



con **EROSKI**



Nº 327 / AÑO XXXVIII  
2 EUROS

# Sabor

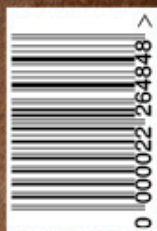
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Cocinar con niños**  
Manzanas,  
sanas y muy ricas

**Recetas saludables**  
Alimenta tus  
cabellos

**Cenas rápidas**  
Ideas para quedar  
muy bien

## Cocinar a fuego lento



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





**100%  
INGREDIENTES  
NATURALES**





Edición 327  
Otoño 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 y Teresa Alós

Coordinadora editorial:  
Rosa Mestres

Coordinadora producto  
y marketing: Patricia Villamore

Redacción: Ana Blanca y Olivia Majó

Arte y diseño: Bernardo Álvarez,  
Filipa Silva y Frederico Fernandes

Fotografía: 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 Agudé  
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada:  
Nouphoto/Alejandro Quevedo



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

## Buenas noticias en Caprabo

Llega el otoño. Los días se hacen más cortos y apetece estar más tiempo en casa disfrutando de la compañía de la familia, de los amigos... y preparando platos deliciosos.

En nuestro Sabor... de otoño queremos que, por unas horas, te abandones al *slow cooking*. Cocciones muy lentas, largas maceraciones que transmiten a los alimentos un sabor único y especial... Te llevarán varias horas, pero el resultado será espectacular. En nuestra revista encontrarás, además, gustosos platos con alubias y, para que tu presupuesto familiar no se altere, te proponemos ideas económicas, con nuestras marcas propias. ¡Verás que sabrosas!

Nuestro compromiso es ayudarte a ahorrar, por eso, te ofrecemos soluciones que puedes ver directamente al pasar por caja con tu tarjeta Mi Club. Desde junio, hemos implantado una nueva medida de ahorro que le vendrá muy bien a tu bolsillo. Ahora

Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MARKETING



puedes cambiar los puntos obtenidos en tus compras por euros de descuento directamente al pasar por caja.

Estamos de Aniversario, hace 1 año que con El Comparador ya no tienes que perder tiempo y dinero comparando precios. Nosotros lo hacemos cada día por ti con 2500 productos. Además, **si no somos más baratos, te devolvemos la diferencia** con un cupón de descuento para tus próximas compras.

Ya lo ves, las razones para confiar en Caprabo son muchas y muy buenas. Como siempre te ofrecemos calidad y servicio al mejor precio.

¡Feliz otoño!



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

Consulta también las recetas de Sabor... en:

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



## ●○○ DÍA A DÍA

- 22 **Mi sabor** El actor Rubén Ochandiano nos habla de sus últimos trabajos.
- 26 **Desayunos** Ideas para empezar la jornada con las pilas cargadas.
- 28 **Cocinar con niños** Sorprende a tus hijos con dos recetas a base de manzanas.
- 32 **Recetas saludables** Tres platos que te ayudarán a mantener una melena bonita.
- 36 **Cocina fácil** Dos fantásticas ideas con alubias. ¡Descúbrelas!
- 38 **Cenas rápidas** Con los productos Caprabo puedes crear platos ricos en un santiamén.
- 40 **Menú low cost** Tres propuestas, muy gustosas, que te ayudarán a ahorrar.
- 42 **Jóvenes** Una sabrosa tarta de frutas para que los chicos estén fuertes y sanos.
- 44 **Vegetariana** Una deliciosa sugerencia en la que el arroz integral es el protagonista.
- 46 **Sabor lector...** Una de nuestras lectoras nos presenta su receta favorita.

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 48 **De temporada** Cociones muy lentas, reposos que duran todo un día... Descubre el arte de cocinar a fuego lento.
- 54 **Ideas dulces** Los cronuts están de moda. ¿Te atreves a prepararlos?
- 56 **Con denominación de origen** Realizamos un interesante recorrido por Sevilla.
- 60 **Sabor del mundo** Déjate seducir por la rica gastronomía de Argentina.

## ●●● TENDENCIAS

- 64 **Gastronomía y diseño** PORK, boig per tu! un nuevo concepto de restaurante.
- 66 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Whisky Sour con unas empanadillas orientales.
- 68 **Beber** Todo lo que debes saber sobre las leches enriquecidas y las bebidas vegetales.
- 70 **Belleza** Te damos las claves para retrasar la aparición de las primeras arrugas.



34

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

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL CHEF

12 NOTICIAS

14 MARIDAJES

18 SABER ELEGIR

20 1 PRODUCTO, 2 RECETAS

## NOSOTROS: CAPRABO

73 NOTICIAS

77 NOVEDADES

79 CHEF CAPRABO:  
TALLER DE COCINA

## Sabías que...

El consumo habitual de levadura de cerveza, dentro de una dieta equilibrada, contribuye al fortalecimiento del cabello.

Más en página 30




Disfruta  
Naturalmente!





[www.isabel.net](http://www.isabel.net)



## DESAYUNOS Y TAPAS

Carpaccio de piña con salsa de yogur con miel 	26
Chips de boniatos 	20
Crepes con paté de escalivada con anchoas	26
Cucharitas de pizza	82
Empanadillas orientales con salsa agridulce	66
Pan rústico con masa madre	50

## PRIMEROS


Alubias con almejas	36
Arroz integral con verduras y tortilla 	44
Carpaccio de gambas con picadillo y mousse de queso crema	82
Champiñones rellenos de atún	33
Cocido tradicional	51
Crema de manzana con puerros 	30
Ensalada de pulpo	38
Hamburguesas de alubias blancas 	37
Lasaña de calabaza 	23
Pasta integral con salsa de queso y nueces	34
Puré de boniato 	20



50



62

Quiche de coliflor con sésamo 	41
Salmorejo cordobés	65

## SEGUNDOS

Carne con salsa chimichurri	62
Chuletas de cerdo con pisto de setas	41
Conejo escabechado al cava rosado	52
Guiso de guisantes con huevos escalfados	33
Pescadito frito	59
Salmón al microondas	39
Tajine de ternera con verduras, ciruelas y dátiles	46

## POSTRES Y BEBIDAS

Manzanas caramelizadas	28
Minicronuts caseros	54
Naranjas con dátiles y menta	41
Peras rellenas de mousse de castañas	53
Tarta de fruta fresca	42
Té frío de frutos rojos	26
Whisky sour	67

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



www.bestudi.com



www.acmehosteleria.com



www.naturaselection.com



# ¿HACEMOS POPITAS?

NUEVAS POPITAS® LISTAS PARA LLEVAR.



CÓMETELAS DONDE Y CUANDO QUIERAS.  
¡COMO RECIÉN HECHAS!



SÍGUENOS EN...



[fb.com/sinpopitastefaltaalgo](https://www.facebook.com/sinpopitastefaltaalgo)



[@popitas](https://twitter.com/popitas)



[instagram.com/popitas\\_oficial](https://www.instagram.com/popitas_oficial)



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



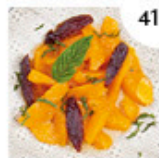
# Nuestro menú...



41



59



41



38



33



23



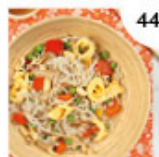
53



33



30



44



39



42

## Carácter atlántico

Qué bien le sientan a los sabores del mar, las notas cítricas que aporta el albariño, recuerdos de limas y mandarinas maduras y flores de azahar.

- 41 Quiche de coliflor con sésamo
- 38 Ensalada de pulpo
- 59 Pescadito frito
- 41 Naranjas con dátiles y menta



MARTÍN CÓDAX  
Albariño. D.O. Rías Baixas 100% Albariño

## Fuerza y frescura

Rico en matices, nos trae recuerdos de fruta madura y un fondo cremoso. Tiene cuerpo para aguantar bien el menú y su acidez aporta frescura.

- 33 Champñones rellenos de atún
- 23 Lasaña de calabaza
- 33 Guiso de gusantes con huevos escalfados
- 53 Peras al vino rellenas de mousse de castañas y crocanti



5 FINCAS RESERVA  
Castillo de Perelada. D.O. Empordà

## Aire de primavera

El carácter afrutado del cava y sus aromas de manzana fusionarán muy bien con la crema, perfumarán el arroz y compensarán la grasa natural del salmón.

- 30 Crema de manzana con puerros
- 44 Arroz integral con verduras y tortilla
- 39 Salmón al microondas
- 42 Tarta de fruta fresca



RESERVA BRUT NATURE  
Freixenet. D.O. Cava



En Caprabo queremos hacerte más libre que nunca, más libre de elegir, de disfrutar, de cuidarte, de escoger la mejor calidad, más libre de ahorrar. Desde que nacimos nos mueve la pasión por hacerte la vida un poco mejor cada día. Este es nuestro compromiso y con nuestro decálogo estamos convencidos de conseguirlo.



## DECÁLOGO

art.  
**1**

Todo comprador tiene la libertad de disfrutar de la variedad y de escoger lo que más le guste.

art.  
**2**

El comprador disfrutará de tiendas más modernas.

art.  
**3**

Se establece el derecho para el comprador de escoger en plena libertad productos de su tierra.

art.  
**4**

El comprador tendrá la libertad de comparar su compra con la competencia y de obtener el mejor precio por ella.

art.  
**5**

El comprador tendrá derecho a disfrutar de la mejor selección de productos frescos.

art.  
**6**

Se garantiza la libertad del comprador de disfrutar de productos pensados para su salud y la de los suyos.

art.  
**7**

Mi Club Caprabo ofrecerá ventajas personalizadas y únicas para el comprador.

art.  
**8**

El comprador será libre de comprar desde casa y de sentirse como en casa en nuestras tiendas.

art.  
**9**

El comprador ejercerá su pleno derecho de satisfacción y total libertad.

art.  
**10**

Un comprador libre es un comprador feliz.



# los 5 sentidos de... Carme Ruscalleda\*



**GUSTO** Dulce, salado, amargo, ácido... ¿Cuál es el sabor que más te atrae? Me gustan todos, pero escojo el ácido.

**Dime un ingrediente catalán y otro japonés que te gusten por su sabor.** Como producto catalán, escojo el aceite de oliva, porque considero que es un producto fantástico y polivalente. De Japón, las hojas de shiso, porque tienen un sabor perfumado y acidulado que me atrae. Podemos disfrutar de las hojas de shiso en una ensalada, con embutidos, con pescado crudo, en una sopa o un rustido.

**En tu restaurante en Japón, ¿has tenido que adaptar tus platos al paladar de los nipones?** No, en absoluto. El atractivo del restaurante es, precisamente, que ofrecemos cocina mediterránea. En la ciudad de Tokio somos exóticos y por este motivo tenemos que seguir apostando por el atractivo que ello representa, aunque actualmente en nuestra cocina hay muchas influencias e inspiraciones japonesas.

**OLFATO** ¿Hay algún aroma de tu infancia que recuerdes de una forma especial? Recuerdo de pequeña el aroma fresco de una gran planta de hierbaluisa en la viña de mi casa. Los niños, a la hora de merendar, nos

sentábamos delante de la planta que invadía con su perfume todo el espacio.

**¿Qué papel tiene el olfato en tu cocina?** ¡Muy importante! Defiendo que un plato cocinado, además de tener una presentación bonita, también debe mantener los aromas de los productos que lo componen.

**OÍDO** ¿Qué sonidos prefieres escuchar cuando trabajas? Solo trabajamos con el sonido propio y característico de la cocina.

**Y las sardanas, ¿para trabajar o para disfrutar?** La música de las sardanas me da mucha energía y buen rollo. En mi casa nos gustan a todos, por eso es normal y corriente disfrutar de un domingo familiar escuchando de fondo música de sardanas.

**TACTO** ¿Hay algún alimento que te seduzca por su tacto? Me gusta mucho el tacto, la forma, el color y el sabor de las cerezas. ¡Las encuentro fantásticas!

**VISTA** ¿Crees que es cierta la frase "se come por los ojos"? Cuando nos disponemos a comer, el primer sentido que actúa es el visual. Por eso creo que sí, "empezamos a comer por los ojos".

**Cuando cocinas en casa, ¿qué tipo de platos preparas?** Cada noche preparo la cena para mi marido y para mí. Acostumbro a hacer una cocina muy vegetariana, pero los días de fiesta, cuando recibo a la familia, me gusta preparar platos tradicionales, como suquets, rustidos, *escudella i carn d'olla* o arroz a la cazuela.

\* De formación esencialmente autodidacta, Carme Ruscalleda ha sabido alcanzar la cumbre de la gastronomía gracias a su cocina inspirada en los sabores del mar Mediterráneo y en la exquisita huerta del Maresme. Actualmente cuenta con siete estrellas Michelin: tres estrellas para su restaurante Sant Pau de Sant Pol de Mar, dos para el barcelonés Moments y dos para su restaurante en Japón. Restaurant Sant Pau. Carrer Nou, 10, Sant Pol de Mar (Barcelona). Para reservas: 93 760 06 62.



## Cambia tus puntos por euros

Con la tarjeta Mi Club Caprabo todo son ventajas. Cada vez que la uses, acumularás puntos que podrás canjear por euros directamente en caja.

En Caprabo, siempre pensando en hacerte la vida más fácil, hemos dado un paso más en nuestro compromiso con el ahorro. Desde el pasado mes de junio, hemos implantado un beneficio pionero en el sector de la distribución alimentaria que va a ir muy bien a tu bolsillo: cambiar los puntos por euros directamente en caja. Se trata de un descuento directo, fácil y cómodo que no requiere cupones ni vales descuentos. Podrás utilizar



el descuento cuando hayas acumulado un mínimo de 300 puntos (3 €). Recuerda que por ser cliente Oro consigues 6 puntos por cada 4 euros compra.

El programa de puntos por euros, se suma a las demás ventajas habituales de la tarjeta Mi Club Caprabo, como precios exclusivos o las ventajas especiales para las familias numerosas.

### LAS CIFRAS

- Desde junio se han canjeado **650 millones de puntos**, lo que supone que **más de 6,5 millones de euros de ahorro** para a nuestros clientes.
- En el primer mes **más de 300.000 clientes** canjearon sus puntos.
- **Más del 85% de nuestros clientes** han valorado muy positivamente esta iniciativa.

¡ERES UN PUNTAZO!

Hola  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

### ESPECIAL FAMILIAS NUMEROSAS

¡TE DAMOS UN 5% DE DESCUENTO MÁS!

Aprovecha todas las ventajas de ahorro de tu tarjeta Mi Club Caprabo para familias numerosas.



En las familias numerosas siempre hay muchos gastos y, por eso, ponemos toda nuestra energía para que la cesta de la compra te salga cada vez más barata. Además de convertirte en cliente oro automáticamente y de ver como se **triplican los puntos** de tus compras solo por presentar la tarjeta Mi Club Caprabo, te sorprendemos con una nueva iniciativa: a principios de mes **te devolvemos en puntos el 5% del total de tus compras del mes anterior** (con compra mínima de 200€ mensuales). ¡Y podrás canjearlos directamente en caja en tu próxima compra!

**Ya tenemos más de 8.000 familias numerosas registradas. ¿Te apuntas?**

### Otras ventajas

1. Te hacemos un regalo de cumpleaños.
2. Recibirás gratuitamente la revista Sabor...
3. Te llevamos la compra a casa gratis (consulta en tu tienda habitual o en [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)).
4. Regalamos dos canastillas para el nuevo miembro de la familia ([www.caprabo.com/bienvenidobebe](http://www.caprabo.com/bienvenidobebe)).

### Darse de alta es muy fácil

Llámanos al 902 11 60 60 y danos tu número de carnet de familia numerosa.



## agenda

### ★ DÍA DEL PIMIENTO DEL PIQUILLO

DEL 3 AL 5 DE OCTUBRE

Lodosa dedica una fiesta a su producto más preciado: el pimiento del piquillo. La localidad se llena de puestos de alimentación, se ofrecen **degustaciones de pinchos y vino y se celebran concursos tradicionales como el de ensartar pimientos**. También tiene lugar el Mercado del Piquillo, con casetas de los conserveros locales incluidos en la Denominación de Origen, un puesto de pimientos asados y talleres para los niños.

### ★ FERIA DEL ACEITE

DEL 14 AL 15 DE NOVIEMBRE

La Plaza de la Libertad de Reus (Tarragona) vuelve a engalanarse, del 14 al 15 de noviembre, para acoger la Fira de l'Oli DOP Sturana, una feria organizada por la Agencia de Promoción de Reus, el Consejo Regulador de la DOP Sturana y la Unión Agraria Cooperativa de la ciudad. **Además de presentar el aceite de la nueva campaña, también se celebran otras actividades** relacionadas con el olivar, la aceituna y el aceite de oliva virgen extra.

### ★ CONCURSO DE TAPAS

NOVIEMBRE

En La Rioja se celebra, dentro del programa *El Rioja y los 5 sentidos*, una nueva edición de su popular concurso de Tapas. **Los bares participantes servirán al público las tapas presentadas al concurso al menos durante todos los fines de semana de noviembre**. El nombre del ganador y finalistas se desvelará el día 29 en el Centro de la Cultura del Rioja. Además, el público también podrá votar su tapa preferida por internet.

## ejercicio

### Correr alarga la vida

El Colegio Americano de Cardiología, en colaboración con diferentes investigadores de universidades de Iowa, Louisiana y Columbia, han llegado recientemente a la conclusión que **la gente que sale a correr suele vivir, como media, tres años más** que la que no lo hace. Pero no es necesario correr maratones. Tan solo con correr más de 5 minutos al día ya se disminuye el riesgo de muerte por problemas de corazón. Para llegar a esta conclusión, se ha estudiado y controlado, durante 15 años, el historial médico de más de 55.000 adultos, con una edad media de 44 años.

## seguridad alimentaria

### Evitar la propagación de bacterias



La Agencia de Seguridad Alimentaria británica (FSA) ha lanzado un **aviso a la población para que deje de lavar pollo o carne de ave cruda** antes de su cocción para evitar la propagación de bacterias.

Los nuevos datos de la FSA demuestran que el 44% de los británicos siempre lavan el pollo con agua antes de cocinar, pero esta es una práctica peligrosa ya que, según advierte la FSA, "puede provocar salpicaduras de agua que extiendan las bacterias a las manos, la encimera o los utensilios de cocina".



## alimentación

### Aceite de oliva virgen, todo virtudes

Pilar de la dieta mediterránea, el aceite de oliva virgen extra es, según la comunidad científica y dentro de toda la gama de aceites de oliva que existen en el mercado, **el más apreciado por sus beneficiosos efectos para la salud**. En otoño, cuando el aceite recién elaborado sale de las almazaras, se puede encontrar **aceite de oliva extra virgen sin filtrar** de última cosecha.

Más aromáticos, intensos y ligeramente picantes, estos aceites en estado puro tiene más polifenoles, sustancias antioxidantes, en su composición. De todas maneras, hay que tener en cuenta que los aceites filtrados presentan un aspecto limpio y transparente, mientras que los no filtrados son algo más turbios y densos. Además, el aceite filtrado es mucho más estable, se mantiene más tiempo en buenas condiciones y no pierde ninguna de sus características físico-químicas, ni organolépticas.

## LIBROS

### El arte de la cocina francesa

864 páginas; Debate Editorial. Precio 36,90 euros

La chef estadounidense Julia Child, formada en la refinada academia *Le Cordon Bleu* de París, revolucionó la forma de cocinar en los hogares de todo el mundo gracias a su libro *El arte de la cocina francesa*. Ahora, cincuenta años después, podremos disfrutar de esta obra clásica traducida al español.





Pants tan cómodos  
como tus vaqueros

30% MÁS FINOS. 100% SEGURIDAD DE SIEMPRE.

Los **Nuevos** TENA Pants con ConfioFit™ son hasta un 30% más finos. Así consiguen una adaptación perfecta a los contornos de tu cuerpo, haciéndolos más discretos a la vez que cómodos. Y todo ello con la protección TENA Pants de siempre.

91%\* de las personas que han probado los nuevos TENA Pants confían en ellos.

Como ellas, pruébalos ahora y disfruta desde hoy de la libertad que te ofrecen.

Cumple con la normativa de productos sanitarios.

\*Datos referentes a un estudio Millward Brown hecho sobre 200 personas en España que utilizan ropa interior desechable tipo Pants (Febrero 2014).



PRODUCTO UNISEX

Llama al 900 816 074 o visita [www.TENA.es](http://www.TENA.es) y solicita tu muestra gratuita.



# La pareja perfecta

Estas tres combinaciones de sabores, con un vino licoroso, un cava o una cerveza, te van a encantar. ¡Pruébalas!

## FUSIÓN DE CONTRASTES

El carácter salado y potente del Roquefort se matiza al contacto con vinos tintos licorosos como el oporto tawny que resultará de un dulzor contenido.

### LA MEJOR SITUACIÓN:

Pruébalo con alguien a quien no le guste el queso azul.

QUESO  
ROQUEFORT  
PRÉSIDENT  
100 g

OPORTO  
TAWNY DOS  
SANTOS



## MOMENTO PLACER

Por su carácter graso, la sobrasada agradecerá el acompañamiento de un cava muy seco que apenas aporte azúcar, como un brut nature o un extra brut.

EL ZAGAL  
SOBRASADA  
ETIQUETA  
NEGRA 200 g

RAIMAT  
BRUT NATURE  
CHARDONNAY  
YXARELLO

### LA MEJOR SITUACIÓN:

Para sorprender a tu pareja con un aperitivo distinto.



## PROST!

Un clásico entre las cervezas, ligera y de elegante espuma, que armonizará a la perfección con un embutido suave con sabores tradicionales de Alemania.

### LA MEJOR SITUACIÓN:

Un brunch de domingo rematado con fruta y café.

CERVEZA  
PAULANER  
ORIGINAL  
MÜNCHNER  
HELL

SALCHICHAS  
BAVIERA DE  
CAMPOFRÍO







DENSA, CREMOSA,  
DULCE Y LISTA EN  
CINCO MINUTOS!



### GNOCCHI DE PATATA GRATINADOS CON PASSATA MUTTI

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 600 GR DE GNOCCHI DE PATATA
- 250 GR DE PASSATA MUTTI
- 50 GR DE CEBOLLA PICADA
- 5/6 HOJAS DE ALBAHACA
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 100 GR DE MOZZARELLA

DORAR LA CEBOLLA CON ACEITE, AÑADIR PASSATA MUTTI Y COCER DURANTE 5 MINUTOS. HERVIR LOS GNOCCHI EN AGUA HIRVIENDO CON SAL DURANTE 6/7 MINUTOS, DESPUÉS COLARLO Y SALTEAR DURANTE 2 MINUTOS. SERVIR LOS GNOCCHI EN UN PLATO CON MOZZARELLA EN LA PARTE SUPERIOR (CORTADA EN PEQUEÑOS DADOS) Y GRATINAR EN EL HORNO A 250° DURANTE 2 MINUTOS.



*F. Mutti*

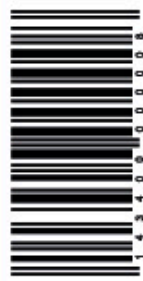
WWW.MUTTI-PARMA.COM

DESCUBRA POR QUÉ MUTTI  
ES LA MARCA NÚMERO 1  
EN ITALIA. PRUÉBELO!  
MUTTI. SOLAMENTE TOMATE.

PRESENTANDO LA TARJETA MI CLUB CAPRABO DEL  
20 DE SEPTIEMBRE AL 29 DE NOVIEMBRE, OBTENDRÁS  
UN 20% DE DESCUENTO EN LA COMPRA DE UNO DE  
LOS PRODUCTOS DE LA GAMA MUTTI.



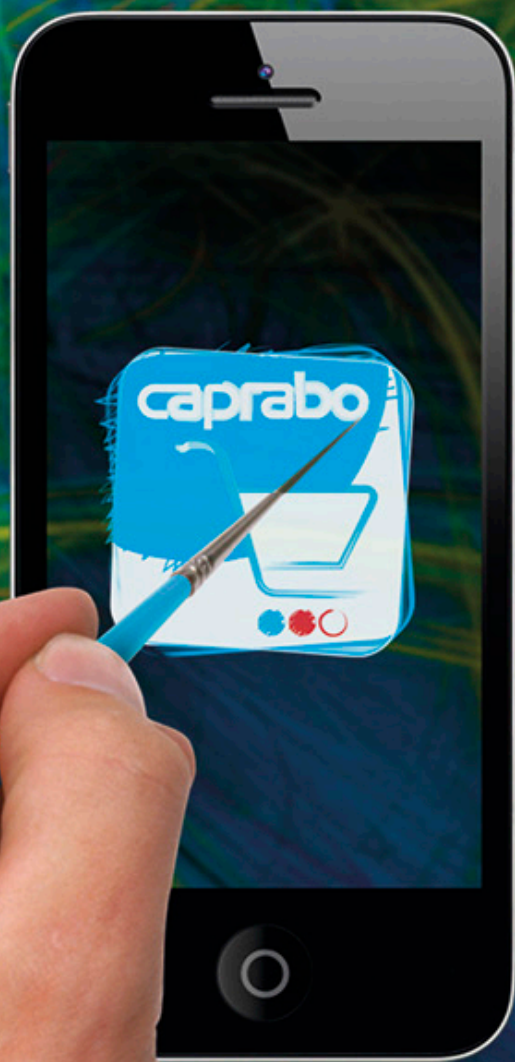
CUPÓN  
DESCUENTO **20%**





# TU COMPRA MÁS LIBRE

Nueva app de  
Capraboacasa,  
más fácil y rápido  
estés donde estés.







Destacamos en tus listas personales los productos en oferta



Acceso rápido a tus promociones y ofertas



Pago cómodo y seguro

Posibilidad de guardar tu tarjeta



Buscador mejorado

## ADEMÁS, TIENES TODAS LAS VENTAJAS DE CAPRABOACASA.COM:

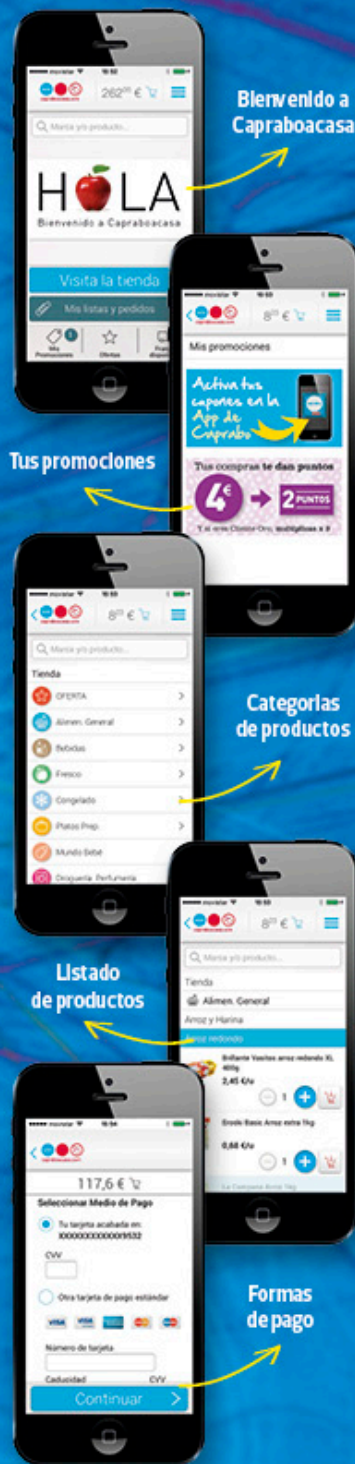
Amplia zona de cobertura y horarios de entrega

Rapidez y calidad de servicio

Ofertas exclusivas

Obtención de puntos en las compras

Gastos de envío gratuitos para clientes oro a partir de 100€ de compra



Bienvenido a Capraboacasa

Tus promociones

Categorías de productos

Listado de productos

Formas de pago

¡PROMOCIÓN ESPECIAL!

5€

de descuento en tu primera compra, hasta el 31 de octubre. ¡NO TE LO PIERDAS!



Disponible en el App Store

ANDROID APP ON Google play

caprabo capraboacasa.com





## Coliflor



Aunque la podemos encontrar durante todo el año, la coliflor está en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero. Se aconseja elegir aquellos ejemplares que presenten un aspecto limpio, con las inflorescencias compactas y las hojas verdes y tiernas. Gracias a su alto porcentaje en agua y a su escaso contenido energético, es una verdura idónea en dietas de control de peso, teniendo en cuenta el método de cocción y los aliños utilizados. Además, por su aporte en fibra, resulta saciante y reduce el apetito. El consumo de coliflor también favorece la eliminación de líquidos del organismo y, por tanto, resulta beneficiosa en caso de hipertensión y retención de líquidos. Es rica en vitamina C, ácido cítrico (que potencia la acción beneficiosa de dicha vitamina) y sustancias antioxidantes naturales.

La coliflor se debe lavar justo en el momento en el que se vaya a consumir. Para limpiarla correctamente, primero hay que cortar la base y arrancar las hojas, luego, separar los ramitos de inflorescencias y lavarlos bien.

# En su mejor momento

## PRODUCTOS de TEMPORADA

septiembre • octubre • noviembre

### VERDURAS

- Alcachofas
- Apio
- Berenjena
- Berro
- Boniato
- Calabaza
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espinacas
- Judía verde
- Patata

### FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Dátil
- Chirimoya
- Granada
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Manzana
- Membrillo
- Pera
- Plátano
- Pomelo
- Uva

### CARNES Y PESCADOS

- Atún
- Congrio
- Jurel
- Sardina
- Codorniz
- Dorada
- Pato

## • Dorada

Muy apreciada gastronómicamente por su carne blanca, compacta, sabrosa y aromática, la dorada (también llamada zapata morisca o zapatilla) requiere cocciones sencillas y por ello es preferible cocinarla a la parrilla, al horno, al vapor o a la sal, aunque también puede emplearse en calderetas de pescado. Por su contenido moderado de grasa y un bajo aporte energético, si se cocina de manera sencilla y con poca grasa, es adecuada en dietas adelgazantes. Rica en potasio y fósforo, destaca por su aporte en vitaminas del grupo B, especialmente en la niacina o vitamina B3 y la B12.







Las hojas de las espinacas deben lavarse intensamente bajo el agua para eliminar restos de tierra y de arenilla.

## Espinacas

Crujientes, verdes y muy versátiles, las espinacas destacan por sus interesantes propiedades para la salud. Muy ricas en agua y fibra, presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo son una muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2 y B6. En cuanto a su contenido en minerales, las espinacas contiene potasio, calcio, magnesio y sodio. Deliciosas tanto crudas como cocinadas, las espinacas se pueden incluir en una gran diversidad de platos. En ensaladas, conservan todas sus propiedades nutricionales, pero también pueden prepararse hervidas, fritas, salteadas...



Para preparar un batido desintoxicante, mezcla un manojo de espinacas frescas con una manzana, un pepino y una cucharada de semillas de lino. Agrega agua al gusto y bate.

Con la llegada del otoño apetece estar más tiempo en casa y preparar platos con los productos más deliciosos de la temporada. Vale la pena comprar espinacas, coliflor, dorada, caquis...

## Curry

De sabor muy fuerte, picante, y con un aroma muy marcado, el curry es un condimento de origen indio, mezcla de varias especias, que cada vez se utiliza más en la cocina occidental. Según los expertos, gracias a la cúrcuma, uno de sus componentes, ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones, a mejorar la memoria y las digestiones, a luchar contra el sobrepeso... También puede fortalecer el sistema inmunitario.



## Caqui

Conocido también como palosanto, el caqui tiene un aspecto parecido al de un tomate. Su piel es lisa y delgada, de color amarillento o anaranjado, y su pulpa, del mismo color, puede ser gelatinosa, compacta o incluso dura, según la variedad. Cuando aún no ha alcanzado la maduración, esta fruta es demasiado astringente para comerse debido a las sustancias tánicas que contiene. En cambio, cuando su aspecto es blando y pulposo es cuando está más sabrosa. Su sabor recuerda a una mezcla entre melocotón, albaricoque y pera muy suave. Muy apropiada en casos de desnutrición, anemia y para las mujeres embarazadas, por su contenido nutritivo, su color anaranjado denota su riqueza en vitamina A, muy importante para proteger la piel y la vista. También es destacable su aporte en vitamina C y potasio.

Saborear un caqui cuando está bien maduro, cortado por la mitad y a cucharadas es un auténtico placer. Se puede degustar con nata, yogur...





1 producto, 2 recetas

# Boniato

Ricos en hidratos de carbono y con un alto contenido en vitaminas, los boniatos están ahora en su mejor momento. ¡Inclúyelos en tu dieta!

## ○ COMPRAR CON ACIERTO

Conviene escoger los ejemplares de aspecto firme porque es un producto muy frágil. Una vez en casa, se debe almacenar en un lugar fresco, seco, oscuro y bien oreado. De esta manera, puede conservarse hasta diez días en casa.

## ○ COCINAR CON BONIATO

Este tubérculo siempre se consume cocinado, ya que crudo resulta indigesto. En la cocina suele recibir el mismo trato que la patata, por tanto, puede prepararse frito, salteado a la plancha, hervido o al horno. Gracias a su sabor dulce, muy suave, el boniato puede utilizarse en elaboraciones saladas, a las que aporta su interesante sabor como un contrapunto, o dulces. Preparado en forma de puré combina muy bien con las carnes, principalmente con la de cerdo.

## ○ DULCE Y ENERGÉTICO

Con una composición nutricional similar a la patata, el boniato destaca por su contenido en potasio, betacarotenos y en hidratos de carbono, que lo convierten en un alimento muy energético.



### CHIPS DE BONIATOS

Limpiar los boniatos y cortarlos en rodajas bien finas con ayuda de una mandolina o de cuchillo bien afilado. Distribuir las rodajas sobre una bandeja de horno, pincelarlas con un poco de aceite y dejarlas hornear hasta que queden doradas y crujientes, unos 10 minutos. Dejar las chips sobre una rejilla para que se enfríen y salpimentarlas. Si se desea, se pueden espolvorear con especias: canela, nuez moscada...



### PURÉ DE BONIATO

Pelar los boniatos y cocerlos en agua salada durante unos 15 minutos. Aplastar la pulpa con un tenedor y preparar el puré. Salpimentar y servir como acompañamiento de cualquier receta. Con este puré también se pueden preparar deliciosas croquetas. Mezclar el puré con queso mozzarella, perejil picado y ajo en polvo. Formar las bolitas, rebozarlas con harina, huevo y pan rallado y freírlas en aceite abundante.

Gracias a su elevado contenido energético, el boniato es adecuado para niños y personas que realizan un esfuerzo físico importante.





NO TIENES QUE SER  
EXPERTO EN VERDURAS

SOLO TIENES QUE

— SABER —  
ELEGIR



LLÉVATE SIEMPRE LAS DE MEJOR CALIDAD

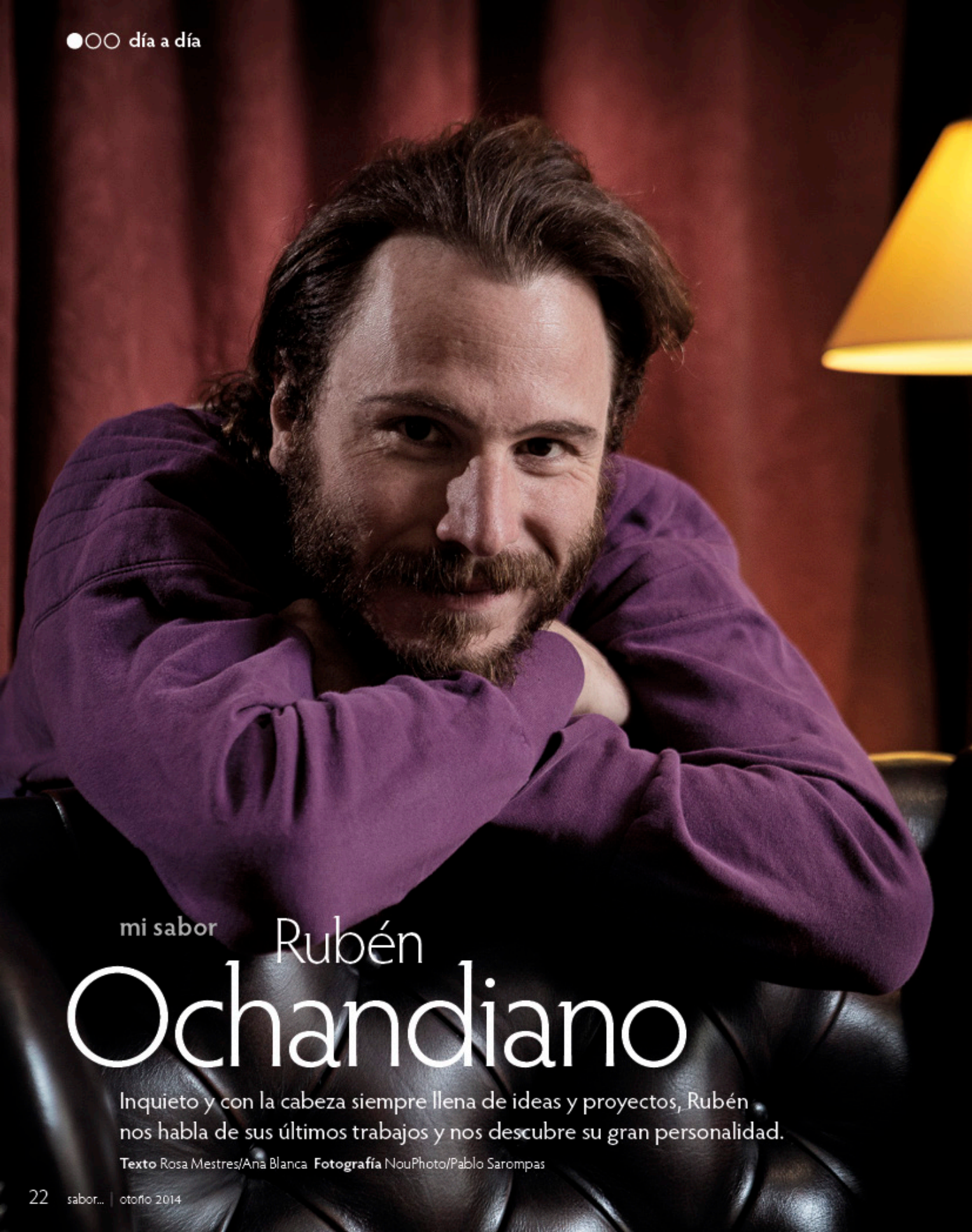
NUEVA CAMPAÑA EN TV SEPTIEMBRE / OCTUBRE 2014.

0,50€  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Verdura Básica Findus 750g. Descuento no acumulables con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Del 1 de Septiembre a 31 de Octubre de 2014.







mi sabor

Rubén

# Ochandiano

Inquieto y con la cabeza siempre llena de ideas y proyectos, Rubén nos habla de sus últimos trabajos y nos descubre su gran personalidad.

Texto Rosa Mestres/Ana Blanca Fotografía NouPhoto/Pablo Sarompas



## Me atrae conocer el trabajo de todos los departamentos que intervienen en una película o espectáculo.

A pesar de su juventud, tiene 33 años, Rubén es un actor con un gran currículum. Considerado uno de los mejores de su generación, empezó en series de televisión, como *Médico de familia* o *Al salir de clase*, y luego dio el salto a la gran pantalla. A lo largo de su carrera ha participado en más de 15 películas, ha trabajado en el teatro como actor y director y ha escrito dos libros: *Historia de amor sin título* (2012) y *¡Animal!* (2014). En la actualidad acaba de terminar el rodaje de su última película *Le sanctuaire*.

**Desde principios del 2014 hasta ahora has dirigido una obra de teatro escrita por ti, has escrito un libro, has rodado dos películas... ¿Cómo te organizas para llegar a todo?**

La verdad es que no es para tanto. Un ser humano trabaja de lunes a viernes, ocho horas diarias y, a veces, los sábados por la mañana. Eso es lo que yo hago, trabajar. Además, piensa que con la crisis se han rebajado tanto los tiempos de producción que, ahora mismo, una película la has rodado en un mes y medio y sigues teniendo mucha disponibilidad. El día tiene muchas horas y yo reconozco que soy bastante inquieto. Me da tiempo a todo... ¡y a muchas otras cosas!

**¿Qué es lo último que has hecho?**

El último mes he estado dedicado fundamentalmente a trabajar, a estudiar y preparar el rodaje de *Le sanctuaire*, que es una tv movie, de producción francesa, que acabo de rodar. La verdad es que es un guión muy bien escrito y explica una historia que es curioso que sea Francia la que le cuenta. Habla del momento en el que en los años 80 el gobierno francés pasó de tener refugiados a los exiliados de ETA a ilegalizarlos y a convertirlos en terroristas. Mi personaje es apasionante. >>



COCINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFÍA: HOU PHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAM OÑA

## Lasaña de calabaza



fácil 1 a 3 € 35'

### INGREDIENTES 4

- 1 cebolla
- 450 g de calabaza cortada en dados
- 20 ml de agua
- 12 placas de lasaña precocida
- 200 g de queso mozzarella rallado
- 100 g de queso parmesano
- 100 g de brotes de ensalada variada
- 1 chorrito de aceite de oliva suave
- Sal y pimienta

### Para la bechamel

- 10 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina de trigo
- 200 ml de leche
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta blanca

### ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, cortarla en daditos y freírla en una olla con unas gotas de aceite unos 10 minutos. Añadir la calabaza, remover y dejar freír un poco con la cebolla. A continuación, verter el agua, salpimentar y tapar. Cuando la calabaza esté tierna, retirar del fuego y aplastar con un tenedor hasta que quede un puré. Reservar.
2. Dejar las placas de lasaña en remojo en agua caliente el tiempo que indique el fabricante. Dejarlas escurrir.

3. Para la bechamel, calentar la mantequilla en una cazuela agregar la harina y dorar 2 minutos teniendo cuidado que no se queme, añadir la leche y cocinar unos 3 o 4 minutos. Salpimentar y agregar la nuez moscada.
4. Montar por capas las placas de lasaña, el puré de calabaza, la bechamel y la mozzarella hasta obtener tres pisos. Terminar con el parmesano. Calentar el horno a 180 °C, disponer la lasaña y hornear 20 minutos. Retirar del horno y servir con la ensalada.



“ De repente una historia va tomando fuerza en mí y aparece la necesidad de sacarla fuera. ”

» ¿Cómo se presenta esta segunda mitad del año?

Por un lado, me voy dos meses a París a seguir estudiando francés y, por otro, seguiremos con el trabajo de la compañía de teatro La Querente.

**Durante este año también has rodado *Vulcania*, explícame de qué va y cuál es tu papel.** Habla del peligro del poder y de cómo se puede engañar y someter al pueblo para hacerle creer lo que el poder quiere hacer creer. Es una película medio futurista. Tiene historia de amor, intriga, aventura... Yo cuando leí el guión no me recordaba a nada. Es una historia muy particular.

¿Cómo ha ido con José Skaf, que debutaba como director?

Muy bien. Es un hombre interesantísimo. Yo creo que la gente que está receptiva a escuchar propuestas, y a dejar modificar la idea original en función de lo que su equipo de trabajo propone, denota que tiene una seguridad en sí misma admirable. Y José ha estado abiertísimo y muy receptivo. ¡He disfrutado mucho! Supongo que para el 2015 ya la podréis ver.

**Tú mismo has dirigido en otras ocasiones ¿por qué decidiste dar el salto a la dirección?**

Por un lado, por la necesidad de contar mis propias historias, y por otro, porque soy una persona muy curiosa y siempre me ha llamado la atención conocer el trabajo de todos los departamentos que intervienen en una película o un espectáculo. Además, creo que el hecho de dirigir me ha convertido en un actor menos coñazo. Antes tenía la tendencia a meterme en todo y ahora sé que el equipo tiene que estar al servicio del director.



**Y qué me puedes decir de la financiación de películas mediante el crowdfunding. Tu mismo estuviste metido en un proyecto de este tipo, ¿no?**

Nosotros conseguimos el dinero que necesitábamos para el proyecto, pero pienso que el crowdfunding impulsa a cierto amateurismo y, por tanto, considero que no es mi vía. Aprovecho para dejar claro que por motivos personales he retirado mi nombre de todos los aspectos del resultado final de este proyecto.

**Hablemos de tu faceta de escritor. ¿De dónde sacas la inspiración?**

Yo no soy escritor y no tengo la disciplina de hacerlo. Si me pones frente a la página en blanco con la tarea y el compromiso de entregar un material seguro que me bloqueo. Escribo por la necesidad de contar una historia concreta. De repente una historia va tomando fuerza en mí y aparece la necesidad de sacarla fuera.

¿Qué haces para relajarte?

Deporte. Esté trabajando o no, siempre me guardo un rato al día para nadar 1 kilómetro. Lo necesito. Me ayuda a dormir, hace que mi cabeza funcione mejor... También monto en bici. Es mi medio de transporte habitual. Realmente, en la natación y la bici he encontrado mis deportes.

**Y cocinar, ¿te gusta?**

Me gusta cocinar para compartir, pero para mí solo me cuesta un poco. Lo que sí hago es prepararme un buen desayuno. Me hago un súperzumo con la licuadora. Le pongo de todo: piña, jengibre, melón, zanahoria, limón, apio... Luego, me tomo unas tostadas con tomate, un café con leche... Para comer hago cosas muy básicas; ensaladas, pollo a la plancha... Antes, cuando tenía horno —en mi casa actual no tengo—, cocinaba platos muy ricos. Y la verdad es que soy bastante mañoso. Preparaba tarta de zanahorias, pescado al horno... La pasta me encanta y mi salsa de calabaza... ¡está buenísima!



ya en **caprabo**   
prueba la primera   
gama especialista en:

Encuéntrala  
en la sección VIDA SANA  
de tu Caprabo  
más cercano.

# Control glucosa



Toda la experiencia de **PASCUAL**  
en nutrición y de **ESTEVE** en salud



Tabla de equivalencias

Estándar **DiaBalance**



Gracias a la **reducción** en  
hidratos de carbono  
y **carga glucémica**,  
contribuye a **normalizar** las  
cantidades que se pueden  
tomar en cada comida.

Más información en:  
[www.diabalance.com](http://www.diabalance.com)



desayunos

# Un delicioso despertar

Si te cansa desayunar siempre lo mismo, no te pierdas estas originales y sabrosas sugerencias. Empezarás la jornada con las pilas bien cargadas.

Cocina Michelly Nery  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Nina Ros

Aunque el ritmo de vida actual nos incita a salir de casa solo con un café en el estómago, hemos de intentar cambiar nuestros hábitos y tomar consciencia que el desayuno es una de las comidas más importantes del día. Para empezar bien la jornada, es básico cambiar la bollería industrial por pan y cereales, consumir productos lácteos y fruta de temporada, y, si puede ser, tomar el desayuno sentados y relajados.

## CREPES CON PATÉ DE ESCALIVADA CON ANCHOAS

Disponer **1 huevo**, **50 g de harina**, **100 ml de leche**, **1 cucharada de azúcar** y una pizca de **sal** en el vaso de la batidora y batir hasta que quede una masa uniforme. Dejar reposar en la nevera durante 20 minutos. Mientras preparar el paté. Mezclar **100 g de escalivada** y **10 ml de aceite de oliva** en el vaso de la batidora. Untar con **mantequilla** una sartén antiadherente y preparar, una a una, las crepes. Rellenar las crepes con el paté y acompañar con unas **anchosas**.

## TÉ FRÍO DE FRUTOS ROJOS

Verter **200 ml de agua filtrada** en un recipiente y agregar **1 bolsita de té de frutos rojos** y **1 ramita de menta**. Dejar todos los ingredientes en remojo en la nevera durante toda la noche.

## CARPACCIO DE PIÑA CON SALSA DE YOGUR CON MIEL

Cortar un cuarto de **piña** en triángulos finos. Emulsionar **30 g de yogur natural** con **2 cucharadas de miel** y una de **vinagre de Módena**. Servir los triángulos de piña con la salsita por encima.



MADERA: NATURA CASA



DECÁLOGO

*Hola*  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

art.  
**6**

Se garantiza  
la libertad del  
comprador  
de disfrutar  
de productos  
pensados para  
su salud y la de  
los suyos.





# M cocinar con niños cocinar con niños Manzanas, sanas y muy ricas

Si quieres sorprender a los pequeños de la casa con dos platos a base de jugosas manzanas, fíjate en estas recetas pensadas especialmente para ellos. ¡Seguro que les gustarán!

Cocina Michelly Nery  
 Fotografía NouPhoto  
 Estilismo Rosa Bramona



## Manzanas caramelizadas



media



1 a 3 €



20' +  
 reposo

### INGREDIENTES PARA 8 MANZANAS

- 8 manzanas Gala
- 440 g de azúcar
- 220 ml de agua
- 8 gotas de colorante alimenticio

### ELABORACIÓN

1. Lavar todas las manzanas bajo el agua, secarlas bien con papel de cocina y pincharlas con palillos de helados. Reservarlas.
2. Disponer el agua en un cazo, agregar el azúcar y diluirlo. Poner a calentar y añadir el colorante alimenticio. Cuando empiece a hervir, contar unos 9 o 10 minutos. Sacar del fuego y seguir removiendo unos instantes.
3. Sujetar las manzanas por el palillo y sumergirlas en el

caramelo, de una en una. Ponerlas en una superficie lisa y limpia. Dejar reposar durante unos 45 minutos o hasta que se sequen del todo las manzanas.

### SUGERENCIA

Para saber si ya está hecho el caramelo, introducir una cucharita en el cazo con el azúcar y el agua, retirarla y echar una gota en un vaso de agua. Si endurece el caramelo al entrar en el agua es que ya está listo.







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, espedas y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación.
- Sal, grasa de origen animal, azúcares, alimentos precocinados.

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

## OPCIÓN SANA ▶ Muy versátil

Cruda, cocida o asada, la manzana es una de las frutas preferidas por los niños. Se puede comer sola, como fruta de mesa, o como ingrediente en multitud de platos. Puede formar parte de ensaladas, salsas, guisos... O ser la protagonista principal en tartas, buñuelos, compotas...



## MANZANAS



Ideal para incluir en la dieta diaria de niños y adultos, la manzana es, desde el punto de vista nutritivo, una de las frutas más completas que existen. Con un alto contenido en agua, también aporta azúcares (principalmente fructosa), vitaminas (C y E), minerales (potasio) y sustancias antioxidantes. La manzana es conocida por su acción reguladora intestinal. Si la comemos cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento y si la comemos pelada, rallada y oscurecida resulta astringente.





## Crema de manzanas con puerros



fácil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 manzanas Golden
- 1 cucharita de comino en polvo
- 1 cucharita de ajo molido
- 2 puerros
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 20 g de mantequilla
- 300 ml de caldo de pollo
- 60 ml de leche evaporada
- Aceite de oliva para freír

### ELABORACIÓN

- 1.** Precalentar el horno a 180 °C. Lavar las manzanas, pelarlas y cortarlas en gajos. Disponer los gajos de manzanas en una bandeja de horno y aliñar con un poco de aceite de oliva, el comino en polvo y el ajo molido. Introducir en el horno durante unos 25 minutos o hasta que los gajos estén dorados. Reservar.
- 2.** Lavar uno de los puerros,



pelar la patata y raspar la zanahoria. A continuación, picar el puerro y cortar la patata y la zanahoria en trocitos.

**3.** Calentar la mantequilla en una cazuela y freír el puerro durante unos 5 o 6 minutos. Añadir los trozos de zanahoria y de patata y dorarlos durante unos minutos. Verter el caldo

de pollo y dejar cocer durante unos 15 minutos o hasta que las verduras queden blanditas. Agregar la leche evaporada y dejar 5 minutos más.

**4.** Sacar el caldo con verduras del fuego y añadir las manzanas horneadas. Triturar bien hasta que quede una crema fina y homogénea.

**5.** Lavar el puerro restante, cortarlo en juliana y freírlo en una sartén con abundante aceite de oliva. Dejar escurrir sobre papel de cocina para que el puerro suelte todo el aceite.

**6.** Disponer la crema de manzana y verduras en un plato o tacita y agregar los puerros fritos por encima.





# DESCUBRE LOS MEJORES SABORES DE LA TIERRA Y DEL MAR

Si te gusta la gastronomía y el vino, no te pierdas todo lo que la provincia de Barcelona tiene para ti. A cuatro pasos de la capital hay un mundo que ni te imaginas. Cultivos que ofrecen las frutas y verduras más gustosas, campos por donde padece el mejor ganado, viñas centenarias de las que nacen vinos altamente calificados, pueblos marineros donde encontrar una gran variedad de pescados y mariscos...

**No te lo pienses más y ven a la provincia de Barcelona. Descubrirás un territorio donde podrás encontrar, y probar, los mejores productos de la tierra. ¿Te animas?**



Fiesta de la Vendimia en Alella – Plaza Porxada de Begò – Lonja de Vilanova i la Geltrú – Vifedos de Enoturismo Penedès – Resbaureris Sant Pau – Mató – Sant Sadurní d'Noya.



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



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



**Barcelona**  
es mucho más



**Diputació  
Barcelona**



recetas saludables

# Alimenta tus cabellos

Si en otoño notas que te cae más pelo de lo habitual, no te preocupes, en estas páginas te proponemos tres platos que te ayudarán a mantener una melena sana y bonita.

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



rico en  
ZINC  
Y COBRE



## Guiso de guisantes con huevos escalfados



fácil 1 a 3 € 20'

### INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de costillas de cerdo cortadas en dados
- 100 g de panceta
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 kg de guisantes congelados
- 1 vasito de vino blanco
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de cilantro
- 1 hoja de laurel
- 1 vasito de agua
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 4 huevos
- 2 cucharas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Calentar una olla, freír las carnes y reservarlas. En la misma olla sofreír la cebolla y el ajo, ambos cortados en dados pequeños. Devolver las carnes a la olla y freírlas durante unos minutos más.

**2.** Incorporar los guisantes y el vino blanco. Dejar evaporar durante unos minutos. Añadir las especias y el vasito de agua, salpimentar y cocinar durante unos 12 minutos o hasta que los guisantes estén cocidos. Unos 2 minutos antes de terminar la cocción, agregar la levadura de cerveza y mezclar para que se integre bien.

**3.** Cascar los huevos por encima de los guisantes, tapar la olla y dejar que los huevos se cuezan por el propio calor. Servir enseguida.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía 572,8 Kcal  
 Proteínas 31 g  
 Hidratos de carbono 21,2 g; de los cuales, simples 10,5 g  
 Grasas 38,8 g; de las cuales, saturadas 13,5 g  
 Fibra 19 g



## Champiñones rellenos de atún



fácil 1 a 3 € 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 zanahoria
- 1 cebolla de Figueras mediana
- 1 diente de ajo
- ½ pimienta roja
- ½ pimienta verde
- 2 huevos duros
- 2 latas de atún en aceite
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 1 ramita de perejil

- 12 champiñones grandes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Raspar la zanahoria, pelar la cebolla y el diente de ajo y cortarlos en daditos. Lavar el pimiento rojo y el verde, secarlos bien y cortarlos también en daditos.

**2.** Disponer un chorrito de aceite de oliva en una sartén antiadherente y freír primero la cebolla y, luego, por orden, el ajo, los pimientos y la zanahoria. Transcurridos unos 15 minutos, rallar el huevo duro sobre las verduras y añadir el atún escurrido. Remover para que se integren todos los sabores. Mantener en el fuego unos minutos y retirar.

**3.** Precalear el horno a 180 °C. Mezclar el queso parmesano con la levadura de cerveza y el perejil bien picadito. Reservar.

**4.** Limpiar los champiñones, quitarles los rabitos y secarlos. Rellenar cada uno con la mezcla de verduras, atún y huevo. Disponerlos en una bandeja de horno y espolvorearlos con la mezcla de queso parmesano. Cocer durante unos 10 minutos. Servir.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía 240,4 Kcal  
 Proteínas 21 g  
 Hidratos de carbono 6,25 g; de los cuales, simples 5,75 g  
 Grasas 14,6 g; de las cuales, saturadas 3,4 g  
 Fibra 3,5 g





rico en  
ZINC Y  
BIOTINA

NUTRICIÓN

SALUD PARA  
TUS CABELLOS

Seguir una dieta equilibrada, en la que se prioricen los alimentos de origen vegetal y se reduzcan los procesados, es básico para conservar una melena saludable durante más tiempo y prevenir su caída prematura. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), los micronutrientes que contribuyen al buen mantenimiento del cabello son:

- 1 BIOTINA (VITAMINA B8)**  
Presente en la yema de huevo, la leche y sus derivados, la levadura de cerveza y las vísceras.
- 2 COBRE**  
Cereales Integrales, legumbres, pescados, mariscos y nueces.
- 3 SELENIO**  
Yema de huevo, germen de cereales, nueces, piñones, ajos, judías verdes, champiñones, pescado y levadura de cerveza.
- 4 ZINC**  
Pescados, mariscos, carnes, huevos, legumbres, cereales integrales y levadura de cerveza.

Pasta integral  
con salsa de  
queso y nueces



fácil

1 a 3 €

20'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 lonchas de jamón serrano
- Queso parmesano rallado
- Levadura de cerveza
- 400 g de pasta Integral
- 40 g de nueces
- 1 ramitas de perejil

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

Para la salsa de queso

- 1 cebolla
- 200 ml de nata para cocinar
- Queso parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

**1.** En primer lugar, preparar la salsa de queso. Pelar la cebolla, cortarla en trocitos y sofreírla en una sartén con una cucharada de aceite. Cuando esté ligeramente dorada, agregar la nata líquida, las dos cucharadas de queso

parmesano, sal y pimienta.

Remover bien los ingredientes para que se integren bien.

**2.** Colocar las lonchas de jamón serrano en la sartén con un poco de aceite y dorar unos minutos por cada lado hasta que queden bien crujientes. Retirar del fuego e ir colocando las lonchas sobre papel de cocina. Cortar en trocitos con ayuda de unas tijeras. Mezclar dos cucharadas de queso parmesano con dos de levadura de cerveza. Reservar.

**3.** Disponer una olla con agua salada abundante en el fuego y, cuando esté caliente, añadir la

pasta. Dejar hervir el tiempo que indique el fabricante. Escurrir.

**4.** Verter la pasta en un cuenco, agregar la salsa de queso, el jamón, las nueces troceadas y un poquito de perejil. Espolvorear con la mezcla de queso parmesano y levadura de cerveza. Servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	619,7 Kcal
Proteínas	24,4 g
Hidratos de carbono	74 g; de los cuales, simples 5,7 g
Grasas	25 g; de las cuales, saturadas 10 g
Fibra	12,4 g





## 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](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**



*A tu manera*

Síguenos en:



facebook



twitter





cocina fácil

# Alubias, un gran recurso

## Alubias con almejas



fácil

1 a 3 €

12'

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y el diente de ajo y picarlos en daditos. Lavar el pimiento, secarlo y cortarlo en dados pequeños. Freír la cebolla, el pimiento y el ajo durante unos 4 o 5 minutos en una sartén grande con unas gotas de aceite de oliva, verter el vino blanco y las almejas y tapar.

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

**3.** Sazonar con sal y pimienta, poner una pizca de pimentón y dejar hervir durante 2 minutos. Espolvorear con un poco de perejil picado y servir el plato al momento.



### INGREDIENTES PARA 4

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



Alubia blanca  
larga (peso  
neto: 1 kg). De  
EROSKI basic.



Alubia pinta  
(peso neto: 1 kg).  
De Luengo.



Alubias (peso  
escurrido: 400 g).  
De El Hostal.



Siempre es conveniente tener alubias EROSKI basic, ya sean secas o cocidas, en la despensa. Además de preparar con ellas platos muy ricos y baratos, nos aportarán grandes dosis de energía.

CALIDAD  
Y PRECIO

Alubias blancas cocidas (peso escurrido: 400 g). De EROSKI basic.



## Hamburguesas de alubias blancas



fácil

1 a 3 €

20'

### ELABORACIÓN

1. Lavar las alubias y escurrirlas, pelar las zanahorias y cortarlas en trocitos. Pelar el diente de ajo y la cebolla. Desmiguar el pan. Triturar todos los ingredientes procurando que no quede una masa demasiado fina.
2. Mezclar la masa de las alubias con el huevo, la harina y el pan rallado. Condimentar con comino, pimienta molida y sal. Con un molde hacer las hamburguesas ajustadas al tamaño del pan.
3. Disponer las hamburguesas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y cocer 200 °C durante 8 o 10 minutos. Cuando falte 1 o 2 minutos para el final de la cocción, cubrir cada hamburguesa con una loncha de queso y dejar que se caliente un poco.
4. Abrir los panecillos y poner en su interior unas hojas de lechuga, la hamburguesa y unas rodajas de tomates. Servir las hamburguesas acompañadas con ketchup y mostaza.

### INGREDIENTES PARA 4

400 g de alubias blancas cocidas · 2 zanahorias · 1 diente de ajo · 1 cebolla de Figueras · 2 rebanadas de pan del día anterior · 1 huevo · 40 g de harina de trigo · 20 g de pan rallado · Una cucharadita de comino en polvo · Sal y pimienta molida · 8 lonchas de queso emmental

### PARA EL EMPLATADO

8 panecillos de hamburguesa · 1 bolsa de lechuga · 2 tomates · 40 g de ketchup · 40 g de mostaza

PUEDO QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



Alubias blancas cocidas con verduras (peso escurrido: 400 g). De EROSKI.



Alubias cocidas (peso escurrido: 400 g). De Luengo.



Alubia roja (peso escurrido: 400 g). De El Hostal.



cenas rápidas

# Ideas exquisitas

Con las marcas propias de Caprabo puedes preparar platos gustosos en muy pocos minutos. No te pierdas nuestras propuestas, seguro que triunfarás.

**Cocina** Michelly Nery  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona

## Ensalada de pulpo



fácil 1 a 3 € 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla tierna
- 1 pimiento verde
- 400 g de pulpo cocido en rodajas EROSKI
- 1 limón
- 1 aguacate EROSKI
- 2 tomates Eroski NATUR
- 20 aceitunas negras sin hueso EROSKI
- Una bolsa de brotes de ensalada variada EROSKI SeleQtia
- Aceite de oliva extra
- Sal y pimienta molida

### Para la salsa

- 40 g de mayonesa EROSKI
- Unas gotas de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 tallo de cebollino

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y cortarla en daditos. Lavar el pimiento, secarlo

y cortarlo también en daditos. Poner en un cuenco el pulpo, la cebolla y el pimiento. Aliñar con sal, pimienta molida, un chorrito de aceite y unas gotas de limón.

**2.** Preparar una salsa con la mayonesa, unas gotas de zumo de

limón, el ajo y el cebollino picado finamente. Reservar.

**3.** Extraer la pulpa del aguacate y cortarla en gajos. Agregar unas gotas de limón para que no se oxiden. Lavar los tomates, searlos bien y cortarlos también en gajos.

Cortar las aceitunas negras en rodajas.

**4.** Montar la ensalada en un plato e ir intercalando los brotes de ensalada, el pulpo, los tomates, el aguacate y las aceitunas. Servir con la salsa de mayonesa.



Pulpo cocido troceado (peso neto: 175 g). De EROSKI.



Aguacate (2 unidades). De EROSKI.



Ensalada Mezclum. Con brotes de espinacas y mezcla de brotes rojos y de batavia verde (100 g). De EROSKI SeleQtia.



400 g de pulpo cocido EROSKI

1 bolsa de brotes de ensalada EROSKI SeleQtia

1 aguacate EROSKI



## Salmón al microondas



fácil 1 a 3 € 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 800 g de salmón en rodajas Eroski NATUR
- Una cucharada de hierbas provenzales EROSKI
- Una cucharada de eneldo deshidratado
- 1 puerro
- 200 g de judías verdes
- 2 tomates Eroski NATUR
- Un chorrito de vino blanco EROSKI
- 15 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Poner a marinar las rodajas de salmón con las hierbas provenzales, el eneldo y una pizca de sal mientras se preparan los otros ingredientes.
- 2.** Lavar el puerro y las judías verdes y cortarlas en juliana. Lavar el tomate y cortarlo en daditos.
- 3.** Disponer en un recipiente de cristal las verduras y las rodajas de salmón por encima. Verter un chorrito de vino blanco y un poco de pimienta molida.
- 4.** Tapar el recipiente con film transparente de cocina y cocer en el microondas durante 4 o 5 minutos a máxima potencia. Verificar la cocción. Si es necesario volver a poner en el microondas 1 minuto más.
- 5.** Servir los trozos de salmón acompañados con las verduras.

800 g  
de salmón en rodajas  
Eroski NATUR



2  
tomates  
Eroski NATUR

1  
cucharada de hierbas  
provenzales  
EROSKI

PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



Salmón noruego  
en rodajas.  
De Eroski NATUR.



Hierbas provenzales  
(peso neto: 22 g).  
De EROSKI.



Tomate verde  
de ensalada.  
De Eroski  
NATUR.





0,55 €  
por persona



1,35 €  
por persona



1,30 €  
por persona



El comprador tendrá derecho a disfrutar de la mejor selección de productos frescos.

menú low cost

# Platos a precios ajustados

Con este delicioso menú, además de ahorrar en el presupuesto familiar, quedarás como un chef de categoría. ¡Toma nota!

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

## Quiche de coliflor con sésamo



fácil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 coliflor
- 1 cebolla
- 10 g de mantequilla
- 1 hoja de masa brisa
- 200 ml de nata para cocinar
- 2 huevos
- 150 g de parmesano rallado
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 15 g de semillas de sésamo
- Una pizca de sal y pimienta molida

### ELABORACIÓN

1. Lavar la coliflor y separar las flores. Calentar una olla con agua y escaldar las flores durante unos 2 o 3 minutos. Luego, enfriar bajo el chorro de agua.
2. Pelar la cebolla, picarla y freirla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos 4 o 5 minutos. Agregar las flores y saltearlas.
3. Precalentar el horno a 200 °C. Untar un molde de quiche de 15 cm con la mantequilla y forrar con la masa brisa. Pinchar con un tenedor y llevar al horno durante 12 minutos o hasta

que se empiece a dorar.

4. Poner en el vaso de la batidora la nata, los huevos, mitad del parmesano, la nuez moscada, un poco de pimienta molida, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Batir los ingredientes hasta que esté todo bien integrado.

5. Rellenar la quiche con las flores salteadas y verter con cuidado la mezcla anterior. Espolvorear con el resto del parmesano y las semillas de sésamo. Volver a poner en el horno durante unos 15 minutos. Servir.

## Chuletas de cerdo con pisto de setas



fácil 1 a 3 € 25'

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 chuletas de cerdo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 100 g de champiñones
- 100 g de setas variadas
- 1 vasito de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de romero

- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal gorda
- 1 pizca de sal y pimienta molida

### ELABORACIÓN

1. Sazonar las chuletas con pimienta molida y marcarlas en una sartén con una cuchara de aceite de oliva. Retirar y reservar.
2. Picar la cebolla y cortar el ajo en daditos. Agregar otra cucharada de aceite a la sartén anterior y pochar la cebolla durante unos 10 minutos.
3. Lavar la berenjena, secarla y cortarla en dados pequeños. Luego, echar una cucharadita de sal gruesa por encima y dejar escurrir en un colador para que pierdan el sabor amargo.
4. Lavar los pimientos y cortarlos en dados. Limpiar los champiñones y las setas y cortarlos, los champiñones en cuartos y las setas en trozos pequeños.
5. Incorporar el ajo y los pimientos a la sartén y freír unos 2 o 3 minutos. Luego, añadir la berenjena, las setas y los champiñones. Remover y agregar el vasito de vino blanco, el laurel y la ramita de romero. Cocinar durante unos 10 minutos.
6. Volver a colocar las chuletas de cerdo a la sartén y cocinar durante 3 o 4 minutos más. Ajustar el punto de sal y pimienta. Servir las chuletas acompañadas con el pisto de setas.

## Naranjas con dátiles y menta



fácil 1 a 3 € 10' + maceración

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 naranjas
- 1 limón
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharada de agua de azahar
- 60 g de dátiles
- 1 ramita de menta

### ELABORACIÓN

1. Pelar las naranjas a vivo (es decir, retirando los gajos sin que le queden residuos de parte blanca). Colocar los gajos en un cuenco y agregar el jugo del limón.
2. Disolver la miel con el agua de azahar y verter sobre la preparación anterior. Dejar enfriar en el congelador durante al menos 1 hora.
3. Servir las naranjas con unos dátiles y unas hojitas de menta por encima.



jóvenes

# ¡Arriba las defensas!

Si este otoño quieres olvidarte de los resfriados, acuérdate de preparar a tu familia esta deliciosa tarta. ¡Estarán fuertes y sanos!

Cocina Michelly Nery  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona

## Tarta de fruta fresca



fácil 1 a 3 € 45'

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para la masa

- 100 g de leche de soja
- 20 g de aceite
- 30 g de miel
- 200 g de harina integral
- La ralladura de 1 naranja y de 1 limón
- 1 pizca de sal

#### Para el relleno

- 250 g de yogur griego natural
- 30 g de azúcar vainillado
- 250 g de fruta fresca variada: kiwi, mango y uva
- 30 g de pistachos

### ELABORACIÓN

1. Colocar en el vaso de la batidora la leche de soja, el aceite, la miel y un pellizco de sal. Triturar bien.
2. Disponer en un cuenco la harina integral y la ralladura de naranja y limón. Agregar la mezcla anterior y remover bien

hasta que quede una masa lisa y homogénea. Precalentar el horno a 200 °C.

3. Extender la masa con ayuda de un rulo de cocina hasta que quede una capa fina, colocarla en un molde para tarta y pincharla. Introducir en el horno y dejar cocer durante 25 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirar, desmoldar y dejar enfriar.

4. Picar los pistachos muy finos y mezclarlos en un cuenco con el yogur y el azúcar vainillado. Remover bien y reservar.

5. Pelar el mango y el kiwi. Cortar el mango en trozos y el kiwi en rodajas. Partir las uvas por la mitad y retirar las pepitas.
6. Verter la crema de yogur en el interior de la tarta y repartir por encima las frutas de manera decorativa. Servir.

### consejo SALUD

Además de consumir alimentos ricos en vitamina A, C, D y selenio, es importante tomar fibra soluble (prebióticos) y leches fermentadas como el yogur (probióticos).





Nada  
se puede  
comparar  
contigo,

pero con la  
competencia

**El  
comparador**

**Si no somos  
más baratos,  
te devolvemos  
la diferencia.**

*Hola*  
**LIBRECOMPRADOR**  
**caprabo**



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





## Arroz integral con verduras y tortilla



fácil

1 a 3 €

30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de arroz integral
- 100 g de guisantes
- 1 cebolla tierna
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 150 g de setas variadas
- 100 g de brotes de soja
- 30 g de cacahuets
- 4 huevos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta molida

### ELABORACIÓN

- 1.** Cocer el arroz en una cazuela con abundante agua el tiempo indicado por el fabricante. Cuando falten 10 minutos para el final de la cocción añadir los guisantes. Disponer en un escurridor y colocar bajo el chorro de agua fría para que se enfríen los ingredientes. Reservar.
- 2.** Pelar el ajo y la cebolla, lavar el pimiento y cortar los tres ingredientes en dados.
- 3.** Verter un chorrito de aceite de oliva en un wok o en una sartén y freír la cebolla con el fuego alto. Transcurrido 1 minuto, añadir el ajo, el pimiento y las setas cortadas en tiras finas. Saltear durante unos 2 o 3 minutos. Agregar el arroz, los guisantes, los brotes de soja y los cacahuets. Saltear 1 minuto más y reservar.
- 4.** Disponer los huevos en un cuenco, espolvorearlos con una pizca de sal. Realizar dos tortillas en una sartén amplia con unas gotas de aceite para que se queden bien finas. Enrollarlas y cortarlas con unas tijeras de cocina.
- 5.** Disponer el arroz integral en una bandeja, agregar la tortilla enrollada y servir.

vegetariana

# Arroz para todos los gustos

Te ofrecemos una rica receta para disfrutar en familia en la que este cereal es el principal protagonista.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



# El comparador

Hola  
LIBRECOMPRADOR.  
caprabo

Comparamos  
**2.500**  
artículos  
cada día.



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







**EVA RODRÍGUEZ**  
Gavà (Barcelona)

Aficionada a la cocina desde muy pequeña, Eva es una amante de la gastronomía de otros países. Le encanta experimentar con las especias y preparar platos originales. Fue una de las primeras clientas en visitar nuestro local Chef Caprabo en l'Illa Diagonal... y aprender en el curso de cocina japonesa.

# Lector Sabor...

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

## Tajine de ternera con verduras, ciruelas y dátiles

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de ternera para estofar (lana, falda o morcillo)
- 1 patata grande
- 1 zanahoria mediana
- 1 nabo mediano
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 berenjena mediana
- 1 cucharada de ras el hanout (mezcla de especias marroquí)
- 4 clavos de olor
- 1 semilla de anís estrellado
- 1 rama de canela
- 100 cl de caldo de pollo
- 8 ciruelas sin hueso
- 8 dátiles sin hueso (medianos)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Trocear la carne en tacos medianos y sazonarla con sal y pimienta.
- 2.** Poner el tajine en el fuego y agregar el aceite de oliva. Cuando comience a tomar temperatura, añadir la carne de ternera y dorarla a fuego lento.
- 3.** Limpiar todas las verduras, pelarlas y trocearlas en porciones medianas. Ir incorporando la verduras al tajine. Primero, poner las que necesitan mayor cocción: patata, zanahoria, nabo, pimiento, cebolla, ajo y finalmente la berenjena. Luego, incorporar el ras el hanout, los clavos de olor, el anís estrellado y la canela.
- 4.** Tapar y dejar cocer a fuego bajo durante unos 15 minutos. Remover y añadir el caldo de pollo, las ciruelas y los dátiles (ambos sin hueso). Rectificar la sazón, si es necesario.
- 5.** Terminar de cocer el tajine de ternera a fuego lento, con la tapa, durante otros 15 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirar del fuego y servir.



### Sugerencia

Tiernas, jugosas y de primera calidad, las Ciruelas sin hueso, de **Borges**, darán un toque muy especial a tus platos. Con autocierre.





# El comparador

Hola  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

Si no somos  
**más baratos,**  
te devolvemos  
la diferencia.



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





de temporada *Cocinar  
a fuego lento*

Cocciones muy lentas, largas maceraciones que transfieren a los alimentos un sabor único y especial, reposos que duran todo un día... Queremos que te olvides de las prisas y que descubras el arte de cocinar tal y como hacían nuestras abuelas: con mimo, cariño y mucha... paciencia.

Cocina Dani Murtaner  
Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona







## Pan rústico con masa madre



media

1 a 3 €

4 días  
+ 6-7 h

### INGREDIENTES PARA 2 PANES DE ½ KILO

#### Para la masa madre (4 días)

- 300 g de harina integral
- 300 ml de agua mineral

#### Para el pan (6-7 horas)

- 500 g de harina
- 220 g de masa madre
- 350 ml de agua mineral
- 10 g de sal

### ELABORACIÓN

**1.** Para realizar la masa madre, mezclar 150 g de harina con 150 ml de agua mineral a temperatura ambiente en un tarro de cristal grande (el contenido no debe superar la mitad de la capacidad del bote). Reservar en un sitio tranquilo donde no tenga exposición directa a la luz del sol.

**2.** Al cabo de 24 horas, tirar la mitad de la mezcla y añadir 75 g de harina y 75 ml de agua mineral. Dejar reposar otras 24 horas. Tirar de nuevo la mitad y añadir otra vez 75 g de harina y 75 ml de agua. Al cabo de 24 horas más, la masa habrá fermentado y doblado

su volumen. Tapar y reservar en la nevera.

**3.** Tres horas antes de preparar el pan, sacar la masa de la nevera.

**4.** Formar un volcán con la harina, añadir en el centro la sal, el agua a temperatura ambiente y la masa madre. Mezclar hasta que quede todo integrado y amasar durante 15 minutos. Formar una bola, tapar con un trapo húmedo y dejar reposar en un sitio preservado de luz directa de sol y de corrientes de aire durante 1 a 2 horas, hasta que haya doblado su volumen.

**5.** Amasar 5 minutos más y formar dos bolas. Colocar sobre una bandeja de horno y hacer unos cortes en la parte superior con un cuchillo afilado. Tapar

con trapo húmedo y dejar reposar y fermentar durante 4 horas aproximadamente.

**6.** Precalentar el horno a 250 °C durante 20 minutos. Introducir los panes y hornear durante 10 minutos. Bajar la temperatura a 200 °C y mantener la cocción durante 50 minutos más. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

### SUGERENCIA

Si quieres hacer pan cada día, tienes que conservar la masa madre viva. Para ello, cada día tienes que retirar la masa madre que necesites y volver a añadir la proporción de harina y agua.







## Cocido tradicional



fácil 1 a 3 € 3 h

### INGREDIENTES PARA 6

- 300 g de garbanzos
- 400 g de morcillo de ternera
- 300 g de gallina
- 50 g de tocino ibérico
- 1 hueso de caña
- 1 cebolla

- 1 clavo
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 3 zanahorias
- 3 patatas
- 350 g de repollo
- 150 g de judías verdes
- 100 g de fideos
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Dejar los garbanzos en remojo la víspera.

**2.** Al día siguiente, poner a cocer el morcillo, la gallina, el tocino y el hueso de caña en una olla grande con abundante agua salada. Llevar a ebullición e ir retirando la espuma que se vaya formando con una espumadera. Añadir la cebolla con el clavo y los garbanzos en una bolsa de rejilla. Cocer a fuego medio durante 1 hora y media.

**3.** A continuación, agregar el chorizo, la morcilla, las zanahorias y las patatas peladas. Prolongar la cocción durante 30 minutos más

o hasta que los garbanzos estén bien tiernos.

**4.** Colar el caldo con cuidado. Con una parte del caldo, cocer el repollo y las judías verdes durante 20 minutos, y con la otra parte, hervir los fideos durante 10 minutos. Mientras, cortar el diente de ajo en láminas y freírlo en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva. Reservar.

**5.** Servir la sopa de fideos y, aparte, las carnes, los garbanzos y las verduras. Aliñar con el refrito de ajo por encima.



## Conejo escabechado al cava rosado



fácil



1 a 3 €



2 h+ reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 conejo
- 1 naranja
- 1 cabeza de ajos
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 ramita de canela
- 1 trozo de jengibre
- 1 hoja de laurel
- 500 ml de cava rosado
- 100 ml de vinagre blanco
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimienta en grano
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** El día anterior, cortar el conejo en trozos, salpimentarlo y regarlo con el zumo de la naranja (reservar la piel para la cocción del día siguiente). Dejar macerar en la nevera toda la noche.

**2.** Confitar los dientes de ajo con su piel en el aceite a fuego muy suave durante 30 minutos. Retirar los ajos y reservarlos.

**3.** Pelar las cebollas y cortarlas en pluma. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Hacer un atadillo con el tomillo, la canela, el jengibre y el laurel.

**4.** Secar los trozos de conejo y dorar a fuego medio con el aceite de ajos durante 10 minutos. A continuación, agregar la cebolla, la zanahoria, el atadillo de hierbas, los ajos confitados, la piel de naranja, la pimienta, el cava y el vinagre. Tapar y cocer a fuego muy suave durante 1 hora. Retirar del fuego y dejar reposar el conejo 12 horas antes de servir a temperatura ambiente o calentarlo unos minutos.





## Peras rellenas de mousse de castañas



fácil



1 a 3 €



2 h +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de castañas
- 250 g de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 200 ml de nata para montar
- 1 clara de huevo
- 4 peras conference
- 500 ml de pedro ximénez
- 500 ml de agua mineral
- 4 cucharadas de crocanti

### ELABORACIÓN

**1.** Hacer un corte en la piel de cada castaña y poner a hervir en una olla con agua

abundante y 100 g de azúcar. Hervir durante 1 hora y, luego, dejar enfriar sin escurrir.

**2.** Poner a hidratar las hojas de gelatina con agua fría durante 5 minutos

**3.** Pelar las castañas y ponerlas a calentar con el caldo de cocción (han de quedar cubiertas).

Cuando ya estén calientes, escurrirlas y triturarlas con 100 ml del caldo de cocción. Luego, añadir la gelatina escurrida y remover hasta que se disuelva completamente.

**4.** Montar la nata con 25 g de azúcar. Montar a clara con 25 g de azúcar. Mezclar la nata montada con el puré de castañas. Agregar la clara cuidadosamente y con movimientos envolventes hasta que esté bien amalgamado. Reservar en la nevera.

**5.** Pelar las peras dejando el rabillo. A continuación, ponerlas

en un cazo junto con el pedro ximénez, el agua mineral y 100 g de azúcar. Cocer a fuego lento, y tapado, durante 1 hora. Retirar del fuego y dejar enfriar en su propio jugo.

**6.** Pasar la mitad del jugo de cocción de las peras a un cazo pequeño y reducir a fuego lento durante 1 hora o hasta que empiece a coger densidad.

**7.** Vaciar el interior de las peras desde la parte inferior con una cucharita de hacer bolas. Introducir la mousse de castañas en una manga pastelera y rellenar las peras con ella.

**8.** Servir las peras con un poco de la reducción de su jugo y espolvorear con crocanti.





ideas dulces

# Está de moda

Atrévete a preparar en casa los *cronuts*, unos dulces, mezcla de berlina y cruasán, que conquistaron hace unos meses el paladar de los neoyorquinos.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Nina Ros

## Minicronuts caseros



difícil 1 a 3 € 40'+  
reposo

### INGREDIENTES

#### PARA 20 MINICRONUTS

- 60 ml de leche entera a temperatura ambiente
- 65 ml de agua a temperatura ambiente
- 250 g de harina de fuerza
- 1 pizca de sal
- 7 g de levadura en polvo
- 100 g de azúcar
- 150 g de mantequilla fría en dados
- 300 ml de aceite de girasol

### ELABORACIÓN

1. Disponer la leche en un cuenco y agregar el agua. Remover bien y reservar.
2. Mezclar la harina, la sal, la levadura, 30 g de azúcar y tamizar. Ir agregando los ingredientes líquidos sobre los sólidos y remover bien.
3. Una vez bien integrada la masa, añadir la mantequilla en dados y amasar con las manos hasta formar una masa lisa (si es necesario agregar un poco de harina para estirar mejor la masa), tapar con papel de film y dejar reposar unas 3 horas a temperatura ambiente.

4. Volver a amasar, tapar con film y dejar a temperatura ambiente 30 minutos más.
5. Estirar la masa y doblarla en 3 partes. Tapar con film y refrigerar 30 minutos. Repetir esta operación 3 veces más cada 30 minutos.
6. Estirar la masa y cortarla círculos con un cortador redondo y hacer los agujeros del centro con otro cortador más pequeño. Reservar a temperatura ambiente 30 minutos para que suban.
7. Freír los cronuts en aceite bien caliente hasta que se doren y colocarlos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

### DECORACIÓN

Trocear una tableta de chocolate blanco para cobertura y calentarla en el microondas a temperatura mínima con 2 cucharadas de nata durante 30 segundos. Remover y repetir la operación hasta que el chocolate esté bien mezclado. Introducir el chocolate en la manga pastelera y disponerlo sobre los cronuts. Decorar con unas bolitas de azúcar y servir.



DECÁLOGO

Hola  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

art.  
8

El comprador  
será libre de  
comprar  
desde casa  
y de sentirse  
como en casa  
en nuestras  
tiendas.



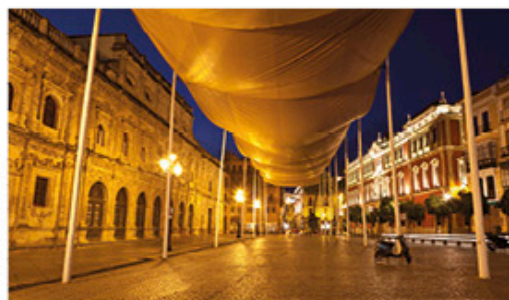


con denominación de origen

# Sevilla tiene un sabor especial

Sentimiento, pasión, tradición, magia... Sevilla desborda arte por los cuatro costados. En sus calles serpenteantes y sus plazuelas recoletas se puede apreciar ese cruce de culturas que se ha convertido en su sello de identidad.

Texto Ana Blanca



"Sevilla tiene un color especial, Sevilla sigue teniendo su duende, me sigue oliendo a azahar, me gusta estar con su gente". El estribillo de esta emblemática sevillana resume la esencia de la capital andaluza.

El enorme legado artístico y monumental que han ido dejando las diferentes culturas que pasaron por estas tierras se puede apreciar en sus calles, casas-palacio e iglesias.

La capital andaluza es sinónimo de alegría y bullicio. En pleno barrio de Santa Cruz, en su casco histórico, se alza el estandarte de la ciudad: el conjunto monumental formado por la Catedral, los Reales Alcázares y el Archivo de Indias, declarados Patrimonio Mundial.

Los Reales Alcázares, construidos sobre una alcazaba árabe del siglo IX,

esconden tras sus murallas suntuosos salones, románticos patios y elegantes dependencias. Sus hermosos jardines, con decoraciones árabes y renacentistas, son uno de los lugares más especiales de Sevilla.

La fachada barroca de la Real Fábrica de Tabacos, hoy Universidad, el Palacio de San Telmo, el Parque de María Luisa y la Plaza de España, donde se encuentran construcciones de la Exposición Iberoamericana de 1929, son otros lugares de obligada visita de la capital hispalense.

En la orilla del Guadalquivir sobresale la Torre del Oro, de origen árabe (s. XIII) que formaba parte de las antiguas murallas. En la actualidad, es la sede del Museo Naval y hace de frontera natural del Arenal, el barrio torero por excelencia,

De izquierda a derecha, uno de los rincones más románticos en los jardines de los Reales Alcázares, típicas flamencas que se dirigen al Real para disfrutar del ambiente y la diversión de la Feria de Sevilla y vista nocturna de la Plaza de San Francisco.

donde se puede visitar la Real Maestranza de Caballería.

Uno de los barrios más conocidos es el de La Macarena, donde se concentran la Alameda de Hércules, el Hospital de las Cinco Llagas, la Basílica de la Macarena y la iglesia de San Lorenzo.

El de Triana, al otro lado del río, es el barrio con más solera de la ciudad. Su esencia marinera se aprecia en las calles Betis, Pureza y Alfarería. Entre sus coloridas casas con reminiscencias decimonónicas se esconden la parroquia de Santa Ana o la





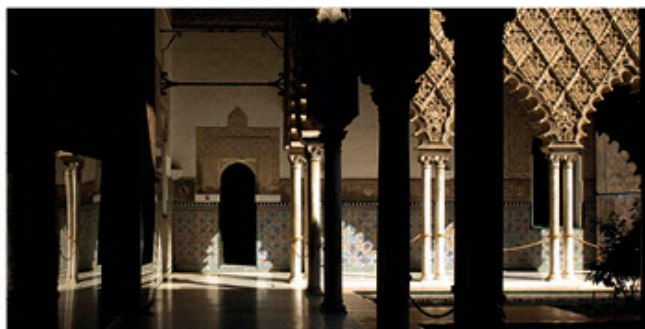




© THINISTOCK



© TURISMO DE SEVILLA



© TURISMO DE SEVILLA

capilla del Cristo de la Expiración, donde se venera al Cristo del Cachorro.

### Fiestas llenas de tradición

La apasionada vida de los sevillanos se intensifica con dos fiestas: la Semana Santa y la Feria de Abril. La primera es el fiel reflejo de cómo viven la pasión y el dolor con el mismo frenesí. Nazarenos, pasos y damas con peineta salen a la calle para expresar su devoción. La noche de Jueves Santo es la más especial en la Semana Santa sevillana. Miles de creyentes asisten a la procesión más grande de la capital andaluza: la Madrugá.

La Semana Santa cede el testigo en poco tiempo a la otra gran fiesta de la ciudad: la Feria de Sevilla. Una explosión de color, júbilo y diversión concentrada en el Real. La semana comienza con el mítico 'Alumbrao', momento en que el alcalde pulsa un botón y poco a poco se

van encendiendo las 24.000 bombillas de la Portada.

### El arte del tapeo

Desde su nacimiento, a mediados del siglo XIX en Andalucía, el tapeo se ha convertido en todo un arte. Las tapas de antaño poco tenían que ver con la "cocina en miniatura" actual. En aquel entonces, eran rodajas de embutido que se utilizaban para "tapar" la copa de vino o cerveza para evitar que cayeran moscas.

En Sevilla son muy típicas las chacinias (jamón, lomo), los aliños (aceitunas, "papas aliñás"), las frituras (boquerones, cazón en adobo, puntillitas), los flamenquines, la pringá y la sangre encebollá.

### Dulces celestiales

La cultura gastronómica árabe está presente en los dulces sevillanos. La más pura tradición se mantiene en

Arriba, el Guadalquivir con la Torre del Oro, de origen árabe. Abajo a la izquierda, vista panorámica del Real, el recinto donde cada año se celebra la Feria de Sevilla. Abajo a la derecha, patio con motivos árabes de los Reales Alcázares.

las majestuosas manos de las monjas de clausura que elaboran sus dulces monacales.

Uno de los más conocidos son los polvorones y mantecados. El nombre de este producto de Estepa se debe a que se deshace «como polvo» en la boca.

Originales de la localidad de Castilleja de la Cuesta, las tortas de aceite se suelen tomar con el café con leche.

No podemos cerrar el capítulo de los dulces sin mencionar los mostachones de Utrera. Junto a ellos están los pestiños de Cantillana, torrijas, gañotes de vaca y los roscos de vino.





ARCH. FOTOG. BIENAL DE FLAMENCO © LUIS CASTILLA

## CANTE JONDO

El flamenco es la expresión pura del folclore andaluz. Sus orígenes se atribuyen a la llegada de los gitanos en el s. XV a Cádiz y Sevilla. Entre las figuras más importantes destacan, Manolo Caracol, Pastora Imperio o Camarón de la Isla. La Bienal de Flamenco tiene lugar del 12 de septiembre al 5 de octubre. [www.labiennial.com](http://www.labiennial.com)



COCINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFÍA: ON OUPHOTO; ESTILISMO: INÉS BERNADES

## Pescadito frito



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 600 g de boquerones
- 200 g de harina
- 1 limón
- Aceite de oliva en abundancia para freír
- 1 limón (opcional)
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar los boquerones, retirar la cabeza y las tripas,

limpiar y secar con papel absorbente de cocina. Pasar los boquerones por harina para rebozar. Sacudir con un colador de pasta para retirar el exceso de harina.

**2.** Verter abundante aceite de oliva en una sartén y poner a calentar. Cuando esté bien caliente, freír los boquerones por tandas de unos 3 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Retirarlos y dejarlos escurrir sobre papel absorbente.

**3.** Salar los pescaditos y servir en seguida. Si se desea se puede acompañar con unos gajos de limón.

## Sugerencia

Singulares y exquisitas, las **Tortas de Aceite de Inés Rosales** son un producto emblemático de Sevilla. Están hechas a mano y "liadas" individualmente en papel parafinado especial.



## dónde comer

### LA FLOR DEL TORANZO

C/ Jimiós, 1 y 3, y  
Joaquín Guichot, 9. Sevilla  
Tel.: 954 229 315, 954 560 057

Esta mantequería-bar fue fundada por Don Trifón Gómez Ortiz en 1942, de ahí que todo el mundo la conozca como Trifón. Buenos vinos y buenas tapas, sobre todo el montadito de picante con lomo y el de lomo al jerez con manzana.

### BODEGUITAS ANTONIO ROMERO

C/ Antonia Díaz 19. Sevilla  
Tel.: 954 223 939  
C/ Gamazo 16. Sevilla  
Tel.: 954 210 585  
[www.bodeguitaantonioromero.com](http://www.bodeguitaantonioromero.com)

Al frente de los fogones está Doña María José, que ofrece a sus comensales una cocina andaluza muy personal. Excepcional el "Piripi", un montadito con mayonesa, tomate y beicon que sirve tras haber pasado por la plancha y que está delicioso.

### CASA INCHAUSTI "LA MONEDA"

C/ Almirantazgo, 4. Sevilla  
Tel.: 954 223 642  
[www.restaurantelamoneda.es](http://www.restaurantelamoneda.es)

Es uno de los lugares donde mejor se fríe el pescado: pijotas, ortiguillas, rape, puntillitas. Una de sus especialidades son sus guisos marineros. También tiene fama su Sopa de Galeras o el arroz entomatado, plato original de Inchausti con langostinos y rape.

### CASA RICARDO

Calle Hernán Cortés, 2. Sevilla  
Tel.: 954 389 751  
[www.casaricardo Sevilla.com](http://www.casaricardo Sevilla.com)

Cocina y tradición sevillana, con el mejor ambiente cofrade. Su interior parece un pedacito de la Semana Santa. Riquísimas sus croquetas, sus flamenquines caseros y su pan con tomate y jamón.





sabor del mundo

# argentina

País de paisajes impresionantes y gentes hospitalarias, Argentina tiene una cocina muy rica y variada, en la que destacan los productos de alta calidad. Déjate seducir por todos sus sabores.

Texto Rosa Mestres







## Carne con salsa chimichurri



fácil



1 a 3 €



50'

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 patatas
- 4 lomos sin hueso de novillo argentino

### Para la salsa chimichurri

- 6 ramitas de perejil fresco
- 4 ramitas de cilantro
- 5 dientes de ajo
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de orégano
- 1 ramita de romero y otra de tomillo
- 1 cucharadita de ají o chile molido
- Sal y pimienta al gusto

- ✱ Para que la carne quede más rica es importante dejar los lomos fuera de la nevera al menos 2 horas.



COCINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFÍA: @NOLUPHOTO; ESTILISMO: NINA ROS

Si pensamos en la gastronomía argentina a todos nos viene a la cabeza la excelencia de su carne vacuna y de los exquisitos asados que con ella se preparan a lo largo y ancho del país. Para hacerlo bien no basta con elegir el mejor corte, también hay que saber cocer la carne a la temperatura adecuada para que quede tierna y jugosa. Suele ir acompañada de achuras –riñones, mollejas...– o de salsas, como la

chimichurri, y generalmente se marida con vino del país.

Pero la cocina en Argentina es mucho más. No podemos dejar de probar el locro, un guiso tradicional de la zona del Norte, a base de maíz. Las empanadas también están muy ricas. Aunque en cada zona se preparan de una manera, dicen que las que están más buenas son las que llevan la carne cortada a cuchillo (no picada). También hay que degustar las tablas



© THINKSTOCK





**1** Para la salsa chimichurri, picar el perejil y el cilantro finamente y el ajo en daditos pequeños. En un recipiente mezclar el aceite, el vinagre, las hierbas, las especias y el ajo. Salpimentar y añadir la cucharadita de ají o chile molido. Calentar el horno a 200 °C.



**2** Lavar las patatas y cortarlas por la mitad. Con un cuchillo hacer rayas en diagonal (de derecha a izquierda y de izquierda a derecha), aliñar con sal, pimienta y aceite. Introducir las en el horno y sacarlas 8 minutos antes de que estén tiernas (unos 40 minutos aprox.).



Orégano seco, de EROSKI (peso neto: 12 g).



Lomos sin hueso de novillo argentino Eroski NATUR.



**3** Cortar un trozo de grasa de la propia carne y poner en la plancha para que se vaya derritiendo al fuego. Cuando esté bien caliente, dorar la carne 1 minuto por cada lado y por los laterales. Una vez sellada la carne, colocar en la fuente del horno bien caliente, verter los jugos de la sartén y un poco de pimienta molida.



**4** Disponer las patatas a los lados de la fuente y hornear a 200 °C durante unos 8 minutos (así saldrá al punto). Si se quiere la carne más hecha, dejar 2 minutos más. Una vez asada, servir la carne con las patatas acompañadas con la salsa chimichurri.



Aceite de oliva virgen extra DOP Siurana, de EROSKI SeleQtia. 100% natural (contenido neto: 50 cl).



Patatas, de Eroski NATUR. Permanece entera tras la cocción (peso neto: 2 kg).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

de picadas. Bandejas de embutidos y quesos que suelen tomarse con cerveza artesanal. De la Patagonia, destaca el cordero, una delicia única en el mundo. Y para los que les gustan los dulces, en Bariloche se elaboran los mejores bombones de chocolate.

Por último, no podemos irnos de Argentina sin probar el gustoso dulce de leche, símbolo del país, y tomar el mate, bebida imprescindible en cualquier reunión.



gastronomía y diseño

# Una auténtica locura

Dedicado solo al cerdo, **PORK, boig per tu!** es un nuevo concepto de restaurante que atrapa al comensal por su singularidad y por la calidad de sus carnes.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Alejandro Quevedo



Las ingeniosas propuestas del chef Oriol Rovira ensalzan el sabor de la carne de cerdo en PORK, boig per tu!

En Barcelona, muy cerca del Born, se haya un nuevo concepto gastronómico del Grupo Sagardi que, seguro, no dejará indiferente a nadie: PORK, boig per tu! Nada más entrar en este pequeño local, vemos que toda la decoración gira alrededor del cerdo. Además de una escultura de un cerdo de grandes dimensiones que da la bienvenida a todos los clientes que cruzan su umbral, el restaurante tiene las paredes llenas de dibujos y textos que hacen referencia al cerdo. El espacio, con una iluminación cálida y agradable, está concebido a lo largo y tiene una barra al final en la que también se pueden degustar los platos de la carta. Destaca, además, su horno de leña "I-rational".

Auténtico tempo del cerdo, PORK, boig per tu! cuenta con una carta ingeniosa que mezcla lo tradicional con toques creativos. Una carta en la que se puede degustar el cerdo en todas sus variantes gastronómicas: fresco, curado, especiado, asado...

Las carnes, tratadas por las manos expertas de Oriol Rovira e Iñaki Lz. de Viñaspre, vienen de la granja y los campos de los hermanos Rovira en el Berguedà, pero también de las dehesas de Extremadura de Maldonado, de León... El objetivo es ofrecer el mejor producto a los clientes.

En PORK, boig per tu! también hay que probar la manzanilla en rama de Sanlúcar. ¡Todo un lujo!





©GRUPO SAGARDI

## PORK. BOIG PER TU!

Grupo Sagardi

Consolat de Mar, 15, Barcelona

Tel. reservas: 902 520 522  
y 933 435 410

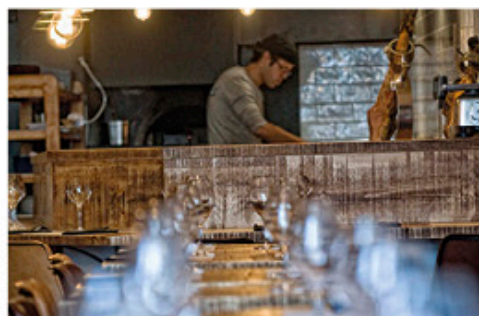
reservas@gruposagardi.com

Tipo de cocina: Cerdo en todas sus versiones gastronómicas.

Horario: 12.30 a 0.30 h (viernes, sábados y víspera de festivos hasta la 01.00 h).



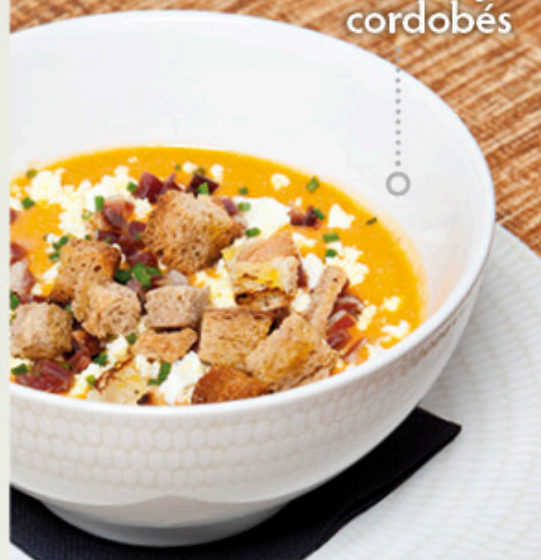
©GRUPO SAGARDI



©GRUPO SAGARDI

LA SUGERENCIA DEL CHEF

## Salmorejo cordobés



fácil



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de tomates
- 1 diente de ajo asado
- 100 g de miga de pan seco sin corteza
- 90 g de aceite de oliva
- 100 ml de agua mineral
- Vinagre de Jerez al gusto
- Sal

### Para decorar

- 2 huevos duros
- 20 g de jamón ibérico
- Unas tiras de cebollino
- Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los tomates, retirarles la parte del tallo y, con un cuchillo, hacerles un corte superficial en la parte inferior en forma de cruz. Introducirlos en una cazuela con agua hirviendo, dejarlos unos segundos y retirarlos. Luego, enfriarlos bajo el agua del grifo y pelarlos.
- 2.** Disponer los tomates en el vaso de la trituradora, agregar el diente de ajo, la miga de pan, el aceite de oliva, el agua, el vinagre y la sal y triturar hasta que quede un salmorejo cremoso. Rectificar si es necesario, añadiendo más pan seco o más agua, según haya sido el resultado. A continuación, rectificar el punto de acidez y de sal. Pasar por un colador chino y reservar en un lugar frío.
- 3.** Verter el salmorejo en un cuenco y acompañarlo con el jamón ibérico cortado en daditos muy pequeños (tipo brunoise) y el huevo duro picadito. Decorar con un poco de cebollino picado y una lágrima de aceite de oliva virgen extra.



cóctel & gourmet

# Silencio, cámara... ¡acción!

Te invitamos a degustar el Whisky sour, uno de los cócteles que aparece en la película de Marilyn Monroe *La Tentación vive arriba*. Siéntate y disfruta.

Texto Rosa Mestres

A lo largo de la historia del cine son muchos los cócteles que se han relacionado con determinadas películas. Este es el caso del Whisky sour y de la divertida comedia, protagonizada por la sensual y provocativa Marilyn Monroe, *La Tentación vive arriba* (*The Seven Year Itch*).

Estrenada en 1955, esta comedia de enredo de Billy Wilder cuenta la historia de Richard Sherman (Tom Ewell), un neurótico empleado de una editorial que, el mismo día en que su mujer y su hijo parten de

vacaciones de verano, conoce a su espectacular vecina, Marilyn. Sherman enseguida se siente atraído por su chispeante vecina y su mente se trastorna al pensar que puede tener un lío de verano con ella.

#### Para el desayuno

Llena de hilarantes diálogos entre Sherman y su vecina, en *La Tentación vive arriba* los protagonistas van buscando la manera de soportar el asfixiante calor del verano en Manhattan. El champán y los combinados son, evidentemente, una buena

manera de refrescarse. El Whisky sour hace aparición en escena cuando Sherman le dice a su secretaria que para desayunar ha tomado un Whisky sour con hielo y dos sándwiches de manteca de cacahuete.

Elaborado con bourbon, azúcar, limón, hielo y, según el barman, clara de huevo batida, el Whisky sour es una bebida irresistible que vale la pena degustar en el mejor sofá de casa mientras se disfruta de esta entretenida comedia. Eso sí, siempre bien fresquito y con una tentadora cereza confitada.

#### Sugerencia

De vistoso color ámbar, este whisky americano seduce, en nariz, por sus aromas especiados, a caramelos dulces y a plátano. En boca tiene un agradable sabor ahumado. Para tomar solo o en combinados.



## SABORÉALO CON Empanadillas orientales con salsa agridulce



fácil



1 a 3 €



35'

#### INGREDIENTES PARA 15 EMPANADILLAS

- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 dientes de ajo cortados muy pequeños
- 150 g de col picada finamente
- 250 g de carne de cerdo o pollo picada
- 1 trocito de unos 3 cm o 4 cm de jengibre
- Zumo de 1 limón
- 1 chorrito de salsa de soja
- 1 ramita de menta
- 1 ramita de perejil
- 15 obleas para empanadillas
- Aceite de girasol para freír
- Salsa agridulce
- Semillas de pimienta de cayena
- Brotes de soja

#### ELABORACIÓN

1. Rehogar la cebolla, los dientes de ajo y la col en una sartén hasta que estén tiernos.
2. Disponer la carne escogida en un cuenco y mezclar con el rehogado de col y cebolla, el jengibre rallado, el zumo de limón, la salsa de soja y las hierbas cortadas finamente. Dejar reposar la mezcla durante unos 10 minutos.
3. Rellenar las obleas con la masa, darles la forma deseada y freírlas en abundante aceite de girasol. Disponer las obleas sobre papel absorbente para que suelten el aceite. Mezclar la salsa agridulce con la pimienta de cayena.
4. Servir las empanadillas orientales con la salsa de agridulce y unos brotes de soja.





## Whisky sour



fácil



1 a 3 €



4'

### INGREDIENTES PARA 1

- Hielo
- 50 ml de whisky bourbon
- 30 ml de zumo de limón
- 1 cucharita de clara de huevo
- 2 cucharitas de azúcar
- Corteza de limón
- 1 cereza en almíbar

### ELABORACIÓN

1. Poner en hielo en la coctelera.
2. Incorporar el whisky, el zumo de limón, la clara de huevo y el azúcar. Agitar bien.
3. Colar la mezcla y disponerla en un vaso, preferiblemente, bajo con unos cubitos de hielo.
4. En el momento de servir, decorar con la corteza de limón rallada y la cereza.



## Descubre las bebidas vegetales



Además de resultar una buena opción para quienes no pueden consumir leche de origen animal por motivos de salud o en caso de seguir una alimentación vegetariana, las bebidas vegetales nos aportan excelentes valores nutricionales en función de su componente básico. Las más comunes son las de cereales, como la avena y el arroz; las de legumbres, como la soja, una de las más consumidas, y las de frutos secos, como las almendras y las avellanas.

Una de las principales ventajas de estas bebidas, desde el punto de vista nutritivo, es que carecen de lactosa (azúcar de la leche) y caseína (proteína de la leche), lo que las hace muy recomendadas en el tratamiento de intolerancias y alergias alimentarias a estos componentes. Además, no contienen colesterol y su perfil de ácidos grasos es más saludable si se compara con la leche de vaca.

**Aunque la leche de soja es la más consumida, hay una gran variedad de bebidas vegetales: de arroz, de avena...**



beber

# Un plus de vitaminas, minerales y nutrientes

Las leches enriquecidas y las bebidas vegetales cada vez tienen más presencia en nuestros lineales. Descubre sus propiedades.

Texto Alicia Estrada

Llevar una dieta variada, sana y equilibrada y un estilo de vida saludable, resultan los mejores avales para conservar la salud y prevenir la enfermedad. Sin embargo el ritmo actual de la vida cotidiana, el estrés, la falta de tiempo para cocinar en el hogar... hacen que en muchos casos no sigamos una alimentación equilibrada y desatendamos la ingesta diaria recomendada de elementos básicos como minerales o vitaminas.

Con el fin de ayudarnos a compensar estos desequilibrios y carencias y con un objetivo claramente de prevención y reducción de los factores de riesgo que pueden provocar determinadas enfermedades, surgen los llamados **alimentos funcionales**, entre los cuales ocupan un lugar clave las **leches enriquecidas** o las **bebidas vegetales** que muchas veces conocemos como leche de soja, de almendras etc.

### Leches enriquecidas

Leche de origen animal, entera, desnatada o semi a la que se ha añadido minerales, vitaminas u otros nutrientes. El calcio y el magnesio son **las sales minerales** que más habitualmente encontraremos en leches enriquecidas, pero también existen en el mercado leches con fósforo o zinc.

Los consumidores de leches desnatadas y semis ingieren cantidades menores de grasa que en el caso de leches enteras pero en el proceso de desnatado se pierden las **vitaminas liposolubles** que deberían llegarnos disueltas en la grasa, como son la A, D y E, de ahí que resulte habitual que ciertos elaboradores de leche añadan estas vitaminas al producto lácteo desnatado.

En tercer lugar hablaremos de leches enriquecidas con diferentes **nutrientes** como fibras, ácidos grasos omega-3, ácido fólico etc. Aquí deberíamos tener también en cuenta





# Shopping

leches enriquecidas y bebidas vegetales

## Tres consejos

- 1 A la hora de comprar leches enriquecidas debemos valorar la cantidad de nutrientes que nos aportan según el consumo diario recomendado de ese nutriente.
- 2 Los consumidores de productos desnatados y semis deberían paliar la pérdida de vitaminas liposolubles en estos productos, consumiendo leches enriquecidas con vitaminas A, D, E.
- 3 La dieta debe ser equilibrada incluso cuando se trata de tomar productos enriquecidos. Debemos consumir lo que necesitamos buscando la prevención y la reducción de factores de riesgo.

las leches bajas o sin lactosa, adecuadas para personas intolerantes a este producto.

**Cuándo consumir leches enriquecidas**  
Estas bebidas pueden formar parte de la dieta de cualquier persona aunque hay grupos y situaciones para los que están especialmente indicados: siempre que sea necesario mejorar el déficit de alguna vitamina o mineral; en estados carenciales, intolerancias alimentarias o grupos con riesgos de enfermedades como osteoporosis, problemas cardiovasculares etc. En todo caso hay que recordar que deben formar parte de una dieta variada.

## SABER ELEGIR

Leches enriquecidas, vegetales o preparados lácteos son alimentos funcionales que nos aportan un extra de nutrientes esenciales para nuestra salud y bienestar. En Caprabo encontrará una gran variedad de alternativas adaptables a sus necesidades.

## PROTEÍNAS VERDES

Elaborada con soja, la leche vegetal Vive Soy apenas suma grasas saturadas por lo que es muy recomendable para la prevención del colesterol. Contiene isoflavonas, calcio y vitaminas A y D.



## ¡ME MIMO!

La bebida de arroz Yo Soy resulta muy digestiva y favorece el tránsito intestinal. Es una buena alternativa en caso de anemia o hipotiroidismo, para las personas que no pueden tomar soja porque reduce la absorción de yodo.



## HUESOS Y DIENTES DUROS

Un vaso de leche calcio EROSKI contiene el 47% de la cantidad diaria recomendada de calcio y el 38% de fósforo y vitaminas A, D y E. Este aporte extra de calcio ayuda en la formación y mantenimiento de dientes y huesos y en la prevención de la osteoporosis.

## FUENTE DE VITALIDAD

La leche de almendras Vive Soy Vidactiva ofrece niveles altos de proteínas, calcio, vitaminas y minerales esenciales por lo que está indicada en múltiples situaciones. En este caso además se presenta enriquecida con hierro, aliado perfecto contra la fatiga.

## CON OMEGA-3

Perfecta para cuidar nuestro organismo, la bebida láctea EROSKI Sannia se elabora a partir de leche desnatada enriquecida en ácidos grasos Omega-3 y vitaminas. Ofrece un gran aporte de grasas insaturadas, que ayudan a reducir el colesterol malo.



## DELICIOSA Y SIN LACTOSA

Ideal para quienes sufren intolerancia a la lactosa, con la leche semidesnatada Sin Lactosa Kaiku podrás cuidar tu dieta sin renunciar al sabor de la leche. Aparte de digestiva, por su reducido contenido en hidratos de carbono y azúcares añadidos, es muy ligera.

PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS O ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



## Qué dice el experto



Dra. Lola Bou

DERMATÓLOGO DE LA AEDV

La piel es el órgano de mayor tamaño del organismo, que envuelve y protege el resto de nuestro cuerpo. Por ello, debemos cuidarla y protegerla asimismo de las agresiones que pueden perjudicar su correcto funcionamiento o que pueden alterar su aspecto físico y potenciar su envejecimiento. La principal medida para cuidar y mantener la juventud de nuestra piel es mediante la alimentación.

En nuestro país tenemos la suerte de poder seguir la dieta mediterránea, que es muy rica y variada durante todo el año. Un elemento muy perjudicial para la piel es el tabaco, que no solo tiene un efecto manifiesto en el envejecimiento de la piel, sino que también colabora en la aparición de cáncer cutáneo.

Por último deberíamos saber evitar las situaciones de estrés, ya que también contribuyen a la aparición de alteraciones que suelen cronificarse y tienen cierta dificultad en resolverse de manera permanente, como es el caso del eczema seborreico. En cualquier caso, lo mejor siempre es hacer prevención, evitando todas aquellas situaciones que pueden perjudicar la piel.

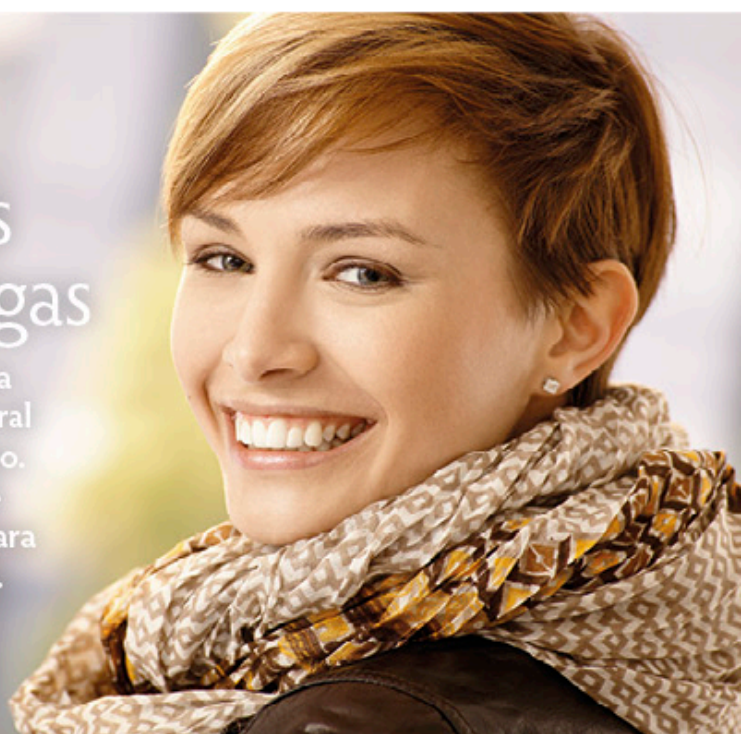
**Para conservar la piel en perfectas condiciones es básico seguir una dieta equilibrada y variada.**

belleza

# Primeras antiarrugas

Las arrugas son una consecuencia natural del paso del tiempo. En estas páginas te damos las claves para retrasar su llegada.

Texto Elisabet Parra



Con el paso de los años la piel pierde capacidad de regeneración celular, las fibras de elastina y colágeno (responsables de la juventud y lozanía de la piel) son cada vez menos productivas por falta de estrógenos, y eso se nota. El proceso comienza, entre los 20 y los 30 años, pero a partir de los 35 años es cuando los efectos empiezan a notarse claramente con la aparición de las primeras arrugas y la pérdida de luminosidad.

Factores como el sol, el frío, los radicales libres, la mala alimentación, el estrés o nuestra propia dejadez pueden acelerar el envejecimiento facial y la aparición de las arrugas. Existen dos tipos: las producidas a causa de la gravedad por el paso del tiempo y las que aparecen por la acción muscular, conocidas como arrugas de expresión.

El tiempo hará evolucionar las arrugas y en algunos casos se formarán unos pliegues profundos que pueden unirse unos con otros.

### Cómo aplicar las cremas antiarrugas

Antes de aplicar los tratamientos antiage es básico realizar unos pequeños pinzamientos sobre las arrugas para activar la circulación.

- **Arrugas en la frente.** Efectuar los pinzamientos, perpendiculares a la arruga, en toda su longitud, después alisar en el sentido inverso.
- **Patas de gallo.** Situar el índice en el ángulo

## Recuerda que...

**ENTRE LOS 20-30 AÑOS** empieza a bajar la actividad celular y vemos las primeras líneas sobre la frente y el surco nasogeniano.

**A PARTIR DE LOS 30** las líneas ya asentadas se marcan más profundamente y surgen otras nuevas alrededor del ojo y el entrecejo.

**A LOS 40** aparecen las patas de gallo y se forma una ligera hendidura en las comisuras de los labios.

**CON LA DÉCADA DE LOS 50** llegan las arrugas alrededor de los labios. El cuello y el escote seguirán la misma evolución.

externo del ojo, después alisar la arruga con el pulgar remontando hacia el índice.

- **Línea nasogeniana.** Efectuar los pinzamientos desde la boca hacia la nariz. Después alisar la arruga hacia abajo.
- **Cuello.** Realizar los pinzamientos desde el centro del cuello hacia el exterior.

Después de este precalentamiento, poner la crema sobre los dedos, repartirla con las dos manos y aplicarla sobre el rostro a base de pequeñas presiones, sin arrastrar.



# PANTENE

## ¿TU PELO *está dañado?*

Descubre las **Ampollas Rescate 1 minuto**. Ayudan a reparar 6 meses de daño en sólo 1 minuto\*.

Su **fórmula súper concentrada** repara el daño en tu pelo, devolviéndole su fuerza y brillo.

## 3 PASOS *y sólo* 1 MINUTO



### ABRE

Cuando sientas que tu pelo está frágil y dañado o una semana después de la coloración.



### APRIETA

Y reparte el contenido en la mano.



### APLICA

Sobre el cabello mojado, empezando por las puntas. Espera 1 minuto y aclara.

## ¡COMPLETA TU CUIDADO!

Para mantener tu pelo sano y reparado a diario, descubre la **Colección Repara y Protege de Pantene**.



\*Daño a a suavidad de la superficie del pelo



# 1'50€ *descuento*

## PANTENE PROV

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Ampollas Rescate 1 Minuto de Pantene. Descuento no acumulable con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Válido del 1 de Septiembre de 2014 al 30 de Noviembre de 2014.



2 1 6 6 0 0 0 0 0 0 0 1





## LA AYUDA COSMÉTICA

En la sociedad de las prisas y el fast food, también deseamos que nuestros cosméticos actúen de forma inmediata. Les exigimos que borren rápidamente las arrugas sea cual sea su origen. Por eso, además de principios activos que nos aseguran una acción a largo plazo, la mayoría de los cosméticos antiarrugas incorporan en su formulación nácares que reflejan la luz y hacen que las arrugas queden disimuladas a simple vista. De todas formas no olvides los cuidados de la noche, que actúan en profundidad mientras tu descansas...



### TEXTURAS LIGERAS

Si buscas una crema hidratante que calme la piel, despierte tu tez y tenga efecto anti-age, el **Gel Crema Hidratante 24h**, de Garnier puede ser tu cosmético. Se trata de un gel no graso de rápida absorción que puedes aplicar por la mañana y por la noche para mejorar notablemente la textura de tu piel. Como un golpe de efecto, esta textura aqua-gel da una sensación inmediata refrescante y energizante concentrando la hidratación 24h. Otra propuesta del mismo tipo es el **Fluido antiaging Light Perfect**, de Belle, formulado con activos hidratantes, regeneradores, antioxidantes y fotoprotectores, especialmente seleccionados para corregir y prevenir la aparición de las primeras arrugas.



### PIEL MÁS FIRME

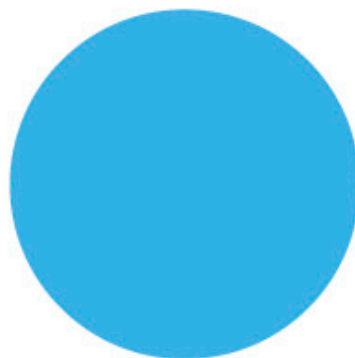
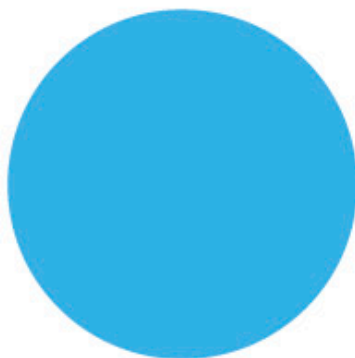
La flacidez es uno de los efectos más molestos que denotan el paso del tiempo, mucho más que las arrugas. Para devolverle a la piel el aspecto terso te proponemos la **Crema antiarrugas de día Lifting Effect**, de Belle, que reduce las arrugas y las líneas de expresión y mejora la elasticidad y firmeza de la piel. Combínala con la **Crema antiarrugas de noche Lifting Effect**, también de Belle, que contiene vitamina B5, colágeno marino y extracto de avellana. Otra propuesta es **Essential care Piel Madura**, de Pond's, una crema hidratante, triple acción, que ayuda a reducir visiblemente las arrugas, combate el proceso de flacidez de la piel y previene la aparición de manchas provocadas por la exposición a las radiaciones UV.



### EL EFECTO MÁS RÁPIDO

Si deseas borrar las arruguitas de un plumazo opta por productos como el **Borrador Óptico 5 Segundos**, de Garnier, que es capaz de alisar, matificar y borrar ópticamente las irregularidades de la piel en 5 segundos. Los reflectores de luz con los que está formulado la dispersan en todas direcciones para ocultar instantáneamente las irregularidades de la piel. Otra propuesta puede ser **Total Effects Crema transformadora de Ojos**, de Olay, una crema anti-edad, 7 en 1, pensada para combatir el envejecimiento en el área de los ojos.





## NOSOTROS

73

noticias

77

novedades

79

chef Caprabo

### noticias

## Caprabo, primer supermercado con app de venta online

Gracias a esta iniciativa, nuestra compañía es la primera empresa de distribución que cuenta con una app para realizar la compra online de forma completa.

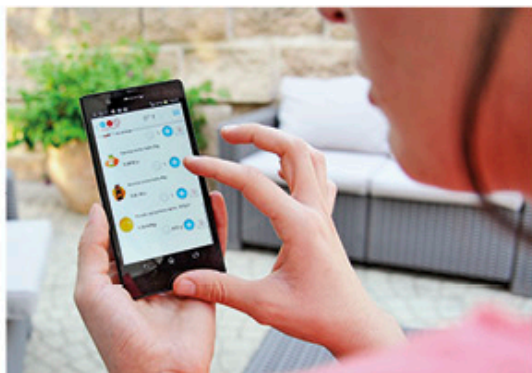


Cómoda, rápida y muy visual, nuestra nueva app de Caprabo para Smartphone, la primera en el sector, permitirá que nuestros clientes realicen su compra, incluido el pago, sin necesidad de pasar por la web de Caprabo.com.

Algunas de las aportaciones de la nueva app de Caprabo son:

- Permite comprar de forma completa en cualquier momento y lugar.
- Está totalmente sincronizada con la web, por lo que el cliente puede utilizar el canal

Si realizas tu primera compra antes del 31 de octubre obtendrás un descuento de 5€. ¡No te lo pierdas!



que prefiera, o completar el proceso de forma multicanal.

- Facilita el proceso, mostrando las compras más recientes y las más habituales del cliente.
- Genera listas de la compra personalizadas y muestra los productos de oferta.
- Permite un pago ágil y seguro, con sistema one clic y posibilidad de guardar la tarjeta.

Además, tiene todas las ventajas de caprabo.com: amplia zona de cobertura y horarios de entrega, rapidez y calidad de servicio, ofertas exclusivas, obtención de puntos en las compras, gastos de envío gratuitos para los clientes oro a partir de 100 euros de compra...



## ACTO SOLIDARIO EN CALAFELL

Caprabo y el Ayuntamiento de Calafell consiguieron reunir 5000 euros para la Asociación Española contra el Cáncer gracias al éxito de la carrera y marcha popular que se celebró hace unos meses en esta localidad y que con el lema No te pares contra el cáncer pretendía recoger fondos para la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) en Tarragona.

El dinero recogido en esta actividad se destinará a la subvención de los diferentes programas que la entidad ya tiene en funcionamiento, como son la prevención a través de charlas, cursos de deshabituación al tabaco, rehabilitación, a la investigación oncológica y a las ayudas sociales y económicas de los afectados.







## RECOGIDA DE ALIMENTOS: ÚLTIMOS DATOS



Gran éxito de esta campaña solidaria en nuestros supermercados de Navarra, Lleida y Girona.

En Caprabo colaboramos activamente en todas las campañas de recogidas de alimentos que se realizan en las distintas zonas en las que se ubican nuestros supermercados. En los últimos meses, gracias al compromiso de nuestros

clientes hemos conseguido ayudar a muchísimas personas necesitadas.

- **ZONA NORTE.** En las 28 de Navarra se han recogido un total de 45 285 kilos de comida que equivalen a 181 140 comidas.
- **LLEIDA.** En las 21 tiendas de la zona, incluidas las franquicias, se han recogido un total de 20 397 kilos de comida que equivalen a 81 588 comidas.
- **GIRONA.** En las 13 tiendas se han recogido un total de 16 601 kilos de alimentos que equivalen 66 403 comidas.



## EL HAMBRE NO SE TOMA VACACIONES



Caprabo se ha sumado, un año más, a la campaña *La fam no fa vacances* (El hambre no se toma vacaciones), promovida por la Fundació Banc dels Aliments. Durante el mes de junio nuestra Sede

Central recogió alimentos básicos para las personas más necesitadas y que, de esta forma, pudieran recibir ayuda alimentaria durante el verano.

# Reconocimiento para la campaña **Hola Librecomprador**

Nuestra campaña *Hola Librecomprador* ha sido reconocida por el Colegio de Publicitarios y RR. PP. de Cataluña con la segunda posición en los premios *Impacte*.



Rosa M. Anguita, directora de Comunicación Corporativa y Relaciones Institucionales de Caprabo (en el centro) junto a los galardonados.

El Colegio de Publicitarios y Relaciones Públicas de Cataluña ha concedido a Caprabo el **2º puesto** en los premios *Impacte*, en reconocimiento a la campaña *Hola Librecomprador*, con la que nuestra compañía está dando a conocer, desde hace unos meses, su nueva propuesta estratégica: una nueva generación de supermercados en la cual los valores a destacar son el ahorro, la variedad, la calidad y la proximidad. El **Colegio ha premiado** la capacidad de Caprabo para **movilizar** a todos sus públicos objetivos mediante una comunicación coordinada 360º a través de todas las áreas de comunicación de la compañía.

El Librecomprador es un paraguas que engloba diferentes proyectos que **Caprabo**

está trasladando a los clientes a lo largo de los últimos meses:

- **Modernidad.** Con la transformación de las tiendas para ofrecer la mejor experiencia de compra.
- **Libertad de elección.** Ofreciendo un amplio surtido de productos. Desde los más locales hasta las marcas propias o los productos de marca fabricante.
- **Competitividad.** Con el lanzamiento del nuevo programa de fidelización *MI Club Caprabo*, el nuevo sistema de canjeo de puntos por euros directamente en caja o *El Comparador*.



## Concurso sobre la Pirámide nutricional

La edición del **Concurso Interescolar Mi Pirámide de los Alimentos** de este año ha sido todo un éxito de participación. Estos son los ganadores.

Dirigido a los niños y niñas de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria de todos los centros educativos de Cataluña, Madrid y Navarra, el concurso interescolar *Mi Pirámide de los Alimentos* de este año, que forma parte del Programa Educativo de Caprabo *Elige bueno, elige sano*, ha sido todo un éxito. De los 9000 niños que participaron en nuestro proyecto educativo durante el pasado curso escolar, 1277 de ellos se animaron a realizar un collage o dibujo sobre la pirámide nutricional. Los ganadores de esta edición son:

### Segundo ciclo de primaria

- **Primer premio.** Una bicicleta para Román Velasco (ganador), una pizarra digital para el colegio Santo Tomás (Sant Boi de Llobregat,

Barcelona) y un USB para cada alumno de la clase del niño ganador.

- **Segundo premio.** Una bicicleta para Wísal Khattra (ganadora), dos tablets para el CEIP Jaume Vicens Vives (Roses. Girona) y un USB para cada alumno de la clase de la ganadora.

### Tercer ciclo de primaria

- **Primer premio.** Una bicicleta para Jon Goikoetxea (ganador), una pizarra digital para el CP Ermitaberrí I.P. (Burlada. Navarra) y un USB para cada alumno de la clase del niño ganador.
- **Segundo premio.** Una bicicleta para Alex Rodríguez (ganador), dos tablets para el Col·legi Goar (Vila decans. Barcelona) y un USB para cada alumno de la clase del niño ganador.



# El Comparador, comprometidos con el ahorro

Con esta innovadora garantía de ahorro, nuestros clientes ya no tienen la necesidad de comparar con Mercadona para saber que en Caprabo encuentran los mejores productos a un precio ajustado y con un servicio impecable.



Desde hace un año, con la introducción en todas las tiendas de la exitosa fórmula de ahorro **El Comparador** nuestros clientes ya no necesitan ir con la calculadora encima para ahorrar en la cesta de la compra. Gracias a este interesante servicio, anunciado con una **gran lupa**, símbolo del análisis constante de nuestros precios, y con un eslogan muy claro: **"Si no somos más baratos, te devolvemos la diferencia"**, somos nosotros los que hacemos esta labor. ¿Cómo?

El sistema es sencillo. Cada día comparamos el precio de la compra con todos los productos comparables con Mercadona, **más de 2.500**, y, en el momento de pagar, les informamos, a través de un cupón, de lo que han ahorrado o, si la compra de estos productos no ha sido más barata, les devolvemos la diferencia con un cupón de descuento.

## También en marcas propias y productos frescos

Hay que tener en cuenta que, además de comparar diariamente todos los productos iguales con Mercadona, también comparamos con **productos equiparables de nuestras marcas propias** (Eroski, Eroski basic, Eroski Natur, Eroski Sannia, Eroski SeleQtia y Belle) y **productos frescos**.

Gracias a esta acción, nuestros clientes ya no se preocupan por los precios y, además, ahorran tiempo a la hora de realizar sus compras. Ahora y siempre, comprar en Caprabo es garantía de comodidad, precios ajustados, confianza y, como siempre, **servicio impecable y alta calidad**.

Más información

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



## CAMBIA TUS PUNTOS POR EUROS

Caprabo da un paso más en el compromiso de ahorro de sus clientes e implanta en sus tiendas el beneficio directo "cambia tus puntos por euros".



Los más de 1,3 millones de clientes que tienen la tarjeta **Mi Club Caprabo** están de enhorabuena. Nuestra compañía ha implantado en todas sus tiendas el servicio **"cambia tus puntos por euros"**, un descuento directo en caja, en el que no hay necesidad de entregar cupones o cheques descuento, **solo ir acumulando puntos en cada compra**. El sistema para la obtención de puntos es muy fácil. Por cada 4€ de compra el cliente obtiene 2 puntos y estos puntos se convierten en euros. Los clientes con tarjeta Oro multiplican sus puntos por tres y obtienen 6 puntos. Los puntos conseguidos pueden cambiarse cuando el cliente acumula un mínimo de 300 puntos, que corresponden a 3€.

Los clientes, además, pueden disponer de la información sobre sus puntos y el equivalente en euros en la misma línea de cajas y decidir si los desean usar en ese momento. Los puntos se pueden consultar a través de la **app**, en el **quiosco de tienda**, en nuestra **web**, en el mismo **tique de compra**, en el visor de la caja de pago o llamando al teléfono **902 11 60 60**.

## Objetivo: fidelizar a los clientes

Premiar a los mejores clientes es uno de los valores estratégicos de nuestra compañía y Mi Club Caprabo constituye el programa de fidelización del sector con más beneficios para ellos. Para Héctor Premuda, responsable de Mi Club Caprabo: "Esta iniciativa supone para Caprabo un importante avance en el compromiso con el ahorro y la personalización de la oferta".

## PARA DISFRUTAR DE ESTE SERVICIO ES IMPORTANTE...



- 1 Llevar la tarjeta cliente Mi Club cada vez que vayas a comprar y pasarla en el momento de pagar.
- 2 Comprar por valor de más de 10 euros y llevar al menos un producto comparable.



Programa  
**BienvenidoBebé**  
*A tu lado desde el primer momento*



**Canastilla gratis**

**NUEVA**  
**Web Matrona enCasa**

**Vales descuento y regalos**

Pídela GRATIS durante los 2 primeros meses de vida del bebé, a través de [www.caprabo.com/bienvenidobebé](http://www.caprabo.com/bienvenidobebé) o llamando al **902.22.60.60**

Tu nuevo **espacio de consulta** con todo lo relacionado con el embarazo y el desarrollo del bebé, siempre disponible en [www.matronacasa.com](http://www.matronacasa.com)

Y además, recibirás por correo electrónico **nuevos vales con regalos y descuentos**



Hola  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

art.  
1

Todo comprador  
tiene la libertad  
de disfrutar de  
la variedad y de  
escoger lo que  
más le guste.



SABOR  
DEL AÑO  
2014

## SABOR DEL AÑO

Los quesos cheddar Cathedral City están de enhorabuena ya que han sido reconocidos con el sello de calidad Sabor del Año 2014. Este certificado de calidad se consigue tras una cata a ciego de los consumidores en el que se tiene en cuenta el sabor, la textura, el aspecto y el olor de los alimentos.

lista de la compra



## DELICIOSAS NOVEDADES

Angulas Aguinaga sorprende a sus clientes con dos nuevos y exquisitos sabores de La Gula del Norte: al ajillo con chirlas de Ayamonte y al ajillo con setas, ideal para añadir a los revueltos, las pastas, las verduras o las ensaladas. En ambas propuestas solo hay que calentar y servir.

## PREMIO A LA FIDELIDAD

Una buena noticia para los fans de las barritas Krissia. A partir de ahora, el formato familiar, de 600 g, se ofrece con un práctico tupper. Las barritas Krissia se elaboran con especias de pesca salvaje para obtener un producto de calidad y exquisito sabor.



## RICA Y NATURAL

La gama de la Huerta de Rana está orientada a un consumidor que además de disfrutar de la pasta rellena, valora los ingredientes naturales y vegetales. Dentro de la línea cabe destacar el Tortellini suave crema de pesto. ¡Está exquisito!



## NUEVA LÍNEA EROSKI BEBÉ

Con nuestra marca propia EROSKI Bebé la hora del baño de los peques se convertirá en el momento más agradable de la jornada. Todos los productos están pensados para cuidar su delicada piel: son muy suaves, no contienen parabenos ni sustancias alergénicas y están dermatológicamente testados. Te encantarán.



## MÁS FINOS Y CÓMODOS

Los nuevos Tena Pants con ConfioFit™, además de seguir siendo 100% seguros, son hasta un 30% más finos con lo que consiguen una adaptación perfecta a los contornos de tu cuerpo. ¡Pruébalos!

## RESULTADO ESPECTACULAR

Con línea Melena Abundante, de Fructis de Garnier, conseguir una melena visiblemente más densa y abundante es posible. Lavado tras lavado, el pelo se vuelve más grueso y con más cuerpo.



## UNA MELENA 10 AÑOS MÁS JOVEN

La nueva gama Gliss Hair Repair Hialurón + Rellenador, de Schwarzkopf, repara los daños más profundos del cabello ocasionados por el paso del tiempo y proporciona a la melena una intensa regeneración.



## TODO PARA TUS CABELLOS

Dos novedades de L'Oréal para los cabellos. La gama Aceite Extraordinario Elvive, para cuidar los cabellos secos, y la nueva coloración permanente Prodigy, con micro-aceite y sin amoníaco.



PUEDA QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVO DE ESPACIO.



Si quieres aprender a realizar platos  
deliciosos y conocer técnicas y trucos de  
cocina nuevos, pasa página y descubrirás  
todo lo que se cuece en...

# CHEFCAPRABO

## Taller de Cocina



CLASES  
PRÁCTICAS



COCINEROS  
EXPERTOS



RECETAS  
Y TRUCOS

*¡Apúntate a nuestras  
clases en directo!*

**Y SI ESTÁS LEJOS** SUSCRÍBETE  
A NUESTRO CANAL **YouTube**  
Y ENCONTRARÁS MÁS RECETAS Y TRUCOS.





# Aprende con...

# CHEF CAPRABO

Abierto al público desde el mes de junio, nuestro Taller de Cocina Chef Caprabo, en l'Illa Diagonal (Barcelona), es un espacio en el que, además de aprender a cocinar platos nuevos, los podrás probar y te divertirás. ¡Descúbrelo!



Los fogones de nuestro Taller de Cocina Chef Caprabo, en nuestro supermercado del C.C. l'Illa Diagonal (Barcelona), no han dejado de funcionar desde su inauguración. Durante junio, julio y septiembre, nuestro taller se ha convertido en un punto de encuentro para los entusiastas de los platos con Sabor. Además de descubrir todos los secretos de la cocina japonesa, de aprender a realizar pinchos y tapas creativos o elaborar Pop cakes con los peques, las personas que se han acercado a nuestras clases han ampliado su repertorio de recetas saludables y de postres estivales. ¡Hum, para chuparse los dedos!

Y para los más competitivos, un taller muy especial. Uno de nuestros chefs se encarga de formar dos grupos entre los participantes y les propone un reto: hacer la mejor paella o fideuá. Cada equipo cocina el plato escogido bajo la



## DISFRUTA COCINANDO Y DEGUSTANDO TUS CREACIONES

- Talleres prácticos de 2 horas
- Reserva tu plaza llamando al 902 44 60 60
- Precio de cada taller + degustación: 25 €





EN EL TALLER  
LOS ALUMNOS  
VEN MUY DE  
CERCA TODO LO  
QUE PREPARA  
EL CHEF

atenta mirada del chef y al final, este escoge el más gustoso. ¿Ganará alguno de los grupos o quedarán en tablas? Si te apetece realizar alguno de nuestros talleres y degustar tus creaciones, entra en [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com) y descubrirás todos los cursos a los que puedes apuntarte. Seguro que a lo largo de los próximos meses encuentras alguno que te apetezca probar.

Pero en el Taller de Cocina Chef Caprabo se cuecen muchas otras cosas. Este acogedor espacio gastronómico es el plató en el que se ruedan los prácticos vídeos de nuestro canal de cocina en YouTube. Suscríbete y cada semana descubrirás nuevas recetas y trucos.

Ya lo ves, en Caprabo nos encanta ayudarte y con nuestro Taller de Cocina lo estamos consiguiendo. ¿Te apetece descubrirlo?



**CHEF** CAPRABO  
*Taller de Cuina*





## Carpaccio de gambas, con picadillo y mousse de queso crema



  
 fácil 3 a 5 € 35'+ congelación

### INGREDIENTES PARA 4

- 16 gambas o langostinos medianos
- 1 diente de ajo
- 1 lima
- 1 manzana
- 1 nectarina
- Unos tallos de cebollino
- 1 paquete de queso crema
- 20 g de yogur griego
- 4 pétalos de tomate seco
- 10 g de almendra tostada
- Unos picatostes
- 2-3 tomatitos

- 1 bolsa de ensalada brotes tiernos EROSKI SeleQtia
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de aceite de girasol
- Sal y pimienta

### ELABORACION

1. Pelar las gambas, retirar el hilo negro y reservarlas.
2. Poner las cabezas de las gambas en un cazo pequeño con un poco de aceite de girasol, un diente de ajo y cocerlas a fuego muy suave hasta que el aceite coja sabor y color. Reservar.
3. Rallar la lima con ayuda

de un microrallador y pelar la piel restante. Luego, quitar algunos gajos con un cuchillo y cortarlos en cuadraditos. Con la pulpa de lima restante, recoger el zumo. Reservar.

4. Cortar las frutas en dados pequeños y mojarlas con el zumo de lima y un poco de la ralladura. Mezclar con los trozos de lima, el aceite de oliva virgen extra y el cebollino picado. Reservar.
5. Disponer una hoja de film transparente en una superficie plana y, en el centro, colocar 4 o 5 gambas. Poner encima otro papel film. Con ayuda de una espumadera o sartén, golpear las gambas hasta que queden totalmente planas. Reservar en el congelador durante 45 minutos.
6. Colocar un poco de queso crema en un bol, agregar el yogur, el tomate seco, escurrido y picado, y la almendra picada. Mezclar y reservar.
7. En el momento de servir, verter unas gotas del aceite de las cabezas de las gambas reservado en el plato, disponer las gambas encima (sin el papel film) y agregar la vinagreta de lima. Hacer una quenelle con el queso crema y ponerlo en el centro. Decorar con los picatostes, unos tomatitos y algunas hojas de brotes tiernos.



MIRA EL VÍDEO DE ESTA RECETA AQUÍ.

### CONSEJO PRÁCTICO

## Cucharitas de pizza



ESTILISMO: MALA

1. Disponer 20 g de mantequilla en un cuenco y meter en el microondas durante 15-20 segundos para que ablande.
2. Colocar un papel de horno sobre una bandeja y disponer varias cucharillas encima. Untar las cucharillas con la mantequilla. Mientras, precalentar el horno a 240 °C.
3. Extender la masa de pizza sobre la mesa de trabajo y cortarla en tiras finas. Poner las tiras sobre las cucharillas y, luego retirar las partes sobrantes con un cuchillo.
4. Introducir las cucharitas en el horno y dejar durante 12 minutos. Luego, retirar y dejar enfriar. Servir con olivada, queso con finas hierbas, patés...



MIRA EL VÍDEO DE ESTA RECETA AQUÍ.



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

CHEFCAPRABO  
Taller de Cocina



# SIN GAFAS NI LENTILLAS TODO SE VE MEJOR

**Dra. Patricia Pérez  
Salaices**

Especialista en oftalmología  
Clínica Baviera



**María Reina**

Paciente de Clínica Baviera

## PROMOCIÓN EXCLUSIVA

para clientes y familiares directos de



Hoy ahorro y mañana también

# 825 € / ojo\*

Consulta médica preoperatoria 35€

**SÓLO DE  
SEPTIEMBRE A  
NOVIEMBRE**

TE LLENAMOS EL CARRO  
DE LA COMPRA  
en Caprabo\*



¡NO OLVIDES  
PRESENTAR en  
clínica tu tarjeta  
**Mi Club Caprabo!**



Tarifa General: 895€/ojo. Tarifas válidas para el tratamiento láser. Excepción Lasek/Lasek Z-100. Promoción válida desde 01/09/14 hasta 30/11/14. No acumulable a otras ofertas. Se entregará un total de 100€ en 2 cheques de 50€, por realizar tu corrección visual por láser en Clínica Baviera antes del 30/11/14, canjeables en las tiendas de Caprabo a nivel nacional hasta el 31/12/14. Solicita tu regalo al Departamento Comercial de Clínica Baviera hasta el 30/11/14.

SOLICITA YA TU 1º CONSULTA PREOPERATORIA

902 130 100 / [clinicabaviera.com](http://clinicabaviera.com)

**CLÍNICA BAVIERA**  
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

**ESPECIALISTAS EN TU SALUD VISUAL**



# MONEDAS Y SELLO EN ORO Y PLATA DEDICADOS POR LA REAL CASA DE LA MONEDA AL GRIEGO DE TOLEDO

## "EL GRECO"



### MONEDA DE PLATA

Año 2014  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 40 mm  
Tirada máxima: 7.500 unds.  
Calidad: Proof

\*P.V.P.: 60,50 €



### CARTERITA DE MONEDA 30 €

Año 2014  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 18 g  
Diámetro: 33 mm  
Tirada máxima: 7.500 unds.  
Calidad: Proof  
\*P.V.P.: 52 €



### SELLO PLATA DORADA

Año 2014

Composición: Oro 24 quilates, recubriendo una base de plata de 999 milésimas  
Peso: 1,205 g  
Tirada máxima: 40.000 unds.

\*P.V.P.: 18 €



### MONEDA DE ORO

Año 2014  
Oro: 999 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 38 mm  
Tirada máxima: 2.000 unds.  
Calidad: Proof

\*P.V.P.: 1.340 €



### MONEDA DE PLATA

Año 2011  
Plata: 925 milésimas  
Peso: 168,75 g  
Diámetro: 73 mm  
Tirada máxima: 5.000 unds.  
Calidad: Proof

\*P.V.P.: 314,60 €



### MONEDA DE ORO

Año 2011  
Oro: 999 milésimas  
Peso: 27 g  
Diámetro: 38 mm  
Tirada máxima: 3.000 unds.  
Calidad: Proof

\*P.V.P.: 1.390 €



LAS MONEDAS NO ESTÁN REPRODUCIDAS A SU TAMAÑO REAL

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

#### RESÉRVELAS EN:

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

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

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

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

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

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

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

Estancos

Comercios  
Numismáticos  
y Filatélicos



50 ANIVERSARIO  
LA FNMT-DOM EN JORGE JUAN 100

Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre



EL GRECO  
2014

www.fnmt.es/tienda