



con **EROSKI**



Nº 325 / AÑO XXXVIII
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Menú low cost
Ideas apetitosas
y económicas

Cocina fácil
Maíz dulce,
un gran aliado

Beber
Bebidas
isotónicas

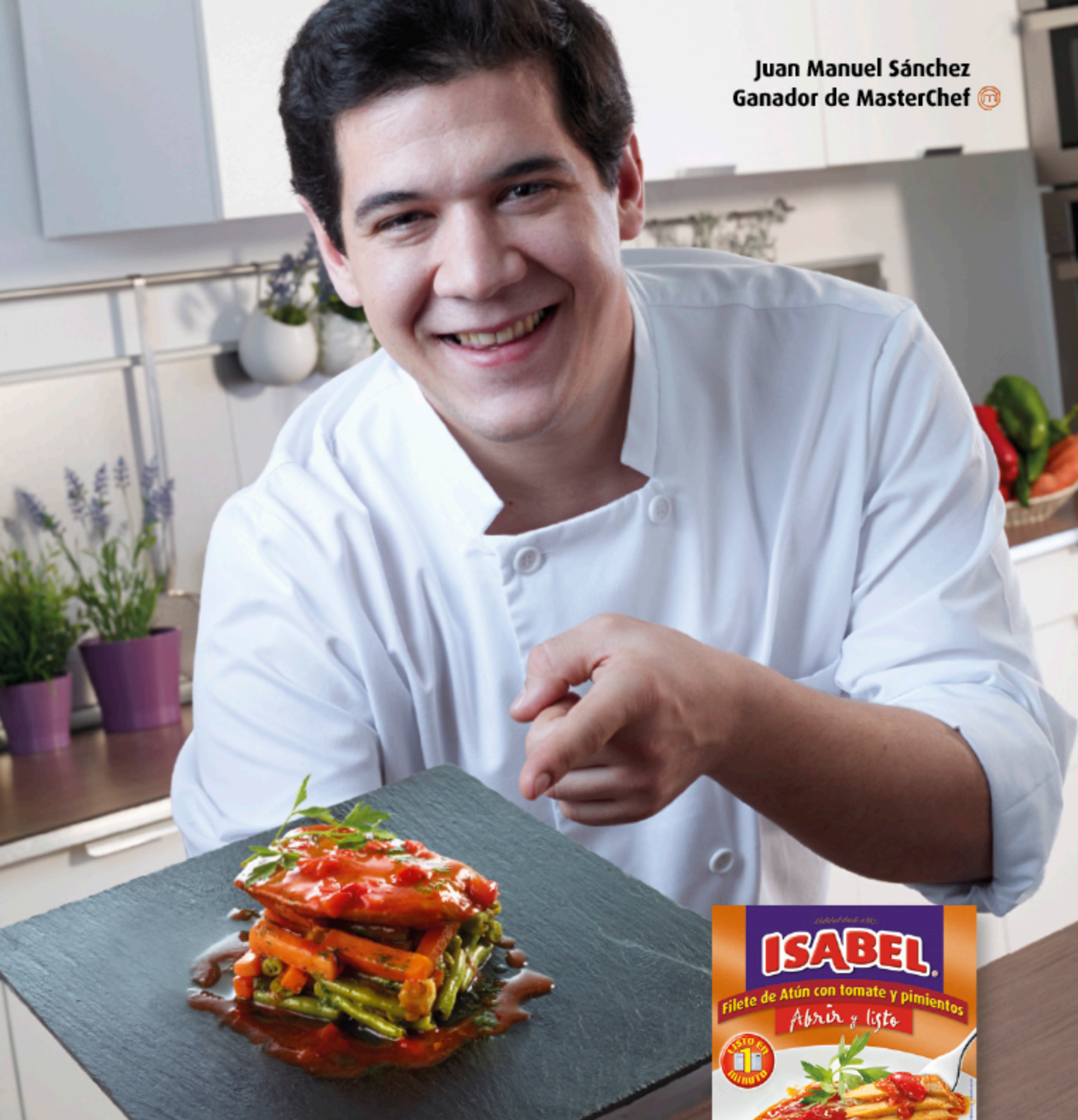


Primavera en tu mesa



..... Más de 30 recetas para confeccionar en casa

Juan Manuel Sánchez
Ganador de MasterChef 



*Cocina Master
con Isabel*

Descubre sus video-recetas en www.isabel.net





Edición 325 Primavera 2014 Año XXXVIII

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 Ditz

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

**Coordinadora producto
y marketing:** Patricia Villamore

Redacción: Ana Blanca y Olivia Majó

Arte y diseño: Alejandro Sánchez,
Filipa Silva y Frederico Fernandes

Asistentes: Judith Bosch

Fotografía: Tiago Reis
y Alejandro Quevedo

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 la certificación PEFC (Programa de reconocimiento de Sistemas de certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

editorial

Hola, Librecomprador

En Caprabo se respira un aire nuevo, diferente, libre... Si te acercas a nuestras tiendas, seguro que lo notas. Y es que queremos que al entrar en nuestros supermercados te sientas más libre que nunca. Libre para elegir el producto que más quieras, para cuidarte, para escoger la mejor calidad, para ahorrar... Parece una locura, pero no lo es. Estamos convencidos de ello.

Si entras en cualquier tienda renovada verás que todo está pensado para que te sientas muy, muy a gusto y para que compres con total libertad. Nuestra pasión es mejorar cada día para darte lo mejor. Somos los que te ofrecemos la mayor libertad de elección en marcas y productos, apostamos como nadie por los productos frescos de nuestra tierra, nos comprometemos en garantizar tu ahorro... Tú tienes todo el derecho a escoger los productos que más te gusten sin conformismos, a pedir un precio justo, a sentirte único, a recibir una atención personalizada...

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



Si hace unos meses te sorprendimos con el servicio de ahorro El Comparador, con el lanzamiento de Mi Club Caprabo y con el éxito de nuestras marcas propias, ahora damos un paso más en nuestra voluntad de servicio al cliente y avanzamos hacia una nueva generación de supermercados en la que solo pensamos en que disfrutes de tu libertad. Como dice el último artículo del decálogo del Librecomprador: Un comprador libre es un comprador feliz. Y es precisamente eso lo que queremos: que te sientas satisfecho con tu compra.

Bienvenido al nuevo Caprabo.
Hola, Librecomprador.



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:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en:

www.tusrecetasconsabor.com

NUEVO
GEL LÍQUIDO CONCENTRADO

**2,5 VECES
MÁS PODER EN
CADA GOTTA***



**TAPÓN
AUTO
STOP**
SIN BESPERSIONO



GEL
LÍQUIDO
CONCENTRADO

Don Limpio

LIMPIADOR MULTUSOS
LIMÓN FRESCO

EFICAZ EN SUELOS, ENCIMERAS Y
OTRAS SUPERFICIES LAVABLES

*Comparado con Don Limpio Limón diluido

Don Limpio GEL LÍQUIDO CONCENTRADO

Este innovador producto cambiará la forma en la que limpiar tu hogar gracias a sus **3 increíbles innovaciones:**

1

TE DA UNA MAYOR Y MÁS RÁPIDA LIMPIEZA

Gracias a su nueva tecnología de limpieza ("Complejo de triple acción limpiadora"), que penetra y elimina la suciedad más fácilmente. Cada gota de **Don Limpio Gel Líquido Concentrado** contiene 2,5 veces más poder que el antiguo Don Limpio líquido.



SÓLO 1 SURFACTANTE



3 TIPOS DE SURFACTANTES

2

SÓLO NECESITAS COMPRAR UN PRODUCTO EN LUGAR DE VARIOS



El nuevo **Don Limpio Gel Líquido Concentrado** ha sido diseñado como el **VERDADERO** multiusos. Gracias a su única formulación como gel, puede ser fácilmente usado tanto en el cubo de la fregona, como en aplicación directa en la esponja para eliminar manchas difíciles. Puedes fácilmente transportarlo por tu casa para limpiar el baño, la cocina o lo que necesites. Ya no necesitas llenar los armarios con diferentes productos, pues el nuevo Don Limpio hará todo el trabajo por ti sólo con esta pequeña botella.

3

NO DESPERDICIAS PRODUCTO

Su tapón dosificador te permite usar exactamente la cantidad de producto que necesitas, sin desperdiciar ni una sola gota. Para usar en el cubo de la fregona aprieta fuerte el producto hasta que se detenga automáticamente. Esto te permitirá usar exactamente la cantidad que necesitas, sin desperdiciar ni una gota, lo que te permitirá a la larga no gastar dinero innecesariamente.



Don Limpio

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Don Limpio Gel Concentrado.

Descuento no acumulable con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Válido del 15 de Abril de 2014 al 15 de Mayo de 2014.



0,70€ DESCUENTO



TENEMOS QUE DECIRTE
UN SECRETO.

nos ponemos
a 100

Por ti
ya hemos
modernizado
más de
100 tiendas.

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

Vive tu compra con total libertad

Tiendas renovadas, mayor libertad de elección de marcas y productos, ahorro garantizado y, sobre todo, pasión para hacer que tu vida sea un poco mejor cada día.

Bienvenido al nuevo Caprabo. **Hola, Librecomprador!**

Seguro que ya lo has notado. En muchas de nuestras tiendas corren aires de renovación, de libertad... Desde que nacimos siempre nos ha guiado un único objetivo, hacerte la vida más fácil y, ahora, damos un paso de gigante en nuestra voluntad de servicio al cliente con una iniciativa que te encantará y que ha venido para quedarse: el Librecomprador.

Y es que en Caprabo **queremos dártelo todo**. Queremos hacerte más libre que nunca. Que seas libre para escoger los productos que más te gusten, libre para tener acceso a los productos de tu tierra, libre para elegir la mejor calidad, libre para poder comparar tu compra y obtener el mejor precio por ella...

Pero la libertad del Librecomprador no acaba aquí. En nuestro decálogo decimos que el Librecomprador tiene todo el derecho de comprar en tiendas más modernas y en



Caprabo lo estamos cumpliendo.

Por ti hemos modernizado más de 100 tiendas y, en un plazo de dos años, las modernizaremos todas. Ahora las tiendas son más luminosas y amplias, hay neveras con puertas para conservar mejor los productos...

Y, como no podía ser menos, el sumun de felicidad del

Librecomprador es comprar al mejor de los precios. En Caprabo ponemos todos los medios para que así sea. Te ofrecemos el servicio de ahorro de El Comparador, los descuentos y promociones exclusivas de Mi Club Caprabo, la calidad de nuestras marcas propias... Además ahora también **podrás seguir ahorrando** de forma fácil y rápida en las tiendas gracias a un quiosco digital en el que podrás retirar tus cupones descuento y utilizarlos al instante.

Descubre los nuevos Caprabo. ¡No te arrepentirás!





Bienvenidos a nuestro nuevo Caprabo



Espacios y pasillos más amplios, un mobiliario pensado para facilitar tu compra, neveras cerradas con puertas para mejorar la conservación de los productos, un quiosco digital para retirar tus cupones descuento, la nueva app... La modernidad se palpa en cada rincón de Caprabo.





UN
CAPRABO CON
MÁS
MARCAS

Y NUEVAS
CATEGORÍAS

En los centros reformados cobran protagonismo los productos frescos y la panadería. Además se incorporan nuevas categorías como la parafarmacia y se amplían secciones como la de productos dietéticos y ecológicos, el bebé o la bodega.



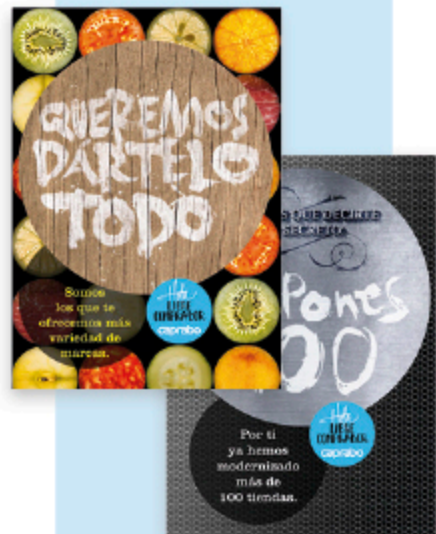
En el momento de pasar por caja, utiliza tus cupones descuento y facilita tu tarjeta Mi Club a la cajera. Con este gesto sabrás al instante cuánto te has ahorrado comprando en Caprabo ya que, gracias a El Comparador, ya no tienes que comparar con nuestra competencia.

UN
CAPRABO
MÁS
COMPETITIVO



NUEVO CAPRABO

Hemos
cambiado...
y queremos
que lo sepas



Para que descubras todos los cambios que vas a encontrar a partir de ahora en el nuevo Caprabo hemos preparado una emotiva campaña de publicidad que podrás ver, tanto en tiendas como en internet, que te va a sorprender.

¡No te la pierdas!

●○○ DÍA A DÍA

- 26 **Mi sabor** Araceli Segarra nos habla de su último libro y de sus proyectos de futuro.
- 30 **Desayunos** Propuestas gustosas y equilibradas para empezar la jornada con buen pie.
- 32 **Cocinar con niños** Dos recetas que tienen a los fresones como principales protagonistas.
- 35 **Jóvenes** Una sabrosa sugerencia pensada para superar los exámenes con éxito.
- 36 **Recetas saludables** Con nuestras ideas controlar los niveles de glucosa será más fácil.
- 39 **Sano y de tupper** Una ensalada, muy primaveral, a base de calabacín, pavo y salsa de tomates asados.
- 40 **Vegetariana** Descubrimos la quinoa, una semilla con múltiples posibilidades culinarias.
- 42 **Cocina fácil** Versátil y delicioso, el maíz dulce en granos es un gran aliado en la cocina.
- 44 **Cenas rápidas** Con nuestras marcas propias puedes crear platos muy ricos en un santiamén.
- 46 **Menú low cost** Tres fantásticas propuestas que causarán impresión sin gastar mucho dinero.
- 48 **Sabor lector...** Uno de nuestros lectores nos muestra su receta favorita.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 50 **De temporada** Cinco originales propuestas gastronómicas, acompañadas con flores, pensadas para "regalar" a alguien muy especial.
- 58 **Ideas dulces** El Clafoutis es una exquisita tarta tradicional francesa. Te explicamos cómo hacerla.
- 60 **Sabor del mundo** Realizamos un interesante recorrido por la cocina más auténtica de EE.UU.

●●● TENDENCIAS

- 64 **Gastronomía y diseño** La mejor cocina vegetariana en el restaurante Teresa Carles.
- 66 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Bloody Mary con una apetitosa caballa marinada.
- 68 **Beber** Las bebidas isotónicas son verdaderas aliadas contra la deshidratación.
- 70 **Belleza** Los mejores consejos para conseguir mantener el vientre plano.

35



Todas las recetas
de SABOR... en:
www.tusrecetasconsabor.com

12 ÍNDICE RECETAS

14 NUESTRO MENÚ

16 EL CHEF

18 NOTICIAS

20 MARIDAJES

22 1 PRODUCTO, 2 RECETAS

24 SABER ELEGIR

79 CHEF CAPRABO
CON MIREIA CARBO

NOSOTROS: CAPRABO

73 NOTICIAS

76 NOVEDADES

Sabías que...

Para comprobar la frescura de las alcachofas, se deben apretar ligeramente. Si se escucha un suave crujido, todavía están frescas.

Más en página 22

Buitoni

FORNO di PIETRA®

Nuevo

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






DESAYUNOS Y BATIDOS

Batido de aguacate	30
Batido de fresas y papaya	33
Bocadillo de pavo y queso	30
Yogur con cereales	30

ENTRANTES

Alcachofas con mozzarella	 22
Barquitas de ensaladilla	44
Caballa marinada, tomates secos y encurtidos	66
Crema de maíz con gambitas	42
Ensalada apasionada	53
Ensalada con langostinos marinados	54
Galletas de queso azul	 82
Quiche de gorgonzola, pera, nueces y rúcula	 52

PRIMEROS

Alcachofas con patatas	 22
Arroz de montaña primaveral	55
Berenjenas rellenas con setas	 27
Ensalada de calabacín, pavo y salsa de tomate	39
Macarrones con alcachofas salteadas	 37
Minihamburguesas de quinoa	 40
Pasta fresca al pesto de espinacas y anacardos	 65
Verduras crujientes con hummus	 46

SEGUNDOS

Conejo al horno con hierbas aromáticas	37
Dorada con parrillada de verduras y gambas	45
Huevos rellenos con atún y espinacas	35



62

Merluza en papillote con pimientos	46
Salteado de pollo agri dulce	48
Solomillo de cerdo con salsita de maíz y vino dulce	43

POSTRES Y CÓCTELES

Bloody Mary	67
Clafoutis de cerezas	58
Cupcakes de zanahoria con buttercream de Nutella	62
Flan de huevo 'per tutti'	38
Helado de fresas	34
Macarons de vainilla rellenos de crema de chocolate	56
Natillas de chocolate	82
Piña al horno con helado de yogur	46
Tarta de queso con fresas	32

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 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS

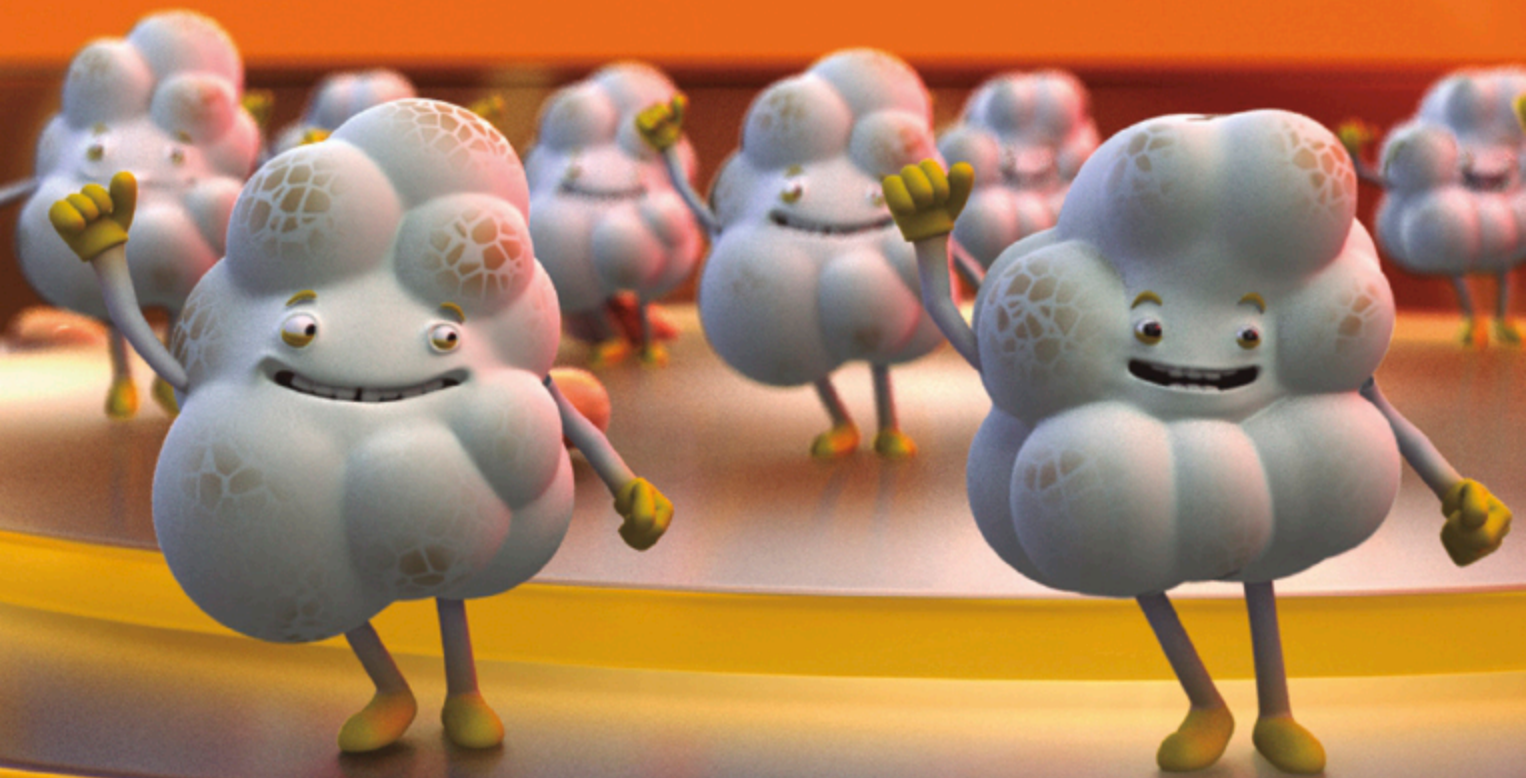


Platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



POPITAS



¿HACEMOS POPITAS?



SIGUENOS EN LA RED

facebook.com/
sinpopitastefaltaalgo



@popitas popitas.com

Nuestro menú...



42



39



58



37

Perfecta combinación

Las carnes blancas se expresan bien con los blancos, pero necesitan vinos que sumen cuerpo y untuosidad para aguantar la armonía, como este chardonnay.

- 42 Crema de maíz con gambitas
- 39 Ensalada de calabacín, pavo y salsa de tomate
- 37 Conejo al horno con hierbas aromáticas
- 58 Clafoutis de cerezas

CHARDONNAY 234
Bodega Enate. D.O. Somontano



52



46



32



55

Gran placer

Más de 42 meses de crianza dotan a este gran reserva de aromas complejos y una boca estructurada y cremosa, con gusto muy persistente y carácter.

- 52 Quiche de goronzola, pera, nueces y rúcula
- 55 Arroz de montaña primaveral
- 46 Merluza en papillote con pimientos
- 32 Tarta de queso con fresas

GRAN RESERVA IMPERIAL BRUT
Caves Llopart. D.O. Cava. Macabeo, xarel·lo y parellada



53



65



56



43

Un todoterreno

Su acidez compensa el dulzor del solomillo, no se impone con la pasta y las notas de vainilla de sus tres meses de madera armonizan con los macarons.

- 53 Ensalada apasionada
- 65 Pasta fresca al pesto de espinacas y anacardos
- 43 Solomillo de cerdo con salsita de maíz y vino dulce
- 56 Macarons de vainilla rellenos de crema de chocolate

LEGARIS ROBLE
Legaris. D.O. Ribera del Duero. Tinto fino



Una primavera llena de ahorro

Descuentos exclusivos en tus compras y tiempo de ocio, puntos que se convierten en euros... Con Mi Club Caprabo ahorrar es muy fácil.

Esta primavera aprovecha las fantásticas propuestas que Caprabo pone a tu disposición para ahorrar tanto en la cesta de la compra como en tus salidas familiares. Solo por usar tu tarjeta Mi Club Caprabo conseguirás puntos que podrás canjear por cheques en euros, obtendrás descuentos y disfrutarás de promociones en ocio y bienestar. Y si te descargas nuestra App, el ahorro sigue y sigue.



La tarjeta Mi Club Caprabo siempre te ayuda a ahorrar.

www.miclubcaprabo.com

¡CONSIGUE CHEQUES EN EUROS!

No olvides que tus compras te dan puntos y que con estos puntos puedes conseguir prácticos cheques en euros.

500 → 
PUNTOS

¡500 puntos son 5€!

Consulta tu saldo de puntos y conviértelos en ahorro en www.catalogocaprabo.com o llamando al 902 11 60 60.

Si aun recibes tu cheque trimestral y no quieres esperar 3 meses para canjear tus puntos, consulta cómo acceder al canjeo por catálogo en www.miclubcaprabo.com/chequetrimestral o llamando al 902 11 60 60.

ACTIVA TU AHORRO

Con nuestra práctica App, activa tus cupones de descuento cada semana y optimiza tu ahorro. Puedes usar este cupón tanto si compras en tienda como en Capraboacasa. En abril, aprovecha el 15% en galletas, agua, refrescos, cereales, snacks salados, vino, pan tostado, cafés, yogures y productos dietéticos. Cada lunes, cupones nuevos con 1 semana para activarlos y 3 para canjearlos.



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



¡NO OS QUEDÉIS EN CASA!

Esta primavera, gracias a tu tarjeta Mi Club Caprabo, disfruta de las mejores actividades al aire libre, y al mejor precio, con tu familia.



Con la llegada de la primavera, apetece salir de casa y disfrutar del buen tiempo con la familia. Con tu tarjeta Mi Club Caprabo podrás hacer un montón de actividades al aire libre y, lo más importante, a un precio muy especial. Te recomendamos ir a Faunia, a Caldea, a L'Aquarium de Barcelona... ¡Seguro que os lo pasaréis genial!



Consulta todos los descuentos en ocio y bienestar con tu tarjeta Mi Club Caprabo en www.miclubcaprabo.com/promociones

los 5 sentidos de... Albert Adrià*



GUSTO Empezaste haciendo repostería y ahora haces tapas. ¿Se podría decir que te gustan más los sabores salados que los dulces? De hecho, me gusta la combinación de ambos: enriquece cualquier receta el poder añadir un poco de sal o de azúcar. En el caso de la cocina asiática es habitual. En el caso de los cítricos, chocolate o frutos secos, añadir sal nos ayuda a ganar sabor.

Trabajas con tapas, cocina japonesa, peruana, mexicana... ¿Por cuál de estos sabores tan diferentes te decantas? ¿Por qué? Son cocinas muy interesantes y de gran calidad, sencillamente me gusta aprender y tenemos que darnos cuenta de que el mundo ahora es muy pequeño. De todos modos, tengo que decir que la cocina que más domino es la catalana.

¿Crees que tienen el mismo paladar los clientes extranjeros que vienen al Tickets Bar que los nacionales? El paladar es hereditario y cultural. No es lo mismo dar de comer a un chino que a un noruego, un ruso o un indio... No es nada fácil que todo el mundo encaje y esto nos interesa a la hora de hacer la propuesta culinaria.

OLFATO ¿Hay algún aroma de tu vida que recuerdes especialmente? El pan y el horno son mágicos en este sentido. El olor a fritanga, típico de las freidoras duras, también me da marcha y el que más me emociona es el de la pizza recién salida del horno... ¡Hum! Las trufas, ya sean blancas o negras, tendrían un capítulo aparte.

¿Qué papel tiene el olfato en tu cocina? Hay un dicho que dice que todo lo que tiene un buen aspecto y huele bien es bueno. ¡Excepto los quesos! ¡Ja ja ja!

OIDO Cuando estás en pleno proceso creativo, ¿qué haces para encontrar la inspiración? ¿Escuchas a tu cabeza, a tu estómago o a los clientes? Las dos cosas: el criterio del equipo y el mío debería ser suficiente, pero el juez es el cliente y él es el que vuelve o no vuelve al local.

TACTO Durante la etapa en El Bulli creasteis muchas cosas innovadoras. A nivel de texturas o de tacto, ¿cuál crees que ha sido la más sorprendente? El tiempo lo dirá, pero podríamos decir que las espumas son ya una rutina en los restaurantes y ahora incluso en los supermercados.

VISTA A nivel visual, ¿qué es lo más espectacular que has creado? Podríamos decir que mi libro Natura. Sus 49 postres, inspirados en la naturaleza, expresan toda la belleza de mi profesión.

* Enamorado del mundo de la cocina, sobre todo de la cocina dulce, Albert Adrià es uno de los chefs con más prestigio dentro de nuestro país. Inquieto y muy creativo, después de dedicar 24 años de su vida profesional a El Bulli, canaliza sus energías dirigiendo 5 restaurantes muy diferentes. Además del Tickets y del 41*, reconocidos el año pasado con una estrella Michelin cada uno, también tiene el Pakta, la Bodega 1900 y el Yauarcan (que se inaugurará en abril).



COSTA DAURADA. DONDE NACEN SUS SUEÑOS

Oírlos reír. Verlos disfrutar. Invitarlos a soñar. No hay nada mejor cuando se está en familia. Y en la Costa Daurada sabemos cómo hacerlo realidad. Con una rica gastronomía que habla de los olores y sabores del Mediterráneo. Con productos de la tierra y del mar de gran calidad, como el delicioso aceite de oliva Siurana, las sabrosas avellanas, los divertidos calçots o el exquisito arroz que acompaña muchos de nuestros platos. Una gastronomía que los mayores pueden maridar con vinos singulares con denominación de origen. Por eso, si quieres disfrutar de unos días inolvidables, ven a la Costa Daurada. Ven al lugar donde nacen sus sueños.

Visítanos en
www.costadaurada.info



COSTA DAURADA



A tu manera

Síguenos en



facebook



twitter

agenda



ALIMENTARIA 2014

31 DE MARZO-3 DE ABRIL

La Feria Alimentaria 2014, conocida como el Salón Internacional de la Alimentación y Bebidas, es uno de los eventos más importantes de España y a nivel mundial.

En su vigésima edición, que se celebrará en el recinto Gran Vía de Fira de Barcelona, **volverá a ser un centro de negocios internacional para todos los profesionales vinculados a la industria alimentaria.**



FERIA DEL VINO ECOLÓGICO

6-7 DE MAYO

La IV edición de la Feria Internacional del Vino Ecológico, organizada por AEN - Asociación de Empresas de Agricultura Ecológica de Navarra-, tendrá lugar en el hotel Puerta del Camino de Pamplona. Este lugar de encuentro del vino ecológico en España ha pasado a ser bial, después de tres ediciones anuales.

El evento **reúne viticultores eco principalmente de España, pero también de Portugal y Francia, buscando optimizar sus esfuerzos por dinamizar el sector.**



III CONGRESO INTERNACIONAL DE RON MADRID 2014

2-6 DE JUNIO

Elite Spirits organiza en el Hotel Silken Puerta América de Madrid el Congreso Internacional del Ron-Madrid 2014, un evento donde se dan cita los mejores profesionales del sector. El congreso está integrado **en cinco interesantes bloques: conferencias, concurso Internacional de Cata 2014, concurso de cocktail con ron, festival y fiesta vip.**

curiosidades

Huella de carbono de nuestra cesta de la compra

Saber cuánto CO₂ ha generado cada alimento que se compra ya es posible gracias a **la calculadora de Amigos de la Tierra**. Tan solo basta con tener el ticket de compra e introducir el tipo de alimento y la cantidad adquirida. Esta herramienta pretende ser un medio de concienciar a la población para reducir las emisiones de CO₂.

niños

Los niños que duermen más, engordan menos



El Centro de Investigadores de la Obesidad y la Educación de la Universidad de Temple (EE.UU.) ha realizado **una investigación de tipo experimental que demuestra que los niños que duermen más consumen menos calorías y ganan menos peso.**

Es un trabajo realizado a 37 niños entre 8 y 11 años. De los menores en observación, el 27% tenía sobrepeso u obesidad. Los resultados mostraron que durante la semana que los niños dormían más, consumieron 134 calorías menos por día. En cuanto al peso, este se redujo en un 0.22 kg al final de esa semana.



salud

La nutrición del padre también afecta a la salud del bebé

Un nuevo estudio confirma que la dieta del padre antes de la concepción del bebé influye en la salud de sus hijos.

El estudio dirigido por Sarah Kimmins, investigadora de la Universidad McGill de Montreal, en Canadá, y publicado en *Nature Communications*, demuestra que **los hábitos y la dieta afectan al epigenoma de los espermatozoides**. Dicha información queda registrada y puede afectar, al metabolismo y a las posibilidades de sufrir enfermedades de la descendencia a largo plazo.

Los investigadores trabajaron con ratones y compararon a las crías de machos que tenían una dieta donde no se incluía suficiente folato, con las crías de aquellos que se alimentaban con productos que aportaban esta vitamina, y observaron que la carencia de folato por vía paterna tenía relación directa con un incremento en diferentes defectos al nacer.

LIBROS

Los 100 mejores vinos por menos de 10€

144 páginas, editorial Planeta. Precio: 9,95€

Este libro, escrito por nuestra colaboradora Alicia Estrada, ofrece **un acercamiento emocional al mundo del vino**, alejado de tecnicismos. La ficha de cada vino incluye, junto a su descripción e historia, notas de cata comprensibles y vinos similares. Una obra perfecta para quienes buscan buenos descubrimientos.





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 y solicita tu muestra gratuita
Descubre más información del universo femenino en: www.centradaenti.es



La pareja perfecta

Tres combinaciones triunfadoras para que te deleites con los sabores que atesoran nuestros quesos y embutidos.

Club Mi Rincón del Vino

En abril, descubre los mejores maridajes de primavera en el Club Mi Rincón del Vino, de la mano de Perelada. Y además, descarga tus cupones de descuento. www.miclubcaprabo/misclubs

mi club mi club mi club
Hay si. Matemática también.

EQUILIBRAR FUERZAS

La acidez de la leche de cabra se contrarresta muy bien con el carácter fresco y los aromas de fruta verde, cítricos y pifia que aporta el verdejo.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Perfecto para una comida entre amigas

RULO DE QUESO DE CABRA PRESIDENT

MARTIVILLÍ VERDEJO, D.O. RUEDA



ETERNAS PRIMAVERAS

Paisajes de trashumancia del queso, con aromas de hierbas aromáticas que armonizan con las notas de lavanda y frutos rojos del vino y su boca cremosa.

QUESO DE OVEJA SEMICURADO FLOR DE ESGUEVA

GLORIOSO CRIANZA, D.O. CA. RIOJA

LA MEJOR SITUACIÓN:

Pruébalo para una cena improvisada



AGUANTA TODO

El carácter especiado y picante del chorizo y el sabor del pimentón tienen difícil maridaje con vinos. La frescura y ligero amargor de San Miguel superan el reto.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Tarde de amigos y fútbol en casa

PALACIOS, CHORIZO EN SARTA PICANTE

CERVEZA SAN MIGUEL





DESCUBRE POR QUÉ MUTTI ES LA MARCA DE TOMATE NUMERO 1 EN ITALIA, PRUÉBALO!

POLLO CON DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI, LIMÓN Y GUINDILLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 CUCARADAS DE DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI
- 480 GRS. DE PECHUGA DE POLLO
- 1 CUCARADA DE FÉCULA DE PATATA
- 1 LIMÓN
- 1 GUINDILLA
- 4 CUCARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 VASO DE VINO BLANCO SECO
- HOJAS DE PERREJIL
- SAL Y PIMIENTA

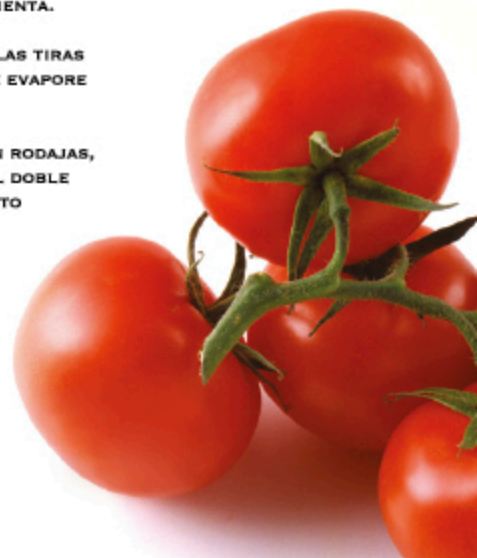
CORTAR EL POLLO EN TIRAS PEQUEÑAS Y ESPOLVOREAR CON FÉCULA DE PATATA, A CONTINUACIÓN AÑADIR SAL Y PIMIENTA.

EN UNA SARTÉN CALENTAR ACEITE DE OLIVA, AGREGAR LAS TIRAS DE POLLO, DORAR Y AÑADIR VINO BLANCO. DEJE QUE SE EVAPORE EL VINO POR LA COCCIÓN A FUEGO LENTO.

MIENTRAS TANTO, CORTAR LA GUINDILLA Y EL LIMÓN EN RODAJAS, AÑADIRLOS A LAS TIRAS DE POLLO Y LUEGO AGREGAR EL DOBLE CONCENTRADO DE TOMATE MUTTI. COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 10 MINUTOS.

UNA VEZ COCINADO, ESPOLVOREAR EL POLLO CON PERREJIL PICADO Y SERVIR.

F. Mutti



1 producto, 2 recetas

Alcachofas

Muy apreciadas en la cocina, las alcachofas se pueden preparar de muchísimas maneras y siempre están riquísimas. Déjate seducir por su sabor.

CON MOZZARELLA

Limpia cuatro alcachofas pequeñas, pártelas por la mitad a lo largo y cuécelas en agua con sal y un chorrito de limón durante 10 minutos. Escúrrelas y sécalas bien. Bate dos huevos con una pizca de sal. Corta dos mozzarellas en cuatro rodajas cada una y dispón una rodaja de mozzarella sobre cada mitad de alcachofa. Pásalas por el huevo batido y, luego, por pan rallado (150 g). Fríe las milanesas en aceite hasta que queden doraditas. Déjalas escurrir sobre papel absorbente y sírvelas.



MIRA ESTOS Y OTROS CONSEJOS EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE CHEF CAPRABO.



COMPRAR CON ACIERTO

Hay que escoger las alcachofas más gruesas y pesadas en proporción a su tamaño, con las yemas gruesas, compactas, bien formadas y de color verde claro. El tamaño no afecta a la calidad de esta hortaliza.

Para comprobar su frescura se puede apretar la alcachofa cerca del oído. Si se escucha un crujido, aún está fresca. Si las hojas están blandas en la base o se abren con facilidad y presentan partes pardas, la alcachofa no está fresca.

CÓMO LIMPIARLAS

Retirar las hojas exteriores, pelarlas bien hasta que aparece la parte blanca y cortar las puntitas. Si se quiere se puede conservar parte del tallo porque también es tierno. Por lo que se refiere al heno interior, la mayoría de cocineros recomiendan retirarlo.

Si no se van a usar inmediatamente, es importante introducirlas en un cuenco con agua fría, una pizca de sal y un chorrito de limón para que no se oxiden.

Para ahorrar tiempo en la cocina, puedes usar las alcachofas en conserva. Si las notas un poco ácidas, hiérvelas unos minutos en agua.

CON PATATAS

Limpia seis alcachofas y deja solo los corazones, pártelos en gajos y cuécelos en agua salada 5 minutos. Pela tres patatas, córtalas en rodajas finas y cuécelas también 5 minutos en agua salada. Engrasa una bandeja de horno y dispón alternativamente una fila de alcachofas y otra de patatas. Precalienta el horno. Esparce por encima una picada preparada con almendras (50 g), miga de pan desmenuzada (100 g), una ramita de perejil, queso rallado (50 g) y sal. Riega con aceite y hornea 20 minutos. Sirve con unas aceitunas picaditas por encima.

Clara

LÍQUIDA
PASTEURIZADA

PASCUAL

La Clara Líquida Pascual es un producto elaborado sólo con claras de huevos frescos de Categoría A que, inmediatamente después de su puesta, se cascan, se separa la clara de la yema y se someten a un suave proceso de pasteurización. Esto nos permite ponerla a disposición de nuestros clientes con toda la frescura sin adición de conservantes.

¿Qué tienen de especial las proteínas de la clara?

La clara del huevo no tiene apenas grasa (<0.04 grs./Ltr.) y un alto contenido en proteínas (más de 10 grs./Ltr.). Estas proteínas son de especial interés, tanto desde el punto de vista nutritivo como desde el punto de vista culinario:

- **Nutricionalmente son de excelente calidad** y ricas en aminoácidos esenciales, que son necesarios en nuestra dieta porque no podemos fabricarlos y su ausencia impide la formación de otras proteínas que nuestro organismo necesita.
- **En la cocina**, las proteínas son interesantes para la elaboración de muchos platos. El poder espumante de la clara del huevo se aprovecha en repostería para la elaboración de bizcochos, merengues, mousses, claras a punto de nieve... y la estructura gelatinosa que adquiere cuando se somete a la acción del calor, es muy interesante en la elaboración de flanes y pudding. Además su capacidad para formar una emulsión depende precisamente del contenido en proteínas. La Clara Líquida Pascual, conserva sus proteínas en la misma proporción que en la clara fresca y por ello alcanza el máximo poder de emulsión, para hacer más alta y esponjosa cualquier receta.

- **Ideal para deportistas y dietas baja en grasas** debido a su bajo contenido de estas y alto contenido en proteínas.

La Clara Líquida Pascual se envasa en dos formatos diferentes:

- **Formato de 1 Litro**, que equivale a 30 claras de huevo.
- **Formato 330ml**, que equivale a 10 claras, ideal para el hogar. Producto listo para usar y con fácil apertura.

La Clara Líquida Pascual no contiene conservantes ni otros aditivos y proporciona calidad, frescura y seguridad alimentaria controladas, con la garantía del Grupo Leche Pascual.



LA RECETA DE LOS DEPORTISTAS

Tortilla de manzana

- Calorías: 597
- Proteínas de origen animal: 34 g
- Carbohidratos totales: 88,4 g
- Grasas totales: 7,94 g

- 9 claras
- 1 manzana deliciosa
- 75 grs. de avena
- 125 ml de leche desnatada 0% grasa
- Edulcorante

Rallar la manzana dentro de algún recipiente (para no desperdiciar el jugo). Incorporar las claras, la avena y la leche. Endulzar a gusto y batir enérgicamente. Volcar la mezcla en una sartén de teflón, previamente lubricada con aceite y cocinar a fuego lento y con la sartén tapada.



Nísperos

De piel de color amarillo anaranjado, pulpa firme y jugosa, con un intenso sabor dulce ligeramente ácido, y unas semillas que ocupan casi la mitad de su volumen, el níspero es la primera de las frutas de hueso que brota en primavera. Rica en azúcares, como la fructosa y la glucosa, y agua, esta fruta tiene cantidades interesantes de provitamina A o beta-caroteno (sobre todo los ejemplares de color más naranja) y potasio. También destaca por su contenido en pectina, un tipo de fibra soluble que, además de ayudar a combatir el estreñimiento, produce sensación de saciedad muy útil para las personas que siguen una dieta adelgazante, y taninos, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias muy eficaces en el tratamiento de la diarrea.

En el momento de comprarlos hay que tener en cuenta que los ejemplares de demasiado verdes pueden resultar indigestos. Por tanto, es importante elegir los que estén enteros, sanos y maduros, con el color de la piel uniforme, firme y bien coloreada y sin zonas muy blandas.

En su
mejor
momento

PRODUCTOS de TEMPORADA

marzo • abril • mayo

VERDURAS

- Acelga
- Alcachofa
- Brócoli
- Endibia
- Espárrago
- Espinaca
- Guisante
- Haba
- Judía verde
- Lechuga
- Patata

FRUTAS

- Aguacate
- Cereza
- Dátil
- Fresón
- Kiwi
- Limón
- Manzana
- Níspero
- Pera
- Plátano
- Pomelo

CARNES Y PESCADOS

- Boquerón
- Caballa
- Cabrito lechal
- Congrio
- Gallo
- Salmón

• Boquerones

Junto a la sardina y el jurel, el boquerón es uno de los pescados azules más populares en nuestro país. Muy ligero y poco calórico, está en su mejor momento durante los meses de primavera y principios de verano ya que es cuando su carne contiene un alto nivel de grasas y resulta más aromática y sabrosa. Fuente de proteínas de alto valor biológico, también contiene ácidos grasos omega 3 y vitaminas, sobre todo del grupo B. Hay que destacar, además, el aporte de calcio que proporciona el boquerón o la anchoa (nombre que se da al boquerón en salazón) si se comen con espinas.





Para que los guisantes frescos estén realmente deliciosos, deben cocerse de dos a cinco minutos como máximo.

Guisantes

La primavera es la mejor época para degustar los deliciosos guisantes frescos. Escondidos en sus vainas, que en algunos casos también pueden comerse, estas pequeñas perlas verdes que nos ofrece la naturaleza destacan, además de por su vistoso color y su extraordinario sabor dulzón, porque aportan al organismo vitaminas, sobre todo la C y del grupo B, minerales, como el potasio, el fósforo y el magnesio, y fibra. A nivel calórico solo tienen 92 calorías por cada 100 gramos. Por lo que se refiere a su papel en la cocina, los guisantes, ya sea frescos, congelados, secos o en conserva, son muy versátiles.



Además de formar parte de guisos y estofados, los guisantes son los protagonistas de muchísimas recetas. Están muy ricos en sopas, menestras, ensaladas...

Además de ser más económicos, los alimentos de temporada son más sabrosos y conservan todas sus propiedades nutricionales. Esta primavera acuérdate de comprar guisantes, nísperos, boquerones...

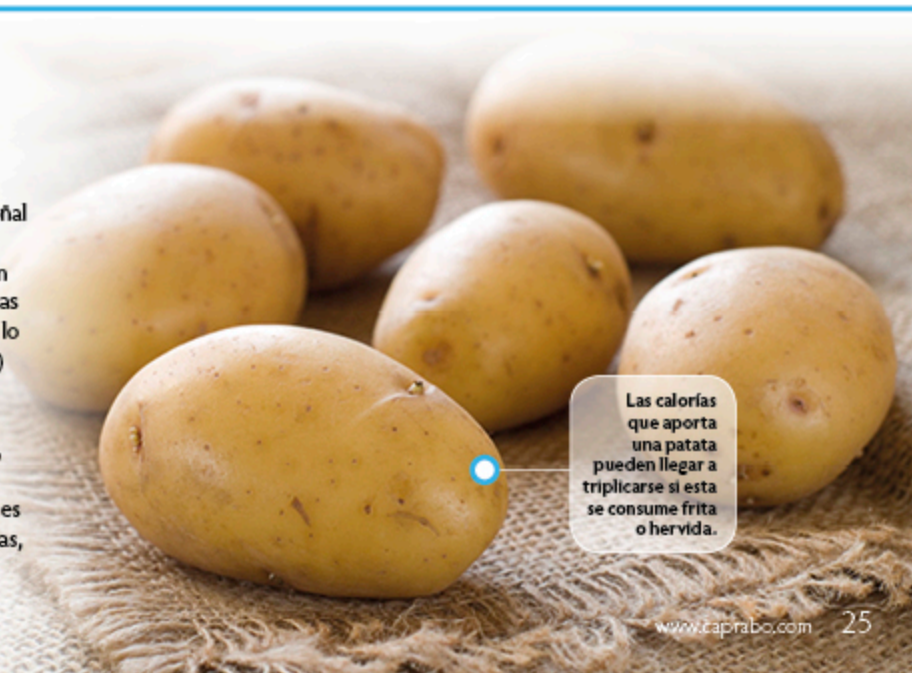
Perejil

Condimento estrella de la dieta mediterránea, el perejil, además de aportar su sabor y color a infinidad de platos, contiene sustancias muy beneficiosas para el organismo. Se sabe que tiene propiedades diuréticas, ayuda a las digestiones lentas, es regulador de la hipertensión y favorece la menstruación. También es muy rico en hierro.



Patatas nuevas

De piel fina y lisa, muy fácil de arrancar, las patatas nuevas se distinguen de la tradicional patata vieja, otoñal o tardía, no solo por su aspecto, sino también por sus cualidades nutritivas y su versatilidad en la cocina. Con una carne de color blanco o ligeramente amarillento, las patatas nuevas contienen más agua que las viejas, por lo que su contenido en almidón (carbohidrato complejo) es menor, así como su aporte de calorías (en este caso también dependerá del modo en que se cocine). Destaca, además, por su alto contenido en vitamina C, aunque parte de la misma se pierde al cocinarla. Base de la alimentación de muchas culturas, sus posibilidades culinarias son ilimitadas: hervidas, asadas al horno, fritas, en puré, en sopas y guisos...



Las calorías que aporta una patata pueden llegar a triplicarse si esta se consume frita o hervida.



mi sabor

Araceli Segarra

Enamorada del alpinismo y de la vida en la montaña. Araceli Segarra nos habla de su último reto, el libro *Ni tan alto. Ni tan difícil*, y de sus proyectos de futuro.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Tiago Reis

La montaña es una metáfora de la vida. En el fondo todos somos alpinistas.

Conocida por ser la primera mujer catalana y española que coronó la cumbre del Everest en 1996, Araceli Segarra es una persona, valiente y emprendedora, a quien no le da miedo alcanzar nuevos retos. Y es que, aparte de subir a las cumbres más altas del mundo, ha sido modelo, conferenciante, ilustradora de cuentos infantiles... Ahora nos sorprende con un nuevo reto: la publicación del libro *Ni tan alto. Ni tan difícil*, un diario de su vida en la montaña con reflexiones de pensamiento positivo.

¿A quién va dirigido este libro? Es un libro dirigido a muchos tipos de personas. Hay una dualidad en los textos, por un lado hay una narración de montaña y, por otro, las conclusiones y los aprendizajes. Por lo tanto, es un libro que puede gustar tanto a quien solo quiere leer un relato de montaña como al deportista en general, como a personas que se pueden sentir identificadas con una parte de las reflexiones, ya sean emprendedores, adolescentes y estudiantes o público en general.

¿Es cierto que no hay tantas diferencias entre sacar adelante nuestras empresas personales y subir a las montañas más altas? Siempre he pensado que la montaña es una metáfora de la vida, que nuestros procesos mentales y emocionales pasan por fases similares. Tenemos miedos, dudas e ilusiones antes de empezar; nos tenemos que preparar, documentar para nuestros proyectos; cometemos errores de los que aprendemos, trabajamos con gente... En el fondo todos somos alpinistas en la vida y nuestra actitud ante las circunstancias es lo que determinará nuestro resultado.

Haciendo alpinismo, ¿has tenido muchas horas para pensar y para conocerte mejor? Quizás las horas más beneficiosas son aquellas en las que consigues vaciar la cabeza del todo. Estar sin pensar en nada es como una meditación. Contar pasos, escuchar tu propia respiración o estar >>



COCINA: MICK HELLY; FOTOGRAFÍA: ANO UP PHOTO; ESTILISMO: INÉS REINADES

Berenjenas rellenas de setas



fácil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 berenjenas
- 400 g de setas variadas
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 ramita de perejil
- 70 g de queso parmesano rallado
- 20 g de pan rallado
- 20 g de pipas variadas (semillas de girasol, de calabaza...)
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las berenjenas, cortarlas longitudinalmente y escaldarlas en un cazo con agua hirviendo durante 3 minutos. Después, escurrirlas y retirar la pulpa con una cucharita. Limpiar las setas con un trapito húmedo para retirar los restos de tierra.
2. Laminar los dientes de ajo, dorarlos en una sartén antiadherente con aceite y, a continuación,

- saltearlos con las setas. Añadir el tomate rallado y dejar que se haga unos 2 minutos. Sacarlo del fuego, añadir el perejil picado y salpimentar.
3. Rellenar las berenjenas con las setas salteadas. Mezclar el queso rallado con el pan rallado y espolvorearlo por encima. Añadir las pipas.
4. Cocer las berenjenas al horno a 180 °C durante unos 20 minutos. Servirlas calientes.

En estos momentos estoy ahorrando para ir a escalar a Alaska.

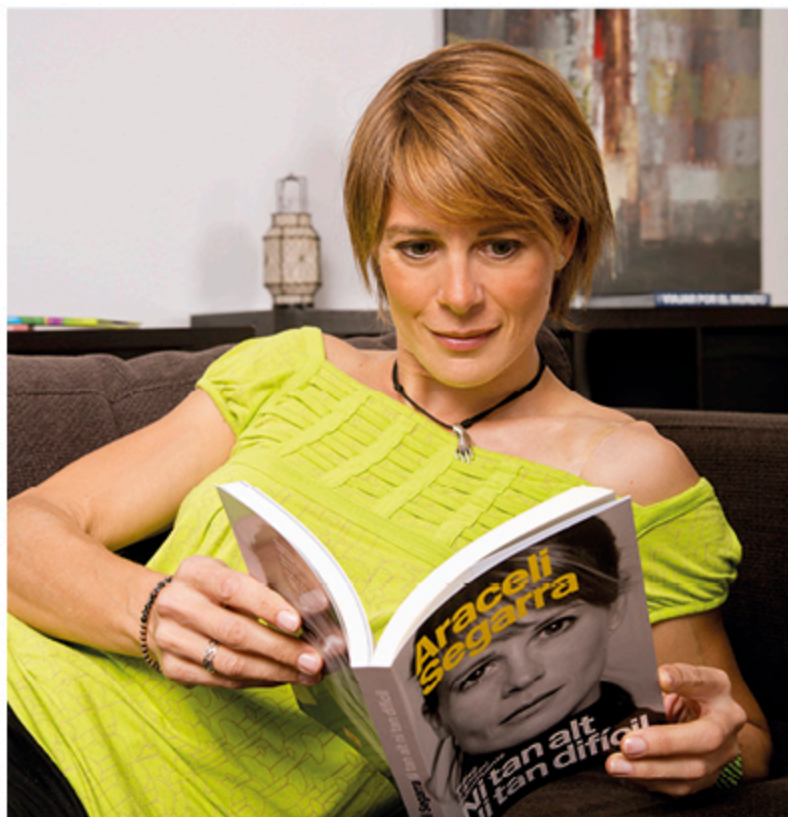
» concentrado en un movimiento son acciones que permiten vaciar la mente de ruido y aportan los innumerables beneficios que comporta meditar.

¿Crees que la montaña ha cambiado tu personalidad? No exactamente. No he dejado de ser una persona inquieta, curiosa o activa, pero, en cambio, sí que he aprendido a saborear más la vida. A no desaprovechar cada instante.

En las situaciones límite, tanto en la montaña como en la vida, ¿qué hay que hacer? Tienes que escuchar a tus miedos. Si son reales y objetivos, de esos que te protegen de morir o de perder alguna cosa importante, debes hacerles caso. Si son miedos subjetivos, que nos impiden seguir adelante o progresar, y nos cierran dentro de nuestro círculo de confort, tenemos que aprender a superarlos.

¿Qué es más difícil: escribir un libro, dar una conferencia o subir a un 8.000? Como todo en esta vida, no hay nada difícil cuando sabes cómo hacerlo y estás bien entrenado. Hace 23 años que subo montañas y 17 que doy conferencias para empresas. Solo hace un año que me puse a escribir libros, todavía tengo mucho que aprender y, francamente, lo encuentro muy emocionante.

Háblame sobre tu faceta de ilustradora de cuentos infantiles. Cuando todavía pensaba que no era el momento para escribir mi libro, creí que sí que podía hacer alguna cosa para niños y creé "Los viajes de Tina". Este personaje, además de ayudarme a transmitir los valores aprendidos en la naturaleza o en los viajes, me sirve para promover diferentes deportes al aire libre mezclados, a veces, con un poco de fantasía e historias mágicas o leyendas. Tina tiene dos colecciones empezadas: una



con siete cuentos, la de Las siete cumbres, donde sube a la cumbre más alta de cada continente; y otra abierta, la de Parques y espacios naturales, en la que hace travesías por los parques más emblemáticos de Cataluña y de España buscando alguna cosa.

Y a ti, ¿qué cumbre te espera ahora? Yo, en este momento, estoy viendo si ahorro dinero para ir a escalar a Alaska.


Sé que ahora vives en la Cerdanya. ¿Cómo es tu día a día? Si no tengo que ir a otro sitio para dar una conferencia o para una entrevista, salgo a entrenar por la mañana y, dependiendo del tiempo que tenga, hago una actividad más corta o más larga. Desde correr, escalar, bicicleta de montaña, esquí... Después me encierro en el despacho y trabajo en el proyecto que tenga entre manos: Tina, las camisetas de Shirts que diseño...

Y, en lo que respecta a la comida, ¿qué tipo de alimentación sigues? Desde hace un montón de años añado a la dieta complementos vitamínicos como omega 3 y, últimamente, la estoy completando

con magnesio y colágeno y una mezcla de semillas molidas en frío. No le añado azúcar a la comida, o como mucho estevia o sirope de agave. Además, desde hace un tiempo, estoy intentando no comer harina de trigo para ver si me mejoran las lesiones y los dolores musculares y, ya sea por casualidad, por sugestión o porque lo he acertado, el caso es que me han desaparecido en un 80%.

Dime qué es lo más extraño que has comido durante tus escaladas. Un día, paseando por el glaciar de Baltoro (Pakistán), encontramos unas latas viejas y congeladas de comida, restos de alguna antigua expedición. Las llevamos a la tienda, las abrimos y las comimos con arroz. No sé de qué eran pero todavía estoy viva.

Cuando estás en casa, ¿te gusta cocinar? Normalmente sí, bastante. Nunca son platos superelaborados. Creo que hago lo justo para complacer a mis invitados. Un plato que me gusta cocinar son las berenjenas rellenas de setas. Hago variaciones dependiendo de lo que tengo en casa, pero siempre las acabo gratinando con queso, pan rallado y pipas. ¡Buenísimas!



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

IMANOLARIAS, 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

desayunos

Empieza bien el día

Si quieres salir de casa con las "pilas cargadas", es importante tomar lácteos, cereales y fruta en el desayuno. Estas ideas te ayudarán a conseguirlo.

Cocina Dani Muntaner
Fotografía NouPhoto
Estilismo Nina Ros

Aunque todos los especialistas coinciden en señalar que el desayuno debe representar entre el 20% y el 25% de las calorías que se ingieren durante el día y contener alimentos del grupo de los lácteos, cereales y frutas, son muy pocas las personas que siguen estas recomendaciones correctamente. El ritmo de vida actual y los malos hábitos alimenticios provocan que, la mayoría, salga a la calle solo con un café y una tostada en el estómago.

A continuación te proponemos tres deliciosas ideas que te ayudarán a equilibrar tu desayuno y a empezar la jornada con buen pie.

BATIDO DE AGUACATE

Tritura la pulpa de un aguacate con 600 ml de leche de avena o de arroz y seis dátiles

deshuesados. Decora el batido con unas hojitas de menta o un poco de menta picada.

YOGUR CON CEREALES

Dispón un yogur natural en un cuenco y agrega unos daditos de papaya y kiwi. Añade unas cucharadas de muesli, para darle un toque crujiente, y endulza a tu gusto con un poco de miel o una cucharada de azúcar.

BOCADILLO DE PAVO Y QUESO

Abre un panecillo de leche por la mitad y aliñalo con unas gotas de aceite de oliva y sal. Monta una loncha de pechuga de pavo cocida sobre otra loncha de queso y forma un rollito. Rellena el panecillo con varios rollitos y añade unas hojas de lechuga y unos germinados.



cocinar con niños

Fresones

Hum... ¡qué ricos!

Llamativos, jugosos y muy fragantes, los fresones son una de las frutas preferidas de los niños. Están riquísimos al natural, con una pizca de azúcar, pero también en tartas, batidos y... helados.

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Inés Bernades



Tarta de queso con fresones



fácil



1 a 3 €



30' +
reposo

INGREDIENTES PARA 6

- 150 g de galletas
- 75 g de mantequilla
- 2 hojas de gelatina
- 40 ml de agua embotellada
- 40 ml de leche
- 200 g de nata para montar
- 175 g de queso de untar

- 50 g de azúcar
- 1 limón
- 200 g de fresones

ELABORACIÓN

1. Machacar las galletas hasta que quede un polvo fino. Colocar la mantequilla a temperatura ambiente en un cuenco y mezclarla con las galletas hasta obtener una bola lisa.
2. Distribuir la masa de forma uniforme en un molde desmontable de 21 cm. Presionar bien y reservar en la nevera durante 1 hora y ½.

3. Hidratar la gelatina con agua fría durante 10 minutos. Escurrir. Calentar la leche sin que llegue a hervir, retirarla del fuego y diluir la gelatina.

4. Disponer la nata en un recipiente. Agregar el queso, el azúcar, la ralladura del limón y la leche con gelatina. Mezclar bien.
5. Retirar la base de la tarta de la nevera, verter la mezcla anterior y dejar otra vez en la nevera durante 2 horas para que cuaje.
6. Retirar la tarta de la nevera y decorarla con fresones cortados y ralladura de limón.





Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



- + Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias 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 ▶ Con vitaminas

Los fresones combinados con la deliciosa papaya forman una pareja perfecta que gustará muchísimo a los paladares infantiles. Limpiar los fresones (100 g), trocearlos y batirlos con ½ papaya cortada en trozos, leche (500 ml) y azúcar moreno (80 g). Servir enseguida.



VIAJO: TIBERESTARA

FRESONES

Una de las frutas de primavera que más gusta a los niños es el fresón. De llamativo color rojo, aroma muy perfumado y pulpa jugosa, esta fruta se caracteriza por tener un porcentaje muy importante de vitamina C, superior incluso al que tiene la naranja. Además de ser poco calórico, el fresón aporta al organismo agua, hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol) y minerales, como el potasio. Vale la pena destacar, además, su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal.





Helado de fresas



fácil



1 a 3 €



40'+
congelación

INGREDIENTES PARA 8

- 250 g de fresas
- 150 g de azúcar moreno
- Unas gotas de zumo de limón
- 200 g de nata para montar
- 4 claras
- 70 ml de agua embotellada

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los fresas, cortarlos en dados y disponerlos en un cazo con 100 g del azúcar moreno y las gotas de limón. Dejar cocer durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, poner en una bandeja y dejar enfriar.
- 2.** Introducir la bandeja en el congelador durante un mínimo de 2 horas. Cuando ya esté congelado, rascar con un tenedor y volver a reservar en el congelador.
- 3.** Montar la nata con el azúcar restante y reservar. Batir las claras a punto de nieve.
- 4.** Con la batidora en velocidad media, agregar el granizado y batir con la nata. Incorporar las claras a punto de nieve con movimientos leves y suaves. Volver a introducir en el congelador 2 horas más.
- 5.** Servir el helado de fresas en los cucuruchos. Decorar, si se quiere, con unas hojitas de menta.



UNA IDEA GENIAL

Una buena manera de tener a tus hijos entretenidos en la cocina mientras se elabora el helado es pedirles que se encarguen de la decoración de los cucuruchos.

Disponer agua (100 ml) y azúcar (50 ml) en un cazo y dejar hervir durante 8-10 minutos a fuego bajo. Mientras abrir los pistachos y picarlos para que queden en forma de granillo. Coger los cucuruchos de galleta, mojar el extremo en el almíbar y, luego, apoyar con cuidado sobre el pistachio picado. Ir depositando los conos en un vasito para que se seque el pistachio y quede bien pegado.

jóvenes

¡A por la matrícula!

Huevos, espinacas y atún. En esta receta hemos reunido tres de los alimentos más indicados para superar los exámenes con nota.

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona
Asesores nutricionales Menja Sa

378Kcal

Huevos rellenos con atún y espinacas



media 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 huevos + 2 huevos para el rebozado
- 200 g de hojas espinacas limpias
- 160 g de atún en aceite de oliva escurrecido
- Unos tallos de cebollino
- 50 g de pan rallado
- Aceite de girasol
- Sal y pimienta

Para la vinagreta

- 20 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre de Módena
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Disponer los huevos en un cazo con agua salada y cocerlos durante 10 minutos (para que la yema quede en el centro hay que mover los huevos con una cuchara los 4 primeros minutos). Transcurrido el tiempo indicado, retirar los huevos del agua, dejarlos enfriar y pelarlos. Cortar los huevos por la

mitad y retirar las yemas con una cucharita pequeña.

2. Escaldar la mitad de las hojas de espinacas en un cazo con agua salada hirviendo, retirarlas, dejarlas escurrir y trocearlas.

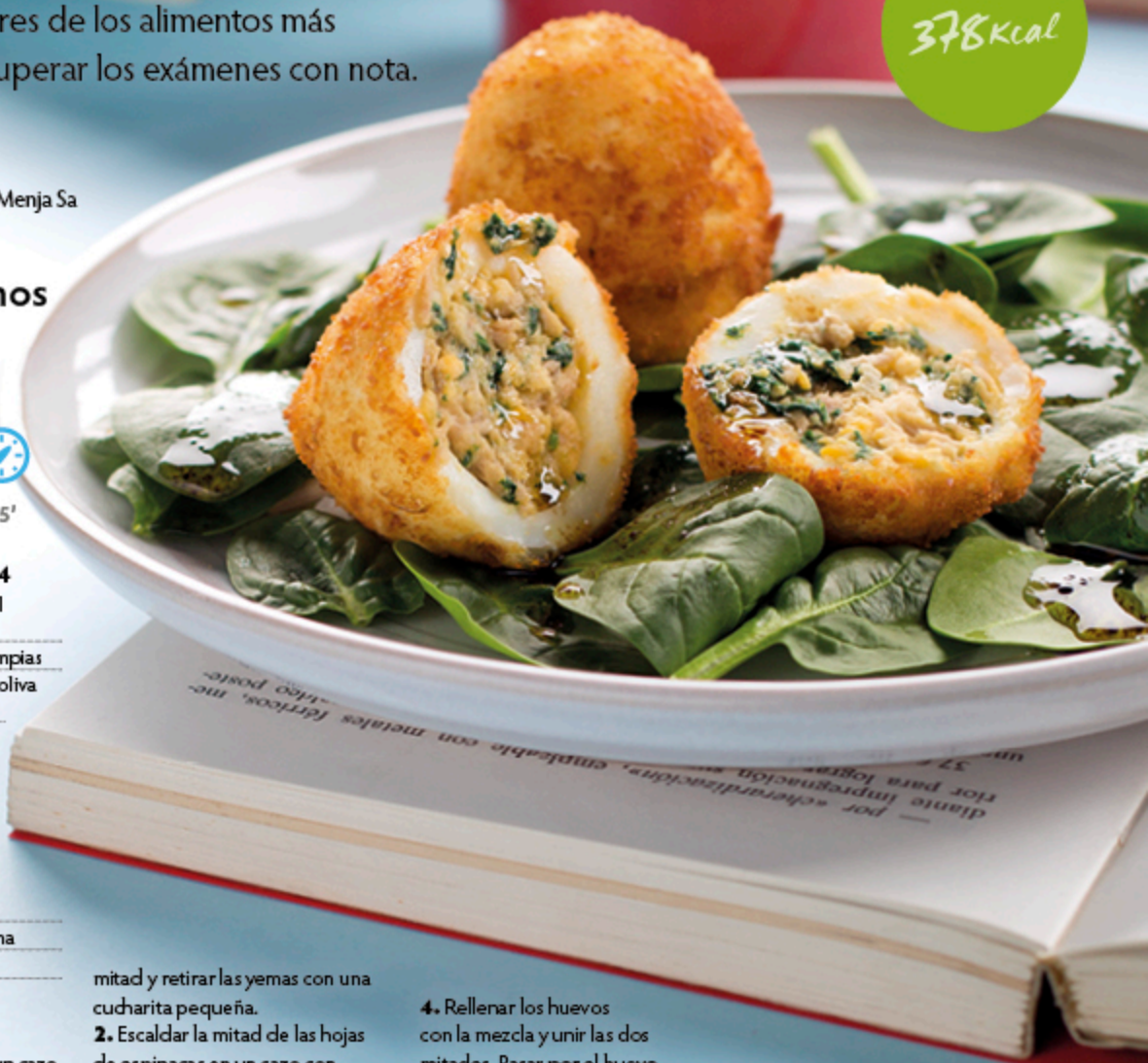
3. Disponer las yemas cocidas en un cuenco y mezclar con el atún y las espinacas escaldadas. Salpimentar, echar un chorrito de aceite y un poquito de cebollino picado.

4. Rellenar los huevos con la mezcla y unir las dos mitades. Pasar por el huevo batido y luego por el pan rallado. Freír en abundante aceite de girasol bien caliente.

5. Distribuir el resto de las hojas de espinacas frescas aliñadas con la vinagreta de Módena en la base del plato y, encima, colocar los huevos.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 378 Kcal
Proteínas 26,6 g
Hidratos de carbono 9,24 g; de los cuales, simples 0,9 g
Grasas 26 g; de las cuales, saturadas 5 g
Fibra 1,5 g



recetas saludables

Con un ligero cambio...

puedes transformar una receta normal en una apta para personas que deben controlar sus niveles de glucosa. Estas ideas te ayudarán a conseguirlo.

Cocina Jordi Angl
Fotografía NouPhoto
Estilismo Inés Bernades
Asesores nutricionales Menja Sa

362 kcal

Opción baja en glúcidos

Si quieres reducir la carga glucémica de esta receta, decántate por los macarrones integrales. Además tienen un mayor contenido en fibra.

Macarrones con alcachofas salteadas



fácil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 120 g de cebolla tierna
- 100 g de ajos tiernos
- 500 g de alcachofas
- 80 g de tomates secos
- 320 g de macarrones
- Una ramita de perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas y los ajos tiernos, picarlos finamente y sofreírlos en una sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Limpiar las alcachofas, retirando las hojas duras y la pelusa interior, cortarlas en octavos y añadir las al sofrito con las cebollas y los ajos.
3. Hidratar en agua el tomate seco durante 20-30 minutos.
4. Hervir la pasta en abundante agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante o hasta que esté al dente. Escurrir y añadir directamente al sofrito. Dejar cocinar durante 2 minutos y condimentar con sal, pimienta, perejil picado y el tomate seco.

TOQUE CRUJIENTE

Este plato se puede acompañar con unas alcachofas fritas. Pelar las alcachofas y quitar la pelusa interior. Cortarlas en rodajas lo más finas posible y freír las en aceite de girasol. Retirarlas del aceite y dejarlas escurrir sobre papel de cocina. Servir sobre los macarrones.

VALOR NUTRICIONAL	Energía 362 Kcal
	Proteínas 13,25 g
	Hidratos de carbono 61,2 g; de los cuales, simples 6,5 g
	Grasas 7,1 g; de las cuales, saturadas 0,9 g
	Fibra 14 g



Conejo al horno con hierbas aromáticas



fácil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 conejo
- 200 g de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- ½ kg de patatas
- 300 ml de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Hierbas aromáticas (tomillo, romero, perejil...)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cortar el conejo en cuartos y salpimentarlo. Colocarlo en una bandeja de horno a 190 °C con una cucharada de aceite y dejarlo dorar. A continuación, añadir la cebolla cortada en juliana y la cabeza de ajos entera y el laurel. Bajar el horno a 150 °C, tapar con papel de aluminio y cocinar

durante 15 minutos.

2. Cortar las patatas en gajos y freír las. Luego, agregarlas al conejo.
3. Retirar los ajos una vez cocidos, pelarlos y disponerlos en el vaso de la trituradora junto con las hierbas, el vino blanco y aceite de oliva (50 ml). Triturar bien y añadir al conejo. Dejar cocinar destapado, 5 minutos más. Servir caliente.

VALOR NUTRICIONAL	Energía 351 Kcal
	Proteínas 31 g
	Hidratos de carbono 22,8 g; de los cuales, simples 4,9 g
	Grasas 15 g; de las cuales, saturadas 4,5 g
	Fibra 3 g

Opción baja en glúcidos

Esta receta puede ser apta para personas que controlan los hidratos de carbono si se reduce la cantidad de patatas y se complementa con una guarnición de verduras de temporada.

307 kcal



NUTRICIÓN

CONTROLAR LA DIABETES

Aunque los diabéticos deben ser controlados por un especialista, hay unas pautas alimentarias básicas que todos debemos saber.

1 CONSUMIR VERDURAS

Además de saciar, las verduras aportan una cantidad importante de fibra que, por un lado disminuye la velocidad de absorción de la glucosa, y por otro lado, arrastra parte de glucosa de los alimentos, evitando, por tanto, que el organismo la absorba.

2 TOMAR HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Es muy importante que los hidratos de carbono sean de tipo complejo (en forma de almidón). En el caso de los cereales se recomienda que sean integrales. Según estudios recientes, uno de los cereales más recomendados es la avena ya que tiene un tipo de fibra que retiene parte de la glucosa de la dieta, evitando, así, su absorción.

3 EN EL POSTRE

Hay que consumir la fruta entera para no perder la fibra y decantarse por los edulcorantes acalóricos.

Flan de huevo "per tutti"



fácil



1 a 3 €

35'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- 8 huevos
- 80 g de sacarina
- 1 litro de leche
- Frutas para decorar (naranja, moras, grosellas...)

ELABORACIÓN

- 1.** Disponer la vainilla en polvo en un cuenco y mezclarla con los huevos y la sacarina. Luego, incorporar la leche.
- 2.** Dejar reposar la mezcla en la nevera durante 12 horas.
- 3.** Verter esta mezcla en flaneras pequeñas y cocer al baño María durante 30 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 4.** Servir el flan acompañado de las frutas escogidas.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 307 Kcal

Proteínas 20,5 g

Hidratos de carbono
12,3 g; de los cuales,
simples 12,3 gGrasas 19,5 g; de las cuales,
saturadas 8 g

Fibra 0 g

sano y de tupper

El aderezo perfecto

Las hierbas provenzales aportan su delicado aroma y su extraordinario sabor a este primaveral plato de verduras y pavo.

Cocina Jordi Angli
Fotografía NouPhoto
Estilismo Inés Bernades
Asesores nutricionales Menja Sa

Ensalada de calabacín, pavo y salsa de tomate



fácil



1 a 3 €



30'+
marinado

INGREDIENTES PARA 4

- 4 calabacines
- 2 zanahorias
- 4 tomates cherry
- 300 g de pechuga de pavo
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Para la salsa de tomates asados

- 2 cebollas
- ½ kg de tomates
- 150 g de tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar los calabacines y raspar las zanahorias. Cortar

ambos ingredientes en tiras finas. Disponer las verduras en una olla con agua salada y hervirlas al dente. Enfriar rápidamente en agua y hielo. Escurrir. Lavar los tomates cherry y cortarlos en cuartos. 2. Disponer la pechuga de pavo en un cuenco con 50 ml de aceite y una cucharada de hierbas provenzales. Dejar marinar durante 5 minutos para que el pavo coja sabor. Luego, salpimentarlo, dorarlo a la plancha y cortarlo en tiritas. 3. Para elaborar la salsa, pelar la cebolla, cortarla en juliana y cocinarla lentamente con una cucharada de aceite. Cuando

esté cocida, añadir los tomates, lavados y cortados en cuartos. Salpimentar. Disponer en una bandeja de horno y dejar cocinar a 180 °C hasta que las verduras estén tiernas. Triturar y pasar por el colador chino. Lavar los tomatitos, cortarlos por la mitad e incorporarlos a la salsa. Rectificar de sal. Reservarlos. 4. Disponer la verdura y el pavo en un tupper y la salsa en otro recipiente. En el momento de comer, calentar ligeramente y verter la salsa de tomate encima.

260Kcal

VALOR NUTRICIONAL

Energía 260 Kcal
Proteínas 22,7 g
Hidratos de carbono 13,34 g; de los cuales, simples 13 g
Grasas 12,8 g; de las cuales, saturadas 2 g
Fibra 5 g

Mini hamburguesas de quinoa



fácil

1 a 3 €

50'

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de quinoa
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 8 ajos tiernos
- 1 huevo
- 40 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 ramita de perejil
- 2 tomates maduros
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar bien la quinoa. Poner agua a hervir en un cazo (3 medidas de agua por 1 de quinoa). En cuanto hierva el agua, echar la quinoa, tapan el cazo y dejarla cocer a fuego suave durante 25 minutos. Escurrir.
2. Rallar las zanahorias y una de las cebollas y cortar los ajos en rodajas. Dejar escurrir las verduras durante unos minutos. Dorar la cebolla y, pasados 4 minutos, agregar la mitad de los ajos. Dejar 2 minutos más.
3. Disponer la quinoa en un cuenco y agregar un huevo, las verduras doraditas, la mitad de la zanahoria y la harina. Condimentar con un poquito de pimienta molida, comino, perejil picado y sal. Mezclar bien.
4. Con ayuda de un molde redondo pequeño, hacer unas minihamburguesas y marcarlas en la plancha entre 8-10 minutos.
5. Cortar la cebolla restante en daditos y freírla a fuego lento. Cuando esté dorada, agregar la zanahoria rallada y los ajos tiernos restantes. Freír durante unos minutos y añadir el tomate rallado, dejar cocinar 5 minutos más.
6. Servir las minihamburguesas de quinoa acompañadas con la salsa.



vegetariana

Protagonista: la quinoa

Deliciosa y con un alto valor nutricional, la quinoa es una semilla con múltiples posibilidades en la cocina. ¡Descúbrela!

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

RECONDO

Tu Desayuno Saludable



0,50€ DESCUENTO



Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo por la compra de un paquete de Pan Tostado Recondo 30 Rebanadas: Tradición, Integral, Equilibrio, Bienestar, Fitness o Multi. Descuento no acumulable con otras promociones de Recondo. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Del 21 de Marzo al 31 de Mayo de 2014.

RECONDO



¡Dulce o Salado! ideal también para el aperitivo





cocina fácil

Maíz dulce, un gran aliado

Crema de maíz con gambitas



fácil

1 a 3 €

30'

ELABORACIÓN

1. Escurrir el maíz y reservar el agua de la lata. Fundir la mantequilla en una cazuela, añadir la cebolla picada y los dientes de ajo. Sofreír lentamente sin que coja color. Una vez sofrito, agregar el maíz escurrido y rehogar durante 5 minutos. Tapar.
2. Incorporar el jugo de la lata del maíz y el caldo de pollo a la cazuela. Hervir lentamente 10 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, triturar y pasar por un colador chino para que quede una crema muy fina. Condimentar con sal y pimienta.
3. Pelar las gambas y reservar las colas. Sofreír las cabezas en una sartén con dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Disponer las cabezas en un colador y presionarlas para que saquen todo su jugo. Reservar. el aceite Insertar las colas de gambas en cuatro brochetas y dorarlas a la plancha.
4. Servir la crema de maíz con las gambas y agregar por encima unas gotitas del aceite de gamba.



12

gambitas rojas

1

litro de caldo de pollo

400 g

de maíz dulce EROSKI basic

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de mantequilla • 250 g de cebollas • 2 dientes de ajo • 400 g de maíz dulce EROSKI basic
- 1 litro de caldo de pollo • 12 gambitas rojas • Aceite de oliva • Sal y pimienta

Además
Caprabo
te ofrece:



Maíz dulce ecológico (peso escurrido: 2x140 g). De Gigante Verde.



Maíz dulce clásico. Muy crujiente (peso neto: 3x140 g). De Gigante Verde.

Crujiente y delicioso, con el maíz dulce **EROSKI basic** se pueden realizar infinidad de platos. Te mostramos dos sugerencias que, seguro, podrás incluir en tus menús primaverales.

CALIDAD Y PRECIO

Maíz dulce en granos (peso escurrido: 285 g)
De **EROSKI basic**.



300 g
de zanahorias

2
solomillos
de cerdo

150 g
de maíz dulce
EROSKI basic

INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de zanahorias • 30 g de mantequilla • 2 solomillos de cerdo
- Aceite de oliva • Sal y pimienta

PARA LA SALSA

- 150 g de cebolla • 1 diente de ajo • 100 ml de vino dulce • 150 g de maíz dulce EROSKI basic
- ½ litro de caldo de pollo • 100 ml de nata líquida

Solomillo de cerdo con salsita de maíz y vino dulce



fácil



3 a 5 €



30'

ELABORACIÓN

1. Pelar las zanahorias, cortarlas en trozos y cocerlas en una olla con agua, sal y pimienta durante 15 minutos. Pasar por el colador y triturar. Condimentar el puré con un poco de mantequilla y sal al gusto.
2. Para la salsa de maíz, pelar la cebolla, picarla y sofreírla con el diente de ajo y unas gotas de aceite. Cuando la cebolla esté tierna, pero sin que tome todavía color, añadir el vino y dejar reducir. Agregar el maíz sin escurrir el caldo y dejar hervir durante 5 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, triturar, colar y condimentar. Añadir la nata líquida para rectificar la textura de la salsa.
3. Limpiar los solomillos de cerdo y dorarlos enteros en la sartén con sal y pimienta. Cuando ya estén listos, retirarlos del fuego y cortarlos en escalopas.
4. Servir la carne con el puré de zanahoria y la salsa de maíz.

PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS



Maíz dulce. Sin azúcares añadidos (peso escurrido: 285 g). De **Bonduelle**.



Maíz Bio sin azúcares añadidos (peso escurrido: 2x140 g). De **Bonduelle**.



Maíz dulce en granos (peso escurrido: 3x140 g). De **EROSKI basic**.

cenar rápidas

Sugerencias exquisitas

Caprabo te ofrece una gran variedad de productos propios con los que podrás preparar platos muy sabrosos en pocos minutos.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Barquitas de ensaladilla



fácil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de ensaladilla congelada
- 2 dientes de ajo
- 200 g de Gulicosas EROSKI basic
- 4 barritas de cangrejo
- Una cucharada de aceite de oliva
- 50 g de mayonesa
- 2 ramitas de perejil fresco
- 1 paquete de endibias Eroski NATUR
- Unas tiritas de pimientos del piquillo EROSKI SeleQtta

ELABORACIÓN

1. Cocer la ensaladilla en una olla con abundante agua salada el tiempo sugerido en el envase. Colar y reservar.

2. Pelar los dientes de ajo, cortarlos en daditos pequeños y dorarlos en una sartén con una cucharada de aceite a fuego lento. Añadir las Gulicosas y saltearlas durante 2 minutos. Cortar las barritas de cangrejo en tiritas finas. Lavar el perejil y cortarlo finamente.

3. Disponer las verduras cocidas en un cuenco, agregar las gulicosas salteadas, las barritas de cangrejo, la mayonesa y un poco de perejil.

4. Lavar las endibias, retirar

las hojas grandes y, sobre ellas, distribuir la ensaladilla preparada. Decorar con unas tiritas de pimientos del piquillo y un poco de perejil picado. Servir.

200 g

de Gulicosas frescas
EROSKI basic

1

paquete de
endibias Eroski
NATUR

1

pimiento del piquillo
EROSKI SeleQtta

Tus productos aliados:



Gulicosas frescas (peso neto: 180 g). De EROSKI basic.



Pimientos del piquillo. Categoría extra (peso neto: 230 g). De EROSKI SeleQtta.



Endibias. Origen España. (peso neto: 450g). De Eroski NATUR.

Dorada con parrillada de verduras y gambas



fácil 3 a 5 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 doradas Eroski NATUR
- 500 g de parrillada de verduras y gambas EROSKI Sannia
- 2 dientes de ajo
- Perejil seco EROSKI
- Hierbas provenzales
- Un chorrito de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Preparar las doradas en filetes y retirar las espinas que puedan quedar con unas pinzas.
2. Verter un chorrito de aceite de oliva en un sartén y saltear la parrillada, con los ajos y un poco de perejil seco, el tiempo que se indique en el envase.
3. Salpimentar el interior de los filetes de pescado y condimentar con el perejil, las hierbas provenzales y un chorrito de vino blanco. Agregar un poco del salteado de la parrillada de verduras y enrollar los filetes con cuidado. Atar con hilo de cocina.
4. Cocer el pescado al vapor durante unos 12 minutos. Sacar del fuego y esperar 3 minutos más.
5. Servir los rollitos de dorada con el resto de la parrillada de verduras con gambas.

500 g
de parrillada
con gambas
EROSKI Sannia

2
doradas limpias
Eroski NATUR

1
pzca de perejil
seco EROSKI

PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS



Parrillada con gambas.
Naturalmente
equilibrado.
(peso neto: 500 g).
De EROSKI Sannia.



Dorada limpia.
Garantía de frescura.
De Eroski NATUR.



Perejil seco.
(peso neto: 6 g).
De EROSKI.

menú low cost

Ideas apetitosas y económicas

Si quieres preparar un menú exquisito sin alterar tu presupuesto familiar, no te pierdas estas fantásticas sugerencias. Te encantarán.

Cocina Jordi Anglès Fotografía NouPhoto Estilismo Inés Bernades

Verduras crujientes con hummus



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de zanahoria
- 150 g de calabacín
- 150 g de apio
- 100 g de rúcula

Para el hummus

- Tahina casera (100 g de sésamo y 100 de aceite de girasol)
- 300 g de garbanzos en bote
- 1 limón
- 20 ml de agua embotellada
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar todas las verduras, pirlas (el calabacín no es necesario) y cortarlas en bastoncitos de 8 cm de largo y 1 cm de grueso. Reservar en un cuenco con agua y hielo.
2. Para hacer la tahina casera, mezclar el sésamo con el aceite de girasol y triturar bien. Dejar enfriar.
3. Disponer en el vaso del túrmix, los garbanzos bien escurridos, el zumo de un limón, la tahina casera (50 g),

un poquito de agua (20 ml) y el aceite de oliva. Salpimentar y triturar. Pasar por el colador y rectificar, si es necesario, la sazón. Reservar en frío.

4. Colocar los bastoncitos de verduras y las hojas de rúcula en los platos de servicio y aliñar con unas gotas de aceite de oliva, sal y pimienta. Disponer el hummus en el mismo plato o en un recipiente a parte para poder ir mojando las verduras.

SUGERENCIA

En esta receta también puedes incorporar otras verduras. El hummus combina muy bien con las endibias, el pepino y los pimientos.

Merluza en papillote con pimientos



media 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 1,5 kg de merluza
- 1 cucharadita de café de mostaza en grano
- 1 ramita de tomillo fresco
- 150 ml de vino blanco
- 15 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para los pimientos

- ½ kg de pimiento rojo
- 300 g de pimiento verde grueso

ELABORACIÓN

1. Lavar los pimientos, secarlos bien y asarlos en el horno a 190°C durante 20 minutos. Dejar enfriar, pelar y retirar las semillas con cuidado. Luego, cortar en tiras finas. Reservar.
2. Pedir en la pescadería que te preparen la merluza en filetes y, luego, cortarla en raciones aproximadas de 180 g.
3. Colocar el papel de horno en una bandeja y, encima, poner las tiras de pimiento escalibado, la cucharadita de mostaza, el tomillo y la merluza salpimentada. Añadir el aceite de oliva y el vino blanco y cerrar el papel doblándolo de manera que no salga aire. Preparar tres papillotes más.
4. Colocar en el horno los cuatro paquetes con el pescado y cocer a 200°C durante 10 minutos.
5. Servir rápidamente.

SUGERENCIA

Para una presentación más espectacular, lleva la papillote cerrada a la mesa y abre el paquetito justo en el momento de comer. De esta manera los comensales se deleitarán con los aromas que desprende este plato y quedarán encantados.

Piña al horno con helado de yogur



fácil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 piña
- 150 g de azúcar
- 150 ml de agua mineral
- 1 davo olor
- 1 anís estrellado
- ½ ramita de canela
- 120 g de frutos rojos
- 250 ml de helado de yogur

ELABORACIÓN

1. Pelar la piña, cortarla en octavos y colocarla en una bandeja de horno. Calentar el horno a 180 °C.
2. Disponer el azúcar en una olla y agregar el agua mineral y las especias. Remover para que se integren todos los ingredientes y dejar hervir durante 5 minutos. A continuación, añadir el almíbar a la bandeja con los trozos de piña.
3. Hornear la piña a 160 °C hasta que esté cocida, unos 30 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar dentro del almíbar.
4. Lavar los frutos rojos y secarlos bien. Cortar la piña a trocitos.
5. Disponer la piña en un cuenco, añadir los frutos rojos y, encima, el helado de yogur.

0,45€
por persona



2,50€
por persona



0,35€
por persona





LUIS ÁNGEL BROGLIA
Mar del Plata - Argentina

Amigo de los sabores, Luis nos conoció gracias a la comunidad de fansdelacocina de nuestra web, y sigue la revista Sabor... en www.Caprabo.com a partir de entonces. Desde Argentina nos envía esta receta y agradece a CAPRABO por querer compartirla.

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

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor.
¡Mucha suerte!

Salteado de pollo agridulce

INGREDIENTES PARA 4

- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1 naranja jugosa
- 50 ml de salsa de soja
- 1 bote de jengibre finamente cortado
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 4 cebollas tiernas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 3 huevos
- 250 g de arroz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Unas tiras de cebollino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las pechugas de pollo y cortarlas en cubos.
2. Mezclar en un bol el zumo de la naranja, la salsa de soja, un poco de jengibre y pimienta. Añadir la pechuga de pollo y dejar marinar unos 30 minutos.
3. Quitar las semillas y las nervaduras blancas a los pimientos y cortarlos en tiras longitudinales bien finas. Hacer lo mismo con las cebollas tiernas. Filetear el diente de ajo en láminas bien finas.
4. En un wok o sartén profunda, calentar dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, agregar el diente de ajo fileteado y cuando comience a tomar color agregar el pollo, ya salado, reservando el jugo de la marinada.
5. Dorar bien y, seguidamente, incorporar los pimientos y las cebollas removiendo permanentemente. Agregar el jugo que quedó de la marinada y el azúcar moreno.
6. En otra sartén hacer los huevos revueltos e incorporarlos al pollo mezclando bien todo.
7. Hervir el arroz en abundante agua salada el tiempo indicado en el envase y escurrir.
8. Disponer el arroz en el fondo del plato y colocar el pollo por encima. Espolvorear con un poco de cebollino picado y servir.



bienvenido bebé

**Solicita
gratis tu
canastilla**

durante sus
primeros dos
meses de vida

**Conócelo
todo sobre
tu bebé**

con nuestras
guías llenas de
consejos

**Vales
descuento
y regalos**

para esta etapa
tan especial

¿ESTÁIS ESPERANDO UN BEBÉ?

Solicita gratis tu canastilla
www.caprabo.com/bienvenidobebé
902 22 60 60

Durante los primeros 2 meses de vida del bebé.
La canastilla está disponible en las zonas con presencia de Caprabo.



bienvenido bebé

de temporada

Flores y recetas...

se unen en este reportaje para que esta primavera puedas demostrar a los tuyos lo mucho que los quieres. **Cocina** Dani Muntaner **Fotografía** NouPhoto **Estilismo** Rosa Bramona



La explosión de colores que nos trae la nueva estación y los cálidos rayos con los que nos ilumina el sol, hacen que nos sintamos con las fuerzas renovadas y que estemos más receptivos a la alegría y a los buenos propósitos. ¿Y qué mejor propósito para esta época del año que decirle a un ser querido que lo quieres? En estas páginas te proponemos cinco recetas, deliciosas, que tienen un denominador

común: convertirse en un pequeño regalo gastronómico para alguien muy especial. Para obsequiar a mamá, a la pareja, a un amigo, al abuelo o, sencillamente, para celebrar la llegada de un bebé... Estos cinco platos, preparados con todo el cariño del mundo y acompañados con las flores más vistosas que nos brinda la naturaleza, demuestran que las buenas recetas, como las flores, también se pueden regalar.



Quiche de gorgonzola, pera, nueces y rúcula



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

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

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C. Extender la masa brisa y, con ayuda de un cortapastas, cortarlo en cuatro círculos de un diámetro algo mayor que los moldes que se utilicen.

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

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

4. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta. Añadir la nata líquida, el queso gorgonzola desmenuzado, los dados de pera, las nueces, la rúcula y el queso parmesano. Mezclar.

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





Ensalada apasionada



fácil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 hojas de masa brick
- 100 g de queso feta
- 1 ramito de menta fresca
- Mantequilla
- 1 bolsa de lechugas variadas
- 6 rabanitos
- ½ remolacha cocida
- 50 g de jamón de pato
- 2 cucharadas de pipas de calabaza

Para la emulsión de remolacha

- ½ remolacha cocida
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Para la vinagreta:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de Módena
- 2 cucharadas de jugo de remolacha (el líquido que viene en el paquete de remolacha cocida)

- Una pizca de pimienta rosa molida
- Una pizca de pimienta negra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Preparar los paquetitos de masa brick, cortar cada lámina de masa brick en tres tiras longitudinales. Repartir el queso feta desmenuzado en el centro, espolvorear con abundante menta picada y cerrarlos formando ocho paquetitos. Pintarlos con mantequilla fundida y hornearlos a 200 °C durante 7-8 minutos, hasta

que empiecen a dorarse.

2. Para la emulsión de remolacha, triturar todos los ingredientes con el túrmix.

3. Para la vinagreta, mezclar todos los ingredientes y batir ligeramente para que quede una vinagreta cortada.

4. Pincelar la base de los platos con la emulsión de remolacha, repartir por encima las hojas de ensalada, los rabanitos en rodajas finas, láminas finas de remolacha en forma de corazón, los paquetitos de queso y el jamón de pato. Aliñar con la vinagreta y espolvorear con pipas de calabaza.

Ensalada con langostinos marinados



fácil



3 a 5 €



55'+
maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 16 langostinos
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 aguacate
- Aceite de oliva y sal

Para la marinada

- 0,5 dl de zumo de naranja
- 1 dl de zumo de lima
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cilantro picado

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 cucharada de la marinada
- 1 cucharada de salsa de soja
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Preparar la marinada mezclando el zumo de naranja, la mitad del zumo de lima, el diente de ajo en láminas y una cucharada de cilantro picado (reservar otra cucharada para la decoración).

2. Pelar los langostinos dejando únicamente las colas, introducirlos en un recipiente con la marinada, tapar con papel film y dejarlos macerar durante 4 horas.

3. Cocer las patatas sin pelarlas en una cazuela con agua hirviendo salada durante 40 minutos. Dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en daditos. Pelar la cebolla y cortarla en lonchas muy finas. Pelar los aguacates, cortarlos en dados y rociarlos con el zumo de lima restante. Reservar.

4. Escurrir los langostinos de la marinada, secarlos con

papel absorbente de cocina y marcarlos durante 30 segundos en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite. Salpimentarlos y reservarlos.

5. Preparar la vinagreta batiendo el aceite de oliva, el vinagre de Jerez, una cucharada de los jugos de la marinada y

la salsa de soja. Sazonar con pimienta y batir.

6. Montar las ensaladas en los platos de servicio con ayuda de aros de cocina intercalando capas de langostinos, patatas, aguacate y cebolla. Aliñar con la vinagreta, espolvorear con el cilantro reservado y servir.



Arroz de montaña primaveral



media 1 a 3 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de costillas de cordero
- 2 alcachofas
- ½ pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 2 ajos tiernos
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de romero
- 4 tacitas de arroz
- 10 tacitas de agua o caldo
- 50 g de guisantes
- 12 hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Trocear el cordero. Limpiar las alcachofas retirando el tallo, las puntas, el heno del interior y las hojas exteriores. Cortarlas en seis trozos. Lavar el pimiento, secarlo y retirar el pedúnculo y las semillas. Cortarlo en cuadraditos. Pelar y trocear el tomate. Pelar los ajos tiernos y cortarlos en trozos. Lavar el perejil y picarlo finamente.

2. Calentar tres cucharadas de aceite en una cazuela y dorar los trozos de cordero por todos los lados hasta que adquieran un bonito color dorado. Añadir el tomate y los pimientos y cocer 5 minutos más.

3. Agregar los ajos tiernos, salpimentar, espolvorear con abundante perejil picado, agregar la ramita de romero y cocer 5 minutos más.

4. Incorporar el arroz y rehogarlo unos instantes en el sofrito. Cubrir con el agua o caldo y llevar a ebullición.

5. Cuando rompa el hervor, agregar las alcachofas y los guisantes. Rectificar de sazón, añadir el azafrán y dejar cocer a fuego medio durante 17 minutos. Dejar reposar unos instantes tapado antes de servir.





Macarons de vainilla rellenos de crema de chocolate



difícil



1 a 3 €



50'+
reposo

INGREDIENTES PARA 30 UDS. PEQUEÑAS

- 205 g de azúcar glas
- 125 g de almendra molida
- 1 vaina de vainilla
- 3 claras de huevo
- 30 g de azúcar

Para la crema de chocolate

- 150 g de azúcar
- 0,75 dl de agua
- Unas gotas de zumo de limón
- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de cacao en polvo

ELABORACIÓN

- 1.** Mezclar el azúcar glas con la almendra molida y añadir la pulpa de vainilla. Montar las claras de huevo con el azúcar. Cuando hayan tomado volumen, agregarlas cuidadosamente a la preparación hasta obtener una masa lisa y brillante.
- 2.** Forrar una bandeja de horno con papel vegetal. Disponer la mezcla en una manga pastelera con boquilla lisa y formar círculos del tamaño deseado sobre el papel. Dejar reposar esta masa unas 8 horas para que se haga una costra o "pellejo" sobre los círculos de masa.
- 3.** Precalentar el horno a 150 °C. Hornear los macarons durante 12 minutos. Sacar la bandeja del horno, dejarla enfriar unos minutos y retirar los macarons con cuidado. Dejarlos enfriar sobre una rejilla.
- 4.** Para la crema de chocolate, preparar un almíbar a punto de hebra floja calentando el azúcar, el agua y unas gotas de limón. Cortar la mantequilla en dados, batirla y añadir el almíbar en hilo y el cacao en polvo. Seguir batiendo hasta que quede todo completamente integrado.
- 5.** Rellenar los macarons con la crema de chocolate y unirlos de dos en dos.

Técnica de cocina

Sabrás que el almíbar está en hebra floja si, al coger el almíbar entre los dedos índice y pulgar, mojados, se forma un hilillo que se rompe enseguida. Si no tienes las manos curtidas, lo mejor es usar un termómetro y retirar el almíbar cuando esté a 102 °C.

mi club caprabo

Aprovecha todas las ventajas



**Triplica
los puntos
en todas tus
compras**

**Consigue
cupones
descuento
solo
para ti**

**Recibe
gratis tu
revista
Sabor...**

Descubre éstas y otras ventajas
y precios exclusivos para clientes Oro*
en www.miclubcaprabo.com/ventajasoro

www.miclubcaprabo.com

*Son clientes Oro aquellos que realizan compras
por un valor medio superior a 200€ al mes durante tres meses.

ideas dulces

C'est magnifique!

Esta espectacular tarta tradicional francesa dejará fascinados a tus seres queridos y al probarla por primera vez exclamarán: *Oh là là!*

Cocina Dani Muntaner Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona

Clafoutis de cerezas



fácil



1 a 3 €



1h 10' +
reposo

INGREDIENTES PARA 6

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

ELABORACIÓN

1. Lavar las cerezas y retirar los tallos y los huesos con cuidado. Espolvorearlas con 50 g de azúcar y dejarlas reposar durante 10 minutos.
2. Untar un molde para tartas de unos 26 cm de diámetro con mantequilla. Distribuir en el fondo las cerezas.
3. Tamizar la harina en un bol grande para evitar que se formen grumos. Añadir una pizca de sal y mezclar. Incorporar el azúcar restante.

4. Cascar los huevos en un bol y batirlos con un tenedor. Agregarlos al compuesto anterior y mezclar. Añadir la leche fría y seguir removiendo hasta conseguir una mezcla fluida y homogénea. Precalentar el horno a 180 °C.
5. Verter la mezcla en el molde directamente sobre las cerezas. Cocer la tarta en el horno a 180 °C durante 40 minutos y dejar enfriar. Al servir, espolvorearla con un poco de azúcar glas. Se puede servir tibia o fría.



sabor del mundo

estados unidos

La cocina de EE.UU. es mucho más que hamburguesas y hot dogs. La auténtica comida americana contiene una mezcla de platos e ingredientes procedentes de muchos países de Europa, Asia y África.

Texto Ana Blanca



Cupcakes de zanahoria con buttercream de Nutella



media 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 12 UNIDADES

- 3 huevos
- 200 g de azúcar moreno
- 100 ml de aceite de girasol
- 160 g de harina
- 15 g de levadura
- 1 pizca de sal
- 220 g de zanahorias, peladas y ralladas
- La ralladura de 1 naranja

Para la buttercream

- 100 g de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 g de crema de avellanas Nutella
- 50 g de azúcar glas
- Fideos y virutas de chocolate (decoración)



0,45€
por cupcake

COCINA: MICHELLE NERI; FOTO: TOGI AF; ENQUÍFOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Esta fusión de estilos culinarios queda patente en la "biblia" gastronómica de EE.UU., *American Cookery*. Debido a las astronómicas dimensiones del país, se pueden encontrar importantes aportaciones regionales. Los fogones de la Costa Este están repletos de pescado y mariscos, mientras que en el Medio Oeste destacan el maíz y la carne de vacuno.

Si pensamos en comida norteamericana, lo primero que nos viene a la mente son los *hot dogs* y las hamburguesas. Sin embargo, pocos saben que proceden de los inmigrantes alemanes que importaron su cocina a las costumbres de los estadounidenses.

De todas maneras, la gastronomía de EE.UU. abarca mucho más que estos dos platos



© THINKSTOCK



1 Precalentar el horno a 170 °C. Disponer los huevos y el azúcar en un cuenco y mezclar bien con la batidora eléctrica. Añadir el aceite de girasol hasta que se incorpore bien en la masa. Luego, con la velocidad lenta, incorporar la harina tamizada con la levadura y la pizca de sal.



2 Agregar las zanahorias ralladas y la ralladura de naranja a la masa. Volver a mezclar. Colocar las cápsulas de papel en cada cavidad del molde para cupcakes y verter la mezcla con la ayuda de una cuchara de helados. Hornear durante 22 minutos.



3 Transcurrido el tiempo indicado, comprobar que los cupcakes están cocidos pinchándolos con un palillo. Dejar enfriar sobre una rejilla. Mientras, disponer la mantequilla en un cuenco y batir hasta formar una crema. Luego, añadir la Nutella y mezclar hasta que se incorpore bien y forme una masa lisa.



4 Con la velocidad media de la batidora agregar poco a poco el azúcar glas tamizado, hasta que la mezcla sea suave y sin grumos. Colocar la buttercream de Nutella en una manga pastelera con la boquilla rizada y disponer sobre los cupcakes. Decorar con fideos o virutas de chocolate.

En las tiendas Caprabo encontrarás:



Azúcar moreno de caña Integral **Azucarera** (peso neto: 750 g).



Aceite refinado de Girasol, de **EROSKI**. (contenido neto: 1 litro).



Crema de avellanas **Nutella** (peso neto: 400 g).



Zanahorias, de **Eroski NATUR**. Origen España (peso neto: 500 g).



© THINKSTOCK



© THINKSTOCK

míticos. Entre las tradicionales recetas destacan el steak, pollo frito, costillas a la barbacoa, pavo relleno, ensalada de col, la carne de búfalo, los hush puppies o las delicias de cangrejo.

El toque dulce lo ponen las contundentes tartas como Apple Pie, New York Cheesecake, Carrot Cake, Brownie, Pecan Pie y los tan de moda Cupcakes de multitud de sabores y formas.

gastronomía y diseño

Sabroso, sano y vegetariano

Abierto desde el año 2011, el restaurante **Teresa Carles** ofrece a sus seguidores, tanto vegetarianos como amantes del buen comer, una carta innovadora con productos de la tierra.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Tiago Reis



Teresa Carles en la entrada de su acogedor restaurante. De izquierda a derecha, Sergi Barull, chef de partida, Teresa Carles, chef ejecutiva y Jordi Ventura, sub-chef.

Si te gusta la cocina vegetariana o, simplemente, te apetece probar platos sabrosos, preparados con lo mejor que nos da la tierra, acércate al restaurante Teresa Carles. Situado en pleno centro de Barcelona, este negocio familiar, llevado por Teresa Carles, con más de tres décadas de experiencia en cocina vegetariana, no te defraudará. Y es que el local seduce nada más entrar. Su decoración modernista, con paredes de ladrillo visto y mosaico hidráulico, y su iluminación cálida, crean un clima de confianza, único, que invita a degustar sin prisas los platos que prepara la propia Teresa en los fogones de su restaurante.

La cocina, que está abierta de forma ininterrumpida de 9 a 23.30, ofrece platos para todos los gustos. Además de servir desayunos y brunchs deliciosos, este restaurante tiene una atractiva carta, que se renueva dos veces al año, basada en la innovación y los productos de calidad, y que pone un énfasis especial en el producto de temporada, ecológico y de proximidad. Vale la pena probar, además, sus propias mermeladas, sus vinagres... productos, todos ellos artesanales, que llegan desde el obrador que tienen en Bellcaire d'Urgell (Lleida).

Y para quien no tenga ganas de cocinar en casa, pero quiera comer bien, Teresa Carles todavía esconde una sorpresa más: un cómodo servicio take away.



TERESA CARLES

Jovellanos, 2 (entre Pelayo y Tallers).
Barcelona.

Tel. 933 171 829. www.teresacarles.com

Tipo de cocina: Ovolácteo vegetariana y mediterránea.

Abierto todos los días de 9.00 a 23.30 h.
Desayunos y brunch de 9 h a 14 h. La carta de 12 h a 23.30 h. Platos del Día (Menú): de lunes a viernes (solo laborables), de 12 h a 17 h.

Precio menú: 9,50 euros

Precio medio carta: 20 euros

LA SUGERENCIA DEL CHEF

Pasta fresca al pesto de espinacas y anacardos



fácil



1 a 3 €



15+
maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 120 g de hojas de espinacas en bolsa, limpias y cortadas
- 30 g de anacardos + 10 g para decorar
- 1 diente de ajo
- 80 g de queso de cabra
- 20 g de queso parmesano rallado
- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de aceite de girasol
- Una pizca de pimienta
- 400 g de pasta fresca (tagliatelle o pappardelle)
- 10 g de sésamo negro

Para los tomates:

- 4 tomates maduros
- 30 ml de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner las hojas de espinacas en un recipiente (reservar algunas para decorar). Agregar los anacardos, el diente de ajo, el queso de cabra, el queso parmesano y la pimienta. Triturar con la batidora eléctrica y añadir los aceites poco a poco. Rectificar de sal si fuera necesario.
2. Para preparar el tomate, escaldar los cuatro tomates durante unos segundos, retirarlos del agua y pelarlos con cuidado. Luego, cortarlos en cubitos y macerarlos en un recipiente con aceite de oliva y sal.
3. Hervir la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante. A continuación, escurrirla y mezclarla con la salsa pesto de espinacas y los tomates macerados.
4. Disponer la pasta en los platos y decorarla con los anacardos, las semillas de sésamo negro y las hojas de espinacas reservadas. Servir.

cóctel & gourmet

Cautivados por el rojo

A pesar de su nombre sangriento, el **Bloody Mary** es un cóctel delicioso y nada aterrador. Es la opción más adecuada para tomar en un brunch o a la hora del aperitivo.

Texto Rosa Mestres

Elaborado inicialmente con vodka y jugo de tomate a partes iguales, cuentan que el creador del Bloody Mary fue Fernand Petiot, un barman que trabajaba en el *Harry's New York Bar* de París a principios de los años 20 del siglo pasado. Los clientes del bar, al ver el llamativo color rojo sangre que tenía el nuevo cóctel, empezaron a proponer nombres a cada cual más aterrador, hasta que finalmente surgió el nombre de Bloody Mary, el terrorífico apodo que se ganó María Tudor, reina de Inglaterra, por perseguir cruelmente a los protestantes en el siglo XVI. También se dice que el nombre surgió como

sugerencia de un compañero de Petiot, el cual le dijo que le recordaba a una chica llamada María que frecuentaba el *Bucket of Bloody Club*, de Chicago.

Un toque picante

De todas maneras, a pesar de este curioso inicio, el verdadero Bloody Mary tal y como se conoce en la actualidad todavía tardaría unos años en aparecer. Según los cronistas, en el año 1934, Petiot se trasladó a la ciudad de Nueva York, y llevó la receta del Bloody Mary con él. Al principio, los neoyorquinos no quedaron demasiado impresionados con el cóctel

y pidieron a Petiot que diera un toque especial a su bebida. El barman se puso manos a la obra y añadió sal, jugo de limón y, para los que querían más potencia, un buen chorro de salsa Tabasco. Así es como nació este popular cóctel que ha dado la vuelta al mundo.

Para el aperitivo

Uno de los atractivos del Bloody Mary es que, gracias a su alto contenido en tomate, no parece propiamente un cóctel. Revitalizador y muy refrescante, es muy adecuado para acompañar un desayuno tardío de domingo o un buen aperitivo.

Sugerencia

Presentado en una botella de metal especialmente diseñada para beber helado, el vodka premium danés Danzka es suave, afrutado y equilibrado. Se puede tomar solo o en cócteles.



SABORÉALO CON Caballa marinada, tomates secos y encurtidos



fácil



1 a 3 €



10'+
marinado

INGREDIENTES PARA 4

- 1 caballa grande
- 300 g de sal
- 150 g de azúcar
- 1 naranja
- 120 g de tomate seco
- 2 pepinillos en vinagre
- 4 cebollitas en vinagre
- Aceite de oliva

CONSEJO

Si quieres que la carne de la caballa quede más cocida, solo tienes que dejarla más tiempo en el marinado.

ELABORACIÓN

- 1.** Pedir en la pescadería que fileteen la caballa y retiren las espinas. Disponer los filetes en un recipiente cubiertos con la sal, el azúcar y la ralladura de naranja. Dejar reposar 30 minutos. Retirar el pescado del marinado, pasar por agua y secar con papel de cocina.
- 2.** Cortar los filetes de caballa en trozos de 4 cm x 4 cm.
- 3.** Para elaborar la tapita, colocar el cuadradito de caballa y, encima, un trocito de tomate seco, una rodaja de pepinillo y una cebollita partida por la mitad. Disponer unas gotitas de aceite de oliva por encima y servir.

Bloody Mary



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES

- 2 golpes (chorritos) de salsa Worcestershire
- 2-3 gotitas de salsa Tabasco®
- 1 cucharada de zumo de limón
- 3-4 cubitos de hielo
- 3 cucharadas de vodka
- 6 cucharadas de zumo de tomate
- Sal y pimienta negra recién molida
- Una ramita de apio

ELABORACIÓN

Disponer la salsa Worcestershire en un vaso para cóctel, añadir la salsa Tabasco®, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Remover los ingredientes para que se integren bien. Incorporar los cubitos de hielo y verter el vodka. Acabar de rellenar el vaso con el tomate. Remover de forma envolvente con una cucharilla larga. Adornar con una ramita de apio y servir.



Bien nutridos, bien hidratados



Para evitar la fatiga durante el esfuerzo físico debemos mantener el nivel adecuado de hidratos de carbono y compensar rápidamente las cantidades de agua y electrolitos que perdemos a través del sudor. Para conseguirlo, las bebidas isotónicas van a ser aliadas perfectas de los deportistas.

El consumo de bebidas isotónicas es recomendable a partir de 30 minutos de actividad deportiva e imprescindible si el esfuerzo supone una hora o más. Debemos beber entre 6 y 8 mililitros de líquido por kilo de peso y hora de ejercicio. Otro elemento clave es consumir estas bebidas en su temperatura óptima, entre 15 y 21 grados. Si las bebemos más frías, ralentizamos su absorción. Tomarlas calientes las hace menos apetecibles y puede llevarnos a consumir menos cantidad de la necesaria.

Si eres deportista puedes obtener mucha información de interés en la página de FEMEDE. Busca el documento "Consenso sobre bebidas para el deportista".

Es básico compensar las cantidades de agua y de electrolitos que perdemos a través del sudor.

beber

Aliadas contra la deshidratación

Las bebidas isotónicas nos aportan las sales y nutrientes perdidos durante la práctica deportiva.

Texto Alida Estrada

En 1965, el entrenador del *Florida Gators* se puso en contacto con un grupo de doctores de la Universidad de Florida. Buscaba una solución ante los problemas que el calor y el esfuerzo durante el juego ocasionaban a sus jugadores. Enseguida los doctores determinaron que la gran cantidad de líquidos y sales minerales que los deportistas consumían por su esfuerzo y que perdían a través del sudor, no se recuperaba, ni tampoco los hidratos que utilizaban como fuente de energía durante la práctica deportiva. El reto era crear un producto equilibrado en sales minerales y carbohidratos que repusiera de forma rápida las sustancias que los jugadores perdían a través del ejercicio. Así nació la primera bebida isotónica.

Sus principales componentes

El agua es el componente clave de estos productos. A esta base se unen sales

minerales como potasio, magnesio, zinc y especialmente sodio. Cuando sudamos, con cada litro de agua que perdemos, eliminamos de 1 a 2 gramos de sodio por lo que es básico recuperarlo. Su ausencia genera calambres, fatiga y falta de concentración. Las bebidas isotónicas que se pueden encontrar en el mercado incorporan, además, azúcares, la gasolina del cuerpo, en formato de hidratos de carbono.

¿Solo para deportistas?

Aunque estas bebidas surgieron para mejorar el rendimiento deportivo, también pueden tomarse en condiciones de esfuerzo y calor. Son recomendables como apoyo en procesos leves de diarreas, vómitos o situaciones de deshidratación, como si de un suero se tratara.

Las bebidas isotónicas son un buen refresco para niños que practican deporte, aunque la hidratación es un proceso que



eISTOCIPHOTO

Shopping

bebidas isotónicas

Tres consejos

- 1 El agua nos ayuda a hidratarnos tras el esfuerzo físico, pero las bebidas isotónicas aportan un grado de reposición más efectivo.
- 2 Nuestra salud y el esfuerzo realizado nos ayudarán a elegir la bebida adecuada; valora sus aportes de sodio y glucosa.
- 3 Hidratarse bien es mucho más que tomar una bebida isotónica. Bebe abundante agua e hidrátate antes, durante y después de hacer deporte.

debe cuidarse antes de iniciar la actividad, durante el desarrollo de ésta y al finalizar. Hay que tener en cuenta que estas bebidas son aliados contra la deshidratación, pero exigen un uso responsable y una educación por parte de padres, deportistas y entrenadores.

LA MEJOR OPCIÓN

Aquí tienes una amplia muestra de bebidas hidratantes para que elijas la más adecuada: refresco o deporte; entrenamiento, competición o recuperación.

TRIPLE ERRE

Además de rehidratar y reactivar el organismo, Gatorade sabor naranja, repone el sodio, potasio y cloro perdidos por el sudor y estimula la sed. Contenido: 500 ml.



IMBATIBLE EN PRECIO

Eroski Bebida Isotónica naranja es un producto que pueden consumir con tranquilidad aquellos deportistas que presenten intolerancia al gluten. Una bebida perfecta para cuidar el bolsillo y la salud, incluso en tiempos de crisis. Contenido: 1,5 litros.



FORMULA RENOVADA

El nuevo Powerade ION⁺ contiene una combinación de hidratos de carbono y sodio que estimula al cuerpo a absorber líquidos y a mantener un equilibrio hídrico. Disponible en cuatro sabores. Contenido: 500 ml.



PREPARA TU BEBIDA

Adecuado para deportistas amateurs y profesionales, Hydrate & Perform limón en polvo, de Isostar, aporta una hidratación muy rápida y un drenaje gástrico óptimo. Supone una buena fuente de energía y de nutrientes. Contenido: 400 g = 5 litros.

PARA GENTE ACTIVA

Formato familiar para Aquarius Limón, una de las bebidas isotónicas favoritas de las personas que disfrutan de una vida saludable aunque no sean necesariamente deportistas. Contenido: 1,5 litros.



ENERGÍA AZUL

Bebida dietética indicada para deportistas, Isotónica Blue, de Eroski no contiene gluten, ni conservantes. Con un bajo valor energético (98 kcal) ofrece un aporte equilibrado de hidratos de carbono y sodio. Sabor frutas del bosque. Contenido: 500 ml.

PUEDEN QUEDAR ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS.

Qué dice el experto



Doctora Concha Albert

CIRUJANO PLÁSTICO DEL INSTITUTO TARA

Una dieta sana y algo de ejercicio es imprescindible para no tener la tripa hinchada, pero para alisar definitivamente el abdomen, se puede recurrir a la cirugía. En función del estado de la musculatura y de la flacidez cutánea se planteará uno u otro tratamiento.

En el caso de que haya acúmulo de grasa localizada pero con una piel firme y una buena musculatura, se debería valorar la opción de practicar una liposucción, ya sea con Lipoláser o por Vibroliposucción. La liposucción no es una técnica recomendada para personas con obesidad si no para aquellas que, aun practicando deporte y con una dieta equilibrada, no consiguen eliminar la grasa localizada de determinadas partes del cuerpo.

Si hay dehiscencia de los músculos rectos del abdomen (por los embarazos o por aumento rápido de peso) y flacidez cutánea, sería necesario practicar una dermolipectomía con reparación de la musculatura abdominal. Es una técnica quirúrgica que nos permite, en determinados casos, eliminar el exceso de piel y grasa, a la vez que corregimos la flacidez del músculo.

Con las distintas técnicas quirúrgicas se puede alisar definitivamente el abdomen.

belleza

Objetivo: vientre plano

Aunque la falta de ejercicio puede hacer que tu vientre pierda su firmeza, la alimentación también tiene mucho que ver.

Texto Elisabet Parra



Una correcta alimentación es fundamental para mantener el vientre plano. Veamos cuáles son los factores alimenticios que pueden hacer que éste pierda su aspecto.

Errónea combinación de alimentos

Durante la digestión intervienen unos ácidos que al mezclarse unos alimentos con otros, si no son compatibles, pueden producir una fermentación en los intestinos que retrasa la digestión y provoca una hinchazón. Se puede solucionar con comidas más ligeras y controlando la combinación de alimentos.

Grasa en el vientre

Uno de los lugares en los que se localiza más grasa al engordar es en el abdomen. Se trata de una tendencia genética. Por otra parte, con la llegada de la menopausia se produce un aumento del tejido adiposo en el vientre que se une a la atrofia que empieza a sufrir todo el conjunto de la piel. Adelgazar y engordar de forma intermitente también favorece la acumulación de grasa en esta zona. La mejor manera de reducir su volumen es con ejercicio aeróbico (caminar, correr, nadar, ir en bici...).

Retención de líquidos

La retención de líquidos también produce un vientre más abultado. Eso sucede cuando no todo el líquido que bebemos es eliminado por la orina o el sudor, porque el riñón no

Tres pistas

- 1 Un exceso de aire en el estómago puede provocar hinchazón. Lo más recomendable es comer lentamente, masticando bien para evitar tragar demasiado aire.
- 2 Evita las bebidas con gas puesto que favorecen la hinchazón del estómago.
- 3 Los ejercicios abdominales te ayudarán a recuperar la firmeza a nivel muscular.

filtra bien, porque se está bebiendo poca agua o, simplemente, porque la hayamos sustituido por refrescos. Beber al menos un litro y medio de agua al día favorece la eliminación de líquidos. Por otro lado, hay que cuidar la cantidad que tomamos de sal, su abuso favorece la retención de líquidos, otra de las causas de un aumento del vientre.

Comer demasiado rápido

El comer rápido, las bebidas con gas, algunos alimentos (coliflor, judías...) o mascar chicle facilitan el paso de aire y gases al intestino desde el estómago, por lo que el vientre aumenta de volumen.

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

LA AYUDA COSMÉTICA

La cosmética para esta zona tiene un triple objetivo: colaborar en la movilización de la grasa, reafirmar los tejidos y mantener la piel hidratada para evitar la formación de estrías que pueden darse debido a los cambios de peso. Estos productos deben aplicarse a diario y con movimientos circulares en sentido de las agujas del reloj para favorecer su penetración y a la vez actuar sobre el tránsito intestinal.



HIDRATACIÓN Y REAFIRMACIÓN

Para combatir la piel seca y poco firme, Body reafirmante Q10 piel seca, de Nivea con aceite de macadamia, aporta la hidratación que necesita una piel seca y le devuelve su firmeza y elasticidad. Si lo que buscas es tonificar la piel puedes usar la Leche Hidratante Bodytonic de Garnier. Su perfume cítrico y su textura no grasa en lodón gel, tonifica la piel inmediatamente. Muy fresca, su fórmula hidratante contiene extracto de alga marina, que refuerza la estructura de la piel, así como la Phyto-caféina, conocida por sus propiedades reductoras.



TRATAMIENTOS ESPECÍFICOS

Dos opciones para combatir la celulitis y mejorar nuestra piel. El Sérum Anticelulítico Liporregulador de Belle y el Gel-Crema Anticelulítico Reafirmante Remodelador de Belle. En la composición de ambos productos destaca, entre otros componentes, el activo Actisculpt, con efecto adelgazante y anticelulítico.



PREPARAR LA PIEL

Antes de cualquier tratamiento para la piel, hay que prepararla. Para ello un imprescindible es Belle Exfoliant Corporal, un gel que elimina las células muertas y ayuda a la renovación celular para así lograr una piel suave y luminosa. Formulado con polvo de cáscara de coco y extracto de Aloe Vera, realza una exfoliación respetuosa con la piel. Su textura es espumosa y tiene un delicado perfume floral con notas de jazmín.



LA BELLEZA QUE SE BEBE

Las infusiones son nuestras aliadas para nuestro cuerpo, sobre todo si lo que buscamos es reducir el volumen de nuestro vientre. En esta ocasión proponemos Pompadour Cola de caballo, una multi-infusión, porque es una mezcla de plantas naturales (cola de caballo, judas vainas, ortosifón y soldago gigantes) que ayuda a la eliminación de líquidos. Si te gustan más las infusiones con notas herbales y cítricas, Hornimans infudren será tu perfecto aliado para la eliminación de líquidos. Además, ayuda a reducir el volumen del vientre porque actúa de manera focalizada.

noticias

Acuerdo de Caprabo con la Fundación Pasqual Maragall

Nuestra compañía y la Fundación Pasqual Maragall han firmado un acuerdo de colaboración en la lucha contra el Alzheimer.

Caprabo colaborará durante este año en el proyecto Alfa (Alzheimer y Familias), de la Fundación Pasqual Maragall. Este interesante estudio, en el que participan voluntarios adultos, hijos e hijas de personas diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer, permitirá conocer mejor los procesos que se producen antes del inicio de la enfermedad de Alzheimer, para poder diseñar intervenciones orientadas a prevenir o retrasar su aparición. A los participantes se les efectúa un conjunto de pruebas cada tres años para evaluar el papel que ejerce la nutrición

La colaboración entre la Fundación Pasqual Maragall y nuestra compañía se realizará durante todo este año.



En la foto Jordi Camí Morell, director general de la Fundación Pasqual Maragall, y el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga Cebrián.

y la actividad física y cognitiva en el proceso de envejecimiento del cerebro. Una recomendación general es mantener una dieta saludable y mediterránea a lo largo de toda la vida y específicamente en edades avanzadas. En el Estudio Alfa ya han participado más de 1.000 personas y siguen solicitándose voluntarios. Para más información www.alfaestudi.org/formulari o al 902.33.15.33.



DOBLE PREMIO PARA CAPRABO



En la última edición de los Premios Mes del Congelado 2013, organizados por la Plataforma del Congelado, Caprabo ha recibido un doble galardón: a la mejor campaña de comunicación y el premio especial Mes del Congelado.

El premio a la mejor campaña de comunicación se ha conseguido gracias a la buena integración y al uso de todos los elementos propuestos desde la Plataforma, tanto en el punto de venta como a través de la web corporativa www.caprabo.com y del supermercado online www.capraboocasa.com.

La Plataforma también concedió a Caprabo el premio especial Mes del Congelado por haber sabido englobar perfectamente la filosofía del proyecto.

Cabe destacar que esta iniciativa ha sido coordinada por AECOC y promovida por los principales fabricantes de alimentos congelados del país.



ÉXITO EN LA RECOGIDA DE JUGUETES



Durante las pasadas navidades, Caprabo recogió un total de 2115 juguetes nuevos y viejos para los niños y niñas que viven en situación de vulnerabilidad. Esta acción se realizó en 46 tiendas de Cataluña, 16 tiendas

de la zona Centro y 10 de la zona Norte. También se recogieron juguetes en la sede de Caprabo (C/Ciències).



VENTA DE PULSERAS SOLIDARIAS



Por segundo año consecutivo, nuestra empresa vuelve a apostar por garantizar una nutrición saludable a los más pequeños con el programa de apoyo a la alimentación infantil de la Cruz Roja ¡Ningún niño sin comedor! Nuestros clientes aún están a tiempo de ayudar a los niños en riesgo de exclusión social ya que todavía quedan existencias.



CAPRABO CON EL RECICLAJE

Nuestra empresa se sumó a la campaña de proximidad que el Área Metropolitana de Barcelona y 33 de sus municipios puso en marcha durante el invierno pasado para fomentar la separación de los residuos y el reciclaje. Gracias a esta acción nuestros clientes del Área Metropolitana de Barcelona fueron informados por un equipo de profesionales sobre la forma correcta de clasificar los residuos.

Campaña Aldeas Infantiles SOS

Durante el 2013, esta asociación realizó 27 campañas informativas y de sensibilización en nuestras tiendas de Cataluña y Madrid.



Caprabo, que lleva 15 años colaborando con la Asociación Aldeas Infantiles SOS en programas educativos para niños, ha permitido, un año más, que esta entidad informe de sus programas de ayudas en sus supermercados de Cataluña y Madrid. Durante el 2013 esta entidad realizó 14 campañas de sensibilización en las tiendas Caprabo de Cataluña y consiguió que 62 clientes decidieran ayudar a que los niños y niñas acogidos en Aldeas Infantiles SOS tengan un futuro más prometedor, lleno de esperanza e ilusión.

Por lo que se refiere a Madrid, Aldeas Infantiles realizó 13 campañas y consiguió que 103 personas decidieran ayudar a los niños y niñas acogidos. Hay que recordar que Aldeas Infantiles SOS es una asociación con casitas donde tienen acogidos menores



en guarda, es decir, niños en exclusión social de familias desestructuradas que viven allí hasta que la familia se reestructura. También hacen el seguimiento de los niños mayores de edad, e incluso tiene pisos asistidos, centros de día y ayuda familiar.



Gran Recogida de alimentos

En la campaña de este año, y gracias al compromiso de nuestros clientes, se recogieron 750 toneladas, que equivalen a unos 3 millones de comidas.

Los clientes de Caprabo han donado aproximadamente unas 750 toneladas de alimentos de primera necesidad, que equivalen a unos 3 millones de comida, durante los dos días de la campaña anual Gran Recogida 2013, celebrada a finales de noviembre. En Catalunya, donde Caprabo cuenta con mayor presencia, sus clientes han aportado el 18% del total de alimentos donados en la campaña Gran Recapte, que en su quinta edición asciende a 3.634 toneladas de alimentos.



Hay que destacar que Caprabo continuó su colaboración con la Gran Recogida y aportó el 10% de todas las donaciones que se realizaron durante los meses de noviembre y diciembre a través de la web del Banco de los Alimentos. Por otro lado, también realizó una acción solidaria conjunta con El Periódico de Cataluña y el diario Sport, y la Federació Catalana de Bancs d'Aliments, que consistió en vales de comida básica.

Comprometidos con el planeta

Caprabo consiguió recoger, gracias a la colaboración de nuestros clientes, más de 4.650 kg de ropa durante la *Semana Europea de la Prevención de Residuos*, que se celebró en noviembre pasado.



Durante la *Semana Europea de la Prevención de Residuos*, que se celebró del 16 al 24 de noviembre del año pasado, nuestra compañía realizó dos interesantes acciones, *Con el Despilfarro Alimentario* y *Una segunda vida para tu ropa y zapatos*, que lograron captar la atención de los clientes y conseguir muy buenos resultados. Concretamente, en la campaña *Una segunda vida para tu ropa y zapatos*, que surge de un convenio de colaboración firmado este verano entre Caprabo y las entidades sociales Humana y Roba Amiga para facilitar la donación de ropa a nuestros clientes, se recogieron un total de 4.650,4 kg de ropa. Con ello nuestra empresa ha



evitado: 1.6741,44 kg de emisiones de CO₂, 27,9 millones de litros de consumo de agua, 1.395,12 kg de la utilización de fertilizantes y 930,08 kg de la utilización de pesticidas. La *Semana Europea de la Prevención de Residuos* tiene como objetivo organizar en Europa acciones de sensibilización sobre la prevención de residuos.



Caprabo y Casals dels Infants

Gracias a la venta de nuestras marcas propias durante la segunda quincena de diciembre, hemos conseguido donar a la entidad social *Casals dels Infants* 17.000 euros para sus proyectos.



La entidad *Casals dels Infants* acaba de recibir una donación de Caprabo de 17.000 euros, fruto del 3% de la venta de productos EROSKI, EROSKI basic, EROSKI Sannia, Eroski NATUR, EROSKI Maestro y EROSKI SeleQtia durante la segunda quincena de diciembre de 2013. Este importe irá destinado a garantizar la merienda diaria para más de 600 niños y niñas de entre 3 y 12 años en riesgo de exclusión que acuden a los *Casals Oberts Infantils*.

Hay que destacar que los *Casals Oberts Infantils* trabajan para dar un acompañamiento integral educativo, complementar la dieta de los niños y niñas que atienden y motivar a los padres y madres a participar en talleres educativos.



SEGUIMOS ABRIENDO FRANQUICIAS

Nuestras tiendas no paran de aumentar y Caprabo suma ya 364 supermercados, 26 de ellos en franquicia. En los últimos meses hemos abierto tiendas en:

- Sabadell (Barcelona). La nueva tienda da trabajo a 5 personas, tiene una superficie comercial de unos 200 metros cuadrados y está ubicada a la Avenida Onze de Setembre, número 70-76.
- Cambrils (Tarragona). El nuevo establecimiento está en la calle Santa Joaquina de Vedruna, número 7, tiene una superficie comercial de 200 metros cuadrados y emplea a 5 personas.



PREMIO PARA LAS TIENDAS DE ROSES

Nuestros supermercados de Roses han recibido el premio FADIR 2013 otorgado por la Fundación de Ayuda a los Discapacitados de Roses, en reconocimiento a su tarea solidaria. La colaboración entre Caprabo y esta entidad se remonta al 2008 y consiste en la donación de alimentos frescos para las personas más necesitadas.



RECOGIDA DE TAPONES DE PLÁSTICO

Desde finales del 2012 algunas de nuestras tiendas han recogido tapones de plástico para ayudar a Lucía, una niña que tiene Neurofibromatosis (NF1). Gracias a esta iniciativa se han conseguido un total de 2363 kilos de tapones que se han sumado a los 6000€ que ha recogido la Asociación para la Investigación de esta enfermedad.



belle

AROMAS INCONFUNDIBLES

Las fragancias Belle Essence son unos elixires frescos y de aromas inconfundibles. Su amplia gama de aromas (Tea & Ginger, Fresh Vainilla, Funny Melon, Santo Domingo y Mora Twist) permite elegir un perfume diferente según el momento de día o la época del año.



FRESCO BIENESTAR

El body spray TEA & GINGER combina el té y la naranja amalfitana. Tonifica los sentidos con el jengibre suavizado por la esencia de la madera de sándalo.

LIMPIO Y SECO

El nuevo Dodot con su exclusiva capa extra seco absorbe el pipí más rápido y tiene mayor superficie para aislar la humedad hasta 12 horas. La nueva toallita Dodot con sus ondas deslizantes limpia más fácil.



BLANCO BRILLANTE

Oral-B 3D White elimina hasta el 90% de las manchas superficiales en 5 días. Su tecnología radiante, unida a la profunda limpieza del diente, consigue que la luz refleje en el esmalte, consiguiendo un brillo instantáneo.



EXPANDE LA FIBRA CAPILAR

La gama de cuidado capilar Elvive Fibralogy reta a la naturaleza del cabello gracias a la molécula Filloxane que expande la fibra capilar pasando de un pelo fino a un pelo grueso con resultados inmediatos.





RIQUÍSIMAS RECETAS

Royal, líder del mercado de Postres en Polvo, ha lanzado una nueva gama de Ingredientes para Repostería casera compuesta por tres nuevos productos: Crema pastelera, Cacao en polvo y Azúcar glas avainillado.



NUEVO SABOR GALLETA

Pronto tus hijos descubrirán novedades para sus Actiguerreros para que disfruten cada mañana con su Actimel: poderes ocultos que aparecen cuando los frota, cómics en la etiqueta y el nuevo sabor Galleta.



SUELOS LIMPIOS Y BRILLANTES

Los fregasuelos Asevi dejan los suelos limpios y brillantes con un perfume intenso y duradero que proporciona frescura prolongada en el hogar. Su nueva fórmula más concentrada, proporciona más dosis de lavados.

ENTRE HORAS

Danio es un producto para consumir entre horas, alto en proteínas y bajo en grasas, con una textura densa y potente que hace de él un producto único en el mercado.



DANACOL SIN LACTOSA

Danacol ha ampliado su surtido con una nueva variedad dentro de su familia de lácteos reductores de colesterol: Danacol sin lactosa. Con esta alternativa, responde a las necesidades de las personas intolerantes a la lactosa para reducir sus niveles de colesterol.

capraboacasa.com

Tu compra más fácil y cómoda



El mejor precio

Gracias al nuevo servicio El Comparador ahorras tiempo y dinero cada vez que compras

Regalo de bienvenida

Al registrarte recibirás fantásticos descuentos.

Rapidez

Haz tu pedido hoy y te lo entregamos al día siguiente*

Descubre todas las ventajas de comprar en nuestra tienda online www.capraboacasa.com

¿A QUÉ ESTÁS ESPERANDO?

*La entrega se realiza en franjas de sólo 2 horas y en un amplio horario: de 10:00 a 22:00




capraboacasa.com



¡Recetas prácticas, económicas
y con mucho SABOR...!



CHEF
CAPRABO
con
Mireia Carbó



Suscríbete a
nuestro canal **You Tube**
y cada semana
descubrirás nuevas
recetas y trucos.



Envía tus preguntas, comentarios o recomendaciones
a través del hashtag #ChefCaprabo en Twitter.



making of

Un día lleno de sabor

En Caprabo estamos de estreno. De la mano experta de nuestra cocinera Mireia Carbó hemos creado un espacio de cocina que te encantará. Aquí tienes una "tapita" para que vayas saboreando.

Aunque teníamos algunos videos ya colgados en YouTube, la verdad es que nos apetecía tener un canal específico de cocina para estar más en contacto contigo. Un espacio, activo, práctico y cercano, en el que nuestra cocinera Mireia Carbó pudiera darte a conocer sus estupendas recetas y sus consejos de cocina.

De este sueño inicial, que se ha ido gestando a lo largo de muchos meses, nace Chef Caprabo con Mireia Carbó. Cada miércoles "colgaremos" una nueva videoreceta o un truco que hará que tu trabajo en la cocina sea mucho más fácil.

Confiamos que te guste nuestra nueva propuesta y, para que vayas haciendo boca, te mostramos cómo trabajó nuestro equipo de producción en las primeras recetas. ¡Te esperamos en YouTube!

LOS INGREDIENTES

Arriba, Carlos García Nieto, responsable de marketing corporativo, haciendo de "claqueta" justo antes de empezar una toma. A la derecha, los verdaderos protagonistas de nuestras videorecetas: las marcas propias de Caprabo.





QUIERO QUE
LA GENTE VEA
QUE EN MI
COCINA NO
HAY TRAMPA NI
CARTÓN. QUE
SE ANIME A
EXPERIMENTAR

EL TOQUE DEL CHEF

Muy acostumbrada a los focos, Mireia Carbó se mueve por nuestro plató como pez en el agua. Gracias a Chef Caprabo sus seguidores podrán volver a disfrutar de su buena cocina y sus prácticos consejos.



EL PUNTO DE AZÚCAR

A pesar de las horas de rodaje Mireia siempre lleva una sonrisa en los labios. En la foto con Rebeca Abós, directora artística, que decora nuestra cocina en función de cada receta.

UNA PIZCA DE SAL Y PIMIENTA

Nuestros vídeos no serían posible sin el buen hacer de Paulo Pinto, nuestro realizador y de Josep Riera, director de fotografía. Todo el equipo de rodaje está atento a sus indicaciones y directrices.



CHEF
CAPRABO
con
Mireia Carbó



Galletas de queso azul



fácil



1 a 3 €



45'+
reposo

INGREDIENTES PARA UNAS 20 GALLETAS

- 50 g de mantequilla
- 150 g de harina
- ½ sobre de levadura
- 50 g de harina de maíz
- 100 g de queso azul
- 50 g de queso cremoso untable
- 2 huevos
- Sal y pimienta de tres colores

Para el acompañamiento

- 1 tomate
- 10 aceitunas negras
- 3 hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Fundir la mantequilla en el microondas. Reservar.

2. Mezclar la harina con la levadura y la harina de maíz.
3. Triturar los quesos con uno de los huevos y la mantequilla tibia. Agregar las harinas. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos.
4. Dar forma a las galletas. Pintarlas con el otro huevo y una pizca de pimienta y sal. Cocer en el horno caliente a 180 °C durante unos 8 minutos.
5. Pelar el tomate, extraer las semillas y cortarlo en dados. Picar las olivas y las hojas de albahaca. Mezclar todo con un poco de aceite de oliva y sal.
6. Servir las galletas con la ensalada de tomate.



MIRA
EL VÍDEO
DE ESTA
RECETA
AQUÍ.

Natillas de chocolate



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 750 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 125 g de chocolate negro (70%)
- 2 huevos
- 10 g de harina de maíz
- 50 g de mantequilla

Para el acompañamiento:

- Nata montada
- Perlitas de colores

removiendo sin parar, hasta que quede una mezcla homogénea.

2. Aparte, mezclar los huevos y la harina de maíz. Cuando la cobertura de chocolate esté totalmente fundida, mezclarla con los huevos y ponerla otra vez en el fuego hasta que vuelva a hervir.

3. Retirar del fuego, añadir la mantequilla a la natilla y disponer en vasos o copitas. Dejar enfriar.

4. Servir la natilla con la nata montada y perlitas de colores.

ELABORACIÓN

1. Disponer la leche en un cazo, agregar el azúcar y poner a calentar. Cuando empiece a hervir, retirar del fuego e ir echando la leche sobre la cobertura de chocolate,



MIRA
EL VÍDEO
DE ESTA
RECETA
AQUÍ.



Envía tus preguntas, comentarios o recomendaciones a través del hashtag #ChefCaprabo en Twitter.

NUEVO

Oral-B®

3D WHITE LUXE

ELIMINA HASTA EL
90% DE LAS **MANCHAS**
EN 5 DÍAS*

Ahora puedes recuperar y mantener el blanco natural de tus dientes con **Oral-B 3D White**. Su exclusiva fórmula no sólo mantiene tu sonrisa sana sino que además **elimina las manchas superficiales**, incluso en la línea de las encías. 3D White incorpora una tecnología que te proporciona un **brillo instantáneo tras cada cepillado** para que tu sonrisa brille tanto como tú.

RESULTADO: Una sonrisa blanca y brillante



Encuétralo en:

caprabo ●●●●
con **EROSKI**

*Manchas superficiales

SHAKIRA



¿Sabías que las legumbres, las verduras y el arroz son ingredientes básicos de la dieta mediterránea?



LITORAL®

presenta una nueva gama de legumbres con verduras y arroz



3 recetas
sanas y sabrosas

- 100% vegetales
- Elaboradas con ingredientes naturales
- Cocinadas con aceite de oliva
- Fuente de fibra
- Sin colesterol
- Sin gluten

LITORAL®

Nunca perdamos nuestras buenas costumbres.