



con **EROSKI**



Nº 328 / AÑO XXXVIII
2 EUROS

ESPECIAL • NAVIDAD

sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

MÁS DE
35 RECETAS
PARA CELEBRAR

Ideas low cost que
causan sensación

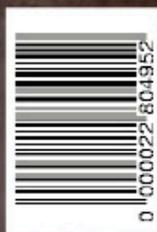
Platos festivos y...
veganos

Cenas rápidas para
quedar muy bien

Un árbol de Navidad
muy original



Dulce Navidad



..... DETALLES INSPIRADORES PARA QUE TU MESA SE VEA PERFECTA.



100 AÑOS CELEBRANDO CONTIGO



el VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN

© FREIXENET, S.A. Sant Sadurní d'Noya, 2014.
Freixenet, Cordon Negro, Carta Nevada y las botellas
esmeriladas blanca y negra son marcas registradas
de Freixenet, S.A. Todos los derechos reservados.





Edición 328
Navidad 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, Olivia Majó
y Martina Rodríguez

Arte y diseño: Alejandro Sánchez,
Bernardo Álvarez, Filipa Silva (editora)
y Frederico Fernandes (director creativo)

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

En Navidad, ahorro y variedad

Llega la Navidad, la época más entrañable del año pero, también, una de las que más puede alterar los presupuestos familiares. En Caprabo, conscientes de ello, trabajamos cada día para que no tengas que preocuparte por ello, simplemente queremos que seas feliz.

Creemos en la libertad, así lo marca nuestro decálogo, y queremos que tú puedas elegir los productos y las marcas que más te gusten. Por eso, si te acercas a nuestras tiendas, te sentirás como en casa y podrás disfrutar de todas las marcas y productos que necesites sin pagar más de la cuenta, recuerda que revisamos por ti cada día más de 2500 productos, también los navideños.

Además en Navidad también ahorrarás en cientos de productos típicos de estas



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

fechas con los descuentos exclusivos de tu tarjeta Mi Club Caprabo, sin por ello tener que renunciar a la mejor calidad.

En la revista Sabor... de Navidad también encontrarás propuestas de recetas para el día a día: recetas para niños, menús para presupuestos ajustados... y las mejores sugerencias para las grandes celebraciones: platos festivos, cócteles para triunfar... Más de 35 recetas inspiradoras que te van a sorprender. ¡No te las pierdas!

¡Feliz Variedad!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DÍA A DÍA

- 20 **Mi sabor** La arquitecta Benedetta Tagliabue nos habla de sus últimos proyectos.
- 24 **Desayunos** Tres ideas para salir por la mañana con las "pilas cargadas".
- 26 **Cocinar con niños** Sorprende a tus hijos con dos platos deliciosos a base de uvas.
- 29 **Jóvenes** Cuando bajan las temperaturas no hay nada como una reconfortante sopa.
- 30 **Menú vegano** Desde un paté de guisantes hasta una lasaña a la boloñesa sin carne o unas tartaletas de cacao sin horno.
- 34 **Cocina fácil** Presentamos dos sabrosas propuestas culinarias con mermelada.
- 36 **Cenas rápidas** Con nuestras marcas propias puedes elaborar recetas que causan sensación.
- 38 **Menú low cost** Sugerencias para quedar bien sin gastar mucho dinero.
- 40 **Sabor lector...** Una de nuestras lectoras nos muestra su receta favorita.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 42 **Detalles con encanto** Ideas inspiradoras para dar a la mesa festiva un toque personal.
- 44 **De temporada** Tres menús exquisitos y sugerencias de decoración para que tu casa brille en estos días tan especiales.
- 56 **Ideas dulces** Atrévete a realizar un árbol de Navidad con profiteroles.
- 58 **Sabor del mundo** Descubrimos algunos de los rituales gastronómicos relacionados con el Año Nuevo Chino.

●●● TENDENCIAS

- 62 **Cóctel & gourmet** Dos cócteles que serán el colofón perfecto para tus comidas navideñas.
- 64 **Beber** Te explicamos todo lo que debes saber sobre el café.
- 68 **Bienestar** Consejos para sobrevivir a las fiestas sin ganar un kilito de más.
- 70 **Belleza** Fragancias para él o para ella, productos para la hora del baño, cremas... Ideas para regalar o regalarte.



52

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

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 MARIDAJES

16 TABLA DE QUESOS

18 PRODUCTO ESTRELLA

NOSOTROS: CAPRABO

71 NOTICIAS

74 REPORTAJE

79 NOVEDADES

81 CHEF CAPRABO

Sabías que...

Es importante sacar los quesos de la nevera una hora antes de llevarlos a la mesa. Así tus invitados apreciarán mejor el aroma y la textura de cada uno.

Más en página 16



NUEVO

de Temporada

Nueva gama de frutas desecadas.



En Borges seleccionamos cuidadosamente las mejores frutas en su temporada hasta obtener el mejor sabor de cada fruta.



DESAYUNOS

Leche aromatizada con anís	24
Panqueque con mantequilla de miel	24
Peras rellenas	24

ENTRANTES

Bombones de foie y avellanas	54
Paté de guisantes con menta	31
Tartaletas de salmón	37

PRIMEROS

Bisque de carabineros	53
Empanadillas chinas	60
Ensalada con granada y queso de cabra	52
Espárragos verdes con mandarinas	54
Piña rellena con ensalada tropical	18
Sopa de fideos con gambas y ajos tiernos	29
Terrina de lentejas con foie gras	38
Vichyssoise de manzana	36
Veiras con parmentier trufado	54

SEGUNDOS

Bacalao con nata	40
Canelones de confit de pato	82
Capón asado	53
Conejo con mermelada de naranja y jengibre	34
Lasaña con boloñesa de semillas de girasol	31
Lubina con remolacha	55
Pechuga de pavo rellena de uvas	28
Pollo con mandarinas confitadas	38
Solomillo con pera y queso de Cabrales	52
Vitello tonnato	21



POSTRES Y BEBIDAS

Árbol de Navidad de profiteroles	56
Bocaditos de uvas	26
Cóctel Café Cuba	62
Cóctel Sidecar	63
Miniconos de mascarpone con mermelada de arándanos	35
Pastelitos de bizcochos con nueces y café	38
Pastelitos de cacao sin horno	32
Pavlova de frutos rojos	55
Polvorones de canela	53
Tartaletas de limón y merengue	52

DETALLES GASTRONÓMICOS

Cubitos de hielo con frutas y menta	43
Estrellas de pan de molde	43
Manzanas portavelas	43
Marcadores de canela	43

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



TOCA FUSTA

932006161

tocafustasantalo@gmail.com



www.acmehosteleria.com



www.naturaselection.com



ANETO
100% NATURAL

les desea Felices Fiestas

www.caldoaneto.com

Nuestro menú...



37



36



32



55



31



60



28



56



52



38



35



21

Potentemente delicado

Un chardonnay untuoso y delicado que no se impone. Su carácter fresco y sus recuerdos de fruta dulce acompañan sin estridencias y suman frescura.

- 37 Tartaletas de salmón
- 36 Vichyssoise de manzanas
- 55 Lubina con remolacha
- 32 Pastelitos de cacao sin horno

SUMARROCA CHARDONNAY
Bodegas Sumarroca. D.O. Penedès. 100% Chardonnay



Australia en la mesa

Shiraz australiana, la sirah europea, un vino fácil de beber, válido para cualquier situación, que pondrá en la mesa el toque Cocodrilo Dundee.

- 31 Paté de guisantes con menta
- 60 Empanadillas chinas
- 28 Pechuga de pavo rellena con uvas
- 56 Árbol de Navidad de profiteroles

YELLOW TAIL SHIRAZ
Casella Wines. Australia. 100% Shiraz



Para no confundirse

Un rioja clásico, de nariz llena de insinuaciones y boca amistosa, sin aristas, suave y sedoso, con sugerencias de fruta madura, especias y vainilla.

- 52 Ensalada con granada y queso de cabra
- 38 Terrina de lentejas con fole gras
- 21 Vitello tonnato
- 35 Miniconos de mascarpone con mermelada de arándanos

VIÑA ALBERDI CRIANZA
La Rioja Alta. D.O. Ca. Rioja. 100% Tempranillo



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.

Blogs de cocina para veganos

En los últimos años, sobre todo desde 2012, los blogs de cocina han experimentado un boom. Cada vez son mejores. Tienen un mejor diseño y mejores fotografías. Gracias a herramientas gratuitas de Internet, cualquiera puede dar a conocer al mundo sus experimentos culinarios.

Esto ya lo vieron en Canal Cocina hace unos años, cuando todavía no había estallado el boom y crearon un concurso anual de blogs de cocina, en el que escogen los seis mejores de España en diferentes categorías. Cabe decir que este boom ha resultado muy beneficioso para los veganos, ya que actualmente cualquier persona que desee vivir sin comer animales lo tiene bastante fácil a la hora de encontrar recetas. Cosa que a mí, cuando empecé a hacer mi blog, me costó mucho.

Gracias a personas como Zaraida, del blog pinkixicooking.blogspot.com —uno de los blogs pioneros en recetas veganas, especializado sobre todo en postres— se ha dado a conocer en gran medida cómo hacer cupcakes, pasteles y otro tipo de platos sin usar ningún ingrediente de origen animal. Impensable encontrar un listado así hacia el año 2008. También tenemos blogs como el de Anna Lorente, que aparte de colgar recetas veganas, nos muestra dónde podemos comer comida vegana

cuando estamos fuera de casa. Aunque no sea en un restaurante vegetariano.

Uno de mis blogs preferidos es el de Lucía Martínez (www.dimequecomes.com). Es nutricionista vegetariana y, además, ha estudiado cocina, así que aparte de colgar recetas sanas y deliciosas, también habla de nutrición. Siempre con datos contrastados y sobre temas de actualidad. Desmintiendo mitos y dando información de cómo llevar una buena alimentación.

En mi caso particular, me decidí hacer el blog en el 2011. Yo llevaba desde el año 2009 haciendo fotos de los platos que cocinaba y las colgaba en facebook con la receta, lo hacía sobre todo para que mi madre se quedase tranquila al ver que comía platos contundentes y nutritivos a pesar de no comer animales. A partir de ese momento mucha gente empezó a enviarme sus comentarios y añadirse para ver mis recetas. Hice muchas y acabé lanzando la web con unas 150 recetas, más tarde añadí vídeos.

Llevar un blog de cocina requiere mucho tiempo: se tiene que preparar la receta, apuntar las cantidades, hacer la foto, colgarla, responder a los comentarios de la gente... Es mucho trabajo pero, para los que realizamos esta labor desinteresada, es todo un placer.

“ Gracias a herramientas gratuitas de Internet, cualquiera puede dar a conocer al mundo sus experimentos culinarios. ”

Mireia Gimeno Pellicer

Máster en nutrición, profesora de cocina vegana y sin gluten y creadora del blog de cocina mireiagimeno.com



En Navidad ahorrarás más que nunca

Durante estas fiestas de Navidad aprovecha todas las ventajas de tener la tarjeta Mi Club Caprabo.

Llegan las fiestas de Navidad y en Caprabo queremos que ahorres cada día para que las celebres por todo lo alto. Además del programa de puntos por euros, con el que puedes cambiar tus puntos acumulados por euros de una forma fácil y cómoda, tienes muchas ventajas más: descuentos muy interesantes en tus compras, ya sea en



tienda, capraboacasa y app, interesantes promociones en centros de ocio y bienestar, ventajas exclusivas para las familias numerosas... Ya sabes, con tu tarjeta Mi Club Caprabo ahorrar es muy fácil.

www.miclubcaprabo.com

TU AHORRO ES ORO

Cada vez que uses tu tarjeta Mi Club Caprabo acumularás puntos que podrás canjear por euros directamente en caja.



Los puntos se pueden consultar a través de la app, en el quiosco de la tienda, en nuestra web, en el mismo tique de compra, en el momento de pasar por caja o llamando al 902 11 60 60.

Podrás utilizar el descuento cuando hayas acumulado un mínimo de **300 puntos (3 €)**. Además, por ser cliente Oro conseguirás **6 puntos por cada 4 euros de compra**.

Desde junio hasta octubre se han canjeado 1.040.031.801 de puntos, lo que supone **10.400.318,01€** de ahorro para nuestros clientes.

Consulta www.miclubcaprabo.com/es/mis-ventajas



ACTIVA TUS DESCUENTOS

Con nuestra app, además de realizar la compra online de forma completa, puedes activar tus cupones de descuento cada semana y optimizar tu ahorro. En Navidad aprovecha los cupones personalizados con un descuento del 15%. Cada lunes, cupones nuevos con 1 semana para activarlos y 3 para canjearlos.



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



¡NO OS QUEDÉIS EN CASA!

Descubre todas las interesantes promociones en ocio y bienestar que Caprabo te ofrece para estas navidades.

Con tu tarjeta Mi Club Caprabo puedes disfrutar de unas estupendas navidades con los tuyos y, lo mejor de todo, sin alterar tu presupuesto. Te recomendamos ir al **Aquàrium de Barcelona**, ver las mejores películas y series en casa con **Wuaki TV** o comprar un **Kiddy's Box**, el mejor regalo para los pequeños de la casa.



agenda

★ GIRONA 10

23, 24 Y 25 DE ENERO

Por cuarto año consecutivo, la asociación de hostelería, turismo y restauración de Girona promodona la oferta turística y gastronómica de su ciudad a un precio increíble, el denominado *Todo a 10 euros*.

Alojamientos en hoteles de distintas categorías y menús en restaurantes de la ciudad a 10 euros (por persona), descuentos del 10% en algunos comercios...

En el caso del alojamiento hay que registrarse del día 7 al 13 de enero y entrar en un sorteo. www.girona10.net

★ MADRID FUSIÓN

2, 3 Y 4 DE FEBRERO

Un año más, Madrid se convertirá en la capital mundial de la gastronomía. Madrid Fusión, además de ser un foro de debate acerca de la gastronomía, **ofrece demostraciones de cocina, presentaciones de técnicas innovadoras, degustaciones...** Madrid Fusión

Incorpora, además, Saborea España, un congreso de cocina tradicional española actualizada, dirigido a promover España a través de su gastronomía. En el Palacio de Congresos Campo de las Naciones.

★ JORNADAS GASTRONÓMICAS DE LA GALERA

DEL 13 DE FEBRERO AL 15 DE MARZO

Cuatro municipios de las Terres de l'Ebre, **Alcanar, l'Ametlla de Mar, l'Ampolla y Sant Carles de la Ràpita**, se unen para ofrecer en sus restaurantes exquisitos menús gastronómicos que tienen como protagonista la galera. Será una buena oportunidad para degustar este sabroso crustáceo. www.terresdelebre.travel/jornadesgalera

investigación

Posible tratamiento de la obesidad

Los investigadores del grupo *Nutrición y Obesidad*, que desarrollan su actividad en el Área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea, han observado que la administración del compuesto fenólico pterostilbeno en animales **disminuye la acumulación de grasa corporal**, lo que puede disminuir el riesgo de padecer otras enfermedades como la diabetes. Este compuesto está presente en cantidades pequeñas en alimentos como las uvas, los arándanos o los cacahuets.

salud

El tomate previene el cáncer de próstata



Un estudio realizado por las universidades de Cambridge, Bristol y Oxford indica que el tomate ayuda a prevenir el cáncer de próstata. El equipo estudió las dietas y el estilo de vida de 1806 hombres entre los 50 y los 69 años, con cáncer de próstata, y los comparó con 12 005 hombres sin él. **El resultado fue que el tomate y sus derivados, siempre dentro de una dieta equilibrada, son los alimentos más beneficiosos.** El riesgo es un 18% menos en los hombres que comían el equivalente a 10 tomates medianos cada semana.

LIBROS

Comer para ser mejores

432 páginas. Editorial Grijalbo. Precio: 18,90 euros

Escrito por Adam Martín, periodista, cofundador de la revista digital soycomocomo.es y padre de tres niñas, *Comer para ser mejores* nos ofrece las claves para mejorar nuestra dieta. Desde los alimentos que debemos tener en la despensa para estar sanos hasta los últimos descubrimientos científicos.



premio

Productos de alta calidad

Casa Riera Ordeix, dedicada a la elaboración artesanal de embutidos desde el año 1852, ha sido reconocida con **dos premios Coqs D'Or, uno para el Salchichón de Vic y el otro por el Fuet de Vic Extra**, por la prestigiosa revista francesa *Guide des Gourmands*, todo un referente mundial en la calidad de productos gastronómicos de Europa. Además del Salchichón y el Fuet, escogidos como Mejor Producto Europeo del sector, la revista también ha concedido **una mención especial para el Salchichón Trufado**, única en el mercado. Para Joaquim Comella Riera, actual gerente de la empresa, este galardón "es un reconocimiento muy importante y nos anima a seguir trabajando para posicionar el Salchichón de Vic en los mejores escaparates del mundo". Cabe señalar que tanto los dos salchichones como el fuet se pueden encontrar en las tiendas Caprabo.



indasec®

¿Absorbe o Bloquea?



indasec bloquea y adiós al olor

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



*Compresas tradicionales de higiene femenina de celulosa.

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



La pareja perfecta

Estas tres combinaciones de sabores maridan a la perfección. ¡Seguro que repites!


Club Mi Rincón del Vino

En diciembre, aprovéchate de los mejores descuentos en cava. No lo dudes, entra en el Club Mi Rincón del Vino y descárgatelos ya www.miclubcaprabo/misclubs


 Hoy cava y mañana también.

CAER EN LA TENTACIÓN

El azúcar y la frescura del vino ofrecen el mejor contraste al carácter graso del foie y le añaden perfume. Servir el vino frío y el foie atemperado.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Será el perfecto aliado para servir en una cena romántica.

BLOC DE FOIE GRAS DE PATO, EN PORCIONES LABEYRIE 80 g

GESSAMI, BODEGAS GRAMONA, D.O. PENEDES



UNIÓN FRANCO-RIOJANA

Este brie de pasta blanda elaborado con leche de vaca combinan muy bien con un tinto suave que no aplaste su sabor y sume carácter y frescura.

QUESO BRIE, PUNTAS PRESIDENT 200 g

ALCORTA CRIANZA, D.O. CA. RIOJA

LA MEJOR SITUACIÓN:

Una propuesta rápida y gustosa para tomar antes de ir al cine.



BUSCANDO EL EQUILIBRIO

El sabor ahumado del salmón encuentra un perfecto contrapunto en el carácter amargo y refrescante de esta cerveza con cuerpo, pero de paladar suave.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Para degustar con los amigos en un brunch de domingo.

SALMÓN AHUMADO EROSKI SELEQTIA 150 g

CERVEZA ALHAMBRA ESPECIAL



Maggi

**PASTA
ORIENTAL**
Express



Descubre lo mejor de Asia

La tabla de quesos perfecta

Por su vistosidad y su gran variedad de sabores y texturas, las tablas de quesos nunca pasan desapercibidas en las mesas. Con estas ideas quedarás muy bien.

Texto Rosa Mestres

Fotografía

Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilismo Rosa Bramona



CAMEMBERT

RULO DE
CABRA

GRANA
PADANO



Las fiestas de Navidad son un buen momento para preparar en casa una tabla de quesos que, además de quedar espectacular, haga disfrutar a tus invitados con los sabores, texturas y aromas de las distintas variedades escogidas. Aunque lo más recomendable es dejarte aconsejar por los especialistas que están en nuestras tiendas, hay unos criterios que te pueden ayudar al hacer tu compra.

DISTINTAS VARIEDADES
Una de las primeras cosas a tener en cuenta es pensar en el número de variedades que se deben comprar. Aunque no hay normas estrictas, la mayoría de expertos recomiendan incluir entre cinco y siete variedades diferentes de quesos. De esta manera los comensales disfrutan de todos los sabores sin llegar a hartarse. También hay que pensar en la procedencia del queso, el tipo de leche usado para elaborarlo, su tiempo de curación... Una propuesta

interesante puede ser hacer una tabla monotemática solo con quesos elaborados en nuestro país. La variedad es amplísima y, además, no te defraudarán.

CÓMO PRESENTARLOS
La presentación y el corte también son dos aspectos muy importantes. Los quesos de pasta dura o semidura, por ejemplo, hay que servirlos en triángulos, sin retirar la pasta exterior para poder cogerlos con los dedos. Lo ideal es cortar los triángulos poco antes de iniciar la cata, para que no se sequen ni suden. Los de pasta muy dura, tipo parmesano, se rompen en trozos o lascas irregulares.

Los quesos de pasta blanda se pueden presentar en lonchas, taquitos o palitos.

Los quesos azules, el queso de cabra en crema o la torta del Casar son buenos ejemplos de quesos para untar. La delicada textura de estos productos puede provocar que se rompan enseguida y, por tanto, es mejor colocarlos en tarrinas o botecitos.

UN MUNDO DE SABORES

El tiempo de curación del queso determina en gran medida su aroma, sabor y textura. Los curados, viejos o añejos, de consistencia más dura, ofrecen sabores más intensos y complejos. Los quesos azules o veteados suelen tener mucho cuerpo y olores y sabores fuertes.

Los quesos frescos, más acuosos y sin maduración, son ligeros y tienen texturas suaves. También tienen un gran contenido acuoso los quesos tiernos, con una corta maduración.

Los quesos cremosos o semicremosos, con textura cremosa por dentro y una corteza blanca, enmohecida y aterciopelada por fuera, suelen ser suaves, untuosos y aromáticos.

Consejos muy útiles

- Acuérdate de sacarlos una hora antes del frigorífico para apreciar su aroma y textura.
- En la tabla, lo ideal es que coloques los quesos más suaves en la parte exterior y los más fuertes o especiados en la interior para no contaminar el sabor de estos últimos.
- Acompaña los quesos con pan tostado, colines, bastoncitos, frutas (membrillo, manzana, uva...), mermelada (de tomate, de fresa...) o frutos secos (nueces).

producto estrella

Piña

Dulce, sabrosa y muy jugosa, descubre todas las posibilidades que te ofrece la piña.

○ COMPRAR CON ACIERTO

La piña ideal debe ser compacta y que pese al cogerla. Su olor debe ser dulce en la base y, para saber si está madura, nos tenemos que guiar por el color de su piel, que ha de ser entre amarillo y dorado. Si el extremo del tallo está mohoso o manchado, las hojas marchitas o la fruta golpeada, mejor no comprarla.

○ CORTAR LA PIÑA

En primer lugar hay que cortar la base y la parte superior de la piña con las hojas superiores. Luego hay que colocarla de forma vertical y retirar los laterales cortándolos de arriba abajo. En ese momento ya se puede cortar la piña como se quiera: en rodajas, en taquitos... En cualquiera de las formas, se debe retirar la parte fibrosa del centro de la piña ya que es muy dura.



Si la consumes en conserva, elige la que está al natural, pues se conserva en su jugo sin azúcar añadido. Las conservadas en almíbar aportan más calorías.



CONSEJO NUTRICIÓN

La piña es la fruta tropical más típica de nuestra dieta. Como el resto de frutas tiene un aporte discreto de calorías. Una tajada aporta unas 65 Kcal. Esta fruta es una buena fuente de fibra y de vitamina C. La vitamina C es un antioxidante que protege a nuestras células del daño oxidativo y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

PRESENTACIÓN ESPECIAL

Cortar la piña longitudinalmente por la mitad y retirar la pulpa cuidadosamente. Reservar. Cortar unos palmitos (135 g) y 8 palitos de cangrejo en rodajas y disponerlos en un cuenco. Agregar tres o cuatro cogollos de lechuga bien picaditos y una ramita de apio troceada. Pelar unos langostinos cocidos (200 g) y añadirlos enteros al cuenco junto con la pulpa de la piña. Salmimentar y mezclar muy bien. Introducir el relleno dentro de las dos mitades de la piña y servir con un poco de salsa rosa.



REFRESHINGLY UNIQUE

Síguenos en:

www.facebook.com/perrierespana

www.twitter.com/perrierspain

www.instagram.com/perrierspain



**Descubre por qué Perrier es
la alternativa más saludable
para refrescarse.**

Presentando la tarjeta Mi Club Caprabo hasta
el 31 de enero, obtendrás 0,20€ de descuento
en la compra de una botella de Perrier IL PET.



0,20€
CUPÓN
DESCUENTO



mi sabor

Benedetta Tagliabue

La conocida arquitecta Benedetta Tagliabue hace una pausa en su apretada agenda para hablarnos de su profesión, de sus últimos proyectos, del futuro, de la vida...

Texto Rosa Mestres

Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto

Tanto en mi vida privada como en mis proyectos me dejo guiar mucho por mis intuiciones.

Es una de las arquitectas mejor consideradas dentro y fuera de nuestro país y, la verdad, es que se lo ha ganado a pulso. Desde que salió de su Italia natal, no ha parado de trabajar, de diseñar. Primero, de la mano de su compañero y maestro, el arquitecto Enric Miralles, y luego, en solitario. Intuitiva, incansable, cercana, alegre... y, también, madre de familia. Así es Benedetta Tagliabue.

Si tuvieras que definir tu estilo, tus trabajos... ¿Qué dirías de ti?

Yo diría que soy informal-intuitiva. Tanto en mi vida privada como en mis proyectos me dejo guiar mucho por mis intuiciones, por lo que me gusta o por lo que me da paz interior... Una vez, en un diario escocés —ya sabes que hemos hecho el Parlamento de Escocia— escribieron una definición de mi estilo que me sorprendió mucho. Dijeron que yo era hippy-chic. Y yo pensé: ¡qué definición más acertada! Me gustan los colores, las flores, las cosas que encuentro por la calle o viajando...

¿Cómo te sientes más cómoda: en los grandes proyectos o en los pequeños?

Me gustan todos. Pero, tanto en un caso como en otro, me interesan cuando veo que puedo poner alguna cosa mía. Creo que hasta que no te enamoras de un proyecto no te das del todo. Solo en ese momento es cuando haces un esfuerzo para que sea una cosa especial. Los proyectos, ya sean grandes o pequeños, te han de capturar. De los pequeños, además, me gusta la inmediatez. Trabajar con poco tiempo es muy estimulante.

Háblame de tus proyectos a corto plazo. ¿Y a largo?

Ahora estamos metidos en varios grandes proyectos. Acabamos de ganar una >>>



Vitello tonnato



fácil



1 a 3 €



1 h + 40' reposo

INGREDIENTES 4

- 1 redondo de ternera de 1 kilo aprox.
- 1 litro y ½ de agua • 1 cebolla • 1 puerro
- 1 ramita de apio • 2 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 zanahoria • 1 ramita de perejil
- Unos granos de pimienta • 100 ml de vino blanco seco • Sal

Para la salsa tonnata

- 1 huevo grande • 250 ml de aceite de oliva suave • 2 latitas de atún en conserva
- 6-8 anchoas • 15 alcaparras • 1 vaso del caldo de las verduras y la carne

ELABORACIÓN

1. Llenar una olla grande con el agua, añadir las verduras troceadas, la pimienta, el vino blanco y un poco de sal. Llevar a ebullición, introducir la carne y dejarla cocer a fuego bajo durante 1 hora y cuarto o hasta que quede tierna. Retirar la carne del agua,

guardar un vaso con el líquido de cocción para la salsa, y dejarla enfriar.

2. Para preparar la salsa, cascar un huevo en el vaso alto de la batidora y añadir el aceite de oliva. Meter el brazo de la batidora hasta el fondo y batir, a velocidad máxima, hasta que el aceite empiece a ligar con el huevo y quede una salsa espesa. Batir unos minutos más levantando y bajando el brazo de la batidora hasta que se forme la mayonesa.

3. Añadir el atún desmenuzado, las anchoas troceadas y la mitad de las alcaparras. Ir agregando el caldo conforme sea necesario y triturar todo bien hasta que quede una mayonesa fina.

4. Cortar la carne en lonchas muy finitas con un cuchillo afilado (si se quiere un resultado más uniforme, realizar con un cortafiambrés). Ir disponiendo las lonchas de carne en una fuente plana.

5. Verter la salsa sobre la carne y dejarla reposar bien tapada en la nevera durante 1 hora. Servir con el resto de alcaparras por encima y, si se desea, con una ensalada de rúcula.

La Fundación Enric Miralles, dedicada a mi marido, es una realidad. Ahora debe funcionar.

» estación de metro en París y también tenemos un gran proyecto en el puerto de Hamburgo... En Italia hemos ganado una estación de metro en Nápoles y, si todo va bien, haremos algo para la Expo de Milán. ¡Por fin se mueve algo en Europa! ¡Es fantástico! En China y Taiwán también tenemos cosas: el proyecto de una universidad, un rascacielos... En el despacho no paramos de presentarnos a concursos. ¡Vamos casi a un concurso por mes! Otro proyecto, que llevaba tiempo gestando y que ya es una realidad, es la Fundación Enric Miralles, dedicada a mi marido. Me hace mucha ilusión, pero ahora hay que hacerla funcionar.

¿Has notado la crisis? En estos momentos ser arquitecto es una profesión muy complicada.

La he notado muchísimo. En España todo se paró por culpa de la crisis. Incluso los proyectos ya encargados cayeron. ¡Cero! Pero tuvimos la suerte de que, justo antes de la crisis, ya teníamos en marcha el despacho en Shanghái y por allí logramos sobrevivir. Nuestro despacho en Shanghái es pequeño ya que el creativo está en Barcelona, pero el dinero que nos ha mantenido en estos años ha venido de Asia.

Con la gestión de los dos despachos debes ir muy apurada de tiempo.

Es muy difícil llegar a todo. Por la mañana, a primera hora, intento hacer un poco de gimnasia, de movimiento, porque luego ya no consigo hacer nada. Luego, a la que empiezo a trabajar no paro: contestar correos, llamadas, reuniones en el despacho, nervios... En Barcelona somos unas 35 personas y en Shanghái tenemos seis personas más. Y, al acabar la jornada, todavía me quedo a trabajar



entre las maquetas, los dibujos... La cosa se complica cuando estoy en el extranjero: ir a coger un avión, preparar las presentaciones mientras estoy volando, hacer las presentaciones, conocer a un montón de gente nueva... Mi trabajo es tan intenso que, a veces, cuando ya estoy en casa no me acuerdo de todo lo que he hecho y tengo que pararme a pensar en qué ciudades he estado.

¿Cómo lo haces para organizar la familia y la casa?

Una amiga me dijo hace unos días una cosa que puedo aplicar a mi misma: hacer todo un poco mal. ¡Ja, ja, ja! Simplemente es asumir que no somos perfectos. También la filosofía del budismo me ayuda. Pensar que todo es un sueño me ayuda en mi día a día. Ahora me toca viajar mucho por el mundo, trabajar intensamente... luego me tocará hacer otra cosa.

Y cocinar, ¿te ayuda a evadirte?

Me gusta muchísimo cocinar. Me encanta cocinar para mis hijos, para mi familia catalana y la italiana, para mis amigos... Cuando consigo reunirlos todos alrededor de la mesa y prepararles una buena comida alcanzo la felicidad máxima. Mi casa es muy grande y me da la posibilidad de acoger a mucha gente. Entonces... ¡cocino!

¿Y les preparas Vitello tonnato?

¡Ja, ja, ja! Es un plato que encuentras en todas las cocinas italianas. Es la solución perfecta. A veces me pregunto ¿Qué hago hoy para comer? Ah, sí: Vitello tonnato. Este fantástico plato me trae recuerdos entrañables de mi infancia. Me viene a la cabeza mi abuela preparando el plato en su casa y diciendo, a modo de broma, "hoy tenemos Vitello toné". Al afrancesar la receta convertía un plato sencillo italiano en una auténtica exquisitez.



Nada mejor que nuestra familia
para celebrar juntos estas Fiestas

Feliz Navidad

Leche
Pascual
uperisada



desayunos

¡Buenos días!

Lácteos, cereales y frutas son alimentos esenciales a la hora de preparar un buen desayuno. Estas ideas te ayudarán a empezar la jornada con energía.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Nina Ros

La clave, para salir por las mañanas con las "pilas cargadas", es desayunar de forma equilibrada y variada. Las sugerencias que te proponemos en estas páginas, a base de lácteos, cereales y frutas, seguro que te ayudarán a cumplir este objetivo. Además... ¡están deliciosas!

LECHE AROMATIZADA CON ANÍS

La víspera al desayuno, dispón la **leche** (200 ml) entera o desnatada en una jarra, agrega dos **estrellas de anís** y deja macerar durante toda la noche (unas 12 horas). Por la mañana, pasa la leche por un colador y sirve.

PERAS RELLENAS



Pela una **pera** y vacía la parte central con la ayuda de un boleador. Corta dos **fresas** y dos **frambuesas** en trocitos. Rellena la pera con los trocitos de frutas y un trozo de **chocolate negro** de repostería derretido. Si se desea, se puede introducir en el horno durante unos 15 minutos.

PANQUEQUE CON MANTEQUILLA DE MIEL



En primer lugar prepara la mantequilla de miel. Deja la **mantequilla sin sal** (30 g) a temperatura ambiente y, cuando esté blandita,

incorpora la **miel** (20 g). Mezcla bien con una cuchara para se queden bien integrados los ingredientes y guarda en la nevera para que vuelva a tener consistencia la mantequilla. Antes de desayunar, bate un **huevo**, con la **harina** (50 g), la **leche** (100 ml) y una cucharadita de **levadura** sin que queden grumos. Deja reposar en la nevera durante unos 30 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, unta una sartén antiadherente con un poco de mantequilla (para que quede uniforme puedes usar un pincel de cocina) y prepara los panqueques uno a uno. Acompaña los panqueques con la mantequilla de miel. Sirve.

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
6

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



consejo
SALUD

Con un intenso sabor y aroma anisado, el anís estrellado es una especia que facilita la digestión, ayuda a eliminar los gases y los espasmos intestinales.

cocinar con niños

¡Las **uvas** de la suerte!

Dulces, gustosas, fáciles de coger con los dedos... las uvas se han ganado por méritos propios el paladar de los niños. Prepáralas estas dos propuestas y seguro que les encantarán.

Cocina Michelly Nery
Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Bocaditos de uvas



fácil



1 a 3 €



35'+
reposo

INGREDIENTES PARA 20 UNIDADES

- 20 g de mantequilla
- 200 g de leche condensada
- 200 g de nata líquida
- 40 g de leche en polvo

- 20 uvas verdes sin pepitas
- 50 g de coco rallado

ELABORACIÓN

1. Disponer la mantequilla, la leche condensada, la nata y la leche en polvo en una cazuelita y cocer a fuego lento hasta el punto de dulce que se pueda modelar con las manos (unos 15-20 minutos). Retirar del fuego, cubrir con film transparente de cocina y dejar enfriar en la nevera 1 hora.

2. Untar las manos con un poco de mantequilla, coger un poco de la masa, poner una uva en el centro y hacer las bolitas. Rebozar con el coco rallado y servir en un plato o en cápsulas de papel para trufas.

SUGERENCIA

Para que el contraste de sabores de los bocaditos esté equilibrado, es importante que la capa de masa que envuelve la uva no sea demasiado grande.





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.

MUY PRÁCTICO ► Sanos bocados

Las uvas congeladas son un buen recurso. Lavar las uvas y secarlas bien. Luego, repartirlas en una bandeja formando solo una capa y congelarlas. Cuando ya estén listas, guardarlas en bolsas de congelación. Se pueden comer tal cual, usarlas como cubitos de hielo, triturarlas...



CONSEJO NUTRICIÓN



La composición de las uvas puede variar ligeramente según se trate de blancas o negras. En general, su aporte en hidratos de carbono es mayor que en otras frutas. También contiene cantidades apreciables de fibra (cuando se consume con piel) y minerales, entre los que destaca el potasio en las uvas negras.

Existen estudios que muestran que los fitonutrientes presentes en las frutas, entre ellas la uva, podrían ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.



Pechuga de pavo rellena con uvas



fácil

1 a 3 €

55'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 filetes de pechuga de pavo
- Una bandeja de pimientos asados
- Uvas verdes y rojas
- 1 bote de cebollitas en vinagre
- Un chorro de aceite de oliva
- Un chorrito de vino blanco
- Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

1. Sazonar los filetes de pavo con sal y pimienta. Disponer por encima los pimientos asados y algunas uvas cortadas por la mitad y sin pepitas.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Enrollar el pavo con cuidado y sujetar con un cordón de cocina. Colocar los rollitos en una bandeja de horno, salpimentar de nuevo y verter el vino blanco. Agregar algunas uvas enteras y unas cebollitas.

3. Dejar hornear los rollitos durante 45 minutos e ir tirando los jugos por encima de la carne. 5 minutos antes de terminar la cocción, subir la potencia del horno al máximo y dejar que los rollitos se terminen de dorar. Servir los rollitos de pavo con las cebollitas y las uvas.



UNA IDEA GENIAL

En estos días de fiesta, los pequeños de la casa tienen más tiempo libre y seguro que estarán encantados de ayudarte en la cocina y de preparar contigo estas vistosas brochetas de uvas para servir en cualquier celebración o, incluso, en la cena de Nochevieja.

Para realizarlas solo necesitas un racimo de **uvas sin pepitas**, verdes y rojas, y unos palitos de brochetas. Lava bien las uvas bajo el chorro del agua del grifo, sécalas y ponlas en un cuenco. Si tu hijo/a es muy pequeño, facilítale el proceso pinchando primero tú la uva para que quede el agujerito.

jóvenes

Contra el frío... ¡sopa!

Cuando bajan las temperaturas no hay nada como una reconfortante sopa. Esta, con un toque oriental, gustará a los más jóvenes de la casa.

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

Sopa de fideos con gambas y ajos tiernos



fácil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 l de caldo de pescado
- 200 g de fideos chinos con huevo
- 200 g de colitas de gambas peladas
- 1 manojo de ajos tiernos
- Aceite de oliva

Para la sal de sésamo

- 13 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de sal en escamas

ELABORACIÓN

1. Para la sal de sésamo o gomasio, tostar las semillas de sésamo en una sartén durante unos 5 minutos a fuego bajo. Dejarlas enfriar y, luego, machacarlas en un mortero con la sal en escamas hasta que se quede bien fina. Reservar.
2. Verter el caldo de pescado en una olla y cuando esté caliente, añadir los fideos orientales. Retirar del fuego y dejar reposar 4 minutos. Transcurrido el tiempo

indicado, remover con cuidado con un tenedor para que los fideos queden sueltos

3. Disponer unas gotas de aceite en una sartén y saltear las colas de gambas con los ajos tiernos cortados en trocitos. Cuando los ajos estén doraditos, añadir los fideos ya cocidos y parte del caldo. Remover para que se integren todos los sabores.

4. Espolvorear la sopa con la sal de sésamo y servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 316 Kcal
Proteínas 18,3 g
Hidratos de carbono 41,5 g; de los cuales, simples 7 g
Grasas 8,5 g; de las cuales, saturadas 1,2 g
Fibra 4 g

Sabías que...

La sal de sésamo es un excelente condimento. Además de ayudar a reducir la sal en las recetas y de aportar un delicioso sabor a fruto seco, contiene minerales, ácidos grasos insaturados, lecitina, vitaminas y proteínas.



menú especial

Vegano al cien por cien

Mireia Gimeno, conocida por su blog de cocina vegana y sin gluten, nos propone para estas fiestas un menú totalmente vegetariano que sorprenderá a los comensales. Desde un paté de guisantes hasta una lasaña a la boloñesa sin carne o una tarta de cacao.

Cocina Mireia Gimeno Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto Estilismo Rosa Bramona Asesores nutricionales Menja Sa



Paté de guisantes con menta



fácil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de guisantes congelados
- 2 cebollas
- 1 manojo de menta fresca
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Colocar los guisantes congelados en una olla con agua hirviendo y cocer durante 30 segundos. Retirar del fuego y

adular con agua fría para que mantengan su color.

2. Pelar las cebollas, cortarlas en cuadritos y saltearlas en una sartén antiadherente con un chorrito de aceite de oliva durante 12 minutos.

3. Lavar la menta bajo el agua del grifo y secarla ligeramente con papel absorbente de cocina.

4. Disponer los guisantes en el vaso de la trituradora, agregar la cebolla salteada, las hojas de menta y una pizca de sal y triturar hasta que quede una pasta con textura de paté.

5. Servir el paté de guisantes en un cuenco y acompañar con unas tostaditas de pan o bastoncitos. También se pueden preparar unas zanahorias cortadas en forma de palitos.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 162,65 Kcal
Proteínas 8,25 g
Hidratos de carbono 13 g; de los cuales, simples 7,65 g
Grasas 8,61 g; de las cuales, saturadas 1,21 g
Fibra 10,26 g

Lasaña con boloñesa de semillas de girasol



fácil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- 1-2 calabacines
- 2 cucharadas de almendra en polvo
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva

Para el relleno

- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 250 g de champiñones (más o menos 10)
- 2 zanahorias
- Un chorrito de salsa de soja
- 100 g de semillas de girasol crudas
- 600 g de tomate triturado
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de albahaca
- Pimienta negra molida

Para la bechamel

- 3 cebollas
- 1 vaso de "leche" vegetal (de arroz, de soja...) sin endulzantes
- ¼ de vaso de almendra en polvo
- Una pizca de nuez moscada
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Calentar un chorrito de aceite de oliva en la sartén, añadir el puerro cortado en rodajas finas, el ajo picado, los pimientos verdes cortados en cuadraditos y una pizca de sal. Saltear los ingredientes durante 5 minutos. Remover bien.

2. Incorporar a la sartén los champiñones cortados en láminas, las zanahorias ralladas y un chorrito de salsa de soja. Seguir cociendo 5 minutos más.

3. Triturar las semillas de girasol y añadir las a la sartén. Remover y agregar el tomate triturado, el orégano, la albahaca y la pimienta. Cocer 10 minutos más. Remover de vez en cuando.

4. Mientras, preparar la bechamel, calentar un chorrito de aceite de oliva en la sartén, añadir las cebollas cortadas en cuadraditos y una pizca de sal. Pochar la cebolla de 15-20 minutos, sin tapar.

5. Triturar junto con la "leche" vegetal, la almendra en polvo y la nuez moscada recién rallada.

Rectificar el punto de sal si es necesario.

6. Cortar los calabacines en tiras finas con un pelador o una mandolina. Reservar.

7. Precalentar el horno a 180°C.

8. Forrar la base de una fuente de horno con tiras de calabacín, agregar una capa de bechamel y otra de relleno. Ir alternando tiras de calabacín y de relleno hasta que se acaben todos los ingredientes. Verter la bechamel por encima. Hornear la lasaña durante 10 minutos.

Transcurrido el tiempo indicado, espolvorear la almendra en polvo por encima y gratinar durante 7 minutos.

9. Servir con hojas de albahaca fresca.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 291,9 Kcal
Proteínas 9,06 g
Hidratos de carbono 41,30 g; de los cuales, simples 21,76 g
Grasas 10,04 g; de las cuales, saturadas 1,33 g
Fibra 7,85 g



NUTRICIÓN

SER VEGANO, MÁS QUE UNA DIETA

Creado a mediados del siglo pasado, el término vegano designa a aquellas personas que evitan utilizar productos de origen animal para alimentarse, para vestirse o para otros fines, como el entretenimiento. En nuestro país cada vez son más las personas que siguen esta filosofía o estilo de vida. Además en los últimos 5 años la oferta comercial y gastronómica ha crecido exponencialmente. Estos son sus puntos básicos:

1 ALIMENTACIÓN

En la comida se rechaza el consumo de carne, pescado, lácteos, huevos y miel.

2 VESTIMENTA

Las personas veganas renuncian a vestirse con tejidos de origen animal, como la lana, el cuero o los productos de peletería, entre otros.

3 VIDA DIARIA

Tampoco usan productos que hayan sido experimentados en animales para su elaboración, ni asisten a espectáculos en los que se exploten animales.

Pastelitos de cacao sin horno



fácil



1 a 3 €



20' +
congelador

INGREDIENTES PARA 4

- 4 plátanos maduros
- 1 aguacate
- 2 cucharadas de cacao
- 70 g de azúcar integral de caña
- 3 g de vainilla en polvo
- 30 g de aceite de coco

Para la base

- 500 g de almendra en polvo
- 150 g de dátiles deshuesados
- 4 g de vainilla en polvo
- 70 g de aceite de coco

Para decorar

- 150 g de frambuesas
- Unas hojitas de menta

ELABORACIÓN

1. Triturar todos los ingredientes de la base hasta que queden

bien mezclados. Distribuir la pasta por la base y las paredes de cuatro moldes individuales de silicona (apretar bien para que quede la forma). Disponerlos en el congelador 30 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, desmoldar.

2. Triturar los plátanos, el aguacate, el cacao, el azúcar integral de caña, la vainilla en polvo y el aceite de coco. Rellenar las tartaletas con esta crema.

Disponer en el congelador durante 30 minutos más.

3. Decorar las tartaletas con frambuesas y menta. Servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	638 Kcal
Proteínas	13,4 g
Hidratos de carbono	36,55 g; de los cuales, simples 34,2 g
Grasas	48,7 g; de las cuales, saturadas 4,8 g
Fibra	10,5 g



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



CUCA®

Selección y Elaboración Superior



cocina fácil

Mermeladas, sabor a tradición

Conejo con mermelada de naranja y jengibre



fácil

1 a 3 €

35'+
marinado

ELABORACIÓN

1. Introducir la mermelada de naranja, el jengibre, el aceite, sal, pimienta y la ramita de romero en una bandeja de horno.

Agregar el conejo en la mezcla y dejar marinar 25 minutos.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Verter el chorrito de vino por encima del conejo. Introducir en el horno a 180 °C durante unos 30 minutos e ir echando el jugo por encima de la carne.

3. Servir el conejo con los jugos de la cocción o, si se quiere, una salsa de yogur.

SUGERENCIA

Si quieres preparar la salsa de yogur, mezcla un yogur natural con dos cucharadas de mermelada de naranja, ½ cucharada de polvo de jengibre y una de vinagre de Módena.



1

conejo cortado
en trozos

4

cucharadas
de mermelada
de naranja

1

chorrito de
vino blanco

INGREDIENTES PARA 4

- 1 conejo cortado en trozos
- 4 cucharadas de mermelada de naranja
- 1 cucharada de polvo de jengibre
- 1 ramita de romero
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 chorrito de vino blanco
- Sal y pimienta molida



Mermelada
diet fresa (peso
neto: 215 g). De
EROSKI Sannia.



Mermelada
de ciruela
(peso neto:
410 g). De
EROSKI basic.



Confitura de
naranjas amargas
(peso: 345 g).
De Hero.

Ideales para tomar a la hora del desayuno o en la elaboración de postres y dulces, las mermeladas EROSKI basic también aportan sus sabores y texturas a las recetas saladas.

**CALIDAD
Y PRECIO**

Mermelada de melocotón (peso neto: 410 g). De EROSKI basic.



4
hojas de
masa filo

100 g
de mascarpone

8
cucharadas de
mermelada de
arándanos

INGREDIENTES PARA 6 CONOS

4 hojas de masa filo • 20 g de mantequilla reblandecida • 100 g de mascarpone
8 cucharadas de mermelada de arándanos • Una bandeja de fresas
Una bandeja de frutos rojos para decorar

Miniconos de mascarpone con mermelada de arándanos



fácil 1 a 3 € 20'

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la pasta filo en cuatro tiras de aproximadamente 10 cm. Untar las tiras con la mantequilla reblandecida y formar los conos con ayuda de un molde con forma de cono.
2. Introducir los conos en el horno a 180 °C durante unos 10 minutos o hasta que estén dorados. Sacar del horno y desmoldar con cuidado para que no se rompan. Dejar enfriar.
3. Cortar algunas fresas en trocitos muy pequeños y mezclarlos con el mascarpone para que queden bien integrados.
4. Introducir el mascarpone y la mermelada en dos mangas pasteleras. Llenar con un poco de mermelada el interior de los conos y acabar de rellenar con el mascarpone. Decorar con los frutos rojos.

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



Rapsodia de frutas. Arándanos silvestres (peso neto: 284 g). De St. Dalfour.



Confitura de fresa (peso: 345 g). De Hero.



Mermelada de frutas del bosque (peso: 350 g). De La Vieja Fábrica.



Confitura extra de arándano y frambuesa (peso: 280 g). De Hero diet.

cenas rápidas

Ideas para triunfar

Si buscas recetas que causen sensación sin pasar mucho tiempo en la cocina, no te pierdas estas dos propuestas elaboradas con nuestras marcas propias. El éxito está asegurado.

Cocina Vicky Turmó
Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona

Vichyssoise de manzanas



fácil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 patatas medianas
- 1 manzana y ½ Eroski NATUR
- 1 puerro
- 1 litro de caldo vegetal EROSKI
- 2 cucharadas de queso de untar EROSKI Sanna
- 1 cucharada sopera de aceite de Oliva EROSKI SeleQtia
- Sal y pimienta

Para decorar

- 4 nueces Eroski NATUR
- ½ manzana Eroski NATUR

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y las manzanas y cortarlas en trocitos. Cortar el puerro en juliana.
2. Verter el caldo en una olla y ponerlo a hervir a fuego alto. Añadir las patatas, la manzana, el puerro y el aceite. Dejar hervir

- durante 10 minutos o hasta que la patata esté cocida. Rectificar el punto de sal.
3. Disponer el caldo en el vaso de la batidora y triturar hasta que quede una crema fina. Dejar enfriar un poco.

4. Añadir dos cucharadas soperas de queso y triturar otra vez para que se integren todos los ingredientes. Salpimentar.
5. Picar bien las nueces y cortar la media manzana en láminas finas y enteras.

6. Servir la vichyssoise con las nueces y la lámina de manzana.
- SUGERENCIA**
La vichyssoise se puede acompañar con una brocheta de langostinos cocidos y manzana.

1
cucharada de
Aceite de oliva
EROSKI
SeleQtia

2
manzanas y ½
Eroski NATUR

1
litro de caldo
vegetal
EROSKI



Caldo de
verduras
(1 litro). De
EROSKI.



Aceite de oliva
virgen extra frutado
(cont. neto: 50 d). De
EROSKI SeleQtia.



Manzana.
De Eroski
NATUR.

Tartaletas de salmón



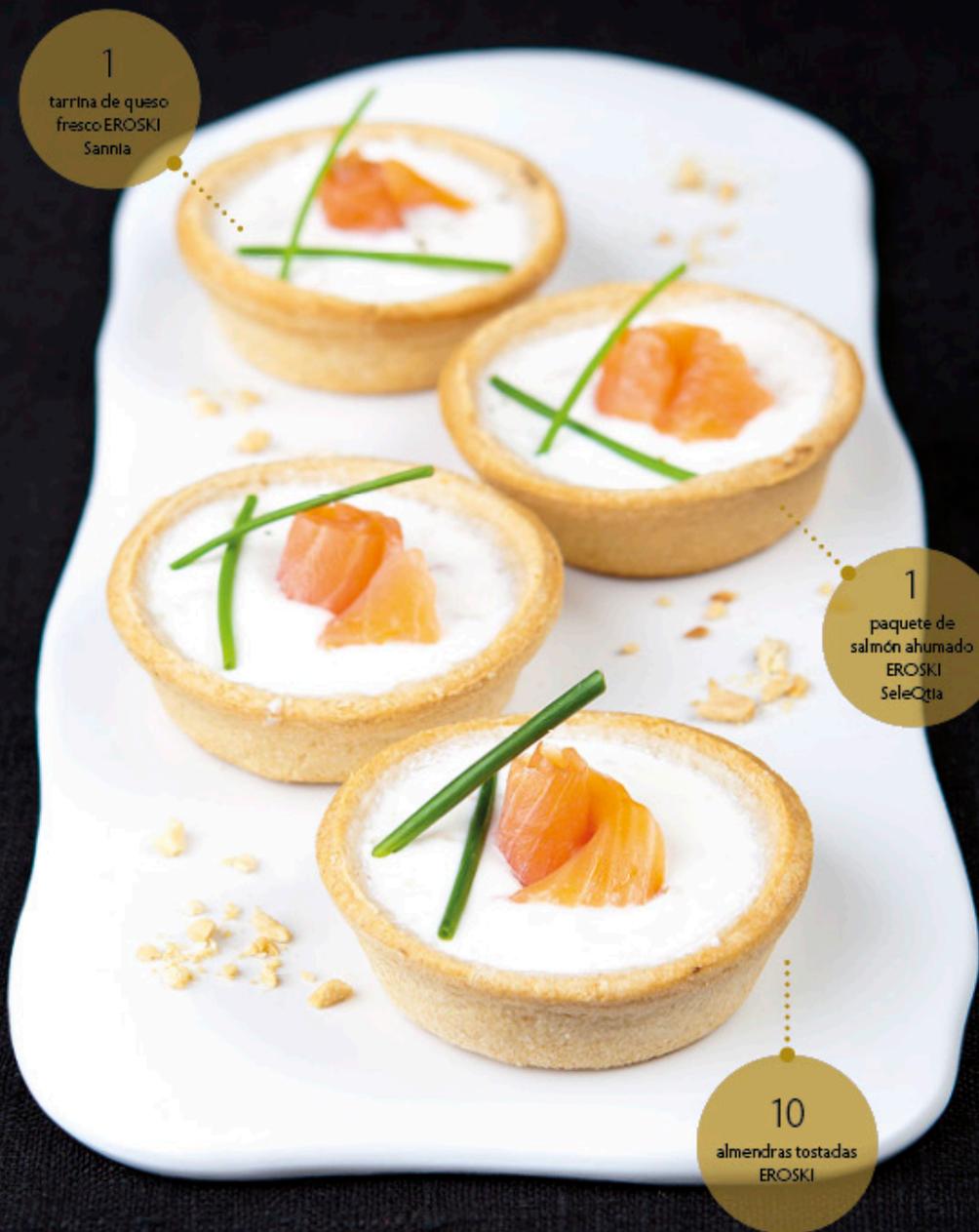
fácil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 caja de tartaletas de hojaldre
- 1 tarrina de queso fresco EROSKI Sannia
- 1 paquete de salmón ahumado EROSKI SeleQtia
- 10 almendras tostadas EROSKI
- 2 cucharaditas de café de brandy
- Unos tallos de cebollino
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las almendras y picarlas en un mortero o en la picadora. Las almendras han de quedar poco molidas para que queden algunos trocitos enteros. Reservar
2. Mezclar el queso fresco con las almendras y añadir dos cucharaditas de café de brandy. Sazonar con sal y pimienta negra.
3. Rellenar las tartaletas con la masa de queso y almendras con la ayuda de una cuchara de postre.
4. Cortar el salmón en tiras largas y hacer un rollito. Disponer sobre la crema y decorar con unos tallos de cebollino.



1
tarrina de queso fresco EROSKI Sannia

1
paquete de salmón ahumado EROSKI SeleQtia

10
almendras tostadas EROSKI

PUEDEN HABER ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.



Salmón ahumado criado en Noruega (peso neto: 100 g). De EROSKI SeleQtia.



Almendra tostada (185 g). Sin gluten. De EROSKI.



Queso fresco batido (500 g) 0% materia grasa. De EROSKI Sannia.

menú low cost

Recetas para todos los bolsillos

Con este sugerente menú lograrás sorprender gratamente a tus invitados en cualquier comida o celebración. ¡Quedarás bien sin gastar mucho dinero!

Cocina Michelly Nery Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Terrina de lentejas con foie gras



media 1 a 3 € 45'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de lentejas
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- Una cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de romero
- 2 tiras de beicon de 1 cm
- 1 ramita de perejil
- 4 hojas de gelatina neutra
- 200 g de foie gras
- 200 ml de caldo de pollo
- 30 ml de vino blanco seco
- 1 bolsa de brotes de ensaladas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

- 1.** Disponer las lentejas, una cebolla, una zanahoria y las hierbas aromáticas en una olla con abundante agua salada y dejarlas cocer durante unos 30 minutos a fuego medio. Transcurrido el tiempo indicado, dejar escurrir en un colador.
- 2.** Pelar la otra cebolla, cortarla en daditos y dejarla pochar en una sartén con aceite de oliva durante unos 10 minutos a fuego lento. Cortar las tiras de beicon en trocitos y dorarlas en otra sartén. Reservarlas.
- 3.** Mezclar las lentejas ya cocidas

con el perejil picado. Apagar el fuego y salpimentar.

- 4.** Dejar las hojas de gelatina en remojo en un bol con agua fría.
- 5.** Forrar un molde de plumcake con film transparente y preparar la terrina. Ir alternando una capa de lentejas, otra de beicon y otra de foie gras hasta que se acaben los ingredientes.
- 6.** Calentar el caldo, diluir la gelatina y añadir el vino blanco. Verter la gelatina sobre la terrina y dejar reposar en la nevera durante toda una noche.
- 7.** Servir la terrina con un poco de ensalada.

Pollo con mandarinas confitadas



fácil 1 a 3 € 25'+
marinado

INGREDIENTES PARA 4

- 2 mandarinas
- 2 pechugas de pollo enteras deshuesadas
- 30 ml de vinagre de vino
- 2 cucharadas de miel
- Pimienta molida
- Sal en escamas
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las mandarinas y reservar las pieles.
- 2.** Poner a marinar las pechugas de pollo con el vinagre de vino, la miel y las cascaras de

- las mandarinas durante unos 30 minutos. Pasado el tiempo indicado, calentar una sartén con un chorrito de aceite de oliva y cocer las pechugas a fuego lento hasta que estén cocidas por completo (unos 15 minutos).
- 3.** Cuando las pechugas estén listas, verter en la sartén los líquidos del marinado, un poco de pimienta molida y las mandarinas. Subir el fuego y dejar que se evapore un poco.
 - 4.** Servir la pechuga cortada en láminas y acompañar con la salsa de mandarinas. Decorar con la sal en escamas y servir.

Pastelitos de bizcochos con nueces y café



fácil 1 a 3 € 15'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 huevo + 1 yema
- 1 paquete de bizcochos soletilla
- 1 sobre de café soluble
- 100 g de azúcar
- 100 g de nueces
- 40 g de mantequilla
- Unas nueces para decorar

Para la salsa de café

- 2 sobres de café soluble
- 100 ml de nata líquida

ELABORACIÓN

- 1.** Disponer el huevo y la yema en un cuenco y batir bien.

CONSEJO NUTRICIÓN

Rica en proteínas de alta calidad, la carne de pollo aporta vitaminas del grupo B y minerales, como potasio y fósforo. Su gran ventaja frente a otro tipo de carnes es su menor contenido en grasa cuando se consume sin piel. Resulta apropiada para cualquier etapa de la vida ya que es muy nutritiva y de fácil digestión. Asimismo es adecuada para la mayoría de dietas (control de peso, enfermedad cardiovascular, etc.).



- 2.** Triturar los bizcochos de soletilla hasta que quede un polvo fino. Mezclar el polvo con los huevos batidos, un sobre de café soluble, el azúcar, las nueces picadas y la mantequilla reblandecida. Formar una pasta y verter en cuatro moldes cilíndricos. Dejar reposar en la nevera durante unas 12 horas.
- 3.** Para preparar la salsa de café, diluir dos sobres de café soluble con la nata líquida.
- 4.** Desmoldar los pastelitos en un plato y verter la salsita de café por encima. Decorar con una nuez entera o con granos de café.



2,50 €
por persona



1,90 €
por persona



2 €
por persona





FILIPA NASCIMENTO
Barcelona

Encantada con la nueva app de Capraboacasa que le permite hacer la compra de forma fácil y rápida, Filipa nos presenta una receta de Portugal, a base de bacalao, que destaca por la sencillez de su elaboración y su exquisito sabor.

Lector Sabor...

Si te gusta la cocina y quieres ver uno de tus platos favoritos publicado en esta revista, envíanos tu receta a:

tusrecetasconsabor@caprabo.es

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

Bacalao con nata

INGREDIENTES PARA 4

- 2 lomos de bacalao desalado
- 3 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 bote de salsa bechamel
- 1 paquete de patatas fritas tipo paja Frit Ravich
- 2 cucharadas de queso rallado
- 400 ml de nata para cocinar
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer los lomos de bacalao en una olla con agua y cocerlos durante 5 minutos. A continuación, quitar la piel y las espinas y desmigalar el bacalao. Reservar el bacalao.
2. Cortar las cebollas en aros y picar los dientes de ajo. Introducirlos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y dejarlos sofreír durante unos minutos. Mientras, precalentar el horno a 180°C.
3. Cuando la cebolla esté doradita, agregar el bacalao desmenuzado e ir removiendo a fuego lento hasta que los ingredientes estén bien integrados. Luego, añadir la salsa bechamel y volver a remover todo.
4. Agregar las patatas fritas a la sartén con el bacalao. Incorporar el queso rallado y 100 ml de la nata para cocinar. Salpimentar al gusto, retirar del fuego y remover.
5. Colocar la mezcla en una bandeja de horno y verter la nata restante. Gratinar hasta que la superficie quede doradita.
6. Servir el bacalao, si se quiere, con una ensalada de lechuga y tomate.



TU COMPRA MÁS LIBRE

Cómoda, rápida y muy visual, con la nueva app de Capraboacasa podrás realizar tu compra de forma completa, incluido el pago, en cualquier momento y lugar. Si la pruebas, repetirás.



ENCOURPHOTO

El espíritu de la Navidad.

Juvé & Camps

UNA FAMILIA CON RAÍCES



WWW.JUVEYCAMP.COM

ETCWA sed er us con no der astin



detalles con encanto

Inspiración con olor y sabor

Portavelas que son manzanas, estrellas que se comen, marcadores aromáticos... estas ideas inspiradoras darán a tu mesa un toque personal.

Cocina Dani Muntaner

Texto Rosa Mestres

Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilismo Rosa Bramona



Sugerencias para quedar bien

1. PORTAVELAS NATURALES. Con unas manzanas puedes hacer unos estupendos portavelas. Solo tienes que elegir unas manzanas rojas bien bonitas y, con ayuda de un cúter y con mucho cuidado, hacer un orificio en el que entre bien la vela escogida.

2. CUBITOS DE HIELO ORIGINALES. Si quieres sorprender a tus comensales, prepara estos divertidos cubitos de hielo. Lava las frutas aromáticas (frambuesas, trocitos de fresa, arándanos...) y las hojitas de menta y coloca cada una en un hueco de la bandeja para cubitos de hielo. Llena con agua mineral y deja en el congelador hasta que se formen los cubitos. También puedes hacer estos cubitos con trocitos de limón, lima o naranja.

3. ESTRELLAS TOSTADAS. Corta rebanadas de pan de molde con un cortapastas en forma de estrella. Tuéstalas ligeramente en el horno o en la tostadora y coloca en una cestita en medio de la mesa.

4. MARCADORES AROMATIZADOS. Con unas ramitas de canela puedes preparar unos elegantes marcadores de mesa. Coge cinco o seis ramitas de canela, átalas con un cordón bonito y añade el nombre de cada comensal. Así todo el mundo sabrá donde sentarse y, luego, tendrá un bonito detalle para llevarse a casa.



de temporada

Recibir y disfrutar

Clásico, informal o gourmet. ¿Qué menú te apetece preparar en estas navidades? Te proponemos tres exquisitas ideas, muy distintas, y algunas sugerencias decorativas para que puedas disfrutar con tus seres queridos de estos días tan especiales del año.

Cocina Dani Muntaner

Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto

Estilismo Rosa Bramona





La clave: los cubiertos, los candelabros y las velas en oro dan un toque sofisticado a la mesa navideña.



Receta
pág. 52



Receta
pág. 52



Receta
pág. 52

Un toque cálido e informal

La mesa se viste de elementos naturales y colores claros.

Los elementos naturales, además de dar a las mesas navideñas un aire informal, permiten crear un ambiente cálido y acogedor que invita a la charla y a la relajación entre los comensales. Siguiendo esta tendencia, hemos optado por colocar, sobre un mantel en color blanco puro, unas rodajas gruesas de madera que, además de dar un toque rústico a la decoración, servirán de soporte para colocar a lo largo de la mesa algunas velitas

y unas sencillas macetas con ramitas aromáticas de romero. La vajilla, en color arena suave con reborde más intenso, combina a la perfección con una cubertería de líneas básicas y juega al contraste con unas servilletas en tono gris oscuro. Por último, un detallito que, además de aportar un toque natural a la mesa, queda divertido: unas originales figuritas en forma de reno de madera.

Sugerencia

Fresco, fino y muy elegante, el vino **Marqués del Riscal Tinto Reserva** está elaborado con tempranillo y tiene un pequeño aporte de graciano y mazuelo para ganar frescura y color.



La clave: las rodajas de madera y el romero destacan sobre el mantel blanco.





La clave: los elementos en rojo y las velas resaltan sobre el camino de mesa blanco.

Propuestas clásicas para la mesa

El rojo y el verde son los colores por excelencia de la Navidad.

El rojo y el verde suelen ser dos de los colores más usados en Navidad y, por eso, hemos apostado por ellos en nuestra propuesta tradicional. Sobre un mantel de lino verde oscuro hemos buscado el contraste de colores colocando un camino de mesa blanco y una vajilla, de líneas clásicas, también blanca. El rojo y el verde se hacen patentes en el resto de la decoración de la mesa. Se encuentran en las servilletas, en las flores, en el papel que envuelve las velitas... Un último detalle: sobre los platos hemos colocado unos ramitos de flores, con el nombre de cada comensal, que sirven de marcador.



Sugerencia

La larga crianza del cava **Freixenet Brut Barroco** le aporta una buena estructura en boca, capaz de enfrentarse y refrescar con sus aromas cítricos a un asado de ave.



Receta
pág. 53



Receta
pág. 53



Receta
pág. 53



Receta
pág. 54

Receta
pág. 54



Receta
pág. 54



Receta
pág. 55

Para sorprender a los **gourmets**

Los detalles en oro aportan a la mesa un toque muy elegante.

En una comida o cena sibarita no se puede dejar nada al azar. Todos los detalles cuentan y tienen que estar controlados al máximo: la elección del menú, del mantel, del tipo de cubiertos, de las luces... Para que nuestra mesa quede a la altura de un menú gourmet, nos hemos decidido por un mantel blanco y, sobre él, un camino de mesa oscuro que, además de contrastar, dé un aire elegante al conjunto. Respecto a la vajilla,

nos hemos decantado por varios platos de distintos diseños que ayuden a resaltar la personalidad de cada una de las recetas. Por ejemplo, para el plato principal hemos elegido un suave estampado en gris. El toque final a la mesa gourmet lo dan los detalles en oro. Los cubiertos, las velas, los candelabros, e incluso la piñas, se han escogido en un bonito tono oro viejo.

Sugerencia

Reserva de la familia Brut Nature Juvé y Camps. Un cava que enfatizará el menú con su fruta madura y la cremosidad de su espuma. Destaca su frescura de sutiles cítricos sobre un fondo de tostados.



Receta
pág. 55

La clave: para que la comida sea un éxito es importante cuidar la presentación final de los platos.



Foto de la pág. 46

Ensalada con granada y queso de cabra



fácil



1 a 3 €



25' +
remojo

INGREDIENTES PARA 4

100 g de escarola • 20 g de rúcula • 1 cebolleta
• 2 cucharadas de piñones • 1 granada
• 200 g de queso de cabra en rulo • Unos tallos de cebollino • Sal y pimienta

Para la vinagreta: 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre balsámico

ELABORACIÓN

1. Lavar la escarola y la rúcula, escurrirlas y secarlas bien. Limpiar la cebolleta, cortarla en lonchas muy finas y reservarlas en un bol con agua y hielo durante 15 minutos. Tostar ligeramente los piñones en una sartén vigilando que no se quemen.
2. Pelar la granada y retirar cuidadosamente los granos evitando toda la piel blanca que los recubre. Reservarlos y recuperar los jugos que vayan soltando.
3. Preparar la vinagreta batiendo el aceite con el vinagre y los jugos de granada y una pizca de sal y pimienta hasta obtener una salsa emulsionada.
4. Cortar el queso en rodajas gruesas y dorarlas en una sartén con unas gotas de aceite de oliva bien caliente.
5. Repartir la escarola y la rúcula en los platos de servicio. Añadir las rodajas de queso de cabra, las lonchas de cebolleta escurridas, los granos de granada y los piñones. Aliñar con la vinagreta, espolvorear con cebollino picado y servir enseguida.



Foto de la pág. 46

Solomillo con pera y queso de Cabrales



fácil



3 a 5 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

2 peras • 50 g de queso de Cabrales
• 12 filetitos finos de solomillo de ternera
• 40 g de nueces peladas y partidas
• Aceite de oliva • Sal y pimienta

Para la reducción de Pedro Ximénez: 175 ml de Pedro Ximénez • 30 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Preparar la reducción calentando el vino dulce con el azúcar en una cazuelita a fuego lento durante 15 minutos hasta que haya espesado ligeramente. Dejar entibiar.
2. Pelar las peras y cortarlas en láminas finas con ayuda de un cuchillo afilado. Desmenuzar el queso de Cabrales.
3. Extender los filetes de solomillo, salpimentarlos ligeramente y disponer encima de cada uno de ellos unas láminas de pera, unas migas de queso de Cabrales desmenuzado y las nueces troceadas. Cerrar los filetes formando rollitos y sujetarlos con ayuda de palillos de cocina. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una sartén y dorar los rollitos durante 1 minuto por cada lado (si se desea la carne más hecha, dejar un minuto más).
4. Servir los rollitos de carne enseguida acompañados con un cordón de la reducción de Pedro Ximénez.

SUGERENCIA

Estos rollitos de ternera también quedarán muy gustosos con unas láminas finas de manzana y frutos secos variados.



Foto de la pág. 46

Tartaletas de limón y merengue



media



1 a 3 €



1 h + 25'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 8

Para la masa: 200 g de harina • 50 g de azúcar
• 100 g de mantequilla • La ralladura de ½ limón
• 1 yema de huevo

Para el relleno: 4 huevos • 1 yema • 200 g de azúcar • 125 ml de nata para montar • 2 limones

Para el merengue: 2 claras • 100 g de azúcar glas • Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes de la masa, estirarla y forrar ocho moldes (7 cm de diámetro). Hornear a 160 °C 10 minutos.
2. Batir los huevos enteros, la yema, el azúcar, la ralladura, la nata sin montar y el zumo de los limones. Verter esta crema sobre las tartaletas y hornearlas a 150 °C durante 25 minutos. Retirarlas y dejarlas enfriar.
3. Para merengue, montar las claras a punto de nieve con el azúcar glas y una pizca de sal. Disponer en una manga pastelera con boquilla rizada y cubrir las tartaletas. Gratinarlas con ayuda de un soplete y servir enseguida.



OPCIÓN PARA EL POSTRE

Buen equilibrio entre azúcar y frescura para un moscatel, de vendimia tardía, que pasa alegre, fresco y sedoso.

Moscatel vendimia tardía. Ochoa Viñedos y Bodegas. D.O. Navarra.



Foto de la pág. 49

Bisque de carabineros



fácil



3 a 5 €



1 h + 10'

INGREDIENTES PARA 4

1 cebolla = 500 g de carabineros o gambas rojas
• 30 g de mantequilla • 1 diente de ajo • 1 hoja de laurel • 1 chorrito de brandy • 1 l de caldo de verduras • 1,5 dl de nata líquida
• Queso parmesano rallado • Unas ramitas de cebollino • Aceite de oliva • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y picarla finamente. Pelar los carabineros o gambas rojas con cuidado y reservar las cabezas y las cáscaras.
2. Rehogar la cebolla picada en una cazuela ancha con la mantequilla hasta que esté transparente. Añadir las cabezas y las cáscaras de los carabineros, el diente de ajo pelado y la hoja de laurel y cocer durante 5 minutos más. Salpimentar y flambear con el licor. Subir la intensidad del fuego y dejar reducir unos instantes. Verter el caldo de verduras y dejar cocer a fuego lento durante unos 35 minutos.
3. Transcurrido el tiempo indicado, pasar la preparación de la sartén por el colador chino para que quede bien fina. Volver a introducir la preparación en la sartén y mezclar con la nata líquida y dos cucharadas de queso parmesano rallado. Rectificar el punto de sal y pimienta y calentar unos instantes.
4. Salpimentar las colas de carabinero y saltearlas con unas gotas de aceite de oliva durante 30 segundos por cada lado. Reservarlas.
5. Repartir la crema de carabineros bien caliente en boles o platos soperos y completar con las colas de carabinero y el cebollino picado. Servir enseguida.



Foto de la pág. 49

Capón asado



media



5 a 7 €



3 h +
marinada

INGREDIENTES PARA 8

1 capón de 3 kg = 2 vasos de vino rancio o brandy • 3 cucharadas de manteca de cerdo

Para el relleno: 8 salchichas • 250 g de carne magra de cerdo • 50 g de orejones de albaricoque • 100 g de ciruelas negras sin hueso • 20 g de almendras peladas • 20 g de piñones • 1 trufa (opcional) • 30 g de pasas de Corinto • ½ cucharadita de canela • 1 manzana • 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Dejar macerar el capón con el vino en una fuente de horno durante 1 hora.
2. Trocear las salchichas y rehogarlas junto con la carne cortada en daditos en una sartén con dos cucharadas de aceite durante 5 minutos. Añadir los orejones, las ciruelas negras, las almendras peladas, los piñones, la trufa laminada y las pasas. Agregar una tacita del vino de la maceración, la sal, la pimienta y la canela.
3. Retirar el capón (reservar la marinada) y rellenarlo con la farsa. Coser la abertura con hilo de cocina y atar las patas. Untarlo con la manteca y colocarlo en una fuente de horno.
4. Precalentar el horno a 220 °C. Asar el capón a 220 °C durante 30 minutos. Luego, bajar la temperatura a 175 °C y regarlo con los jugos de la marinada reservados. Continuar la cocción 1 hora y 45 minutos más o hasta que el interior esté cocido, regándolo varias veces con los jugos de cocción. Agregar la manzana troceada unos 15 minutos antes de terminar la cocción. Dejar reposar fuera del horno un mínimo de 10 minutos y servir.



Foto de la pág. 49

Polvorones de canela



media



1 a 3 €



1 h + 10'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 36 UNIDADES

350 g de harina • 50 g de almendras molidas
• 1 cucharadita de canela en polvo + 1 cucharada
• 75 g de mantequilla • 100 g de manteca de cerdo • 250 g de azúcar glas + 1 cucharada
• 1 huevo • El zumo de ½ limón • Sal

ELABORACIÓN

1. Tostar ligeramente la harina en una sartén sin dejar que tome color. Retirarla de fuego y agregar las almendras, la canela y la sal.
2. Dejar reblanecer la mantequilla y mezclarla con la manteca y el azúcar glas batiendo hasta obtener una preparación cremosa. Agregar el huevo batido y el zumo de limón, y continuar batiendo.
3. Agregar la harina tostada y amasar hasta formar una bola. Tapar con papel film y dejar reposar 30 minutos. Luego, extender la masa con un rodillo sobre una superficie plana para darle 1,5 cm de grosor. Precalentar el horno a 170 °C.
4. Con ayuda de un cortapastas formar los polvorones, disponerlos sobre una fuente de horno con papel sulfurizado y cocerlos a 170 °C 20 minutos. Retirarlos del horno y dejarlos enfriar. Espolvorearlos con azúcar glas y canela en polvo antes de servirlos.



OPCIÓN PARA EL POSTRE

Con un inconfundible perfume floral, este moscatel se muestra en boca amplio, sensual y concentrado. Es ligero pero aterciopelado.

Floralis moscatel Oro. Bodegas Miguel Torres. D.O. Catalunya.



Foto de la pág. 50

Bombones de foie y avellanas



difícil



1 a 3 €



45' +
reposo

INGREDIENTES PARA 20 UNIDADES

1 hígado de pato • 1 vasito de Oporto
• 1,5 kg de sal gorda • 100 g de avellanas

Para el coulis de mango: 2 mangos

• 2 cucharadas de azúcar • El zumo de ½ limón
• 6 cucharadas de agua • 1 clavo de especia

ELABORACIÓN

1. Limpiar el hígado de venas y envolverlo en una venda empapada con el vino de Oporto. Reservarlo en la nevera durante 2 días en un recipiente cubierto con sal gorda y con un peso encima.
2. Para preparar el coulis de mango, pelar los mangos, trocearlos y cocerlos en una sartén junto con el azúcar y el resto de ingredientes. Dejar cocer a fuego muy lento durante 10 minutos, retirar el clavo, pasar por un colador chino y reservar.
3. Tostar las avellanas en una sartén hasta que empiecen a tomar color pero vigilando que no se quemen. Picarlas groseramente en un robot sin pulverizarlas.
4. Retirar el foie de la nevera, desenvolverlo y formar bolitas. Rebozarlas con las avellanas tostadas y servir las enseguida acompañadas con unas gotas de coulis de mango.

SUGERENCIA

Esta receta también quedará muy rica si en lugar de avellanas, se utilizan piñones. Todo el proceso de elaboración es igual.



Foto de la pág. 50

Espárragos verdes con mandarinas



fácil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

1 manojo de puntas de espárragos verdes
• 2 mandarinas • 35 g de hojas de rúcula
• 40 g de virutas de jamón ibérico de bellota

Para la vinagreta: 5 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre de Jerez
• 3 cucharadas de pistachos • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las puntas de los espárragos retirando todas las partes leñosas con ayuda de un pelador y cocerlos en una cazuela con agua hirviendo salada durante 4 minutos. Luego, escurrirlos, refrescarlos bajo el agua del grifo para parar la cocción, secarlos con cuidado y reservarlos.
2. Pelar las mandarinas y cortarlas en gajos finos (eliminar las fibras blancas para que luego queden más bonitas en el plato).
3. Preparar la vinagreta batiendo el aceite de oliva con el vinagre de Jerez, la sal y la pimienta hasta obtener una salsa emulsionada. Añadir los pistachos bien picados y mezclar. Reservar.
4. Saltear los espárragos durante 2-3 minutos en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva. Sazonarlos con sal y pimienta.
5. Disponer las hojas de rúcula en el plato de servicio y repartir por encima y de forma estética las puntas de espárragos y los gajos de mandarinas. Aliñarlos con la vinagreta de pistachos y espolvorear con las virutas de jamón de bellota. Servir enseguida.



Foto de la pág. 50

Vieiras con parmentier trufado



media



más de 7 €



55'

INGREDIENTES PARA 4

12 vieiras • 1 chalota • 1 cucharada de mantequilla • 1 vasito de vino blanco
• 1 cucharadita de aceite de oliva • Sal y pimienta

Para el parmentier: 2 patatas medianas
• 2 cucharadas de mantequilla • 4 cucharadas de leche • 1 latita de trufa • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las vieiras reservando por separado la carne y el coral anaranjado.
2. Lavar bien las patatas y cocerlas sin pelar en una cazuela con abundante agua hirviendo salada durante 35 minutos. Escurrirlas, pelarlas y, mientras están aún calientes, agregar la mantequilla, la leche y la trufa bien picada con sus jugos. Salpimentar el conjunto y reservar.
3. Pelar la chalota y rehogarla en una sartén antiadherente con una cucharada de mantequilla a fuego muy lento durante 5 minutos. Añadir el coral de las vieiras, saltearlo durante unos momentos y verter el vino blanco. Subir la intensidad del fuego y dejar que el vino se evapore unos instantes. Cocer 3-4 minutos más, salpimentar y pasar esta salsa por el colador chino.
4. Dorar las vieiras en una sartén con una gota de aceite durante 30 segundos por cada lado. Sazonarlas con sal y pimienta. Servir las vieiras enseguida con la salsa de coral y el parmentier de trufa.

Foto de la pág. 51

Lubina con remolacha



difícil

3 a 5 €

50' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

2 lubinas de 700 g • Sal y pimienta rosa

Para la crema de remolacha: 1 patata
• 1 remolacha cocida • 2 cucharadas de
mantequilla

Para el salteado: 1 remolacha cocida •
1 cebolleta tierna • 1 cucharada de mantequilla
• 2 cucharadas de pipas de calabaza • 1 ramita
de eneldo • Aceite de oliva • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para la crema de remolacha, pelar la patata, trocearla y cocerla en una cazuela con agua durante 15 minutos. Escurrirla y triturarla en el vaso de la batidora junto con una remolacha troceada y dos cucharadas de mantequilla. Triturar hasta obtener una crema espesa. Reservar. Con una parte de la crema, preparar los crujientes de remolacha (ver recuadro técnica).



2. Pedir al pescadero que limpie las lubinas separando los filetes.

3. Para el salteado, cortar la remolacha y la cebolleta en juliana y rehogarlas en una sartén con una cucharada de mantequilla durante 3-4 minutos. Salpimentar, espolvorear con las pipas de calabaza y eneldo picado. Reservar.

4. Disponer los filetes de lubina en cuatro moldes para que queden con forma de cilindros y hornearlos durante 15 minutos. Colocar los cilindros de pescado en los platos de servicio y rellenar con el salteado y la crema. Decorar con los crujientes preparados y ramitas de eneldo. Espolvorear, si se quiere, con pimienta rosa y servir enseguida.



Foto de la pág. 50

Pavlova de frutos rojos



difícil

1 a 3 €

1 h + 25'

INGREDIENTES PARA 4

4 claras de huevo • 100 g de azúcar • 100 g de
azúcar glas • 15 g de maicena • Una pizca de sal

Para el relleno: 2 dl de nata para montar
• 20 g de azúcar glas • 1 cucharadita de azúcar
vainillado • 1 bandejita de frutos rojos

ELABORACIÓN

1. Batir las claras con unas varillas hasta que empiecen a montar. Agregar el azúcar y una pizca de sal y continuar batiendo hasta obtener un merengue firme. Añadir el azúcar glas y la maicena y batir de nuevo para que queden bien integrados.

2. Precalentar el horno a 160 °C. Introducir el merengue en una manga pastelera con boquilla lisa y formar pequeños nidos encima de una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Hornearlos a 160 °C durante 50 minutos sin dejar que tomen color. Apagar el horno y dejar dentro los merengues para que se sequen.

3. Montar la nata con el azúcar glas y el azúcar vainillado. Introducirla en una manga con boquilla rizada y rellenar los nidos. Agregar los frutos rojos y servir enseguida.

TÉCNICA GOURMET

Crujiente de remolacha



1



2



3

1 Tomar cuatro cucharaditas de la crema de remolacha preparada en el paso 1 de la receta y extenderlas sobre un rectángulo de papel de horno.

2 Colocar encima otro rectángulo de papel y aplanar con un rodillo para que quede bien liso.

Retirar el rectángulo de papel superior y dejar secar de un día para otro. Luego, retirar también el papel inferior y despegar los crujientes.

3 Sumergir los crujientes en aceite caliente durante 1 segundo. A continuación, dejarlo escurrir sobre papel absorbente y reservar.



OPCIÓN PARA EL POSTRE

Recuerdo de vino de hielo europeo, la uva se vendimia tarde y se congela en bodega para preservar su frescura. Es dulce pero transmite frescura.

Vi de glass. Gewürztraminer.
Cavas Gramona. D.O. Penedès

ideas dulces

Dulce Navidad

Si este año quieres dejar a tus invitados boquiabiertos, atrévete con este vistoso árbol de Navidad de profiteroles. Aunque es algo laborioso de hacer, el resultado salta a la vista.

Cocina Michelly Nery Fotografía Alejandro Quevedo/NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Árbol de Navidad de profiteroles



difícil



3 a 5 €



2 h +
reposo

INGREDIENTES PARA 60 UNIDADES

- 250 ml de agua
- 250 ml de leche
- 180 g de mantequilla
- 250 g de harina
- 8 huevos
- Una pizca de sal
- Una pizca azúcar
- Bolitas de azúcar y grosellas (decoración)

Para el caramelo

- 300 g de azúcar blanco
- 150 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Poner a hervir el agua con la leche y la mantequilla en una cazuela.
2. Introducir una pizca de azúcar y una pizca de sal en un bol y mezclar bien. Añadir la harina tamizada y volver a mezclar.
3. Agregar la harina con el azúcar y la sal en la cazuela con los líquidos. Remover muy bien hasta que la masa se haga una bola que se desprenda de las paredes del cazo. Apartar del fuego y remover un poco más.
4. Añadir los huevos de uno en uno, batiendo la masa con cada huevo hasta que esté totalmente mezclado. Dejar reposar la masa durante 15 minutos.
5. Precalentar el horno a 180 °C. En una bandeja cubierta con papel de hornear, poner pequeñas porciones de masa con la ayuda de una manga pastelera. Llevar

al horno y cocer los profiteroles durante 15-20 minutos aproximadamente o hasta que estén doraditos. Sacar del horno y dejar que se enfríen.

6. Para realizar el caramelo, poner a calentar a fuego moderado el azúcar con el agua. Cocinar hasta punto de caramelo.

7. Retirar el caramelo del fuego y mojar las puntas de los profiteroles en el caramelo. Dejar enfriar.

8. Montar el árbol de Navidad apilando los profiteroles. Decorar con filamentos de caramelo por encima, algunas bolitas de azúcar y algunas grosellas.

SUGERENCIA

Los profiteroles o petit choux admiten un sinfín de rellenos tanto dulces como salados: con crema pastelera, trufa, crema de salmón, pimientos del piquillo...



DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
8

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



1 sabor del mundo china

Farolillos rojos, fuegos artificiales y muchos rituales llenos de simbología, algunos de ellos relacionados con la comida, marcan la llegada del Año Nuevo Chino. ¿Quieres conocerlos?

Texto Rosa Mestres



Empanadillas chinas



fácil



3 a 5 €



40' +
reposo

INGREDIENTES PARA 15 UNIDADES

- 200 g de harina de trigo
- 100-170 ml de agua templada
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 setas shiitake
- 300 g de carne de cerdo picada
- 1 ramita de cebollino
- 1 cucharada de especias orientales
- 1 cucharada de polvo de jengibre
- 2 cucharadas de salsa de soja

CONSEJO PRÁCTICO

Para usar la vaporera de bambú necesitas una cazuela de un diámetro similar, para que la vaporera actúe a modo de tapa.



Para que las empanadillas no se peguen a la vaporera de bambú, se pueden poner en el fondo de la rejilla unas hojas de col o repollo.

Legala celebración más esperada del año en China. Tras despedir al año del Caballo, los chinos dan la bienvenida, el próximo 19 de febrero, al de la Cebra. Días antes de que empiece el año deben ordenar y limpiar la casa para quitar toda mala suerte que se ha acumulado durante el año anterior. Es, además, el momento de decorar las casas con adornos rojos, el color de la buena suerte y de la prosperidad, y de vestirse con

ropa nueva y, si puede ser, con alguna prenda de color rojo.

En la cena de Año Nuevo, que siempre se celebra en una mesa redonda, símbolo de perfección, se escogen platos que atraigan la buena suerte y la prosperidad en el futuro. Además de las conocidas empanadillas o *Jiaozi*, que simbolizan la prosperidad y la atracción de riqueza por su forma semejante a un lingote de oro de la China antigua, los chinos tienen





1 Tamizar la harina y mezclarla con un poco de agua hasta que quede una masa manejable y que no se pegue a los dedos. Cuando la masa esté lista, dejarla reposar 30 minutos a temperatura ambiente.



2 Trocear la cebolla y el diente de ajo y rehogarlos en una sartén. Añadir las setas y, luego, la carne de cerdo. Subir a fuego fuerte para que todo tome color, y luego, ya con el fuego apagado, agregar el cebollino, las especias y el jengibre. Remover. Retirar y dejar enfriar.



3 Extender la masa con el rodillo y con un molde cilíndrico hacer la forma de las empanadillas. Rellenarlas con la masa de carne y setas y formar las empanadillas.



4 Verter un poco de agua en el fondo de una cazuela, colocar la vaporera con las empanadillas y cocerlas 8 minutos. Servir con la salsa de soja.



Jengibre molido, de Ducros (peso neto: 26 g).



Setas Shiitake, de Boletus. Enteras al natural extra (peso neto: 340 g).



Salsa de soja, de Kikkoman. Naturalmente fermentada (contenido: 250 ml).



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



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

muchos platos que no pueden faltar en este día tan especial. Entre ellos destacan los fideos, que tienen que ser lo más largos posible ya que simbolizan a la larga vida, y el pescado, que ha de ser preparado entero para asegurar que el año tenga un buen comienzo y un buen final. Otro plato es el pastel de arroz glutinoso o Nian gao que simboliza el buen crecimiento de los niños y que los adultos consigan promociones y aumento de sueldo.

Café Cuba



fácil

1 a 3 €

5'

INGREDIENTES PARA 1

- 50 ml de ron
- 15 ml de Amaretto
- 1 café solo
- 1 cucharada de miel
- 1 cubito de hielo
- 30 ml de leche de coco
- Chocolate negro para decorar

ELABORACIÓN

1. Poner en la coctelera los licores, el café y la miel con un poquito de hielo. Mezclar bien todos los ingredientes.
2. Batir con unas varillas la leche de coco hasta que quede una espuma.
3. Verter el cóctel en el vaso, agregar la espuma de leche de coco y el chocolate negro rallado por encima.



cóctel & gourmet

El broche de oro

Con un toque de chocolate y café o de zumo de mandarina y canela. Estos dos cócteles serán el colofón perfecto para tus comidas festivas.

Receta cócteles Michelly Nery



Cóctel Sidecar



fácil

1 a 3 €

4'

INGREDIENTES PARA 1

- 50 ml de brandy
- 30 ml de vermut
- 15 ml de zumo de mandarina
- 2 cubitos de hielo

Para decorar la copa

- Unas gotas de zumo de mandarina
- Canela molida

ELABORACIÓN

1. Humedecer los bordes de la copa con un poco de zumo de mandarina y pasar por la canela para que quede pegada.
2. Mezclar los licores con el zumo y los cubitos de hielo en la coctelera.
3. Verter en la copa adornada con la canela y servir inmediatamente.

Los beneficios del café



Llevar un estilo de vida saludable no está reñido con el consumo moderado de café. Son muchas las ventajas para la salud:

- **ACTIVADOR DE LA ACTIVIDAD CEREBRAL.** La cafeína es el componente clave del café. Su consumo activa nuestro ánimo, la memoria, los niveles de energía etc. Hay que cuidar el abuso del café para evitar el insomnio.

- **QUEMAGRASAS.** Aunque es un tema controvertido está muy aceptado por la comunidad médica que la cafeína ayuda a movilizar grasas del tejido adiposo y contribuye al éxito en dietas de adelgazamiento.

- **APORTE DE NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL ORGANISMO.** No solo cafeína, una taza de café aporta riboflavina, vitamina B5 y minerales fundamentales como magnesio, potasio o manganeso.

- **CAPACIDAD ANTIOXIDANTE.** El café es fuente importante de antioxidantes que ejercen un efecto protector frente a enfermedades vinculadas al estrés oxidativo de las células, como las cardiovasculares y neurodegenerativas tipo Parkinson o Alzheimer.

Según recientes estudios la cafeína mejora el declive cognitivo asociado al envejecimiento.



beber

¡Café para todos!

Desde Etiopía el café llegó a Europa a través de Turquía, un viaje de tres siglos hasta integrarse en nuestra forma de vivir.

Texto Alicia Estrada

Decía Madame de Sevigné, encopetada dama de la Corte de Luis XIV, allá por el s.XVII cuando el café comenzaba a ser conocido en Europa, que ni el escritor Racine ni el café tendrían jamás éxito. Pero la incansable escritora de cartas, se confundió. Racine triunfó en el teatro y el café se ha quedado definitivamente marcando nuestra cotidianidad: el café matinal con leche nos activa para el quehacer diario; a media mañana la pausa de café subraya el descanso laboral; el expreso remata la comida y un buen descafeinado cierra el día.

Café arábica, nuestro preferido

Tomamos café con la normalidad del encuentro amistoso y apenas nos preocupa su origen o características y es que el gusto del café tiene algo de ancestral y va ligado a la cultura. Sin saberlo, los mediterráneos preferimos el café arábica, cafés suaves, con

bajo nivel de cafeína, entre el 1% y 1,5%. Nos gustan las mezclas que unen el arábica lavado que llega de Centroamérica y Este de África, y el arábica no lavado, brasileño a menudo.

- **Café arábica lavado.** Aporta aromas seductores con un sabor excelente.

- **Café arábica no lavado.** Más neutro, enriquece los matices y es clave para la crema del café.

- **Café robusta.** Ideal para quienes prefieran impresiones fuertes. Es oscuro, con cuerpo, más cafeína y fuerte sabor.

No solo el origen y la mezcla marcan el alma del café. También el tueste. En general, nuestros cafés se tuestan de forma lenta pero con un tostado fuerte, disminuyendo de esta forma la acidez natural del café. En los países del norte de Europa, al contrario, se prefieren los tostados rápidos y ligeros.



Café vienés sin alcohol

Si quieres sorprender a tus invitados con un café diferente, prueba a prepararles este café vienés, ideal para las tardes frías de invierno. En un cazo, calienta **200 ml de leche y 75 g de chocolate negro** para fundir. Remueve hasta que el chocolate tenga la textura deseada y repártelo en cuatro tazas o vasos. A continuación, prepara el **café** y viértelo por encima del chocolate. Finalmente, acaba de llenar las tazas con **nata montada** y espolvorea por encima un poco de **canela**.

Cómo conservarlo

La buena conservación es otro factor clave para disfrutar del café. Si pudiéramos moler el café y consumirlo de forma inmediata, favoreceríamos la conservación de aromas. Los diferentes formatos que hay en el mercado nos ayudan a consumir el café molido en óptimas condiciones. Cafés en bolsas metalizadas, envasados al vacío, con válvula de control de aromas, en cápsulas etc. consiguen, además, que el café no se humedezca y ralentice su oxidación. Un futuro estimulante para los muy cafeteros.

Shopping

SABER ELEGIR

En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de cafés adaptados a tus necesidades y gustos. Desde los cafés molidos para usar en las cafeteras italianas tradicionales o de filtro hasta los solubles o las prácticas cápsulas.



AL INSTANTE

Con el café soluble Nescafé Classic podrás disfrutar en un abrir y cerrar de ojos del aroma único a café recién molido gracias a su revolucionario proceso de fabricación y a su punto de tueste. Se ofrece en dos variedades: Natural y Deseafoinado.

CUERPO Y SABOR

Gran aroma, sabor poderoso y una deliciosa crema avellanada, así es el nuevo Ristretto, de l'Arôme Espresso. Destaca por su cuidada selección de granos, su molienda fina y su tueste intenso. En cápsulas.



CON UN TOQUE DE LECHE

Nescafé Dolce Gusto Espresso Macchiato es perfecto para los que quieren disfrutar de un buen café tipo cortado. ¡Y en una sola cápsula!



ESPUMA FINA

Si buscas un espresso intenso, prueba la nueva receta de Carte Noire. Su fina espuma dorada y su mezcla embriagadora no te defraudarán. Para usar en las cafeteras Tassimo. En cápsulas.

AROMA INTENSO

Café con cuerpo y carácter, Senseo Forte Mezcla Intense en monodosis, sorprende por la intensidad del aroma, la crema y el color. Ofrece una experiencia única desde la primera a la última gota. De Marcilla.

ESPECIALMENTE MOLIDO

Dos propuestas de Marcilla para los amantes del café molido para usar en la cafetera tradicional o de filtro: Gran Aroma Natural, denso y profundo, y Gran Aroma Mezcla, más intenso.



+ Ventajas con Ausonia Evolution

Descubre Ausonia Evolution para pérdidas de orina

Tras años de investigación Ausonia, una marca experta en higiene femenina, presenta Ausonia Evolution, un producto específicamente diseñado para las pérdidas de orina y pensado para que sigas con tu día a día sin dejar de ser tú misma.

Tecnologías exclusivas*

- Es mucho más fina que otras compresas para pérdidas de orina y absorbe igual.



- Tiene un exclusivo sistema doble control de olor que captura y neutraliza el olor para que nadie lo note.



- Sus micro-canales "superabsorbentes" alejan la humedad de la piel en segundos.
- Con un diseño único para protección reforzada en zona frontal.

* Encontrarás estas tecnologías en las absorciones Microslip, Micro, Mini, Normal y Extra.

Ausonia Evolution

PARA PEQUEÑAS PÉRDIDAS DE ORINA

Disfruta de la vida al máximo

Gracias a la nueva Ausonia Evolution te olvidarás para siempre de las pérdidas de orina. Descubre sus ventajas.

Muchas mujeres sufren pequeñas pérdidas de orina y, aunque este trastorno es bastante más habitual de lo que se suele creer —una de cada cuatro mujeres a partir de los 25 años las tiene—, todavía son bastantes las que esconden su problema y no lo cuentan a nadie, ni siquiera a sus mejores amigas.

"Yo creía que era un problema de gente mayor."

Isabel, 46 años

La causa más habitual de este trastorno es la debilidad de los músculos del suelo pélvico y surgen con mayor frecuencia en momentos vitales de la vida de la mujer, como el embarazo, el parto o la menopausia.

Las pérdidas de orina son, por tanto, un proceso natural de la vida en que la mujer experimenta cambios en su cuerpo y que al final pasan a formar parte de su día a día, pero estos cambios no significan el final de nada,

sino el principio de una nueva etapa que, afrontada con positivismo, permite seguir disfrutando la vida sin limitaciones.

Es importante, por tanto, que las mujeres en esta situación vayan al especialista, hablen abiertamente de su problema y conozcan todos los tratamientos médicos y las soluciones que existen para controlar este trastorno.

Entre las soluciones más comunes y que permiten a las mujeres vivir este momento con total seguridad, se encuentran las compresas para pérdidas de orina. **¿Y qué busca la mujer en estos productos?** Por encima de todo un producto cómodo, igual a las compresas menstruales que en su día pasaron de tecnología gruesa a tecnología ultra-fina. Y, también, un producto que la proteja y que sea discreto para que nadie lo note.

"Es algo normal entre las mujeres."

Esperanza, 65 años

Una gama completa para todas las necesidades

Existen diferentes grados de incontinencia que pueden ir desde un simple goteo, llamada incontinencia ligera, hasta la incapacidad para retener la orina, la incontinencia moderada.



PÉRDIDAS MODERADAS
Ausonia Evolution Normal y Extra son la solución más segura para disfrutar de tu día a día sin limitaciones.

Ten en cuenta que...

El hábito de aguantar la orina hasta el último segundo puede favorecer la aparición de infecciones urinarias y pérdidas de orina, ya que el líquido ejerce un peso innecesario en la zona.

50%*
descuento



AUSONIA[®] EVOLUTION

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra 1 unidad de Ausonia Evolution Normal, Extra o Maxi.

Descuento no acumulable con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Válido del 05 de diciembre de 2014 al 05 de enero de 2015.



*Solo podrá redimirse 1 vez.

Qué dice el experto



Martina Miserachs

DIETISTA NUTRICIONISTA.
MIEMBRO DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

La cena de Nochebuena, la comida de Navidad, la de San Esteban, la cena de Nochevieja, la comida de Año Nuevo y la de Reyes. Total: seis comidas repartidas en dos semanas. Puede parecer mucho, pero si calculamos el peso que realmente tienen sobre nuestra ingesta total no tendrían por qué ser tan significativas ni provocar muchos efectos colaterales. Recuerda que se recomienda repartir nuestra ingesta diaria entre 3 y 5 comidas al día. Por tanto, durante las fiestas tenemos entre 36 y 64 ocasiones para realizar elecciones saludables que nos ayuden a equilibrar los menús típicos de estas fechas.

Nuestro cuerpo no entiende de calendarios, y aunque sea domingo, la última noche del año o Navidad, sería deseable que le procuraras unas tres raciones de fruta fresca, unas dos raciones de hortalizas, productos integrales, raciones moderadas de carne, pescado o huevos, lácteos bajos en grasas, frutos secos y agua.

No obstante, si por cualquier razón, te resulta inviable seguir estas recomendaciones, no te apures ya que a lo largo del año tendrás muchísimas ocasiones para poder seguir estos saludables consejos.

Durante las estos días tendrás muchas ocasiones para comer de forma saludable.

bienestar

Celebra las fiestas cuidando tu línea

Si quieres sobrevivir al maratón de comidas navideñas sin ganar un kilito de más, toma nota de nuestros consejos.



Canapés, foie, cava, vinos, licores, largas sobremesas acompañadas de dulces tentaciones y... ¡vuelta empezar! ¿Qué debemos hacer para superar este maratón gastronómico que realizamos por Navidad? Con estos consejos dietéticos conseguirás que tus menús sean más sanos sin renunciar a disfrutar de las fiestas.

Entrantes y platos principales

En primer lugar es conveniente decantarse por un entrante ligero, como un consomé, una sopa o una crema de verduras. Después, para el segundo plato, lo ideal es seguir una receta a base de pescado o de carne y descartar los platos ricos en grasas, como por ejemplo embutidos. Respecto a los acompañamientos, lo mejor es optar por las verduras y mejor aún si son en crudo como las ensaladas. Por lo que se refiere al pan, apuesta por el integral en lugar del blanco. Será mucho más saludable.

Dulces y postres

Después de los entrantes y el plato principal, la mayoría de invitados ya se sentirán llenos. Por este motivo, seguro que les apetecerá un postre a base de fruta fresca. Piña natural, papaya, fresas, frutos del bosque, mango o sorbetes de fruta serán tus aliados. Respecto a los dulces navideños, hay que consumirlos exclusivamente durante las fechas señaladas y con moderación, ya que son ricos en calorías, grasas y azúcares. Turrón, polvorones, mazapanes... lo mejor es servirse una pequeña porción de



3 ideas

- 1 Procura comer despacio y masticar bien. Esto te puede ayudar a mejorar las digestiones y a no comer en exceso.
- 2 No te saltes ninguna comida para 'compensar' cualquier exceso. Si te saltas una comida llegarás a la siguiente con un hambre voraz.
- 3 Durante estos días mantén tu rutina de ejercicio físico diario. Y si no puedes ir al gimnasio procura andar o pasear un rato.

las distintas variedades. Y, en lugar de ir picoteando, intentar saborearlas lentamente a lo largo de la sobremesa.

Las bebidas

Recuerda que es preferible que elijas el agua a cualquier bebida alcohólica. Y si optas por bebidas con alcohol, es mejor que lo hagas durante las comidas y que prefieras las de bajo fermentado o de baja graduación (cerveza, cava, vino...) a las destiladas (whisky, licores...). En la sobremesa, prefiere agua o infusiones.

mi club caprabo

Aprovecha todas las ventajas



**Consigue
cupones
descuento
solo
para ti**

**Triplica
los puntos
en todas tus
compras**

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

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

www.miclubcaprabo.com

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



REGALA BELLEZA

Fragancias frescas para él o para ella, productos específicos para la hora del baño, cremas reparadoras de manos y uñas, desodorantes... en todos nuestros supermercados encontrarás una amplia variedad de productos de belleza, a precios asequibles, que, seguro, te van a encantar y con los que puedes realizar estupendos regalos para tus familiares y seres queridos durante estos días de fiesta.



GUAPA AL MEJOR PRECIO

Belle, nuestra marca propia de belleza y cosmética, pone a tu disposición una gran variedad de productos, de alta calidad, que te ayudarán a sentirte bien y, lo más importante, a no gastar más de la cuenta. Para estas navidades, te recomendamos el Gel de baño Oliva, el Jabón líquido de manos con nueces de Karité, las cremas reparadoras para pies y para manos y uñas, y el Quitaesmaltes express. Dentro de las fragancias, prueba nuestra Eau de toilette para mujer Zaphiro Sublime, en vaporizador. Seguro que te gusta.



ESENCIA MARINERA

Fresca, marina y muy agradable, así es la nueva fragancia para hombre Esencial azul Bustamante. El estuche contiene un Eau de toilette Natural Spray y un Bálsamo para después del afeitado.

CON CARÁCTER

Pensada para las mujeres que viven la vida intensamente, la fragancia de Malú Live Love Music tiene una salida cítrica y un corazón floral intenso. El estuche está formado por un Eau de toilette Natural Spray y un esmalte de uñas.



CUIDADOS ESENCIALES

Los productos de belleza siempre vienen bien y son una excelente opción para regalar o regalarte en estos días de fiesta. La firma Dove tiene una gran variedad de artículos para cuidarte que, seguro, te encantarán. Geles de ducha, jabones en pastilla, lociones nutritivas e hidratantes, desodorantes de bola, cremas de manos... Encuentra el más adecuado... mímate mucho.





NOSOTROS

71

noticias

74

reportaje

79

novedades

81

chef Caprabo

noticias

Los nuevos Caprabo ya están en Pamplona

Nuestra empresa invierte en Navarra 8 millones de euros para remodelar y modernizar su red de tiendas.



Tiendas más luminosas y amplias, neveras con puertas para conservar mejor los productos y ahorrar energía, mayor libertad de elección de marcas y productos... así son los nuevos Caprabo. Y también son así los que se han remodelado en Navarra. Precisamente Caprabo ya ha remodelado, en la Comunidad Foral, 11 tiendas y la previsión es finalizar este ejercicio con el 60% de la red adaptada al nuevo modelo. Hay que destacar que Caprabo está presente en Navarra desde el año 2002. Suma 28 supermercados con una superficie comercial total superior a los 21.500 m². Su facturación es de 91 millones de euros y tiene una cuota de mercado del 13%.

Caprabo tiene previsto acabar el 2014

con 120 tiendas reformadas. El proceso de adaptación de todas las tiendas de Caprabo a la nueva generación de supermercados finalizará en el 2016.

Algunas de las novedades que ofrecen las tiendas renovadas son:

- Los productos frescos ganan un 20% de espacio y están ubicados en la entrada.
- Se apuesta por la alimentación saludable con nuevas secciones y productos.
- Hay nuevos servicios y nuevas secciones de productos.
- La compra es más cómoda, ordenada, ágil y fácil.
- Los pasillos son más anchos y el mobiliario pensado para facilitar la compra.
- Se reduce un 20% el consumo energético.



en Caprabo:

¡TU COMPRA GRATIS!

"TE DEVOLVEMOS EL IMPORTE DE TU COMPRA" es una acción comercial muy innovadora única en el sector, que tiene como objetivo dar a conocer las nuevas tiendas. Para ello Caprabo realiza de manera selectiva esta acción en aquellas tiendas adaptadas al nuevo modelo comercial. En los días de acción "te devolvemos el importe de tu compra" las tiendas triplican sus registros de visitas.





¡NINGÚN NIÑO SIN COMIDA!



Caprabo colabora, por tercer año consecutivo, con el programa de soporte a la alimentación infantil de Cruz Roja. Bajo el título *¡Ningún niño sin comida!* nuestra compañía puso a disposición de sus clientes, a partir del 2 de octubre y hasta agotar existencias, unos miniboligrafos solidarios por valor de 1€, cuyos beneficios serán destinados íntegramente a becas de alimentación para niños en riesgo de exclusión.

Cabe destacar que el año pasado esta campaña, en la que se pusieron a disposición de nuestra clientela unas pulseras solidarias, tuvo una gran acogida, puesto que se consiguieron los donativos procedentes de la adquisición de 26.272 pulseras que supusieron 43 becas de comida (Cataluña/Madrid/Navarra) para los niños en dificultad social.



NUEVAS FRANQUICIAS

Nuestras tiendas en franquicia siguen aumentando. Con las tres nuevas incorporaciones que se han producido en la provincia de Barcelona en los últimos 3 meses, ya son 32 las tiendas franquiciadas. Estas 3 nuevas aperturas situadas en Barcelona, El Prat de Llobregat y Castelldefels suman un total de 15 nuevos empleados.

fundación
pasqual
maragall

EL ALZHEIMER EMPIEZA CON UN _____.

Envía 'OLVIDO' al 28058 o entra en www.olvidos.org y estarás colaborando en la investigación contra el Alzheimer

Una colaboración muy solidaria

Después de un año, nuestra compañía sigue colaborando con la Fundación Pasqual Maragall en su lucha contra el Alzheimer.

Caprabo inició, hace un año, su colaboración con la Fundación Pasqual Maragall a través del Estudio ALFA para la identificación precoz del Alzheimer. En este estudio han participado 2950 voluntarios familiares de pacientes diagnosticados de Alzheimer de toda Cataluña, que han sido visitados por los equipos médicos del Hospital del Mar y en el parque de Investigación Biomédica de Barcelona.

La investigación de estos datos, cada tres años, permitirá a la Fundación Pasqual Maragall detectar factores de riesgo e indicadores para predecir el desarrollo de la enfermedad. Por lo que se conoce

hasta ahora, son muchos los factores que, de una u otra forma, podrían repercutir en el proceso de envejecimiento. Según los especialistas es muy importante mantener una dieta saludable, y una actividad física y cognitiva activa.

Caprabo seguirá apoyando la Fundación, tanto en su apuesta por la nutrición equilibrada como para fomentar la sensibilización de la enfermedad del Alzheimer. La campaña de la Fundación *Olvidos contra el Alzheimer* recoge fondos para continuar las investigaciones para terminar con esta enfermedad. Para más información www.alfaestudi.org o al 902 331 533.



Campaña anual de productos catalanes

Desde hace más de dos décadas, Caprabo lleva a cabo campañas de promoción de productos catalanes en sus tiendas.

Compañía de supermercados con mayor número de referencias de productos catalanes, Caprabo lleva a cabo, desde hace más de dos décadas, campañas de promoción con el objetivo de mejorar el conocimiento de estos productos entre los consumidores y fomentar su consumo.

La campaña de este año que se realizó en las 282 tiendas de la compañía en Cataluña, contó

La campaña contó con 800 productos catalanes, con un descuento de hasta el 50%.

con 800 referencias de 120 proveedores, en más de 40 categorías de productos, con un descuento de hasta el 50%. Los productos en promoción fueron aceites, agua, arroces, cafés, cava, chocolates, licores, huevos, leche y derivados, legumbres, embutidos, pescado, mantequillas, pasta, carnes, quesos, frutas, verduras, patés y especias, entre otros.

Esta apuesta por los productos catalanes se enmarca en la política de la compañía de compromiso con el ahorro, el surtido, la calidad y la potenciación de los productos frescos.



Premio a la calidad y frescura de nuestra fruta y verdura

El Premio Conecta de la Distribución, que ha conseguido recientemente Caprabo, supone el reconocimiento a nuestro nuevo modelo de supermercado en el que se dedica un 20% más de espacio al producto fresco.



Nuestra compañía ha recibido el Premio Conecta de la Distribución a la Máxima Calidad y Frescura de su Fruta y Verdura en el marco de la Feria Fruit Attraction, un punto de encuentro de referencia en el sector de la fruta y verdura que se ha celebrado en Madrid.

El premio Conecta, que este año ha celebrado su cuarta edición y que conceden proveedores y comercializadores del sector, reconoce el compromiso de Caprabo en ofrecer a sus clientes frutas y hortalizas de

alta calidad y frescas. Para Andrés Agüera, responsable de fruta y verdura de nuestra compañía, "entendemos el premio como un reconocimiento al trabajo que ha realizado Caprabo en los últimos años para generar en el mercado una apuesta de valor añadido con sus supermercados de nueva generación, en los que la fruta y la verdura, han cobrado una importancia mayor".

En las nuevas tiendas los productos frescos ganan un 20% de espacio y están en la entrada.



Semana de la Movilidad

Nuestras tiendas ubicadas en Terrassa y L'Hospitalet de Llobregat, un total de 14, colaboraron activamente en la Semana de la Movilidad Sostenible y Segura.

Las tiendas que Caprabo tiene en Terrassa y L'Hospitalet de Llobregat, colaboraron activamente a finales de septiembre pasado en la Semana de la Movilidad Sostenible y Segura, que bajo el lema *Fem el carrer més nostre* (Hagamos la calle más nuestra), pretende sensibilizar a la población sobre la importancia de la mejora de la calidad del aire y de promover una



movilidad activa y saludable.

En Terrassa, dentro de una actividad destinada a animar a los estudiantes de secundaria a usar la bicicleta como medio de transporte, Caprabo cedió a los participantes un desayuno saludable.

En L'Hospitalet de Llobregat, Caprabo aportó productos para los participantes de la Caminata Popular.



MOMENTOS CAPRABO

En muchas de nuestras tiendas puedes disfrutar de momentos muy especiales. Toma nota.



Talleres especiales para Navidad, espectáculos de títeres, concursos de fotografía... cada vez hay más tiendas Caprabo en las que puedes disfrutar de Momentos muy especiales. ¡Ven a Caprabo y disfruta con nosotros!

CELEBRAR LA NAVIDAD. Durante el mes de diciembre nuestros clientes van a encontrar varias propuestas para celebrar las fiestas: un detalle de Navidad para cada cliente, la visita de Papa Noel en algunas tiendas, Photocall para que los clientes pueden hacerse la foto y enviar felicitaciones a sus familiares y amigos, la Carta de los Reyes para todas las tiendas y algunos talleres de manualidades navideñas.

ESPECTÁCULO DE TÍTERES. Con la chef Cirera y su mundo de personajes divertidos, los pequeños de la casa descubrirán, de una manera muy original cuales son las frutas, hortalizas y verduras frescas locales y de temporada.



CONCURSO DE FOTOGRAFÍA. Del 18 de agosto al 7 de septiembre se celebró la cuarta edición del concurso *Captura tus mejores momentos de verano*. En esta edición se repartieron un total de 15 premios en vales de compra: 1 premio de 200€, 2 premios de 150€, 3 premios de 100€, 4 premios de 75€ y 5 premios de 50€.



●●●
Productos de proximidad

Cada vez más cerca de nuestras comarcas

La implantación de los productos locales en nuestros supermercados de las comarcas de Lleida se está desarrollando con un éxito total.



LLEIDA EN CIFRAS

- Superficie comercial de 15 431 metros cuadrados.
- Cerca de 282 nuevas referencias/productos.
- Trabajamos con 48 productores locales y cooperativas agrarias de las comarcas del Solsonès, el Segrià, les Garrigues, el Pla d'Urgell, l'Urgell, la Segarra, la Noguera y el Pallars Jussà.

A lo largo y ancho de todo el territorio de Lleida, desde la Vall d'Aran hasta Les Garrigues o desde el Segrià hasta Solsonès, podemos encontrar pequeños productores o cooperativas agrarias que, con perseverancia, mucha ilusión y, a veces, luchando contra los elementos, consiguen llevar sus pequeños negocios hacia delante y elaborar unos productos de altísima calidad. Pero, para que estos productos locales sean conocidos por los consumidores y, evidentemente, consumidos, es muy importante que sean bien visibles en el circuito de comercialización, aunque solo sea en las zonas cercanas a la empresa de producción.

Nuestra compañía, consciente de esta realidad, que no solo ocurre en las comarcas de Lleida sino también en todo el país, ha aportado su granito de arena en favor de la producción local con su proyecto de apoyo a la

producción agroalimentaria catalana: *Lo mejor de nuestras comarcas*. Con este compromiso, que hemos adquirido con nuestros clientes en los últimos meses y que ya hemos implantado en la mayoría de comarcas de Cataluña, se pretende, además de incrementar el conocimiento y consumo de los productos locales entre la población de cada zona, contribuir al crecimiento económico de las distintas comarcas. La idea es apostar por los pequeños proveedores, muy cercanos al territorio, conocer sus posibilidades y que comercialicen sus productos en las tiendas donde son conocidos.

La Noguera y el Pallars Jussà, las primeras

Esta implantación de los productos de proximidad se ha realizado en casi todas las comarcas leridanas. Las primeras tiendas Caprabo en ofrecer productos locales y de



La clave ha sido buscar, y encontrar, pequeños proveedores, muy cercanos al territorio, que dieran servicio a sus tiendas más próximas.

cooperativas agrarias a sus clientes han sido las ubicadas en las comarcas de la Noguera y el Pallars Jussà. Con más de 2400 metros cuadrados de superficie comercial, se han introducido 64 nuevas referencias de 12 pequeños productores. El compromiso de Caprabo con los productos de proximidad también ha llegado a la comarca del Solsonès. En la tienda de esta zona, que tiene más de 780 metros cuadrados de superficie comercial, se pueden encontrar 18 nuevas referencias de 3 pequeños productores.

Por otro lado, nuestras 8 tiendas del Segrià, les Garrigues y el Pla d'Urgell, que suman más de 8300 metros cuadrados de superficie comercial, tienen 84 nuevas referencias de 15 pequeños productores. Y en nuestros cinco supermercados de l'Urgell y la Segarra, que suman

más de 3928 metros, se ofrecen 116 nuevas referencias de 18 pequeños productores.

Trabajar sobre el territorio
La implantación de los productos de proximidad en las comarcas catalanas ha sido posible gracias al intenso trabajo que ha realizado Caprabo sobre el propio territorio, desplazándose a las comarcas y conociendo las posibilidades de producción de cada productor y comercializando los productos de forma personalizada por comarcas y por supermercado.



SÍMBOLO DE CONFIANZA

Con este sello se acredita que el producto acorta distancias entre el productor y el consumidor, y que es fresco y de calidad.



Mades Sans

RESPONSABLE DE AREA DE LA TIENDA DE GOLMÉS (LLEIDA)

"GRACIAS A CAPRABO NUESTROS CLIENTES DESCUBRIRÁN QUE MUY CERCA DE ELLOS HAY CALIDAD."

Caprabo apuesta por los productos de proximidad en sus supermercados. ¿Qué le parece esta acción? Me parece perfecto. El cliente hacía tiempo que demandaba este tipo de producto de cercanía. En nuestra tienda hemos incorporado más de 100 referencias, con mucha variedad de productos. Ofrecemos aceites, cafés, mermeladas, embutidos, quesos, frutos secos, zumos, vinos, licores, chocolates...

¿Qué acciones han realizado en tienda para dar a conocer esta importante actuación?

En nuestra tienda hemos remarcado estos productos de proximidad dándoles un espacio estratégico. Además, están fuera de los lineales para que el cliente los pueda encontrar fácilmente. También hemos hecho varias degustaciones para que puedan probarlo y así darse cuenta por ellos mismos de la buena calidad que tienen.

¿Cómo han recibido los clientes este aumento en las referencias? Los clientes están muy contentos. De hecho, tenemos muchos clientes que son productores y, por tanto, esta apuesta de Caprabo por los productos de la zona ha sido muy buena para ellos.

¿Cree que gracias a Caprabo los consumidores tendrán un mayor conocimiento de los productos catalanes?

Acercarse al pequeño productor de cada zona y presentarlo a sus clientes es una gran apuesta. Creo que en Caprabo estamos enviando un mensaje al cliente en el que se le está diciendo que muy cerca de él hay calidad a pequeña escala.

¿Han aumentado las ventas en este tipo de productos?

Las ventas van en aumento. Día a día el producto local se está haciendo un hueco en el mercado y tenemos clientes fieles que lo demandan.

Lo mejor de nuestra tierra



En nuestras tiendas de las comarcas de Lleida se pueden encontrar productos locales de pequeños proveedores de altísima calidad. ¡Descúbrelos!

Desde hace más de un año en Caprabo nos hemos puesto como objetivo prioritario fomentar el conocimiento y el consumo de los productos de proximidad de los pequeños productores en todas nuestras tiendas de Cataluña, además de ayudar a enriquecer la economía local de las distintas comarcas.

Este interesante plan estratégico, que se ha desarrollado en algunas comarcas de Lleida, ha tenido un gran éxito en las tiendas. Nuestros clientes están muy satisfechos de encontrar en los lineales, y expuestos de forma diferenciada, una gran variedad de productos de su territorio.

Es una iniciativa innovadora y diferente que apoya al sector primario de una forma distinta a lo que se ha hecho hasta ahora.



ALEMANY

Miel de romero selección Premium, 500 g.

ZONA DE ORIGEN: La Noguera-El Pallars Jussà.



LES CABANES

Aceite de oliva virgen extra, 750 ml.

ZONA DE ORIGEN: El Segrià-Les Garrigues-El Pla d'Urgell.



MOLÍ DE BELLCALRE

Aceite de oliva virgen extra, 2 litros.

ZONA DE ORIGEN: La Noguera-El Pallars Jussà.

FRI.SAL
Almendras de Les Borges Blanques, 150 g.

ZONA DE ORIGEN: El Segrià-Les Garrigues-El Pla d'Urgell



CAL VIOLÍ

Zumo de pera limonera. 100% natural, 1 litro.

ZONA DE ORIGEN: El Segrià-Les Garrigues-El Pla d'Urgell.

JOVÉ VIÑES

Longaniza de pagés.

ZONA DE ORIGEN: La Noguera-El Pallars Jussà.



CAL ESMET

Butifarra blanca.

ZONA DE ORIGEN: La Noguera-El Pallars Jussà.

XOLÍS DEL PALLARS

Embutido de alta calidad y con sabor a tradición.

ZONA DE ORIGEN: La Noguera-El Pallars Jussà.



VILA VELLA

Tomate frito y
tomate pelado
de agricultura
ecológica.

ZONA DE ORIGEN:
L'Urgell-La Segarra.



PORTET

Ratafia dels Raiers.
Licor de nueces
tiernas y plantas
aromáticas, 1 litro.

ZONA DE
ORIGEN:
La Noguera-El
Pallars Jussà.



CAP D'URDET

Setas desecadas
y en conserva.

ZONA DE ORIGEN:
El Solsonès.



MATOLL

Cervezas artesanas
de alta fermentación
de Belianes.

ZONA DE ORIGEN:
L'Urgell-La Segarra.

Además de ofrecer productos
de calidad, más frescos, y
con un valor añadido para los
consumidores, se reduce la
huella ecológica y se acortan
distancias entre el productor
y el consumidor.



NECTARINAS DULCES

A granel o envasadas

ZONA DE ORIGEN:
El Segrià-Les Garrigues-
El Pla d'Urgell



MELOCOTÓN AMARILLO

A granel o envasado.

ZONA DE ORIGEN:
El Segrià-Les Garrigues-
El Pla d'Urgell

MELOCOTÓN ROJO

A granel o envasado.

ZONA DE ORIGEN:
El Segrià-Les Garrigues-
El Pla d'Urgell



PUEDA QUE ALGUNOS
PRODUCTOS NO ESTÉN
DISPONIBLES EN TODAS
LAS TIENDAS.



ENCONTRARÁS EN CAPRABO



Caprabo ha incorporado en sus
tiendas de las comarcas de Lleida
cerca de 280 nuevas referencias/
productos de 48 productores
locales y cooperativas agrarias
Algunos de los artículos que se
pueden encontrar son:

- **La Noguera y el Pallars Jussà:** embutidos de Jové Viñes y Xolis del Pallars, mermelada de Fruites y Verdures Bal, aceites de Alsina Llorens y Gabriel Camarasa, cerveza de Cerveses Ponent, Ratafia de Distributions Portets y vino de Vila Corino de Isona, de Bodegas Costers o espumosos de Vi del Cinto, entre otros.
- **El Solsonès:** quesos de cabra curados de la marca Valette, mato y queso fresco de Les Roques y conservas artesanas de Cap d'Urdet de Sant Llorenç de Morunys.
- **El Segrià, les Garrigues y el Pla d'Urgell:** embutidos de Embotits i Cansalades de Cal Esmet, quesos de Camps Visa, vinos de Casa Badio o de Antonio Borrás Bes, aceites de Agrícola Lleidatana Oleària o de Mon Ermitage y frutos secos de Frisal Artesans, entre otros.
- **L'Urgell y la Segarra,** embutidos de Embotits i Cansalades de Cal Esmet, aceites de la Cooperativa L'Olivera, especias de Bernau Herbes de l'Urgell, vinos de René Masdeu o Celler Carles Andreu o quesos de Formatges Nadal, entre otros.



Feliz
Variedad



Disfruta
de la mayor
selección
de marcas y
productos



Hora
LIBRECOMPRADOR
caprabo

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
1

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



PROTECCIÓN DURADERA

Además de ofrecer la mejor protección antimanchas blancas y amarillas, Rexona for Men Invisible for Black + White se activa con tu movimiento.



UN TOQUE ESPECIAL

Extraídas del agua del mar Mediterráneo, las escamas de sal de mar Falksalt realzarán el sabor y la apariencia de tus platos. No tiene productos químicos, ni aglutinantes y todos los aditivos son naturales.



lista de la compra



CON ACEITES ESENCIALES NATURALES

La nueva línea de productos para higiene bucal Sensimint es 100% eficaz. Está formulada con aceites esenciales naturales que le confieren un sabor único y una máxima acción antibacteriana.

PARA TODO TIPO DE PIELS

La gama de afeitado Protect7 de La Toja ofrece la máxima protección incluso para pieles sensibles, ya que calma, hidrata, facilita el afeitado y ablanda la barba. Su fórmula protectora, además, está pensada para evitar los cortes, la irritación y el picor.



48 HORAS DE EFICACIA

Con una fragancia fresca de talco, la gama Talc sensation, de Nivea, proporciona una protección eficaz de 48 horas. Además, gracias a su fórmula, asegura un secado rápido y una suavidad irresistible.



SELECCIÓN ESPECIAL

Elaborado con un coupage de tres variedades de aceitunas (arbuquina, arbosana y koroneiki), el aceite de oliva virgen extra La Boella Selección Especial destaca por ser muy afrutado. Las notas amargas y picantes armonizan a la perfección.

POSTRES PARA DISFRUTAR

Estas Navidades vuelve la gama de Dulces Sonrisas de Danone. Atrévete con los nuevos sabores: Crema sabor Turrón, Tentación de Chocolate Negro, Tentación de Chocolate al Caramelo y de Chocolate sabor Avellana Tostada.



ABRIR Y SERVIR

Con un sabor que gustará a los paladares más exigentes, el Pollo relleno de arándanos y queso de cabra, de la Carlotena, es perfecto para esos días especiales en los que no quieres cocinar, pero quieres comer un plato de calidad. Se ofrece en su justo punto de asado.



SABOR TRADICIONAL

Para esos momentos en los que no tienes tiempo de cocinar, pero buscas un producto de alta calidad y muy gustoso, prueba el Estofado de lentejas, de Llegums Artesans Inderach. Seguro que te gustará.

DELICIOSOS PATÉS

Presentados en un envase de doble apertura, los nuevos Patés Bloc de La Piara están pensados para que puedas disfrutarlos como te apetezca; en bloque o en rodajas.



ADIÓS AL CANSACIO

Con PULEVA Viva! tienes, a partir de ahora, una leche para el desayuno que te aportará el extra de vitalidad que necesitas. Su fórmula exclusiva Vital+ contiene Vitaminas del grupo B, Hierro y Fósforo.

Si quieres aprender a realizar platos deliciosos
y conocer técnicas y trucos de cocina nuevos,
no te pierdas todo lo que se cuece en...

CHEFCAPRABO



SUSCRÍBETE A NUESTRO
CANAL **YouTube**
Y ENCONTRARÁS
RECETAS Y TRUCOS



APÚNTATE A NUESTRAS
CLASES DE COCINA
IMPARTIDAS POR
COCINEROS EXPERTOS





ESTILISMO: ANAIA

Canelones de confit de pato con salsa de setas



fácil 3 a 5 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 12 placas de canelón de pasta fresca o seca
- 20 g de mantequilla
- 100 g de queso rallado Grana Padano EROSKI SeleQtia

Para el relleno

- 4 muslos de confit de pato EROSKI SeleQtia
- 250 g de escalonias
- 50 g de azúcar
- 1 dl de vino de Oporto
- 1 dl de leche
- Aceite de oliva 0'4
- Sal y pimienta

Para la salsa de setas

- 100 g de boletus frescos
- 2 dl y ½ de nata líquida
- Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Para realizar el relleno, colocar los muslos de pato en una bandeja e introducir en el horno, precalentado a 180 °C, para que desprendan toda la grasa. Retirar la piel y el hueso.
2. Pelar las escalonias y escaldarlas durante 1 minuto en un cazo con agua hirviendo. Escurrirlas y rehogarlas en una sartén con un poco de aceite caliente. Cuando empiecen a coger un poco de color,

espolvorearlas con el azúcar y mojarlas con el vino de Oporto. Dejarlas confitar a fuego lento.

3. Picar el pato y las escalonias con su jugo. Poner la mezcla en un cazo junto con la leche y dejar rehogar unos minutos. Salpimentar y reservar.

4. Cocer las placas de canelón con abundante agua hirviendo y sal hasta que estén al dente. Escurrir y refrescar en un bol con agua fría.

5. Poner las placas encima de la mesa de trabajo y repartir el relleno. Enrollar para formar los canelones y colocar en una bandeja de horno untada ligeramente con mantequilla.

6. Para la salsa, limpiar las setas, cortarlas en láminas y saltearlas en una sartén a fuego vivo con un poco de aceite caliente. Mojar con la nata líquida y dejar que arranque el hervor.

Salpimentar, triturar y reservar.

7. Napar los canelones con la salsa, espolvorear con el queso y gratinar suavemente. Servir.

SUGERENCIA

La salsa también se puede hacer con setas secas. Lavar las setas (10 g) y ponerlas en remojo con agua tibia durante 1 hora. Escurrir y rehogar a fuego muy lento. Luego, seguir el mismo proceso de realización usado para las setas frescas.



MIRA EL VÍDEO DE ESTA RECETA AQUÍ.

TRUCO PRÁCTICO

Canelones perfectos



Nuestra cocinera, Marta Queralt Seguí, nos enseña un truco muy sencillo para evitar que los canelones se rompan o se desmonten en el momento de servirlos con la pala. **Simplemente hay que ir colocándolos en la bandeja de horno con la pestaña hacia arriba.** Probadlo, es realmente efectivo ¡y el canelón queda intacto!



MIRA EL VÍDEO DE ESTA RECETA AQUÍ.

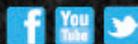
GALLETAS DECORADAS,
APERITIVOS NAVIDEÑOS,
COCINA DE MERCADO...

**DISFRUTA
COCINANDO
Y DEGUSTANDO
TUS CREACIONES**

- Talleres prácticos de 2 horas
- Precio de cada taller + menú degustación: 25 €
- Reserva tu plaza llamando al 902 44 60 60
- Consulta nuestras clases y horarios en:
www.caprabo.com/chefcaprabo/ca/chef-caprabo

CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

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



V SERIE JOYAS NUMISMÁTICAS MONEDAS DE LOS REYES CATÓLICOS

Con el matrimonio de Isabel I de Castilla y Fernando II de Aragón se unieron las dos coronas. Se considera que su reinado fue el paso de la Edad Media a la Edad Moderna. El nombre de "Reyes Católicos" fue concedido por el Papa Alejandro VI.



DOS EXCELENTES DE LA GRANADA DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Oro 999 milésimas
Peso: 6,75 g
Diámetro: 23 mm
Valor facial: 100 euros
Tirada máxima: 4.000 unds.
P.V.P.: 350 €



REAL DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Plata 925 milésimas
Peso: 27 g
Diámetro: 40 mm
Valor facial: 10 euros
Tirada máxima: 7.500 unds.
P.V.P.: 60,50 €



COLECCIÓN COMPLETA

P.V.P.: 475,50 €

MEDIO EXCELENTE DE LOS REYES CATÓLICOS

Metal: Oro 999 milésimas
Peso: 1,24 g
Diámetro: 13,92 mm
Valor facial: 20 euros
Tirada máxima: 10.000 unds.
P.V.P.: 65 €



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

RESERVE SU COLECCIÓN EN:

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

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

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

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

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

Diputación, 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
Comercios Numismáticos y Filatélicos

ELGRECO2014



Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional
de Moneda y Timbre

Tienda On Line
www.fnmt.es/tienda

*En Navidad,
compartir lo más Bello y Bueno
es el mejor regalo*



FERRERO
ROCHER
Saborea la Belleza