57,35
YOGUR NATURAL 43L	58,65
YOGUR NATURAL 44L	59,95
YOGUR NATURAL 45L	61,25
YOGUR NATURAL 46L	62,55
YOGUR NATURAL 47L	63,85
YOGUR NATURAL 48L	65,15
YOGUR NATURAL 49L	66,45
YOGUR NATURAL 50L	67,75
YOGUR NATURAL 51L	69,05
YOGUR NATURAL 52L	70,35
YOGUR NATURAL 53L	71,65
YOGUR NATURAL 54L	72,95
YOGUR NATURAL 55L	74,25
YOGUR NATURAL 56L	75,55
YOGUR NATURAL 57L	76,85
YOGUR NATURAL 58L	78,15
YOGUR NATURAL 59L	79,45
YOGUR NATURAL 60L	80,75
YOGUR NATURAL 61L	82,05
YOGUR NATURAL 62L	83,35
YOGUR NATURAL 63L	84,65
YOGUR NATURAL 64L	85,95
YOGUR NATURAL 65L	87,25
YOGUR NATURAL 66L	88,55
YOGUR NATURAL 67L	89,85
YOGUR NATURAL 68L	91,15
YOGUR NATURAL 69L	92,45
YOGUR NATURAL 70L	93,75
YOGUR NATURAL 71L	95,05
YOGUR NATURAL 72L	96,35
YOGUR NATURAL 73L	97,65
YOGUR NATURAL 74L	98,95
YOGUR NATURAL 75L	100,25
YOGUR NATURAL 76L	101,55
YOGUR NATURAL 77L	102,85
YOGUR NATURAL 78L	104,15
YOGUR NATURAL 79L	105,45
YOGUR NATURAL 80L	106,75
YOGUR NATURAL 81L	108,05
YOGUR NATURAL 82L	109,35
YOGUR NATURAL 83L	110,65
YOGUR NATURAL 84L	111,95
YOGUR NATURAL 85L	113,25
YOGUR NATURAL 86L	114,55
YOGUR NATURAL 87L	115,85
YOGUR NATURAL 88L	117,15
YOGUR NATURAL 89L	118,45
YOGUR NATURAL 90L	119,75
YOGUR NATURAL 91L	121,05
YOGUR NATURAL 92L	122,35
YOGUR NATURAL 93L	123,65
YOGUR NATURAL 94L	124,95
YOGUR NATURAL 95L	126,25
YOGUR NATURAL 96L	127,55
YOGUR NATURAL 97L	128,85
YOGUR NATURAL 98L	130,15
YOGUR NATURAL 99L	131,45
YOGUR NATURAL 100L	132,75
TOTAL CUP	28,98

MAN. T. CLIENTE: 00000000000000000000  
P. V. P. DEL CLIENTE: 00000000000000000000  
MARCAS POR VÍAS DE OBTENCIÓN CLIENTE

### 1 TIQUE DE COMPRA

Puedes comprobar en tu tique cuáles son los productos comparados, que están señalizados con un asterisco.

### 2 VISITA NUESTRA WEB

En [www.miclubcaprabo.com/micomparador](http://www.miclubcaprabo.com/micomparador) encontrarás toda la información sobre El Comparador, así como todas las compras detalladas de los productos equiparables.

Nombre	Marca	Por. Caprabo	Por. Mercadona	Por. Diferencia
YOGUR NATURAL 1L	PAU SEN COSTERA	1,95	1,08	0,87
YOGUR NATURAL 1L	SEVILLI TOSTADA	1,08	1,29	0,21
YOGUR NATURAL 1L	LECHE PASTERA COND.	1,29	0,58	0,71
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 125G	0,58	0,80	0,22
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 200G	0,80	1,45	0,65
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 400G	1,45	2,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 800G	2,75	4,29	1,54
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 1,5L	4,29	4,98	0,69
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 2L	4,98	6,25	1,27
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 3L	6,25	7,95	1,70
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 4L	7,95	9,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 5L	9,25	10,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 6L	10,55	11,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 7L	11,85	13,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 8L	13,15	14,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 9L	14,45	15,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 10L	15,75	17,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 11L	17,05	18,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 12L	18,35	19,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 13L	19,65	20,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 14L	20,95	22,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 15L	22,25	23,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 16L	23,55	24,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 17L	24,85	26,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 18L	26,15	27,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 19L	27,45	28,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 20L	28,75	30,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 21L	30,05	31,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 22L	31,35	32,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 23L	32,65	33,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 24L	33,95	35,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 25L	35,25	36,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 26L	36,55	37,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 27L	37,85	39,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 28L	39,15	40,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 29L	40,45	41,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 30L	41,75	43,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 31L	43,05	44,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 32L	44,35	45,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 33L	45,65	46,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 34L	46,95	48,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 35L	48,25	49,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 36L	49,55	50,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 37L	50,85	52,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 38L	52,15	53,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 39L	53,45	54,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 40L	54,75	56,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 41L	56,05	57,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 42L	57,35	58,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 43L	58,65	59,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 44L	59,95	61,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 45L	61,25	62,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 46L	62,55	63,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 47L	63,85	65,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 48L	65,15	66,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 49L	66,45	67,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 50L	67,75	69,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 51L	69,05	70,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 52L	70,35	71,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 53L	71,65	72,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 54L	72,95	74,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 55L	74,25	75,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 56L	75,55	76,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 57L	76,85	78,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 58L	78,15	79,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 59L	79,45	80,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 60L	80,75	82,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 61L	82,05	83,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 62L	83,35	84,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 63L	84,65	85,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 64L	85,95	87,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 65L	87,25	88,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 66L	88,55	89,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 67L	89,85	91,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 68L	91,15	92,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 69L	92,45	93,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 70L	93,75	95,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 71L	95,05	96,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 72L	96,35	97,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 73L	97,65	98,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 74L	98,95	100,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 75L	100,25	101,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 76L	101,55	102,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 77L	102,85	104,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 78L	104,15	105,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 79L	105,45	106,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 80L	106,75	108,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 81L	108,05	109,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 82L	109,35	110,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 83L	110,65	111,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 84L	111,95	113,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 85L	113,25	114,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 86L	114,55	115,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 87L	115,85	117,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 88L	117,15	118,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 89L	118,45	119,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 90L	119,75	121,05	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 91L	121,05	122,35	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 92L	122,35	123,65	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 93L	123,65	124,95	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 94L	124,95	126,25	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 95L	126,25	127,55	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 96L	127,55	128,85	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 97L	128,85	130,15	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 98L	130,15	131,45	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 99L	131,45	132,75	1,30
YOGUR NATURAL 1L	YOGUR NATURAL 100L	132,75	134,05	1,30

### 3 SMARTPHONE

Bájate gratis nuestra App y podrás consultar las compras equiparables al instante y activar tus cupones descuentos cada semana.



## MUY SENCILLO

Para poder disfrutar de este servicio lo único que debes hacer es:

- Llevar la tarjeta cliente MI Club cada vez que vayas a comprar y pasarla en el momento de pagar (si no la tienes, pídelas gratis en tu Caprabo habitual).
- Comprar por valor de más de 10 euros y llevar al menos un producto comparable.







## Tus compras comparadas en la aplicación de Caprabo para móvil

El servicio de El Comparador también se puede consultar en nuestra App.

La práctica aplicación para móvil que Caprabo tiene a disposición de sus clientes desde julio pasado amplía sus prestaciones con un nuevo servicio que, seguro, les será de gran utilidad. A partir de finales de octubre, además de obtener descuentos, realizar gestiones vinculadas a la compra y al ahorro, y consultar información (ver recuadro), los clientes podrán descargarla gratuitamente para ver todas sus gestiones y movimientos relacionados con la fórmula de ahorro El Comparador.

### Información al alcance del cliente

Con esta actualización los clientes podrán consultar toda la información que hasta ahora podían realizar en la web, pero con una navegación optimizada para móvil. Además, por las características del canal, esta información les llegará de una forma mucho más ágil, accesible e inmediata. Hay que tener en cuenta que, al ser un elemento que todos llevamos siempre encima, cuando los clientes pasen por caja con su

tarjeta cliente y reciban el cupón, acto seguido podrán ver el detalle comparado de ese tique en sus móviles. Con la App los clientes podrán acceder a:

- **Lista de tiques** a los que se ha aplicado el comparador.
- **Detalle de la compra:** tienda, fecha, total pagado, total precio de productos comparables en Caprabo y en Mercadona e información de ahorro (cuánto se han ahorrado, o si se le ha compensado con un cupón para su próxima compra).
- **Detalle del tique:** producto a producto se indicará si es comparable o no. En caso de serlo, se mostrará el precio que ha pagado el cliente en Caprabo y cuánto habría pagado en Mercadona ese mismo día.

El cliente también encontrará en la App las mismas generalidades de la web: un apartado en el que se muestran las compras en tienda física (excepto Andorra) y en capraboacasa.com y otro de preguntas sobre los productos comparables.

## 5 VENTAJAS MÁS

Fácil de usar y muy cómoda, nuestra App te proporciona toda la información que necesitas saber sobre nuestras tiendas y descuentos.

- 1 Activar tus cupones de descuento exclusivos cada semana, que se aplicarán directamente al pasar por caja y permiten maximizar el ahorro en el supermercado.
- 2 Geolocalizar tu Caprabo más cercano y acceder a la ruta de cómo llegar.
- 3 Conocer qué productos de los que compras habitualmente están en estos momentos de oferta en Caprabo.
- 4 Acceder a la información de tus compras, tu ahorro y tus puntos.
- 5 Acceder a la lista de tus 100 productos más comprados, y crea tus listas personalizadas.

Descarga gratuitamente desde aquí la App de Caprabo en tu Smartphone iPhone o Android.



## AYUDAMOS A CONSEGUIR 7,5 MILLONES DE COMIDAS

El Programa de Microdonaciones con los Bancos de Alimentos ha logrado sumar 7,5 millones de comidas en el 2012.

Creado gracias a la iniciativa de los trabajadores de tienda, el Programa solidario de Microdonaciones de Caprabo con los



Bancos de Alimentos ha conseguido reunir 7,5 millones de comidas a lo largo del 2012. Esta iniciativa, que se puso en marcha en 2011, persigue lograr el mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas al no ser aptas para la venta por diversos motivos (roturas, abolladuras, fecha de caducidad cercana...) pero que sí se pueden consumir.

### MÁS DE 250 ENTIDADES IMPLICADAS

El proyecto, iniciado en Barcelona con la Fundación Banco de Alimentos, es de gran envergadura e implica a 338 supermercados de Caprabo en Cataluña, Madrid y Navarra, los Bancos de Alimentos de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona, Navarra, Madrid, y más de 250 entidades sociales que se encuentran en la red de entidades registradas y colaboradoras de los Bancos de Alimentos.

### GESTIÓN MÁS RÁPIDA

Los alimentos son recogidos directamente por las entidades beneficiarias de Bancos de Alimentos en los mismos establecimientos y por lo tanto no es necesario enviarlos al almacén central de los Bancos, de esta manera se reduce el tiempo de entrega a las personas que lo necesitan y facilita su consumo inmediato. Además de aprovechar los alimentos, esta línea de trabajo permite reducir residuos, lo que supone una gestión más responsable de los alimentos.





gestos solidarios

# Alarga la vida de tu ropa

Si dejas la ropa que tú ya no quieres en los contenedores especiales, además de ayudar a las personas sin recursos, contribuirás a generar empleo, a reducir los residuos y, consecuentemente, a contaminar menos el planeta.



## CAPRABO: IMPLICADA CON LA GESTIÓN DE LOS RESIDUOS

Dentro de la Semana Europea de la Prevención de Residuos celebrada en noviembre pasado, Caprabo realizó dos interesantes acciones que tenían como objetivo concienciar a sus clientes sobre el tema de la gestión de los residuos y el medio ambiente. Además de informar sobre el despilfarro alimentario y su proyecto de



Caprabo ha sido galardonada en los IV Premios Humana de Reciclaje Textil.

"Microdonaciones en tienda", nuestra empresa desarrolló la campaña, que se realizó en 44 de nuestros establecimientos, "Una segunda vida para tu ropa y zapatos", que surgió de un convenio de colaboración firmado entre Caprabo y las entidades sociales Humana ([www.humana-spain.org](http://www.humana-spain.org)) y Roba Amiga ([www.reboamiga.es](http://www.reboamiga.es)) para facilitar la donación de ropa a nuestros clientes. Por otro lado, dentro de los IV Premios Humana de Reciclaje Textil, Caprabo fue premiada en la categoría de los colaboradores privados por haber sido la empresa con la mayor cantidad de kilos recogidos en sus contenedores en 2012: 91.432 kg.

Camisas y camisetas pasadas de moda, ropa infantil que ya no entra a los niños, zapatos que aprietan demasiado... en las casas siempre hay ropa, prácticamente nueva, que va quedando arrinconada en el armario y que, al final, nadie se pone. ¿Qué hacer con todos estos residuos textiles que generamos?

Hasta hace bien poco, la única solución para quienes no querían tirar estas prendas a la basura era llevarlas a la parroquia para que ellos, generalmente a través de Cáritas, le dieran el mejor uso, y algunos supermercados y centros comerciales entre los que se encuentra Caprabo, se han llenado de contenedores de diversos colores que

recogen estas prendas y les dan el uso más apropiado.

**Contenedores autorizados**  
Aunque estos contenedores suelen estar autorizados por los ayuntamientos y gestionados habitualmente por instituciones sin ánimo de lucro con proyectos solidarios (ONG's, asociaciones de inserción social...) o por empresas de reciclaje, que aseguran un buen uso de nuestra ropa, últimamente, muchas empresas no autorizadas, viendo los interesantes beneficios que la ropa de segunda mano les pueden proporcionar, están colocando sus contenedores en la vía pública y, por tanto, restando ingresos a las asociaciones de ayuda a personas sin recursos. Y es que



# 16 kg

son los kilos de ropa aproximados que compra al año una persona.

# 20%

es la cifra del textil desechado que se recoge en España.

# 300.000

toneladas anuales de residuos textiles generamos anualmente, solo a nivel doméstico.

la ropa usada puede dar mucho dinero: si tenemos en cuenta que una tonelada se compra a unos 350 euros, y que un único contenedor, si se vacía periódicamente, puede recoger unas diez toneladas al año, los beneficios pueden alcanzar los 3.500 euros por contenedor. ¡Toda una tentación!

Es importante depositar la ropa que ya no queremos en el contenedor adecuado ya que las entidades autorizadas, además de dar la ropa a quien lo necesita, utilizan los recursos obtenidos con la gestión textil para impulsar programas de ayuda social en nuestro país y, en algunos casos, también fuera de nuestras fronteras realizando programas de cooperación en África, América Latina y Asia.

## LA SEGUNDA OPORTUNIDAD



Una vez el ciudadano deposita su ropa de forma altruista en un contenedor autorizado, las distintas entidades que se encargan del reciclado las clasifican según su calidad y las vuelven a poner en

circulación. De toda la ropa recogida, pueden usarse de nuevo entre un 50 y un 70%. Aunque hay algunas variaciones según cada entidad, la distribución de la ropa usada se suele realizar de la siguiente manera:

**VENTA EN TIENDA.** Son tiendas donde la ropa se vende higienizada. Todos los ingresos, menos los salarios y los gastos de gestión, se usan para fines solidarios.

**DONACIÓN A NECESITADOS.** A las personas remitidas por los servicios sociales se les entrega un vale para canjearlo por ropa en sus tiendas de segunda mano.

**VENTA A MAYORISTAS.** Parte de la ropa se envía a África para ser vendida a precios bajos a comerciantes locales con el fin de satisfacer la demanda de estos países, impulsar la actividad económica local y generar recursos para el desarrollo.

**PARA RECICLAR.** La ropa que está más estropeada, entre un 20 o un 30%, se vende a la industria textil. Estas prendas se transformarán en otros productos como hilo, trapos, material aislante o tapizado para asientos de automóviles.

**CENTRO DE TRATAMIENTO DE RESIDUOS.** Un pequeño porcentaje de ropa que no puede aprovecharse para nada va a parar al vertedero o a las plantas incineradoras para generar energía eléctrica.

### LAS REGLAS DEL RECICLAJE

- **QUÉ PUEDO LLEVAR AL CONTENEDOR.** Piezas de ropa de vestir, ropa de casa (sábanas, toallas, etc.) y otros (zapatos, cinturones...).
- **CÓMO HACERLO.** La ropa debe estar limpia y plegada. Es importante depositarla siempre en bolsas cerradas. Los zapatos, emparejados y atados por los cordones o con una cinta adhesiva y siempre dentro de una bolsa cerrada. Y el resto de elementos de vestir de la manera más compactada posible.



### EL PLANETA TAMBIÉN SE BENEFICIA

Alargar la vida de la ropa hasta el final de su ciclo también tiene ventajas importantes para el planeta. La reutilización de ropa reduce el gasto de los recursos destinados a la producción de prendas nuevas: por ejemplo, producir un kilo de algodón supone 6.000 litros de agua, la emisión de 3,6 kg de CO<sup>2</sup> y el empleo de 0,6 kg de fertilizantes y 0,3 kg de pesticidas. Antes de comprar una prenda de ropa, vale la pena pensarlo. ¿Verdad?







## POSTRES NAVIDEÑOS

Danone Dulces Sonrisas es la nueva gama de postres navideños de Danone. La novedosa familia se presenta con un diseño en color rojo e incluye fondues de chocolate con coulis de frambuesa y de naranja, tartas de queso con coulis de limón y de fresa, caprichos de mousse de café y un flan de dulce de leche.



## FORMATO A TU MEDIDA!

"Usa solo lo que necesites". Esta es la recomendación de Colhagar, que nos vuelve a sorprender con un surtido de papel que incorpora un pre-corte de 1/2 hoja. Este nuevo formato, indicado para manchas pequeñas como la huella de una taza de café, permitirá utilizar menos papel en las tareas domésticas.

## CON PROTEÍNAS DE LECHE

Moussel Douche Crème es el nuevo gel hidratante con pH neutro para la piel de Legrain, que mantiene la fragancia mítica de siempre e incorpora, como novedad, proteínas de leche y aceites esenciales.



## PROTECTOR DE CALOR Y FIJADOR

Para los cabellos castigados, quebradizos y sin brillo, Elnett de L'Oréal Paris ha creado el Spray Protector Doble Acción, que consigue dos efectos: protege el pelo de la humedad y contiene un activo conocido por sus propiedades protectoras contra el calor y la melena queda perfectamente fijada hasta tres días. Existen tres tipos de Spray Protector Doble Acción: Liso, Volumen y Rizos.



## REGENERACIÓN CELULAR

Nivea ha desarrollado la hidratante fórmula de Cellular Anti-Age que reduce las arrugas, aumenta la firmeza y acelera la velocidad de la regeneración celular de la piel.





## CABELLOS DAÑADOS Y DESHIDRATADOS

Miracle Hydration es la colección de Aussie creada para reparar e hidratar cabellos secos o dañados, gracias al aceite de nuez de macadamia australiana. Para un pelo suave, se debe masajear el champú, y después aplicar el acondicionador. Incluye champú, acondicionador y el 3 Minute Miracle Reconstructor.

## NUTRE Y REFUERZA

Gliss Ultimate Oil Elixir con aceite de Argán para cabellos castigados o quebradizos contiene una fórmula nutritiva reparadora con keratina líquida que nutre intensamente el cabello y refuerza su estructura evitando su rotura hasta un 95%. La nueva gama de Schwarzkopf recupera los aceites naturales del pelo y lo protege de los agentes externos, devolviendo la flexibilidad y brillo natural sin apelmazarlo.



## TINTE SIN AMONIACO

Longueras ha lanzado una nueva generación en coloración del cabello. Optima es la primera gama que incluye aceites regenerantes antiedad, tratamiento antioxidante y sin amoníaco. Los nuevos tintes garantizan el 100% de cobertura en cualquier tipo de cabello, incluso en las canas más difíciles.



## PIEL RADIANTE EN 5 SEGUNDOS

El Borrador Óptico 5 Segundos de Garnier alisa y borra las imperfecciones de la piel en pocos segundos. Gracias a esta base allisadora, se pueden ocultar los signos de la edad como las arrugas y las líneas de expresión. Además, los brillos y los poros se atenúan, dejando una piel suave, mate y visiblemente más joven.



## TODO EN UNO

Los champús H&S, con HydraZinc, combaten la caspa desde el primer lavado y alivian la sequedad y el picor del cuero cabelludo. La fórmula Total Care proporciona una limpieza en profundidad, da protección anticaspa y un toque de hidratación. Por su parte, la gama Fortificante restablece la fuerza del cuero cabelludo en un solo uso.



# los 5 sentidos de... Berto Romero\*



## GUSTO

**¿Cómo definirías tu humor: dulce, salado, ácido o amargo?**

Diría que en general es dulce, con toques ácidos. Pero no le hago ascos a un buen regustillo amargante de vez en cuando.

**Y en la vida privada, ¿cómo le entras a la gente?** Con dulzura, siempre. La vida ya es bastante amarga de por sí. El cinismo me lo reservo para quien se lo merece.

## OLFATO

**Dime un olor que te evoque alguna cosa especial.** El olor de la canela, me encanta, me transporta al arroz con leche de mi madre. Y el olor del café, que me recuerda también a mi infancia, porque vivíamos en una calle en la que había una torrefactora que inundaba la calle de aroma cada lunes. Después tengo otros, como el olor a ples, que me transporta a cuando vivía en un piso de estudiantes, pero aquí perdemos la poesía.

**Siempre hablas de tu gran nariz y la verdad es que he visto narices peores... ¡Por supuesto!** Siempre hay alguien que tiene la nariz más grande. Pasa también con las otras partes del cuerpo. Ley de vida.

## VISTA

**Las gafas sin cristales forman parte de tu imagen, ¿qué pasaría si no las llevaras?**

Técnicamente nada. Vería igual. Pero perdería el personaje que se esconde detrás de las gafas. Aunque ahora ya no es como antes y ya puedo hacer comedia sin gafas. Supongo que he ganado en seguridad en mí mismo.

## OIDO

**¿Y de oído cómo estás?**

Correcto, sin estridencias. Tengo un oído bastante fino y no tengo mal oído musical. Pero de lo que más contento estoy es de saber no escuchar lo que no me conviene.

**En tu último espectáculo has incorporado canciones. ¿Por qué?** Marca de la casa. En todos los espectáculos que he hecho desde que empecé en el año 98 ha habido canciones. Me gusta.

## TACTO

**¿Eres de los que toca a su interlocutor al hablar?** No, soy muy respetuoso con las burbujas personales de la gente. Cuando tengo estima y confianza sí que soy mucho de tocar.

**¿Qué te pone la piel de gallina en este mundo?** Los niños y la gente mayor. Soy especialmente sensible con la gente cuando está en una de estas dos fases, tan similares a la vez.

\* Inteligente, atrevido, surrealista y un poco escatológico, así es el humor de Berto Romero. Si esta Navidad tienes ganas de verlo y de pasar un buen rato con sus ingeniosos monólogos, no te pierdas su último espectáculo **Berto Romero sigue con nosotros**.

Del 20 de diciembre al 4 de enero en el **Teatre Coliseum de Barcelona**. Entradas a la venta en: [www.grupbalana.com](http://www.grupbalana.com) y [ticketmaster.es](http://ticketmaster.es)



“REVISÉ MI AUDICIÓN  
EN GAES PORQUE ME  
LO RECOMENDÓ UN AMIGO.  
Y YO SE LO RECOMENDARÍA  
A TODO EL MUNDO.”

IMANOL ARIAS, ACTOR



Oferta exclusiva para  
clientes y familiares directos  
con la tarjeta Mi Club Caprabo\*.

**10%** de descuento  
en audífonos  
+  
Revisión auditiva gratuita

\*No acumulable con otras ofertas

- Imprescindible presentar acreditación en su primera visita al centro GAES.
- En colaboración con MEDICALCORP.

**REGALO**  
DE UNA LIBRETA  
POR SU VISITA



  
**GAES**  
Centros Auditivos

Reserva tu visita 902 39 39 40  
[www.gaes.es](http://www.gaes.es)



*Es Navidad  
Ferrero Rocher, saborea la belleza*



Esta Navidad, regala Ferrero Rocher  
y haz que cada momento compartido con los tuyos  
sea una velada inolvidable.



Síguenos en [facebook.com/FerreroRocherSpain](https://www.facebook.com/FerreroRocherSpain)