


caprabo

con  EROSKI



Nº 330 / AÑO XXXIX
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Menú low cost
Come bien al
mejor precio

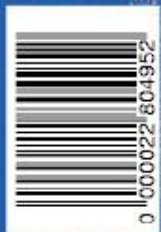
Cocina fácil
Delicias heladas
contra el calor

**Con nuestras
marcas propias**
Ideas exquisitas



UN VERANO...

En buena compañía



Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

Más de 30 recetas para confeccionar en casa

DESCUBRE EL NUEVO

Mía
by Freixenet

Fruity & sweet



BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE



WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

el VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN

www.miawines.com



Edición 330
Verano 2015
Año XXXIX

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

Realización y edición:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

**Coordinadora producto
y marketing:** Patricia Villamore

Redacción: Ana Blanca, Carmen
Espinosa, Olivia Majó, Martina Rodríguez
y Álvaro Martín (corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva (directora arte),
Alejandro Sánchez y Bernardo Álvarez.

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 Aguadé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada:
Loft Works / 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

Comprometidos contigo

Llega el verano... sol, playa o montaña y momento en el que darse algún capricho. En Caprabo lo podrás hacer sin problemas, ya que en nuestras tiendas encontrarás la más amplia gama de productos y marcas para que puedas ahorrar. Ya no tendrás que preocuparte por si la compra te sale más o menos cara. Seguro que te saldrá más barata y además ahorrarás tiempo sin tener que ir de súper en súper.

En Caprabo tenemos este compromiso contigo y lo cumplimos comparando más de 2500 productos por ti, con el servicio de ahorro de El Comparador. Además en todas nuestras tiendas también ponemos a tu disposición un amplio abanico de marcas propias que te ofrecen calidad a precios muy muy competitivos: BASIC, NATUR, SANNIA, SELEQTIA y BELLE. Seguro que estos nombres te son familiares, ¿verdad?



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

Son nuestras marcas propias. Inspiradas en ti y creadas con la intención de satisfacer todas tus necesidades.

La revista Sabor... de verano que tienes ahora en las manos también está pensada para ti y para hacerte las cosas más fáciles. Además de encontrar en ella recetas, muy sencillas y deliciosas, que te ayudarán a ahorrar y a comer de forma saludable, también hallarás ideas originales con las frutas de hueso más exquisitas y sugerencias para que los niños coman bien en la playa. Será un verano fantástico y en Caprabo te ayudaremos para que así sea. ¡Cuenta con nosotros!



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

- 18 **Mi sabor** Descubrimos las mil caras de la humorista Silvia Abril, muy interesada por la cocina sana.
- 22 **ChefCaprabo** Una "coca de recapte" es una idea excelente para una cena fácil y sabrosa.
- 24 **Cocinar con niños** Te ofrecemos dos recetas para que los peques coman bien en la playa.
- 28 **Jóvenes** Con nuestra Pizzarosa, ya no tienes que escoger entre pizza o ensalada.
- 30 **Recetas saludables** Tres propuestas bajas en sodio, pero con mucho sabor.
- 33 **Sano y de tupper** Wrap de salmón ahumado y queso: una opción ligera y refrescante.
- 34 **Cocina fácil** Los postres con helados y sorbetes son ideales cuando aprieta el calor.
- 36 **Recetas & compañía** Prepara deliciosos platos a buen precio con los productos de nuestras marcas.
- 38 **Menú low cost** Disfruta con nuestro menú: fresco, delicioso y a un precio muy ajustado.
- 46 **Sabor lector...** Uno de nuestros lectores comparte con nosotros su plato favorito.



48

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

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 48 **De temporada** Cinco recetas llenas de sabor elaboradas con frutas con hueso.
- 56 **Ideas dulces** Anímate a preparar una espectacular charlota de frutos secos con corazón helado.
- 58 **Con denominación de origen** Costa Daurada, un lugar ideal para pasar las vacaciones.
- 62 **Receta de proximidad** Las frutas de la Cooperativa de Soses están en su punto óptimo.
- 64 **Sabor del mundo** Perú cuenta con una de las mejores cocinas del mundo.

●●● TENDENCIAS

- 68 **Cóctel & gourmet** Los cócteles de cerveza causan furor en los bares y los pubs.
- 70 **Beber** Agua mineral, la mejor opción para hidratarse correctamente.
- 72 **Belleza** Luce una melena sana, fuerte y brillante también en verano.

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 MARIDAJES

16 SABER ELEGIR

42 HOY TENEMOS...

NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

80 NOVEDADES

82 EL CHEF

Hoy tenemos...

El atún y el cordero son dos excelentes productos frescos que puedes encontrar en nuestras tiendas. Te ofrecen mil y una opciones para preparar platos deliciosos. Más en página 42



*El Camino de las
Cosas Buenas*



**VINAGRES Y CREMAS BALSÁMICAS BORGES,
AUTÉNTICO SABOR
PARA TODOS TUS PLATOS.**

*Borgees
¡Qué bueno es!*

ENTRANTES Y PRIMEROS

Carpaccio de ciruelas	 50
Ensalada de verduras asadas y queso de cabra	 37
Ensalada veraniega de nectarinas	 51
Gazpacho de melocotón	 63
Humus con verduras	 26
Macarrones integrales con berenjena y calabacín	 31
Puré de patatas y manzana con cebolla caramelizada	 37
Sopa fría de pepino	 39
Sopa picante de tomate	 31
Wrap de salmón ahumado y queso	33

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

Albóndigas de pavo con tomate	36
Cebiche peruano	66
"Coca de recapte" con salchicha	22



66

Costilla de cerdo con chirulas	39
Hamburguesa de cordero	45
Langostino con salsa criolla de paraguay	53
Pizzarosa	 28
Sardinas en escabeche suave	19
Solomillo de ternera con ciruelas	52
Tartar de atún	43
Tortilla de espaguetis	25

POSTRES Y BEBIDAS

Bocadillo de helado con plátano	34
Charlota de frutos rojos	56
Cóctel Arena amarilla	69
Cóctel Colina	68
Cupcakes de café	46
Polos de fruta fresca	32
Sorbete con granizado de sandía	35
Tarta de lima y galleta	39
Tarta Tatin de melocotón y tomillo	54

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



más de 7€

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



Platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



www.vbestudi.com

natura

www.naturaselection.com



Talleres de cocina saludable
www.barcelonacuinatural.cat



35

Ingredientes

agua, rape, bacalao,
pescado de roca, marisco,
cebolla, zanahoria, apio,
puerro, tomate, hinojo, ajo,
aceite de oliva virgen,
sal marina, pimentón
y azafrán.



- * La diferencia está en nuestros ingredientes frescos y la cocción en olla a fuego lento

ANETO
100%NATURAL

nuestro menú...



Delicadamente rosa

Un cava elaborado con la francesa pinot noir, fresco, vivo y sedoso. Sus notas de frutas rojas y su cremosidad permiten un amplio maridaje.

- 33 Wrap de salmón ahumado y queso
- 51 Ensalada veranlega de nectarinas
- 43 Tartar de atún
- 56 Charlota de frutos rojos

JUVÉ & CAMPS BRUT ROSÉ. Cavas Juvé y Camps.
DO Cava 100%. Pinot noir.



Blanco gastronómico

Los recuerdos de fruta blanca y su carácter untuoso proporcionan frescura sin imponerse a la comida. Su buena estructura marca carácter.

- 63 Gazpacho de melocotón
- 37 Ensalada de verduras asadas y queso de cabra
- 66 Cebiche peruano
- 39 Tarta de lima, galletas y leche condensada

SUMARROCA CHARDONNAY. Bodegas Sumarroca.
DO Penedès 100%. Chardonnay.



Del color del rubí

Para amantes de los vinos clásicos. Buena combinación de fruta roja, notas especiadas y tostados de la madera. Es suave y aterciopelado.

- 50 Carpaccio de ciruelas
- 26 Humus con verduras
- 22 "Coca de recapte" con salchicha
- 46 Cupcakes de café

EDERRA RESERVA. Bodegas Bilbaínas.
DO Rioja 100%. Tempranillo.



Hazte del

Programa

BienvenidoBebé

A tu lado desde el primer momento

Solicita tu canastilla en:
www.caprabo.com/bienvenidobebé
o llama al 902 22 60 60

GRATIS



Ahora puedes resolver tus dudas sobre el embarazo,
el parto y el postparto con nuestra matrona online.

www.bienvenidamatrona.com

Y además recibirás descuentos exclusivos
en productos para el recién nacido.

La enfermedad de Alzheimer y la dieta

La enfermedad de Alzheimer fue descrita hace más de un siglo, pero hoy en día aún no se conocen sus causas. Sí se sabe, sin embargo, que cuando se manifiesta y aparecen los síntomas (problemas de memoria que dificultan la realización de las actividades cotidianas, cambios de carácter, etc.) hace ya muchos años que se vienen produciendo cambios en el cerebro de la persona afectada. El principal factor de riesgo para padecer esta enfermedad es la edad, aunque ello no significa que sea una consecuencia inevitable de hacerse mayor.

La edad y ciertos aspectos genéticos, influyentes aunque no determinantes, estarían entre los factores de riesgo no modificables, es decir, aquellos que no podemos cambiar. Sin embargo, hay otros factores que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad y que sí podemos modificar. Entre ellos están todos aquellos relacionados con la salud cardiovascular, haciendo honor al clásico principio que reza *mens sana in corpore sano* o, dicho de otra forma, aquello que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro.

Así pues, si prevenimos o controlamos trastornos como la diabetes, la hipertensión arterial o el colesterol elevado, contribuiremos a una mayor salud cerebral. Para

conseguirlo, hemos de instaurar en nuestra vida unos hábitos saludables: no fumar, incorporar la actividad física en el día a día y llevar una dieta sana y equilibrada. Cada vez son más los estudios científicos y los expertos que recomiendan la dieta mediterránea como modelo de dieta cardiosaludable y, consecuentemente, "neurosaludable". No en vano ha sido declarada Patrimonio de la Humanidad. Se basa en una mayor presencia de vegetales, pescados, huevos y lácteos respecto a otros alimentos de origen animal, junto a un frecuente consumo de cereales y el uso del aceite de oliva como principal grasa. Además, nuestra cultura promueve muy especialmente el factor socializador de la alimentación y comiendo en compañía también activamos las neuronas. Si lo unimos a una actividad mentalmente estimulante (lectura, pasatiempos...), obtendremos un cóctel muy saludable.

No tenemos una vacuna preventiva para la enfermedad de Alzheimer, pero es probable que reduzcamos su impacto aplicando cuatro principios fundamentales en nuestra vida: moverse, no fumar, proponerse retos mentalmente estimulantes y comer bien y acompañado.

Los expertos recomiendan la dieta mediterránea como modelo de dieta 'neurosaludable'.

Dra. Nina Gramunt

Neuropsicóloga de la Fundación Pasqual Maragall



* Hace más de un año que Caprabo inició su colaboración con la Fundación Pasqual Maragall a través del Estudio ALFA para la identificación precoz del alzhéimer y apoya las campañas de esta fundación tanto en su apuesta por la nutrición equilibrada como para fomentar la sensibilización de la enfermedad.

caprabo^{ooo} mi club

Tarjeta Mi Club Caprabo

AHORRA más que nunca

PRESENTALA
SIEMPRE
EN CAJA



CAMBIA TUS PUNTOS POR EUROS

- 1** Como cliente Oro, por cada 4 euros de compra recibirás 6 puntos
- 2** A partir de 300 puntos (3€) ya puedes canjearlos al pasar por caja
- 3** Fácil y cómodo, sin usar cupones o cheques descuento

¡Descubre todas tus ventajas en la web!

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

ACTIVA TUS
DESCUENTOS EN
NUESTRA WEB
o descarga gratuitamente
la app de Caprabo en
tu smartphone
iPhone o Android.



www.miclubcaprabo.com

agenda

FIESTA DEL ROMESCO 18 DE JULIO

Para aquellos que quieran **descubrir que el romesco no solo sirve para acompañar calçots**, Santa Coloma de Queralt (Tarragona) ofrece una cita gastronómica perfecta el tercer domingo de julio. La cocina del romesco, cuyo principal protagonista es el bacalao, está muy arraigada en el municipio y pasa de padres a hijos. Vale la pena acercarse y disfrutar de la fiesta. www.stacqueralt.altanet.org

SEMANA MEDIEVAL DE OLITE 8 Y 9 DE AGOSTO

La localidad de Olite (Navarra) se transforma durante el segundo fin de semana de agosto en **una auténtica ciudad medieval en la que no faltará un mercado donde productores artesanos venderán sus exquisitos de gran calidad**. Sus estrechas calles además se llenarán de reyes, princesas, titiriteros, buhoneros y malabaristas. www.turismo.navarra.es

MUESTRA DEL VINO DEL EMPORDÀ 5 Y 6 DE SEPTIEMBRE

Con el objetivo de acercar al público los productos vitivinícolas del Empordà, la Rambla de Figueras acogerá a principios de septiembre **una muestra que reunirá empresas y cooperativas elaboradoras del vino del Empordà**. La degustación, que contará con más de cien vinos, cavas y vinos dulces, irá acompañada de productos gastronómicos de la zona. www.figueres.cat

concurso

La mejor receta con huevo

Bajo el lema "El huevo, de etiqueta", la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, organiza **un concurso de recetas para promover el consumo del huevo**. Con esta iniciativa se quiere informar también sobre el etiquetado y el código que aparece en la cáscara, su conservación y la seguridad alimentaria. El concurso, abierto a todos los amantes de la cocina, premiará con 1000 euros a la mejor receta con huevo. Hasta el 28 de agosto. www.elhuevodelaetiqueta.eu

investigación

El café es bueno para el corazón



Si eres bebedor de café, te gustará saber que **consumir de tres a cinco tazas de café al día podría reducir el riesgo de infarto**, según un estudio de la Universidad de John Hopkins (Baltimore). Los autores de la investigación, publicada en la revista *Heart*, hallaron que a medida que aumentaba el consumo de café, decrecía la cantidad de calcio que se acumulaba en las arterias, endureciéndolas y obstruyéndolas. Los científicos también creen que el café podría reducir también el riesgo de diabetes tipo 2.



estudio

El estrés familiar y la obesidad en adolescentes

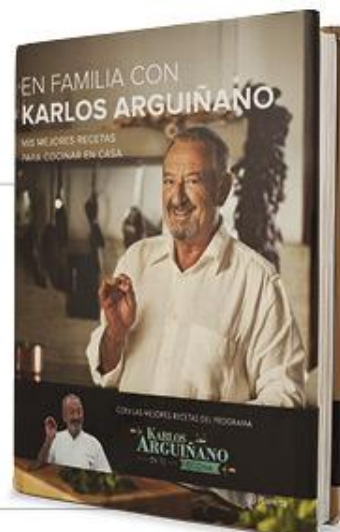
El estrés familiar puede incrementar el peligro de que los adolescentes sufran sobrepeso u obesidad, según revela un estudio de la Universidad de Houston. Aunque no se demostró la relación de causa y efecto, el estudio explica que los adolescentes responden de forma diferente dependiendo de su sexo. Mientras que la desintegración familiar y el estrés financiero experimentados durante la infancia estaban vinculados al aumento de peso en chicas adolescentes al cumplir los 18 años, **el estrés familiar causado por la salud de la madre se asociaba a la subida de peso en chicos**. La investigación sugiere que los factores estresantes en el entorno familiar se podrían incluir en programas de prevención de obesidad.

LIBROS

En familia con Karlos Arguiñano

462 páginas, Editorial Planeta. Precio: 22,90 €

El libro recoge **350 deliciosas recetas caseras, económicas, saludables y con productos de temporada** del cocinero más popular de nuestra gastronomía. Además de platos elaborados por su familia, Arguiñano comparte trucos y consejos para mejorar las recetas y ahorrar unos euros.



perder peso

Ver comedias adelgaza



Las películas tristes son mala compañía si se quiere perder peso. Un estudio del Laboratorio de Alimentos y Marcas de la Universidad de Cornell en Nueva York (EE.UU.) revela que **los espectadores de películas lacrimógenas pueden comer durante la proyección entre un 28 % y un 55 % más** que las personas que ven películas optimistas. ¿El motivo? El impacto emocional del filme nos hace comer más. El estudio, publicado en la revista *JAMA- Internal Medicine*, mostró que los espectadores ingirieron un 28 % más de palomitas de maíz al disfrutar de la tragedia *Love Story* que al ver la comedia *Sweet Home Alabama*.

nutrición

Jengibre, un antiinflamatorio muy potente

La raíz de jengibre tiene el mismo efecto antiinflamatorio que otros medicamentos como el ibuprofeno o la betametasona pero **sin efectos secundarios**, según una investigación reciente de la Universidad de Copenhague, publicada en la revista *Arthritis*. El estudio, llevado a cabo en pacientes con osteoartritis y artritis reumatoide, halló que el extracto de jengibre y betametasona, al contrario que el ibuprofeno, tiene la misma eficacia en la reducción de citoquinas, unas moléculas con efectos antiinflamatorios en el cuerpo.



investigación

La dieta mediterránea

Hace años que se conocen los efectos cardioprotectores de la dieta mediterránea, una alimentación basada en el consumo alto de verduras, frutas, frutos secos, cereales, pescado y grasas monoinsaturadas y bajo en carnes rojas y productos lácteos. Un estudio del IRCCS-Istituto di Ricerche Farmacologiche de Milán, publicado en la revista *British Journal of Cancer*, concluye que las mujeres que consumen entre siete y nueve componentes de la dieta mediterránea **podrían tener un riesgo de cáncer de útero un 57 % más bajo**. A un consumo menor de ingredientes mediterráneos, las probabilidades aumentan.



informe

Un vecindario más ruidoso puede hacernos engordar

Si eres de las personas que te molesta el ruido, tenemos una noticia que te sorprenderá. Un estudio observacional del Instituto Karolinska, publicado en la revista *Occupational and Environmental Medicine*, sugiere que **la exposición constante al ruido del tráfico, los trenes y los aviones podría vincularse con una cintura más ancha**. En las mujeres, el aumento de cintura fue de 0,2 cm vinculado con cada 5 decibelios adicionales de exposición al ruido y en los hombres, de 0,5 cm. ¿La causa? Estar expuestos al ruido del tráfico a largo plazo podría afectar a nuestro metabolismo aumentando el cortisol, la hormona del estrés, que estimula la acumulación de grasa en la zona abdominal.

NÚMEROS

50%

es la tasa de reducción del riesgo de infarto en los fumadores después de catorce días sin fumar.

1

de cada dos personas con diabetes NO SABE que la tiene.

2050

es el año en el que, según los expertos, más de la mitad de la población mundial vivirá en zonas con escasez de agua severa.

EQUIVALENCIAS

Si hay algo que importa en la cocina, son las proporciones. La cuchara sopera es una medida estándar muy utilizada en las recetas. Pero es importante tener en cuenta que no todo lo medido tiene el mismo peso. Esta guía te ayudará.

UNA CUCHARA SOPERA AL RAS EQUIVALE A:

HARINA = 10 g

AZÚCAR = 15 g

ARROZ Y LEGUMBRES = 12 g

CACAO = 6 g

LECHE = 17 g

ACEITE = 9 g

SAL = 15 g

La pareja perfecta

Te proponemos tres combinaciones de sabores que maridan a la perfección. ¡No te las pierdas!

DIETA MEDITERRÁNEA

Parmesano, gastronomía patrimonial de Italia, vieja herencia benedictina, en armonía con un vino mediterráneo fresco, de tacto suave y equilibrado.

LA MEJOR SITUACIÓN

Imprescindible para practicar el "terracing" este verano.

PARMESANO REGIANO
FERRARINI EN TAQUITOS

VINO BLANCO
CAP DE RUC, DO MONTSANT



AMISTADES NO PELIGROSAS

El sabor potente del fuet y su carácter especiado hacen que precise compañeros con una cierta fortaleza, como este cabernet, intenso y concentrado.

FUET EXTRA VELA DE EROSKI BASIC

VINO JOAN SARDÀ
CABERNE SAUVIGNON,
DO Penedès

LA MEJOR SITUACIÓN

Preámbulo para dar un toque festivo a la mesa cotidiana.



"UNA SIGNORA MORTADELLA"

Otro producto tradicional italiano, de bello color rosado y tamaño gigante, que se deja acompañar muy bien por esta cerveza suave pero de buen cuerpo.

LA MEJOR SITUACIÓN

Aperitivo perfecto como anuncio de menú italiano.

MORTADELA BOLONIA
FERRARINI DOP EN LONCHAS

CERVEZA ALHAMBRA
LAGER ESPECIAL



Sanex

ADVANCED

PARA CADA TIPO DE PIEL, UNA SOLUCIÓN COMPLETA

NUEVO

RESULTADOS
PROBADOS
CLÍNICAMENTE

AtopiDerm



Para pieles **ATÓPICAS** o reactivas: ayuda a restablecer la barrera protectora, **calma los picores** y **alivia la sequedad severa**.

Hydra 24h



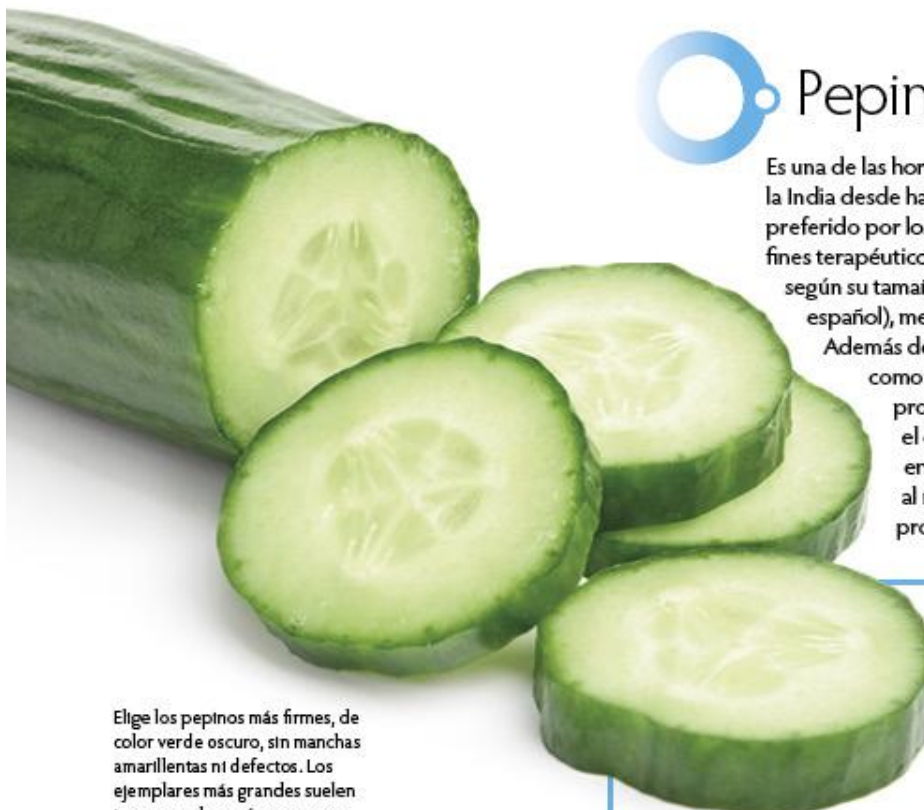
Para pieles **MUY SECAS**: **nutre profunda e intensamente** durante 24h. Ayuda a **prevenir la pérdida de hidratación**.

DermoRestore



Para pieles **CON DAÑOS LEVES**: **repara las pequeñas agresiones diarias**, hidrata y restablece el equilibrio del pH.





Pepino

Es una de las hortalizas de verano por excelencia. Cultivado en la India desde hace más de 3000 años, el pepino era el alimento preferido por los faraones y consumido por griegos y romanos con fines terapéuticos. Existen varios tipos de pepinos que se clasifican según su tamaño, forma y color de la piel; los hay desde cortos (tipo español), medio largos (tipo francés) o largos (tipo holandés).

Además de ser bajo en calorías, el pepino es rico en minerales, como el potasio. También aporta fibra y vitaminas C, E y provitamina A. Es fácil de digerir, muy recomendado para el control de peso por su alto contenido en agua y bajo en hidratos de carbono. De sabor algo insípido, similar al melón no maduro, el pepino destaca también por sus propiedades diuréticas.

Elige los pepinos más firmes, de color verde oscuro, sin manchas amarillentas ni defectos. Los ejemplares más grandes suelen tener un sabor más amargo y semillas más duras. Se pueden conservar en el frigorífico entre tres y cinco días.

En su
mejor
momento

PRODUCTOS de TEMPORADA

junio • julio • agosto

VERDURAS

- Acelga
- Berenjena
- Calabacín
- Calabaza
- Judía verde
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento morrón
- Puerro
- Repollo
- Remolacha
- Tomate
- Zanahoria

FRUTAS

- Albaricoque
- Brea
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesa
- Grosella
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera amarilla
- Plátano
- Sandía

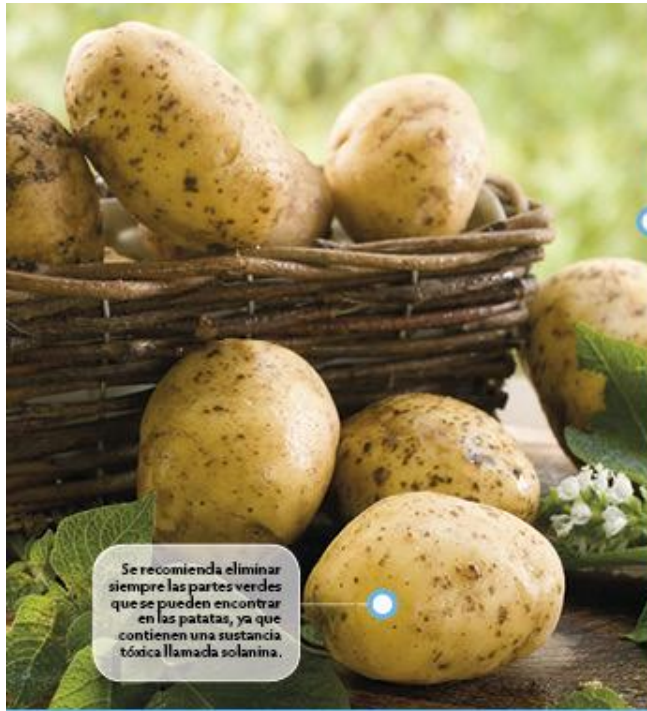
CARNES Y PESCADOS

- Almeja
- Atún
- Boquerón
- Congrio
- Pintada
- Jurel

• Tomates

De origen americano, el tomate es un alimento versátil y fácil de combinar con otros alimentos y hierbas aromáticas por su sabor ligeramente ácido. Existen más de cien variedades, agrupadas en dos tipos: para cocinar y para ensaladas. Es un alimento poco calórico que aporta fibra, minerales (potasio y fósforo) y vitaminas (vitaminas C, E y provitamina A). Destaca por su alto contenido en licopeno, un potente antioxidante, responsable de su color rojo. Los tomates más maduros son de piel lisa, color rojo vivo y blandos al tacto, mientras que los más enteros son firmes y de color rosado.





Se recomienda eliminar siempre las partes verdes que se pueden encontrar en las patatas, ya que contienen una sustancia tóxica llamada solanina.

Patatas

Existen más de 2000 especies de este preciado tubérculo, alimento básico para la humanidad desde hace milenios. Muy saludable y nutritiva, la patata o papa es una excelente fuente de almidón. Compuesta mayoritariamente por agua (77 %), es rica también en hidratos de carbono complejos y potasio. La manera de prepararla afecta a su aporte calórico. Así, las 80 calorías por 100 gramos de la patata se triplican si se consume frita o guisada. Lo ideal es hervirla o cocinarla al vapor, al horno o a la papillote para aprovechar sus nutrientes sin añadirle demasiadas calorías. Es mejor cocerlas durante poco tiempo con poca agua.



Las patatas cocidas acompañadas de cebolla y mayonesa son ideales para tomar en ensaladas frías. Un plato fácil, rápido y delicioso para preparar en casa durante el verano.

Cuando aprieta el calor no hay nada más apetecible que una pieza de fruta fresquita o una ensalada ligera con tomates, pepinos y lechuga. Además de refrescantes, son bajos en calorías y están repletos de vitaminas.

Eneldo

Parecido al hinojo, el eneldo es la hierba aromática originaria de la cuenca del Mediterráneo y Asia Menor. Por su sabor parecido al anís con un toque de limón, es ideal para condimentar platos de pescado, enriquecer ensaladas y acompañar mariscos o arroces. Es importante utilizarlo en su justa medida, ya que tiene un sabor muy potente. También es muy utilizado en algunos platos de la cocina nórdica, como el salmón marinado.



Sandía

Existen más de cincuenta variedades de sandía. Esta fruta, originaria del África tropical, es rápida de preparar e ideal para los más pequeños y para personas con dificultades para masticar gracias a su textura suave y su pulpa jugosa. Refrescante, desintoxicante e hidratante (dos tajadas equivalen a un vaso de agua), la sandía es un alimento fácil de digerir, aunque algo indigesto para ciertas personas después de las comidas debido a que su alto aporte de agua diluye los jugos gástricos y retrasa la digestión dando sensación de hinchazón. También es diurética, por lo que está indicada para personas que sufren cálculos renales, ácido úrico e hipertensión arterial. Además de un excelente postre, la sandía se puede tomar en ensaladas y sopas frías o usarse para preparar salsas.



La sandía es una de las frutas más grandes que existen: puede alcanzar incluso los diez kilos.

mi sabor **Silvia**
Abril

Cómica atrevida, camaleónica... pero también madre feliz e interesada en dar la mejor alimentación a su niña. Así es Silvia Abril.

Texto Rosa Mestres
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works



Si antes admiraba a los actores de musicales, ahora, desde que hago *Sister Act*, los tengo en un pedestal.

Iba para abogada, pero le picó el gusanillo de la farándula y cambió de idea. Desde la niña de *Shrek* que creó en el programa *Buenafuente* hasta la hermana María Lázaro en el musical *Sister Act*, pasando por la hermana loca de Antonio Recio en la serie *La que se avecina*, Silvia Abril ha encandilado al público con su risa fresca y contagiosa, su humor con un toque escatológico y sus grandes dotes camaleónicas. A continuación, descubrimos las mil caras de esta gran humorista.

En los últimos seis meses has interpretado a la hermana María Lázaro en el musical *Sister Act*. ¿Qué tal la experiencia?

La verdad es que yo no había participado nunca en un musical de estas características y he flipado bastante con todo lo que conlleva: con los ensayos musicales, con las coreografías, con la energía que requiere este espectáculo... Si antes admiraba a los actores de musicales, ahora los tengo en un pedestal. No sabéis el esfuerzo que requiere hacer una función de casi 3 horas cantando y bailando y dos días a la semana haciendo doblé. ¡Una locura!

En *Sister Act*, cantas, te mueves, bailas...

¿Sigues alguna dieta especial para soportar el ritmo del espectáculo?

Pues fíjate que el mejor entreno para hacer el musical ha sido realizar ejercicio fuera del espectáculo. Entrenar por las mañanas en el gimnasio o hacer deporte por la montaña es lo mejor para fortalecer el cuerpo y poder asumir un reto así. Y, por supuesto, seguir una buena alimentación. Hay que fortalecer el sistema inmunológico para tener las defensas a punto y no ponerte enferma.

En verano, *Sister Act* se va de gira. ¿Vas a seguir "en el convento"?

Voy a parar un poco de *Sister Act* para poder disfrutar de la familia durante el verano. Y sí >>>



RECETA DEL CURSO DE CÁNCER Y ALIMENTACIÓN DE MAREJONA CUINA NATURAL

Sardinas en escabeche suave



fácil



1 a 3 €



15' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de sardinas grandes, limpias y sin cabeza
- 2 cucharaditas de sal marina
- 2 ajos, picados finos
- 4 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo (o dos pellizcos de tomillo seco)
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 150 ml de vinagre suave de manzana natural (sin pasteurizar)
- 100 ml de vino blanco de calidad (opcional)
- ½ litro de aceite de oliva extra virgen
- 10 ramitas de perejil, picadas

ELABORACIÓN

1. Colocar las sardinas en una sartén lo suficientemente amplia para que quepa

todo en una capa y bien juntas (evitar utilizar utensilios metálicos al utilizar vinagre, ya que puede reaccionar).

2. Espolvorear la sal y, después, el ajo, las hierbas y las especias. Mezclar con cuidado, para que todos los ingredientes se integren bien con el pescado.

3. Mezclar el vinagre, el vino (si se desea) y el aceite de oliva en un bol y verter sobre las sardinas. Poner la sartén a calentar a fuego medio, de forma que el aceite se caliente poco a poco y de forma homogénea. Llevar a ebullición y apagar el fuego en cuanto aparezca la primera burbujita de ebullición. Tapar la sartén y dejar reposar las sardinas, para que se hagan con el calor remanente.

4. Cuando las sardinas estén frías, se pueden guardar en la nevera y tomar al día siguiente con un poquito del líquido de cocción por encima.

5. Servir las sardinas con el perejil picado por encima.

Desde que soy madre me interesa mucho más que en casa se coma de forma saludable.

» los proyectos que vienen me lo permiten, pues haré alguna ciudad de la gira. ¡Cómo no!

¿Te veremos pronto en televisión?

Sí. Acabo de grabar un talent show para Antena 3 que se llama *Eso lo hago yo*, donde he hecho de jurado —como en mis tiempos en *Oh happy day* en TV3— con David Bustamante y Giorgio Aresu.

¿Es más fácil hacer reír o llorar?

Yo sé lo que es hacer reír y lo que cuesta. Lo de hacer llorar lo he practicado tan poco...

¿Te apetece hacer drama?

Me apetece mucho hacer drama. De hecho, me han dado un pequeño papel en una película dramática que rodé el verano pasado y que se llama *Vulcania*, pero que todavía no se ha estrenado. ¡A ver qué tal se me da!

¿Cómo es Silvia Abril en la intimidad?

¿Te tomas las cosas a broma?

Soy una persona muuuuy normal y sí, me tomo la vida con mucho humor. Es la mejor forma de llevarla.

A veces, entre la risa y el llanto solo hay un paso...

Así es y, de hecho, yo soy especialista en pasar de un lado al otro en cuestión de segundos. Es, como le llama un amigo mío, el "rillanto".

¿Cómo llevas que tu pareja también se dedique al humor?

Aunque somos dos personas que nos dedicamos a hacer reír, en casa no nos pasamos el día haciendo gags, la verdad...

¿Reís mucho juntos?

Sí. ¡Y juntos nos lo pasamos en grande!



Ahora Joana, nuestra hija, se ha convertido en el centro de nuestras vidas. ¡Esto de la maternidad es taaaan bonito!

¿Qué tal llevas esta nueva etapa?

Pues superfeliz. Es un tópico lo de que llegan a tu vida y te la cambian, pero es así. Sin duda, es nuestro mejor proyecto juntos.

Ahora que eres madre, ¿estás más preocupada por lo que coméis?

¡Pues sí! Me preocupa mucho que coma de manera saludable e intento evitarle cosas como el azúcar refinado y la bollería industrial. Come mucha fruta, cereales integrales, carne ecológica... La cocina sana me interesa muchísimo más ahora con ella en casa que antes.

Sé que en el espacio Barcelona Cuina Natural has hecho algún cursillo muy interesante...

Hice un curso de pan de trigo sarraceno para aprender a hacer pan un poco más

saludable y sin gluten. Me encanta la iniciativa de este lugar y siempre que puedo me apunto a todo lo que hacen porque siguen una línea que va mucho conmigo y mi manera de ver la alimentación y la nutrición.

Me han dicho que eres una persona de buen comer y que te gusta cocinar...

Pues la verdad es que sí. Considero que comer es uno de los mayores placeres y me gusta descubrir lugares nuevos donde comer bien rico. Cocinar también me gusta mucho y me trabajo un arroz con verduras y *shitake* en casa para chuparse los dedos. ¡La cazuela queda siempre vacía!

¿Cuál es tu plato preferido?

No tengo uno, ¡tengo varios! El pollo a la cerveza que cocina mi madre, el fricandó de mi suegra, los macarrones con soja de mi amigo Xen, la *parmeggiana* de mi amigo Luiggi, la quinoa con verduras de Gemma, las sardinas del taller de Barcelona Cuina Natural... y no acabaría.

Natur fresh
TECNOLOGIA EXCLUSIVA

- ✓ 100% Natural
- ✓ +Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



Catálogo desde 1987

ISABEL

Atún Naturfresh
Lomos tiernos seleccionados con Aceite de Oliva

ELEGIDO PRODUCTO DEL AÑO
GRAN PREMIO A LA INNOVACION 2015

Natur fresh
TECNOLOGIA EXCLUSIVA

- ✓ 100% natural
- ✓ +Sabor - aceite
- ✓ Práctico envase

Solo presiona y sale entero

Sigilada de presurización

Atún Naturfresh en aceite de oliva

Los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% Natural.



www.isabel.net

*IRI Panel Online – Octubre 2014. Encuesta a 10.005 individuos representativos de la población española www.granpremioalainnovacion.com

CHEFCAPRABO

Para cenas informales

¿No sabes qué hacer para cenar? Una "coca de recapte" es una buena idea. Nuestro chef, Cristian Nova, nos da una receta sencilla para preparar este plato típico catalán.



"Coca de recapte" con salchicha



media



1 a 3 €



40' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de harina
- 150 ml de agua
- 20 g de levadura
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Un pellizco de sal

Para el relleno

- 2 pimientos
- 2 berenjenas
- 4 salchichas

ELABORACIÓN

1. Disponer la harina, el agua, la levadura, un chorrito de aceite de oliva y un pellizco de sal en un cuenco e ir trabajando la masa con una cuchara o las manos. Cuando la masa se desprege del cuenco, colocarla sobre una tabla y trabajarla con las manos, realizando movimientos circulares, hasta que quede elástica y no se pegue. Volver a colocar la masa en el cuenco anterior y dejarla reposar en la nevera durante unos 10 minutos.

2. Mientras, preparar el relleno. Disponer los pimientos y las berenjenas en el horno a 180 °C durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, pelar las

verduras, quitarles las pepitas y cortarlas en tiras.

3. Cortar la masa en 4 trozos y hacer 4 bolas. Coger una de las bolas y estirla con la mano hasta que quede con una forma alargada (debe ser 1 cm más larga que la salchicha que vayamos a usar y 2 cm más ancha).

4. Poner la masa sobre un papel de horno, colocar la escalivada y, encima, la salchicha. Introducir en el horno a 180 °C durante unos 10-12 minutos. Retirar del fuego y disponer en los platos de servicio. Verter un chorrito de aceite de oliva por encima y servir.





MIRA
EL VÍDEO
DE ESTA
RECETA
AQUÍ.



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



CHEFCAPRABO



El corte más seguro



Nuestro chef, Cristian Nova,
te explica la mejor manera de
cortar cebollas para preparar
un sofrito.



¡Muy sencillo!



¿Te gustaría hacer una
deliciosa teja de caramelo
para decorar tus postres?
En este truco te enseñamos.



CHEFCAPRABO
Taller de Cocina

COCINA INTERNACIONAL, PLATOS ESTIVALES,
APERITIVOS CON UN TOQUE GOURMET...

**DISFRUTA COCINANDO Y
DEGUSTANDO TUS CREACIONES**

- Talleres prácticos de 2 horas
- Precio de cada taller + menú degustación: 25 €
- Consulta nuestras clases, horarios
y reserva tu plaza en:

www.caprabo.com/chefcaprabo/ca/chef-caprabo



Un día en la cocinar con niños playa

Jugar en la arena, entrar y salir del agua, recoger moluscos...
¿Cómo hacerles comer bien cuando están en la playa?
No te preocupes, estas propuestas te serán de gran ayuda.

Cocina Marc Grañó
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

Tortilla de espaguetis



media



1 a 3 €



45'

INGREDIENTES PARA 6

- 1 calabacín
- 1 manojo de perejil
- 50 g de jamón serrano en taquitos
- 300 g de espaguetis
- 8 huevos
- 125 g de queso rallado emmental
- 100 g de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar el calabacín, quitarle los extremos y cortarlo en juliana. Lavar el perejil, secarlo con papel absorbente y picarlo bien fino.
- 2.** Poner tres o cuatro cucharadas de aceite en una sartén alta y saltear el calabacín a fuego suave. Pasados unos 3 minutos, añadir el jamón serrano picado y cocinar sin que coja color. Escurrir el exceso de aceite y agregar el perejil picado. Remover para que se integren todos los ingredientes, retirar y reservar.
- 3.** Calentar una olla con agua y sal y, en el momento que hierva, añadir los espaguetis. Remover y dejar cocer hasta que la pasta esté

al dente. Luego, escurrir, refrescar y reservar.

- 4.** Disponer los huevos en un cuenco, salarlos ligeramente y batirlos bien. Incorporar los espaguetis y la mezcla del calabacín. Remover para que todo se integre.

- 5.** Calentar la sartén en la que anteriormente se ha salteado el calabacín, agregar un poco más de aceite y añadir la mitad de la mezcla. Remover ligeramente, bajar el fuego y dejar cuajar. A continuación, agregar el queso rallado y, luego, el resto de la mezcla. Tapar y dejar cuajar a fuego muy suave.

- 6.** Pasados unos 4 minutos, retirar la tapa y dar la vuelta a la tortilla. Dejar que la tortilla se vaya cuajando poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada.

Humus con verduras



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 bote de garbanzos cocidos en conserva
- 100 ml de caldo de verduras
- 3 g de cúrcuma
- 3 g de comino molido
- 5 g de mostaza de Dijon
- 5 g de sal fina
- 3 g de cilantro molido (opcional)
- 1 lima
- 20 cl de aceite de oliva virgen

Para la guarnición

- 125 g de guisantes congelados
- 6 tomates pera
- 2 zanahorias medianas
- Sal



cocerlos durante unos 5 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, escurrirlos, refrescarlos y reservarlos.

3. Lavar los tomates y cortarlos en gajos. Luego, quitarles el corazón y cortarlos en cuadrados. Reservarlos.

4. Pelar la zanahoria y rallarla con un rallador de agujeros grandes. Reservarla.

5. Disponer un poco de humus en un frasco de mermelada o conserva. Luego, agregar los guisantes, volver a poner un poco de humus y los dados de tomate. Cubrir con la zanahoria. Cerrar y reservar en la nevera (para que se conserve mejor) hasta el momento de ir a la playa.

ELABORACIÓN

1. Para el humus, poner todos los ingredientes en el vaso mezclador y triturar hasta conseguir la textura deseada. Luego, rectificar de sabor si fuera necesario y reservar en la nevera para que coja consistencia durante 15 minutos, poniendo papel film encima para evitar que se oxide.

2. Para las verduras, poner agua a hervir con un poco de sal y, cuando arranque el hervor, agregar los guisantes y

Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web www.caprabo.es. ¡Animaos a participar!



**BAJADA
DE PRECIOS***

**EN
VERANO
ALO LOCO**



*Bajada de P.V.P recomendado, puede variar según libre criterio del establecimiento. Promoción válida del 1 de junio al 31 de julio.

●○○ día a día

jóvenes

¿Pizza o ensalada?

Ahora ya no es necesario escoger. Sobre una masa muy llamativa encontramos las hortalizas más ricas. ¡Mmm...!

Cocina Dani Muntaner
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

Pizzarosa



media



1 a 3 €



45' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

Para la masa

- 1 remolacha cocida
- 25 g de levadura fresca
- 250 ml de agua tibia
- 1 cucharadita de orégano
- 500 g de harina
- 5 g de sal

Los ingredientes

- 2 bolas de mozzarella fresca
- 1 ramillete de brócoli
- 1 cebolla morada
- 1 remolacha cocida
- ½ pimiento amarillo
- 10 tomates cherry
- 1 bolsa de brotes de ensalada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 50 g de queso azul
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para la masa. Rallar la remolacha. Diluir la levadura en un poco de agua templada. Mezclar la remolacha rallada

con el resto de agua, el orégano y la sal. Mezclar la harina tamizada en un bol con el resto de ingredientes, amasar, formar una bola y dejar reposar 1 hora tapada con un trapo de algodón.

2. Para la pizzarosa. Estirar la masa sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Repartir la mozzarella

desmenuzada por encima y hornear a 225 °C durante 20 minutos. Dejar entibiar.

3. Cortar el brócoli en ramilletes pequeños y hervirlo en agua salada durante 5 minutos. Pelar la cebolla y cortarla en rodajas. Cortar la remolacha en juliana. Lavar el pimiento y cortarlo

en daditos. Lavar los tomates cherry y cortarlos en cuartos.

4. Repartir todos los vegetales sobre la pizza, agregar el aceite y espolvorear con sal, pimienta, orégano y queso azul desmenuzado. Servir.



¿Sabemos la diferencia entre las aguas que bebemos?

La mitad de la población adulta en España no ingiere los dos litros de agua diarios recomendados para una correcta hidratación.

El cuerpo de un adulto está compuesto por hasta un 60 % de agua: contiene entre 35 y 45 litros, en función de su peso. Pero la actividad cotidiana puede hacer que pierdas hasta 2,6 litros diarios, una cantidad que puedes llegar a recuperar bebiendo agua regularmente a lo largo del día. Al ingerir alimentos sólo devuelves a tu cuerpo una parte del agua que pierdes a diario. Por eso, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria recomienda tomar unos dos litros de agua al día para mantener un buen estado físico y mental, y para mantener la temperatura corporal. Un reciente estudio científico indica que el 50 % de la población adulta en España no se hidrata correctamente. Beber agua mineral natural es una forma saludable de hidratarte porque te ayuda a mantener las funciones físicas, cognitivas y a regular la temperatura de tu cuerpo. Adquiere el hábito de hidratarte a lo largo del todo el día, no esperes a beber agua sólo cuando tengas sed. Y pon especial atención a la hidratación en algunos periodos de tu vida como el embarazo, la lactancia, la tercera edad y la infancia.



equilibrada ^{AGUA}

Y además

- > BAJA EN SODIO
- > 0% IMPUREZAS

¿Y todas las aguas son iguales? Tipos de Agua

De la misma manera que no es igual beber agua del grifo que agua envasada, tampoco es lo mismo beber agua de manantial que agua mineral natural. Según su origen, composición y tratamiento existen distintos tipos de agua. Es importante saberlo.

- + **Aguas de Manantial**
Se extraen de fuentes que emergen espontáneamente a la superficie, aunque también pueden captarse en el subsuelo. La legislación no exige que su composición sea constante y tampoco es necesario que tengan efectos beneficiosos para la salud.
- + **Agua mineral natural**
El agua mineral natural, como puede ser Font Vella, procede exclusivamente de yacimientos subterráneos, protegidos frente a cualquier tipo de contaminación, además pasa del yacimiento a la botella, sin contacto humano, lo que garantiza su pureza original. Se distingue del resto de aguas potables por su naturaleza y por la estabilidad de su contenido en minerales y oligoelementos.

●○○ día a día

BAJO
CONTENIDO
EN
SODIO

recetas saludables

Poca sal, pero mucho sabor

Una de las primeras cosas que tenemos que reducir cuando nos diagnostican hipertensión es la sal de las comidas. Estos tres platos, bajos en sodio, te van a encantar.



Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona
Asesores nutricionales Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas

Sopa picante de tomate



fácil



1 a 3 €



60' + refrigeración

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de tomates maduros
- 4 tallos de apio
- 1 guindilla
- 2 ajos
- 1 lima pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta recién molida

ELABORACIÓN

1. Limpiar los tomates, sumergirlos unos segundos en agua hirviendo y pasarlos rápidamente por agua bien fría. A continuación, pelarlos y cortarlos en trocitos. Limpiar los troncos de apio y cortarlos en trozos muy pequeños y finos. Reservar 4 ramitas con hoja o tronquitos. Picar la guindilla finamente. Pelar los ajos. Lavar la piel de la lima, pelarla y rallarla.

2. Sofreír el apio y los ajos en una cazuela. Cuando se hayan pochado, añadir la guindilla picada. A los 3-4 minutos, añadir los tomates y cocer unos 5-6 minutos más. Retirar del fuego, dejar a temperatura ambiente unos minutos y triturar con la ayuda de una batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Guardar en el frigorífico unos 30 minutos.

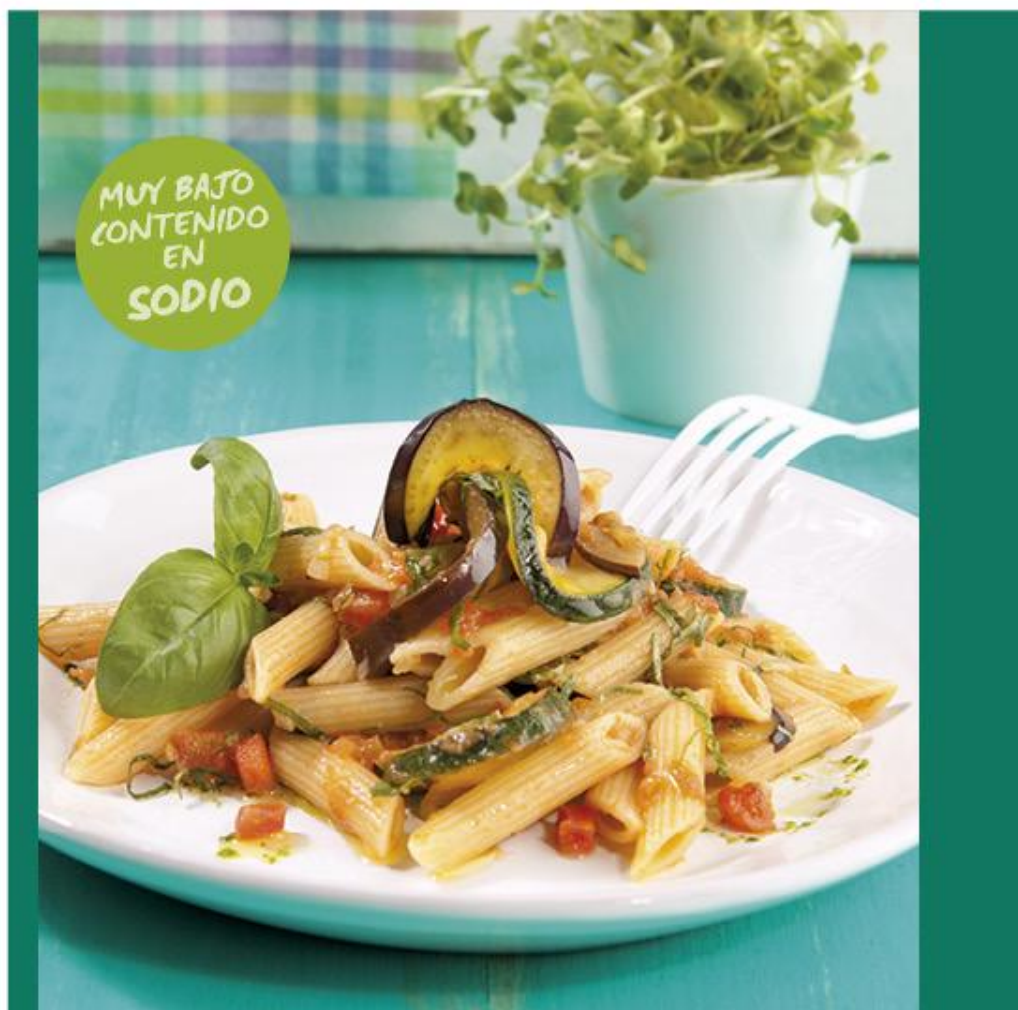
3. Servir la sopa fría con un tronco de apio, la ralladura de limón y un poquito de pimienta.

TRUCO

Para que la lima se ralle de forma más fácil, es importante congelarla previamente.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 104 kcal
 Proteínas 3 g
 Hidratos de carbono 11 g; de los cuales, simples 10 g
 Grasas 5 g; de las cuales, saturadas 1 g
 Fibra 5 g
 Sodio 144 mg



Macarrones integrales con berenjena y calabacín



fácil



1 a 3 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates maduros medianos
- 1 berenjena grande
- 1 calabacín mediano
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de macarrones integrales
- 20 hojas de albahaca
- Pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y picarla. Sumergir los tomates durante unos segundos en agua hirviendo, pasarlos rápidamente por agua bien fría, pelarlos y cortarlos en trozos pequeños. Lavar la berenjena y el calabacín y cortarlos en rodajas.

2. En una sartén, sofreír la cebolla con el aceite. A los pocos minutos, añadir unas cucharadas de agua. Cuando la cebolla esté pochada, agregar la berenjena y el calabacín y cocer a fuego medio.

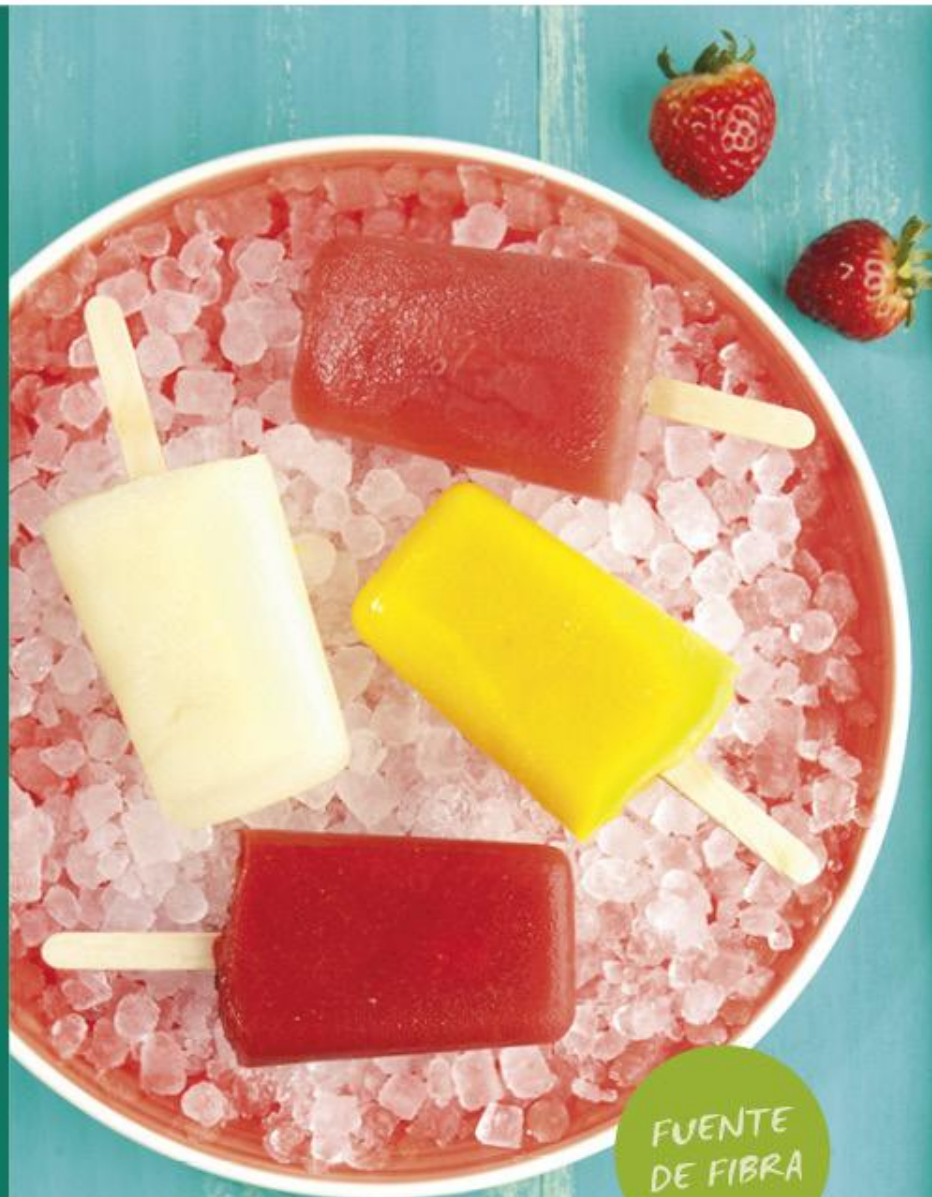
3. Cocer la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante (pero sin utilizar sal) hasta que quede al dente.

4. Cuando la berenjena y el calabacín lleven unos 15 minutos de cocción, añadir los tomates picados y cocer unos 10 minutos más.

5. Escurrir la pasta, añadirla a la cazuela y aderezar con pimienta. Cortar las hojas de albahaca en tiras y mezclar bien. Aderezar con un poco de aceite de oliva virgen extra y servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 372 kcal
 Proteínas 12 g
 Hidratos de carbono 61 g; de los cuales, simples 9 g
 Grasas 9 g; de las cuales, saturadas 1 g
 Fibra 10 g
 Sodio 22 mg



FUENTE DE FIBRA

NUTRICIÓN

SALUD PARA TU CUERPO

Seguir una alimentación saludable, en la que se prioricen los alimentos frescos, es básico para tu organismo. A continuación te desvelamos las principales recomendaciones para que configures tus menús:

- Asegura una Ingesta abundante de frutas y hortalizas, al menos 5 raciones al día, preferentemente frescas y de temporada.

- Antepón los cereales integrales o completos a los refinados. Sería deseable que incluyeras estos alimentos unas tres veces al día.

- Limita el uso de la sal o sustitúyelo por el de hierbas aromáticas y especias.

- Reduce el consumo de alimentos precocinados, encurtidos o conservas, ya que en general suelen tener un elevado contenido en sal. Limita también el consumo de embutidos, quesos, aperitivos salados (chips, frutos secos...) y bollería y masas.

Tu dietista-nutricionista te ayudará a planificar una alimentación saludable, adecuada a tus necesidades y baja en sodio. Asimismo, te dará trucos para que tus platos resulten muy sabrosos.

Polos de fruta fresca



fácil



1 a 3 €



20' + congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de fresones
- 250 g de pulpa de sandía
- 250 g de pulpa de melón
- 1 mango
- 12 moldes para polos

ELABORACIÓN

1. Limpiar los fresones y retirarles el rabito. Retirar las pepitas del melón y la sandía. Limpiar el mango, pelarlo y trocearlo.

2. Triturar todas las frutas por separado hasta obtener unos purés muy finos.

3. Verter los purés de las distintas frutas en moldes para hacer polos.

4. Tapar los moldes y disponerlos en el congelador hasta que se solidifiquen (entre 3-4 horas).

5. Antes de servir, sacar los polos de fruta de los moldes.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 88 kcal

Proteínas 0 g

Hidratos de carbono 19 g; de los cuales, simples 19 g

Grasas 1 g; de las cuales, saturadas 0 g

Fibra 3 g

Sodio 6 mg

sano y de tupper

Un bocado exquisito

Cuando llega el calor, apetece tomar un delicioso wrap a la hora de comer. Este, al ser integral, cuidará tu silueta.

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona

Asesores nutricionales Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas



FUENTE DE FIBRA

Wrap de salmón ahumado y queso



fácil 1 a 3 € 8'

INGREDIENTES PARA 4

- 80 g de queso fresco para untar 0 % en materia grasa
- 2 tomates medianos
- 12 hojas de cebollino
- 4 ramitas de eneldo
- 4 tortillas integrales
- 30 g de rúcula
- 300 g de salmón ahumado

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y cortarlos

en rodajas bien finas. Picar el cebollino y las ramitas de eneldo.
2. Untar las 4 tortillas con el queso fresco. Repartir la rúcula, las rodajas de tomate, el salmón, el cebollino y el eneldo.
3. Enrollar los wrap, cortar (si se desea) por la mitad y servir.

SUGERENCIAS

- Si comes en la oficina, puedes llevar todos los ingredientes del wrap por separado y montarlo justo en el momento de ir a comer. Así la tortilla quedará más firme.
- Puedes completar este plato con una ensalada o un gazpacho.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 281 kcal
Proteínas 25 g
Hidratos de carbono 23 g; de los cuales, simples 5 g
Grasas 10 g; de las cuales, saturadas 1 g
Fibra 6 g



cocina fácil

Delicias heladas para el verano

Bocadillo de helado con plátano



fácil



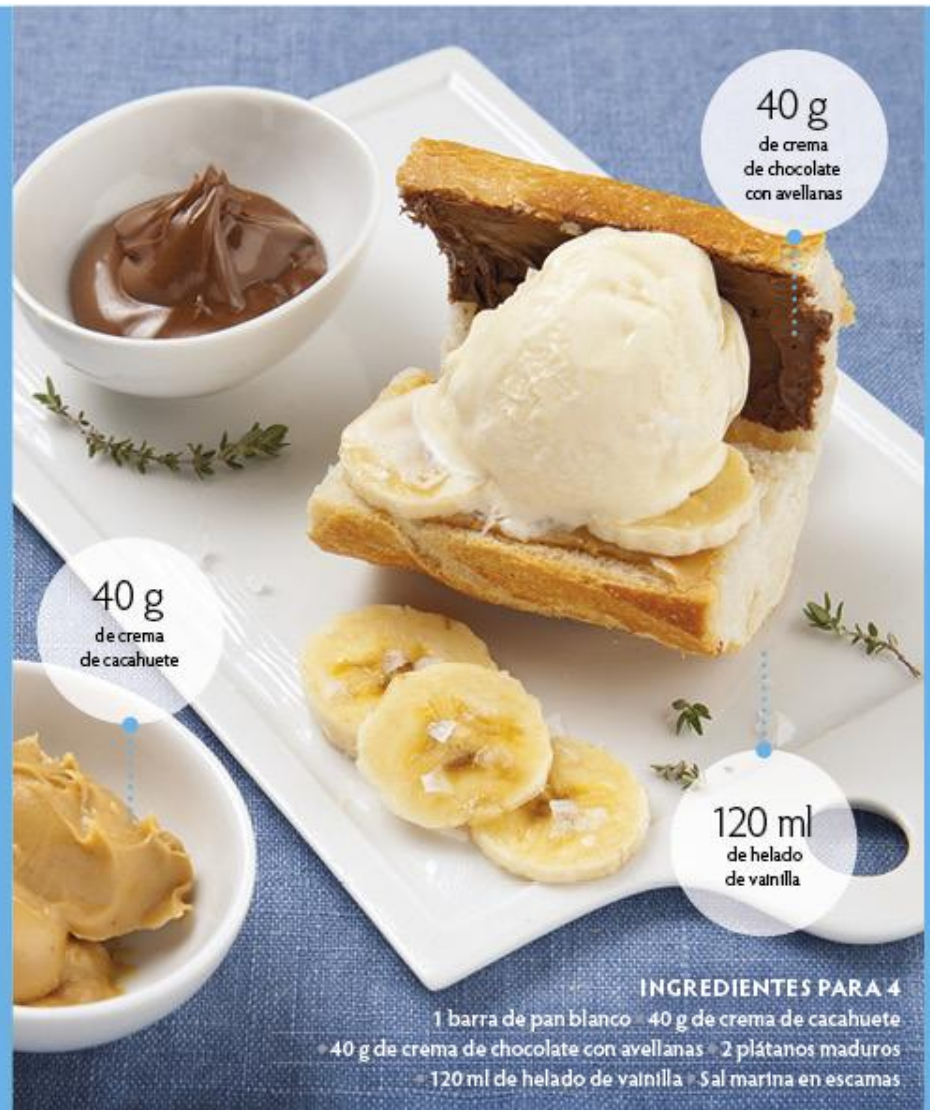
1 a 3 €



10'

ELABORACIÓN

1. Cortar el pan en cuatro porciones iguales y abrir por la mitad.
2. Untar una de las rebanadas con la crema de cacahuete y la otra con la crema de chocolate (ha de quedar una capa muy fina).
3. Pelar el plátano, cortarlo en rodajas y colocar estas encima de la crema de cacahuete.
4. Con un utensilio de helados, hacer la bola de vainilla y disponerla en el centro del bocadillo.
5. Espolvorear con los copos de sal antes de cerrar el bocadillo.



40 g
de crema
de chocolate
con avellanas

40 g
de crema
de cacahuete

120 ml
de helado
de vainilla

INGREDIENTES PARA 4

- 1 barra de pan blanco
- 40 g de crema de cacahuete
- 40 g de crema de chocolate con avellanas
- 2 plátanos maduros
- 120 ml de helado de vainilla
- Sal marina en escamas



Helado Carte d'Or vainilla (volumen neto: 1000 ml). De Nestlé.



Conos 0% azúcares añadidos (volumen neto: 6x70 ml). De Nestlé.



NOVEDAD 2015
Minis almendrados sin lactosa (volumen neto: 6x50 ml). De EROSKI.

Una buena opción para refrescarse cuando aumentan las temperaturas es incorporar postres con helados y sorbetes EROSKI a los menús. Con estas dos ideas triunfarás.

CALIDAD Y PRECIO

Sorbete de limón (volumen neto: 1 l). De EROSKI basic.

EROSKI
basic



Sorbete con granizado de sandía



fácil



1 a 3 €



15' + congelación

ELABORACIÓN

1. Cortar la sandía en trozos pequeños e introducirla en el vaso de la batidora con el azúcar. Batir hasta que quede un zumo. Colocar en un bol y disponer en el congelador durante 1 hora y media. Remover de vez en cuando para que no se congele. Dejar las copas o vasitos de servicio en el congelador.
2. Unos 5 minutos antes de preparar el postre, sacar el sorbete del congelador para que se ablande un poco.
3. Retirar las copas o vasitos también del congelador y disponer en el fondo el granizado de sandía. Encima, agregar unas cucharadas de sorbete y el pistacho picadito.

SUGERENCIA

El pistacho se puede sustituir por nueces picadas.

120 ml
de sorbete
EROSKI basic

1/4
de una sandía

INGREDIENTES PARA 4
1/4 de una sandía • 1 cucharadita de azúcar
• 120 ml de sorbete EROSKI basic
• 8 pistachos picados

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



Helado Classics belgian chocolate (volumen neto: 500 ml). De Häagen-Dazs.



Mini classic Magnum (volumen neto: 3x180 ml). De Nestlé.



Conos Experience croquant (volumen neto: 4x110 ml). De Nestlé Gold.



NOVEDAD 2015

Helado de menta y chocolate (volumen neto: 900 ml). De EROSKI.

recetas & compañía

Nuestras marcas, tus mejores aliadas

Si a la hora de cocinar buscas productos de alta calidad a buen precio, confía en nuestras marcas. Con ellas puedes elaborar platos muy ricos, como estas albóndigas con tomate.

Cocina Dani Muntaner
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

Albóndigas de pavo con tomate



fácil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas
- 1 diente de ajo Eroski NATUR
- Harina EROSKI
- 2 bandejas de albóndigas de pavo EROSKI faccine/Sannia
- 1 lata de tomate entero pelado en su Jugo EROSKI
- 1 cucharada de orégano
- 200 ml de vino blanco EROSKI
- 2 cucharadas de aceite de oliva EROSKI SeleQttia
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Pelar el ajo y picarlo.

2. Freír las albóndigas brevemente en el aceite. Reservar.

3. Sofreír la cebolla y el ajo con el aceite de oliva durante 10 minutos en una cazuela, añadir el tomate, sal, pimienta y orégano y seguir sofriendo durante

10 minutos más; añadir el vino y las albóndigas y continuar la cocción a fuego suave durante 15 minutos más.



Tomate pelado entero en su jugo (peso neto: 390 g). De EROSKI.



Sannia

Albóndigas de pavo, (peso neto: 375 g). De EROSKI faccine/ Sannia.



Vino blanco de la Tierra de Castilla (volumen neto: 75 cl). De EROSKI.



DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
9

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

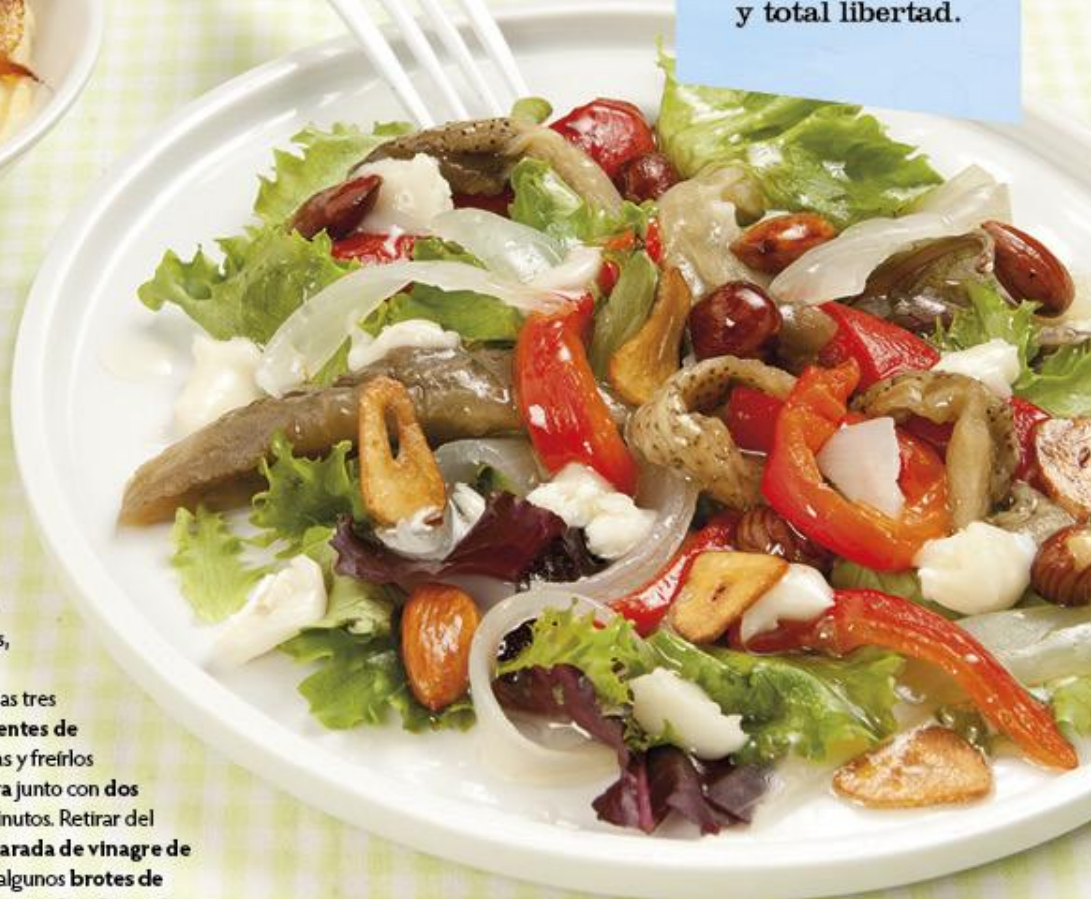
PURÉ DE PATATAS Y MANZANA CON CEBOLLA CARAMELIZADA

Lavar bien **patatas Eroski NATUR (1 kg)**, hervirlas con piel durante 30 minutos y pelarlas. Lavar también **manzanas Golden (500 g)** y hornearlas a 180 °C durante 25-30 minutos. Cortarlas por la mitad y separar la pulpa con una cuchara. Dejar templar y mezclar con **mantequilla (50 g)** y una **pizca de sal**. Pasar la pulpa de la patata y de la manzana por el pasapurés. Pelar **cebolla (250 g)**, cortarla en juliana y pocharla a fuego muy suave en una sartén con **tres cucharadas de aceite de oliva** durante unos 20 minutos, removiendo a menudo. Añadir **una cucharadita de azúcar** y una **pizca de sal** y continuar pochando 5 minutos más hasta que esté caramelizada. Servir el puré caliente como guarnición con la cebolla caramelizada por encima.



ENSALADA DE VERDURAS ASADAS Y QUESO DE CABRA

Precalentar el horno a 200 °C y asar las verduras: **1 cebolla** durante 30 minutos, **1 berenjena** 25 minutos y **1 pimiento rojo** durante 20 minutos. Luego, pelar las tres hortalizas y cortarlas en tiras. Pelar **2 dientes de ajo Eroski NATUR**, cortarlos en láminas y freírlos con **tres cucharadas de aceite de oliva** junto con **dos cucharadas de avellanas** durante 5 minutos. Retirar del fuego, dejar templar y añadir **una cucharada de vinagre de Jerez**. Mezclar las verduras asadas con algunos **brotos de ensalada**, espolvorear con **migas de queso de cabra** y aliñar con la vinagreta templada.



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



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

EROSKI SELEQTIA



Patatas para cocer y guisar (peso neto: 2 kg). De **EROSKI NATUR**.



Ajo morado (peso neto: 250 g). De **EROSKI NATUR**.



0,64 €
por persona



0,45 €
por persona



1,78 €
por persona

menú low cost

Recetas estivales a precios ajustados

Fresquito, delicioso y muy económico. Así es un menú que hemos preparado especialmente para este verano.

Cocina Dani Muntaner Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works Estilismo Rosa Bramona

Sopa fría de pepino



fácil



menos de 1€



15' + refrigeración

INGREDIENTES PARA 4

- 2 rebanadas de pan del día anterior
- 300 ml de agua fría
- 2 pepinos
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 4 ramitas de menta fresca
- 3 yogures naturales
- 80 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta blanca

ELABORACIÓN

1. Poner en remojo el pan con el agua fría durante 10 minutos. Pelar los pepinos y trocearlos. Pelar el ajo y picarlo. Exprimir el limón para extraer su zumo. Lavar las hojas de menta y secarlas bien.
2. Disponer el pan con el agua en el túrmix, agregar los pepinos, el ajo, el zumo de limón, los yogures, 60 ml de aceite de oliva virgen, la sal, la pimienta blanca y

- la menta hasta que quede una sopa bien fina y homogénea. Dejar enfriar en la nevera 30 minutos (mínimo).
3. Servir la sopa fría en platos hondos y decorar con rodajitas de pepino, hojas de menta y un chorrito de aceite de oliva.

Costilla de cerdo con chirlas



fácil



1 a 3€



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 600 g de costilla de cerdo troceada
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tomate frito
- 600 g de patatas
- 1 bote de encurtidos variados (pepinillo, cebollitas, zanahoria, coliflor...)
- 200 g de chirlas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Una ramita de perejil
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Sofreír la costilla troceada junto con los dientes de ajo

- con piel en una olla a presión con el aceite durante 5 minutos. Añadir el tomate, las patatas peladas y troceadas y los encurtidos (cantidad al gusto). Salpimentar. Cubrir con agua, tapan la olla y cocer durante 15 minutos.
2. Retirar la olla del fuego, dejar salir el vapor y destapar. Volver a poner al fuego, añadir las chirlas y dejar hervir 5 minutos más hasta que se abran. Agregar el perejil picado y servir.

Tarta de lima y galleta



fácil



menos de 1€



15' + reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 2 limas
- 200 ml de leche condensada
- 100 ml de leche evaporada
- 200 g de galletas María

ELABORACIÓN

1. Lavar la piel de las limas con un cepillo y agua. Separar la parte verde con un rallador muy

- fino y exprimir las limas para extraer su zumo.
2. Mezclar la leche condensada con la leche evaporada, el zumo de lima y la mitad de la ralladura hasta que esté bien amalgamado.
 3. Rellenar un molde de plum cake de silicona alternando capas de galleta y de crema de lima. Dejar reposar en la nevera durante 4 horas como mínimo.
 4. Desmoldar la tarta y espolvorearla con el resto de ralladura. Cortar en porciones y servir inmediatamente.

Sugerencia

Muy cómoda de usar gracias a su sistema antigoteo, la leche condensada EROSKI es perfecta para utilizar en la realización de postres o para tomar a la hora del desayuno (peso neto: 450 g).





El turismo rural es una forma de alojamiento que, además de ayudarnos a descubrir la naturaleza y la cultura del territorio, nos acerca a la vida del campo.

Rupit



Cal Pons / Parc Fluvial del Llobregat

i E S C Á



Sitges / Fiesta mayor



No hace falta alejarse mucho de Barcelona para disfrutar del turismo rural y de las tradiciones más populares de nuestro país. ¿Te animas?

Catalunya en miniatura / Torrelles de Llobregat



FOTOS: DIPUTACIÓ DE BARCELONA, JOSEP CANO Y QUICKIMAGE



Cal Bernadàs / Casserres

Muy cerca de Barcelona tienes más de 500 casas de turismo rural que te ofrecen un servicio de alta calidad. Elige la más adecuada para ti y tu familia.



Mas Les Planes / Sant Mateu de Bages



Recorrer una ciudad en miniatura, penetrar en el interior de una mina de sal, disfrutar de la naturaleza y del territorio mientras paseas en carro, vibrar con las fiestas populares más tradicionales y, además, sentirse como en casa en un alojamiento rural. Las comarcas de Barcelona tienen reservadas para ti todas estas sorpresas y muchas más. ¿Quieres descubrirlas?

P A T E !



Cal Bernadàs / Castellterçol



Paseo entre viñas



La Diputació de Barcelona promueve el turismo rural en las comarcas de Barcelona. Si quieres saber más:

www.barcelonaesmuchomas.com

   @bcnmoltmes  BarcelonaEsMoltMes





hoy tenemos...

Atún

Producto de gran calidad, el atún ofrece muchas posibilidades culinarias. En nuestra pescadería lo encontrarás fresco, muy fresco.

Cocina Dani Muntaner
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

COMPRAR CON ACIERTO

Para saber si el atún está fresco, hay que fijarse en el color de su carne, que puede ir del rojo intenso al rosado. En cuanto al aspecto, lo ideal es que no presente manchas ni signos de oxidación. Una vez en casa, hay que evitar tocar mucho la carne y no mojarla nunca: es suficiente con limpiarla con un paño.

EN LA COCINA

En crudo, previa congelación y descongelación, el atún es perfecto para la elaboración de sushi, sashimi y tartar. Cortado en dados se puede usar para preparar brochetas y guisos, como el marmitako. En rodajas se utiliza para hacer a la plancha o a la parrilla.

EN SU PUNTO

Para que el atún quede jugoso y en su punto correcto de cocción, es aconsejable no cocerlo en exceso. Con una cocción larga lo único que conseguiremos es resecarlo demasiado.

Gracias a su grasa, rica en ácidos grasos omega 3, este pescado ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre y a hacer la sangre más fluida.

NUESTRA SUGERENCIA



Tartar de atún



fácil



3 a 5 €



25'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

Para el arroz

- 200 g de arroz redondo
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar

Para el tartar

- 8 g de jengibre fresco
- Unos tallos de cebollino
- 600 g de lomo de atún
- 2 aguacates

Para la salsa

- 60 ml de salsa de soja
- ½ limón

ELABORACIÓN

1. Para preparar el arroz, lavar este en un bol cambiando el agua varias veces

hasta que salga transparente. Luego, escurrir y poner en un cazo con 200 ml de agua, el vinagre, sal y azúcar, todo frío. Tapar y cocer a fuego medio durante 10 minutos (contar a partir del hervor). Retirar del fuego sin destapar y dejar reposar 10 minutos más. Luego, destapar y dejar enfriar.

2. Para el tartar de atún, pelar el jengibre y rallarlo. Picar el cebollino (reservar un poco para la decoración final). Cortar el atún en dados pequeños. Mezclar los tres ingredientes y reservar.

3. Cortar el aguacate por la mitad, extraer el hueso y cortarlo en daditos.

4. Para elaborar la salsa, exprimir el medio limón y mezclar con la salsa de soja.

5. Con ayuda de un molde cilíndrico, montar los platos. En primer lugar, colocar una capa de arroz. Luego, agregar los dados de aguacate (presionando un poco para compactar) y terminar con el tartar de atún.

6. Desmoldar con cuidado y aliñar con la preparación de soja. Decorar con el cebollino picado y servir.



hoy tenemos...

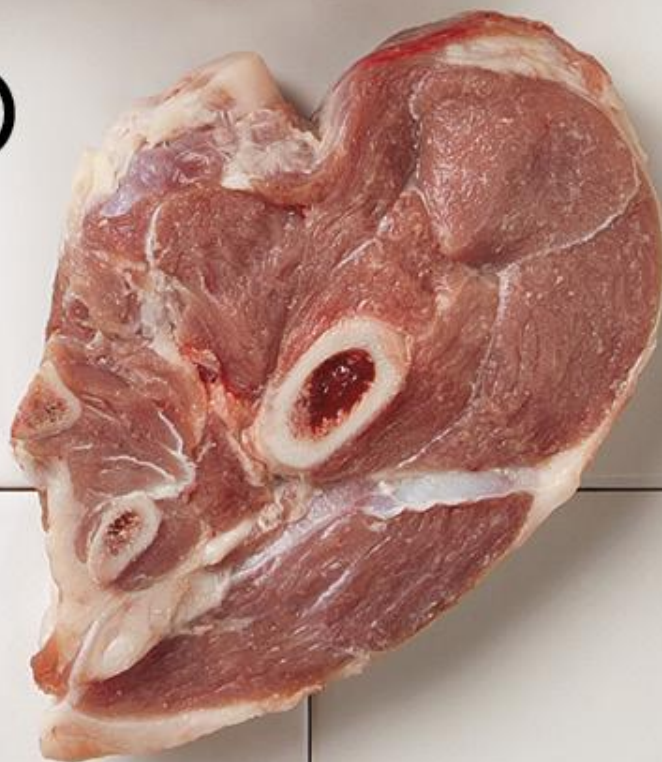
Cordero

Suave, tierna y con un delicado color rosado, la carne de cordero Eroski NATUR es toda jugosidad.

Cocina Dani Muntaner

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona



○ CORDERO EROSKI NATUR

Suave, tierna y con una agradable jugosidad, la carne de cordero Eroski NATUR procede del ternasco, un animal de entre 70 y 90 días que se caracteriza por haber sido nutrido durante su primer mes y medio de vida solo con leche materna y que ha finalizado su alimentación con cereales. Su carne es tierna y de color rosa pálido, con menos grasa de lo habitual.

○ EN LA COCINA

Ideal para cocinar entera en el horno, la pierna de cordero admite muchas elaboraciones. Se puede cortar en rodajas para cocer a la plancha o a la parrilla, o deshuesar y cortar en dados para brochetas o guisos. Con su carne picada se pueden preparar deliciosas hamburguesas.

○ ¿ROJA O BLANCA?

La carne de cordero se clasifica en roja o en blanca en función de la edad del animal y de su alimentación. La carne de animales adultos –pascual y ovino mayor– presenta un color rojo más intenso que la de animales jóvenes –cordero lechal o ternasco–, que es más rosácea.

La pierna es la parte del cordero que menos grasas saturadas tiene. Además es rica en proteínas de alta calidad y en vitaminas del grupo B y es una buena fuente de hierro.

NUESTRA SUGERENCIA



Hamburguesa de cordero



fácil 3 a 5 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 800 g de carne de pierna de cordero deshuesada
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de café de ajo y perejil secos
- 1 cogollo de ensalada
- 2 ramitas de menta fresca
- 2 ramitas de cilantro fresco
- 2 tomates de rama
- 1 cebolla morada pequeña
- 4 panecillos para hamburguesas

Para la salsa

- 100 g de mayonesa
- 1 cucharadita de café de comino molido
- 1 cucharadita de café de cúrcuma
- 1 cucharadita de café de cilantro molido

ELABORACIÓN

- 1.** Picar la carne de cordero en la picadora o, si no se dispone de ella, con el cuchillo. Luego, aliñarla con sal, pimienta, ajo y perejil y formar las cuatro hamburguesas a la medida de los panecillos.
- 2.** Separar las hojas de los cogollos y lavarlas bien bajo el agua del grifo. Lavar también la menta, el cilantro y los tomates. Pelar la cebolla. Cortar los tomates y la cebolla en rodajas.
- 3.** Para hacer la salsa, mezclar la mayonesa con todas las especias (comino, cúrcuma y cilantro).
- 4.** Cocinar las hamburguesas en la plancha o a la parrilla. Calentar los panecillos 1 minuto en el horno y partírlas por la mitad.
- 5.** Untar los panecillos con la mayonesa de especias y luego poner, por orden, el tomate, la cebolla, la hamburguesa de cordero, las hojas de los cogollos y las hierbas aromáticas. Cerrar con la otra parte del pan y servir.



BELÉN TOMÁS
Barcelona

Creadora del blog tusdulcescaprichos.com, en el que comparte con sus seguidores sus deliciosas propuestas de repostería creativa, Belén descubre a todos los lectores de la revista *Sabor* una de sus especialidades: el cupcake de café. ¡Seguro que repetiréis!

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!

Cupcake de café

INGREDIENTES PARA 8/12 UNIDADES

- 125 g de harina tamizada
- 1,25 ml (¼ de cucharadita de té) de levadura Royal
- Una pizca de sal
- 125 g de mantequilla sin sal
- 125 g de azúcar glas
- 2 huevos grandes
- 30 ml de café fuerte, mejor expreso

Para el buttercream de café

- 125 g de mantequilla sin sal
- 200 g de azúcar glas tamizado
- 60 ml de café expreso
- Trufas de chocolate con sabor a naranja EROSKI SeleQtia para decorar

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 170 °C. Tamizar la harina con la levadura y la sal en un bol y reservar.
2. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla quede cremosa. Añadir los huevos, uno a uno, mezclando bien antes de añadir el siguiente. Agregar la mitad de la mezcla de harina y mezclar bien. Seguidamente incorporar el café y, para finalizar, el resto de la harina.
3. Repartir la mezcla en las cápsulas para magdalenas sin llenarlas más de 2/3 y hornear durante unos 20 minutos o hasta que al pinchar con un palillo este salga seco. Dejar enfriar las magdalenas sobre una rejilla.
4. Mientras, batir todos los ingredientes de la buttercream hasta formar una crema. Colocar la mezcla en una manga pastelera con la boquilla rizada y disponer sobre los cupcakes.
5. Decorar con unas trufas de chocolate.



EROSKI

basic



MEJORAMOS NUESTROS BASIC

Déjate seducir por las **nuevas recetas** de nuestra gama de yogures. **Más sabor**, más aroma y más cremosos.

Sencillamente deliciosos



Natural, azucarado, fresa, limón, plátano, coco, macedonia, piña y galleta

●●○ días especiales

de temporada

{FRUTAS CON HUESO}

El Verano más dulce

Melocotones, nectarinas, paraguayos, ciruelas... En verano nuestras tiendas reciben las deliciosas frutas con hueso. Y para que puedas incorporarlas a tus menús estivales, te proponemos cinco recetas llenas de sabor y color. ¡Disfrútalas!

Cocina Dani Muntaner
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona



CESTO DE CINC, ROLLO DE CUERDA Y TERMOMETRO: HABITAT



Carpaccio de ciruelas



fácil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 cucharadas de piñones
- 100 g de queso parmesano reggiano

- 4 ciruelas rojas
- 4 ciruelas amarillas
- 60 g de rúcula
- Sal en escamas
- Pimienta negra recién molida

Para la vinagreta

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre de Módena

ELABORACIÓN

1. Tostar los piñones en una sartén a fuego suave, sin dejar que se quemen. Cortar virutas de parmesano con un pelador. Reservar.
2. Preparar la vinagreta mezclando el aceite con el vinagre.
3. Lavar las ciruelas, deshuesarlas y cortarlas en rodajas muy finas con ayuda

de un cuchillo o de una mandolina. Repartir las rodajas en los cuatro platos alternando los dos colores.

4. Disponer las hojas de rúcula por encima de las ciruelas. Agregar los piñones tostados y aliñar con la vinagreta, sal en escamas y la pimienta negra recién molida. Espolvorear con las virutas de parmesano. Servir.

Ensalada veraniega de nectarinas



fácil



1 a 3 €



20' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 200 ml de agua
- 200 g de cuscús
- 20 g de mantequilla
- 2 nectarinas grandes
- 1 aguacate
- 2 ramitas de cilantro
- 2 ramitas de perejil
- 1 lima
- 120 g de queso feta en dados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer el agua en un cazo, agregar una cucharadita de sal y llevar a ebullición. Mezclar el cuscús con la mantequilla con

las yemas de los dedos y verter el agua sobre el cuscús. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Luego, separar los granos del cuscús con un tenedor.

2. Lavar las nectarinas, cortarlas por la mitad, retirarles el hueso y cortarlas en gajos o trozos pequeños. Pelar el aguacate y cortarlo en daditos. Lavar el cilantro y el perejil, secarlos y picarlos. Exprimir la lima para extraer su zumo.

3. Mezclar el cuscús con el cilantro y el perejil y añadir los dados de queso, el aguacate y las nectarinas. Aliñar con el zumo de lima, el aceite, la sal y la pimienta.



Solomillo de ternera con ciruelas



fácil 5 a 7 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 720 g de solomillo de ternera
- 8 ciruelas amarillas
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Para la salsa chimichurri

- 50 ml de agua
- 2 cucharadas de orégano
- 1 guindilla
- 2 ramas de tomillo fresco
- 1 rama de romero fresco
- 4 ramas de perejil
- 30 ml de vino blanco
- 10 ml de vinagre de Jerez
- 40 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN


1. Calentar 50 ml de agua con 1 cucharada de sal y llevar a ebullición. Retirar del fuego y añadir el orégano, la guindilla, el tomillo, el romero y perejil picados, el vino, el vinagre y el aceite. Mezclar bien y reservar.

2. Cortar el solomillo en cuatro raciones y bridar todo para que no pierdan su forma durante la cocción. Cortar las ciruelas por la mitad y retirarles el hueso.

3. Cocinar los solomillos en la parrilla hasta el punto deseado y hacer al mismo tiempo las ciruelas. Para dar un aroma más intenso, se puede quemar un poco de romero fresco en las brasas en los últimos minutos.

4. Servir los solomillos con las ciruelas y la salsa chimichurri.





Langostinos con salsa criolla de paraguay



fácil



3 a 5 €



30' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 24 langostinos grandes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 4 paraguayos
- 1 cebolla morada
- 300 ml de agua
- 6 ramitas de albahaca
- 2 limones
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las colas de los langostinos, hacer un corte longitudinal por la parte de arriba y retirar el hilo negro. Pelar el diente de ajo y picarlo muy fino.
2. Disponer las colas peladas en un cuenco y mezclarlas con el ajo, el pimentón y dos cucharadas de aceite. Macerar durante 1 hora.
3. Pelar los paraguayos y retirarles el hueso. Cortar dos en octavos y picar el resto en dados pequeños.
4. Pelar la cebolla, cortarla en daditos pequeños y ponerla en un bol. Verter encima el agua hirviendo y dejar reposar 15 minutos. Escurrir.
5. Introducir las hojas de albahaca en agua hirviendo durante 5 segundos, escurrirlas y ponerlas en agua con hielo durante 1 minuto. Volverlas a escurrir, secarlas y picarlas. Exprimir los limones para extraer su zumo.
6. Mezclar los daditos de paraguayos con la cebolla, la albahaca, el zumo de limón, el aceite de oliva restante y una pizca de sal y pimienta.
7. Montar ocho brochetas alternando tres colas de langostino con dos gajos de paraguayos y cocinar en la parrilla bien caliente 2 minutos por cada lado.
8. Servir las brochetas con la salsa de paraguayos.

Tarta Tatin de melocotón y tomillo



fácil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 melocotones de vinya grandes
- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de ron
- Unas ramitas de tomillo fresco
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 250 g de queso mascarpone

ELABORACIÓN

1. Pelar los melocotones, cortarlos por la mitad y retirarles el hueso. Disponer el azúcar con el ron y el tomillo en una sartén a fuego suave y dejar cocer durante 5 minutos hasta que empiecen a caramelizar. Luego, añadir las mitades de melocotón y cocer 10 minutos.

2. Poner las mitades de melocotón en cuatro moldes de tartaleta de 12 cm de diámetro y repartir el caramelo por encima. Cortar cuatro círculos de masa de hojaldre y cubrir los melocotones. Hornear a 190 °C durante 12-15 minutos hasta obtener el dorado deseado.

3. Desmoldar dando la vuelta a las tartaletas y servir acompañadas con una cucharada de queso mascarpone y unas ramitas de tomillo fresco.



POR LA COMPRA DE PRODUCTOS BRITA
PUEDES GANAR **100€**
PARTICIPA EN:
www.terapiadeahorro.brita.es

Terapia de Ahorro

by BRITA

BRITA®

¡Qué bien sabe ahorrar!

Disfruta de un agua con buen sabor y olor y además,
ahorra tiempo, espacio y dinero.

Descubre en tres sencillos pasos todos los beneficios de la Terapia de Ahorro by BRITA.

1 Ahorra tiempo



Tendrás agua con buen sabor,
con solo abrir el grifo,
sin necesidad de salir de casa.

2 Ahorra espacio



No almacenarás botellas, porque
el uso de **1 solo filtro BRITA**
equivale a **100 litros de agua**.

3 Ahorra dinero



Disfruta de agua con buen sabor
y, además, podrás ahorrar
hasta **200€ al año***.

El uso de filtros BRITA reduce el cloro, la cal y otras impurezas del agua del grifo, mejorando su sabor y olor. El uso de jarras y filtros BRITA no transforma el agua del grifo en agua mineral.

*Cálculo realizado en base a un consumo de agua por hogar de 100 litros al mes, estudio Kantar de precios de agua embotellada 2014, estudio GFK de precio medio filtros BRITA e informe AEAS-AGA 2013. No se incluye precio de la jarra.

www.terapiadeahorro.brita.es



ideas dulces

¡Espectacular!

¿Te atreves a realizar esta charlota de frutos rojos? Es muy vistosa, tiene un relleno que cautiva a todo el mundo y su corazón está deliciosamente helado.

Cocina Marc Graño
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

Charlota de frutos rojos



media 3 a 5 € 1 h + 30' + refrigeración

INGREDIENTES PARA 6

Para el bizcocho

- 8 huevos
- 130 g de azúcar
- 200 g de harina
- 2 g de sal

Para el relleno

- 500 g de nata líquida para montar
- 60 g de azúcar blanquilla
- 250 g de frambuesas

Para la decoración

- 250 g de nata de montar
- 30 g de azúcar
- 100 g de chocolate negro para fundir
- 20 bizcochos de soletilla
- 250 g de frambuesas
- 50 g de azúcar glas

ELABORACIÓN

1. Para el bizcocho, separar las claras de huevo de las yemas. Por un lado, montar las claras a punto de nieve, y por otro, batir las yemas con el azúcar y una pizca de sal.
2. Mezclar las yemas con la harina y, a continuación, agregar a la mezcla las claras (con cuidado de que no se bajen). Introducir la mezcla en una

manga pastelera. Extender el papel vegetal en una bandeja de horno.

3. Precalentar el horno a 180 °C. Extender el contenido de la manga en diagonal, formando líneas continuas seguidas unas de otras (con esto conseguiremos que el bizcocho quede más elástico). Hornear durante unos 8 minutos y reservar.

4. Para realizar el relleno, empezar a batir la nata (ha de estar bien fría para que su batido sea muy rápido) y, cuando esté casi montada, añadir el azúcar. Seguir batiendo y, justo antes de terminar, agregar las frambuesas cortadas por la mitad. Batir 30 segundos más y reservar en la nevera durante unos 20 minutos.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
8

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

5. Con ayuda de un molde redondo de 10 cm de diámetro, cortar el bizcocho en círculos para hacer los pisos del pastel. Reservarlos.

6. Batir la nata (de la decoración) con el azúcar hasta que esta quede bien firme. Reservar en la nevera.

7. Deshacer el chocolate en el

microondas. Para ello, darle unos golpes de calor de unos 30 segundos y remover de vez en cuando hasta su completa disolución. Luego, mojar los bizcochos de soletilla en el chocolate, escurrirlos bien y ponerlos encima de un papel de la nevera hasta que el

chocolate quede consistente.

8. Para el montaje de la tarta, poner un círculo de bizcocho como base. Luego, agregar parte del relleno y alisar bien con una espátula. Volver a poner el bizcocho y seguir el proceso anterior. Reservar en el congelador unos 20 minutos.

9. Transcurrido el tiempo

indicado, retirar el pastel del congelador y, con ayuda de una espátula, cubrirlo con la nata que está reposando en la nevera. Alisar bien y colocar los bizcochos de soletilla en vertical.

10. Decorar el pastel con las frambuesas y espolvorearlo con azúcar glas. Guardar en la nevera hasta el momento de servir.



con denominación de origen

Las vacaciones perfectas

La Costa Daurada, tanto en el mar como en la montaña, brinda una amplia y variada oferta cultural, gastronómica y de ocio que hará las delicias de pequeños y mayores.

Texto Carmen Espinosa





JOAN CAPDEVILAVALVE.COM

La Costa Daurada es el marco ideal para disfrutar de unas vacaciones inolvidables: espléndidas playas, magníficos paisajes, una extensa oferta cultural y una gastronomía irresistible para deleitarse de las maravillas de una tierra rica, que ya supieron apreciar los romanos al fundar Tarraco, una de las principales ciudades de Hispania durante el Imperio romano.

Os invitamos a gozar de la diversidad de paisajes, del rico patrimonio y de la cultura de la costa mediterránea a través de dos rutas: una litoral y otra interior. ¡Por supuesto, solo se trata de una pequeña muestra de todo lo que podéis vivir en la Costa Daurada!

Ruta litoral

Empezaremos la ruta en Tarragona, la antigua Tarraco, reconocida como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco. Esta ciudad conserva una rica

muestra de la herencia romana. En el centro histórico, no os perdáis la visita a la catedral de estilo gótico temprano. Esta excelente atalaya de la ciudad con vistas al mar conserva un profuso patrimonio de arte sacro.

Siguiendo la Vía Augusta se puede recorrer la antigua carretera que unía Tarraco con el norte de la Costa Daurada, una buena excusa para visitar la villa romana de Els Munts en Altafulla, pasando por el Arc de Berà hasta llegar a la Ciudadela Ibérica de Calafell, para concluir en la Casa-Museo Pau Casals.

Las mejores playas

La playa de la Rabassada, ideal para pasear; la playa Larga, la más natural, o la cala del Tamarit son las playas más apreciadas del litoral tarraconense. Aunque también son fantásticas las playas de Altafulla, Torredembarra,

La Costa Daurada posee algunas de las mejores playas del litoral catalán. La mayoría de ellas luce la bandera azul, un distintivo que garantiza su calidad medioambiental.

Creixell, Calafell o Cunit. Porque si algo destaca de la Costa Daurada, es la calidad de sus aguas y su entorno. Prueba de ello es que la mayoría de las playas de esta zona lucen una bandera azul, un distintivo que garantiza la alta calidad, los excelentes servicios y la buena gestión medioambiental.

Y todo sin olvidar, por supuesto, las lonjas de pescadores y las subastas de pescado que se realizan en los diferentes puertos y que conservan la tradición marinera, además de las fiestas populares, otras celebraciones (carnavales, comidas populares, fiestas religiosas, ferias gastronómicas) y muestras de una tradición fuertemente arraigada al mar y a la tierra.



JOANCAPEVILVALLE.COM



JOANCAPEVILVALLE.COM



JOANCAPEVILVALLE.COM

Las lonjas de pescadores, las fiestas tradicionales y las visitas a las bodegas de la zona son algunas de las actividades que ofrece la Costa Daurada. Y sin olvidar las caminatas en familia por las montañas o los tranquilos y relajados paseos por las viñas de esta región mediterránea.



JOANCAPEVILVALLE.COM



JOANCAPEVILVALLE.COM



JOANCAPEVILVALLE.COM

La Costa Daurada es también un lugar ideal para divertirse con todos los miembros de la familia. Localidades como Calafell, Cambrils, Salou, Vila-seca y la Pineda Platja poseen el reconocimiento de destino de turismo familiar.

Ruta interior

Las montañas de la Costa Daurada (Montsant, Prades, la Sierra de Mussara...) ofrecen caminos y senderos para recorrer a pie o a caballo saboreando lentamente un paisaje lleno de matices, rincones por los viñedos para descubrir en bicicleta o BTT o rutas en coche por paisajes entre avellanos.

Nuestro recorrido por el interior de la Costa Daurada os descubrirá los secretos vitivinícolas de los monjes cartujos, los primeros en plantar viñas en el Priorat. La ruta que os proponemos contempla los restos de la Cartuja de Escaladei, continuando por otras localidades como Poboleda, Torroja o Cornudella de Montsant, donde la huella vitivinícola ha marcado el desarrollo económico y social de los últimos siglos. En Falset no os podéis perder el centro de interpretación de la cultura del vino, ubicado en el antiguo Castillo de los Condes de Prades, que invita a un recorrido original por la cultura del vino del Priorat, muy diferente al que

proponen los museos del vino más clásicos. En esta ruta interior, la visita a Reus es obligada. Además de ser la segunda ciudad, después de Barcelona, donde se desarrolló el modernismo urbano y burgués, cuenta con una amplia oferta comercial, con el Gaudí Centre (un espacio museístico para conocer la vida y obra del genial arquitecto Antoni Gaudí) y con una gran variedad de rutas turísticas que no os podéis perder.

En definitiva, la Costa Daurada es un destino turístico en el que el viajero podrá enriquecerse culturalmente y deleitarse con la mejor gastronomía del litoral, los paisajes del Mediterráneo más impresionantes y una buena oferta de ocio para toda la familia.

Costa Daurada: un lugar para disfrutar

Os presentamos cinco ofertas lúdicas que podréis vivir en esta zona del Mediterráneo



JOANCAPIDEVILVALLE.COM



PATRO NAT DE TURISME DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA



JOANCAPIDEVILVALLE.COM



ALBERICH FOT OGRAIS



UNUS UR

1. RUTA MODERNISTA DE REUS

La ciudad ofrece un agradable itinerario para descubrir la arquitectura de los veintiséis edificios modernistas más destacados de Reus, entre los que se encuentra el Institut Pere Mata. Además, os recomendamos la visita al Gaudí Centre, el innovador centro de interpretación del modernismo y de la vida y obra de Antoni Gaudí.
www.gaudicentre.cat

2. PORTAVENTURA

Este parque temático, ubicado entre Vila-seca y Salou, es, sin duda, una de las mejores ofertas de ocio de toda Europa y el más visitado de toda España. Sus atracciones Shambhala o Dragon Khan son referentes europeos. Este año, PortAventura y Cirque du Soleil ofrecen el espectáculo Amaluna que será una de las actividades más atractivas del verano en la Costa Daurada. Además

de PortAventura Park, el complejo dispone de un parque acuático (Costa Caribe Aquatic Park) y de cuatro hoteles temáticos... Una visita muy indicada para los más aventureros.
www.portaventura.es

3. MINAS DE BELLMUNT

Las minas de Bellmunt del Priorat, ahora convertidas en museo, constituyen una salida familiar interesante cuyo recorrido os descubrirá su historia. Además de poder visitar el museo, podréis adentraros en las galerías de la primera planta de la mina Eugenia. La visita se puede completar con un paseo por la antigua colonia minera de Bellmunt.
<http://minesbellmunt.com>

4. TARRAGONA ROMANA

Las calles y plazas de la parte antigua de Tarragona, llenas de restaurantes con terraza, heladerías y zonas peatonales,

son ideales para caminar y disfrutar de un paseo familiar. Os recomendamos un recorrido desde la Muralla romana, pasando por el Anfiteatro, el Circo romano o la torre del Pretorio, hasta el imprescindible Museo Arqueológico Nacional.
www.tarragonaturisme.cat/es

5. CASA-MUSEO PAU CASALS

"Las únicas armas de las que dispongo son la batuta y el violonchelo", dijo el catalán más universal, Pau Casals. Justamente los valores de paz, justicia y libertad son las claves de este centro que apuesta por la sensibilización por la música. La visita a la Casa-Museo Pau Casals, situada en la playa de Sant Salvador en El Vendrell, transcurre acompañada de la música de las piezas de J. Bach y Pau Casals. Una propuesta ideal para pequeños y mayores.
www.paucasals.org

OFRECEMOS
FRUTAS MÁS
FRESCAS Y
CERCANAS AL
TERRITORIO



Fernando Aranzana

DIRECTOR GENERAL DE LA COOPERATIVA DE SOSES

La comarca del Segrià (Lleida) es la principal productora de nectarinas, melocotones y paraguayos de calidad en Europa debido a sus características climáticas y a la calidad de su suelo. Por eso, las variedades de frutas de hueso producidas en esta zona por empresa como la Cooperativa Agropecuaria de Soses destacan por un mejor sabor, un excelente color y un buen tamaño. Son unas frutas que se pueden encontrar en la mayoría de nuestras tiendas. Fernando Aranzana, el director general de la Cooperativa de Soses, nos explica su experiencia con Caprabo.

¿Qué le parece esta iniciativa de Caprabo de apoyo a los productos locales? Hoy más que nunca el producto de proximidad necesita el apoyo de la distribución local para competir en los mercados, y este tipo de iniciativas ayudan. Nosotros producimos pensando en los consumidores de proximidad para poder ofrecer la fruta en su punto idóneo de consumo, y Caprabo, referente en la distribución en Cataluña, es nuestro mejor colaborador. Creo que, entre todos, debemos promocionar nuestra dieta mediterránea, además de concienciarnos de la importancia de la temporalidad de nuestros productos.

¿Qué beneficios obtienen con esta colaboración con Caprabo? Entre otras ventajas, la comunicación, la difusión y la incentivación del consumo del producto local, sin olvidar la sostenibilidad del territorio y el impulso de alimentos producidos por las cooperativas catalanas.

¿Qué ventajas obtendrán los consumidores con esta colaboración? Sin duda, comprarán un alimento más fresco, más próximo al territorio y tendrán la satisfacción de comer frutas producidas y envasadas en nuestro país.



receta de proximidad

Del árbol a la mesa

Si quieres tener la satisfacción de comer frutas frescas y con todo su sabor, prueba las que produce la Cooperativa de Soses. Están en su punto.

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

FRUTAS DELICIOSAS

Las frutas de la Cooperativa de Soses destacan por su excelente sabor, su bonito color y su buen tamaño.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
3

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

Gaspacho de melocotón



fácil



1 a 3 €



15' +
refrigeración

INGREDIENTES PARA 4

Pelar unos **melocotones (650 g)**, retirarles los huesos con cuidado y reservarlos. Lavar unos **tomates pera (850 g)** y cortarlos en cuartos. Pelar **1 ajo pequeño** y cortarlo en trocitos. Lavar **pimiento verde (80 g)**, retirarle las semillas y el pedúnculo, y trocearlo. Hacer lo mismo

con **cebolla tierna (100 g)** y **pepino (80 g)**. Disponer todas las verduras y la fruta en el vaso de la batidora y tritarlas a velocidad rápida. A continuación, añadir **un poco de pan del día anterior (40 g)**, **aceite de oliva (30 ml)** y **sal**. Volver a tritar hasta obtener una crema suave y homogénea. Rectificar

el punto de sal y agregar **un poco más de aceite (30 g)**. Volver a mezclar para que se integren todos los ingredientes y reservar en la nevera para que esté bien fresquito. Justo antes de servir, picar **1 huevo duro** y **4 aceitunas negras** y disponer todo el picadillo sobre el gazpacho de melocotón.

sabor del mundo

Perú

Por su gran diversidad de sabores, riqueza y originalidad, la cocina peruana es considerada por muchos expertos una de las mejores del mundo. Te invitamos a conocerla.

Texto Carmen Espinosa



Cebiche peruano



media



3 a 5 €



45' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de carne de dorada o de cualquier pescado blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Para la leche de tigre

- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 25 ml de leche entera
- 3 limas
- 10 g de salsa picante Tabasco®
- 5 g de hojas de cilantro fresco

Para la guarnición

- 1 boniato
- 1 cebolla
- 4 tomates cherry



COCINA: MARCELA; FOTOGRAFÍA: EMILIANO QUEVEDO / LOFT WORKS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

La gastronomía peruana es algo más que una rica mezcla de culturas. Nacida de la cocina preinca, se mezcló desde sus inicios con la influencia culinaria de los españoles a la que añadió las aportaciones de emigrantes italianos, africanos, japoneses y chinos. Y muestra de ello es la cocina *chifa*, una fusión de la comida china con ingredientes peruanos (el arroz chaufa, la sopa wantán o el tallarín saltado) o la

nikkei, una mezcla de cocina japonesa-peruana.

Así la mixtura de culturas sumada a la impresionante geografía del Perú, con más de 2000 kilómetros de costa, la cordillera andina que cruza el país de norte a sur y la selva amazónica que ocupa el 60 % del territorio, dan como resultado una cocina variada, aromática y exquisita.

La gastronomía peruana destaca sobre todo por alimentos autóctonos



LIMA, PERÚ © THINKSTOCK



1 Para la leche de tigre, pelar todas las verduras, cocerlas bien y retirarlas. Seguir hirviendo el agua de cocción de las verduras hasta que quede reducida y más concentrada. Reservar.



2 Triturar las verduras y mezclarlas con el zumo de lima, el Tabasco®, el cilantro picado y un poco del caldo reservado. Verter la leche y rectificar el sabor. Reservar. Cortar el pescado en dados y reservarlo.



3 Pelar el boniato, cortarlo en cubos regulares y hervirlo con un poco de agua y sal. Cuando esté bien tierno, colarlo, refrescarlo y reservarlo. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.



4 Disponer el pescado en un cuenco, añadir la leche de tigre y dejar reposar unos 5 minutos. Servir el pescado en un plato hondo con los daditos de boniato, la cebolla en juliana y los tomatitos.



Dorada limpia.



Tomate cóctel romántico, de Eroski NATUR (peso neto: 225 g).

Salsa Tabasco® (contenido neto: 60 ml).



Cebolla blanca.



AREQUIPA, PERÚ © THINISTOCK



TELAS DE COLORES HECHAS A MANO © THINISTOCK

y únicos en el mundo como la papa amarilla, de la que existen casi 3000 variedades; el maíz morado, que solo crece en la región andina, o el rocoto, un pimiento picante, típico del sur de Perú, que se utiliza para el cebiche, uno de los platos estrella.

Perú, además, está viviendo una auténtica revolución gastronómica con una nueva generación de cocineros dispuestos a expandirla por todo el mundo. ¿Vas a probarla?

cóctel & gourmet

¡Sigue la moda!

Originales, refrescantes y con una menor graduación alcohólica, los cócteles de cerveza están causando furor en las barras de los bares y pubs. Este verano... ¡apúntate a lo más nuevo!

Recetas cócteles Victoria Turmo
Fotografía Alejandro Quevedo
Estilismo Rosa Bramona

Colina



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 1

- 1 cerveza
- 30 ml de Campari

ELABORACIÓN

1. Verter la mitad de la cerveza en un jarro corto, agregar el Campari y completar con cerveza bien fría.
2. Remover suavemente con una cucharilla y servir.



Arena amarilla



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 1

- 1 cerveza rubia
- 90 ml de zumo de piña

ELABORACIÓN

1. Verter una cuarta parte de la cerveza y el zumo de piña en un vaso alto. Luego, añadir el resto de cerveza.

2. Decorar con una rodaja de piña o con arándanos. Servir bien frío.

El agua es salud



El agua, la bebida más saludable, es imprescindible para nuestro organismo y un componente esencial de la dieta. Los expertos aconsejan beber entre dos y tres litros de agua diarios. Te explicamos sus principales beneficios:

- El agua mineral no aporta calorías, pero tiene alto contenido en minerales (calcio, magnesio y flúor). También es rica en oligoelementos. Es ideal para las personas que requieren perder o controlar su peso.
- Sus funciones como hidratante y transportador de nutrientes y otras sustancias proporcionan soporte a la actividad celular.
- Ayuda a excretar productos de desecho, favorece la digestión, previene el estreñimiento y mantiene el funcionamiento de los riñones.
- Regula la temperatura corporal y elimina toxinas a través de la sudoración.
- Una hidratación insuficiente también afecta al funcionamiento del cerebro: empeora el rendimiento físico, aumenta el cansancio y dificulta la concentración y la memoria a corto plazo.
- La deshidratación aumenta también el esfuerzo cardiovascular y la aparición de problemas renales.

El agua facilita la digestión, combate el estreñimiento y mantiene la función de los riñones.



beber

¡Hidrátate!

El agua mineral natural, pura en origen y envasada conservando sus propiedades saludables, es la mejor opción para una correcta hidratación.

Texto Carla Fernández

El agua es esencial para la hidratación. Es la bebida más sana y natural. Para hidratarnos es tan importante la cantidad como la calidad del agua que bebemos, como apunta el Instituto de Investigación Agua y Salud. Por su riqueza en minerales y oligoelementos, las aguas minerales naturales son la mejor opción para una correcta hidratación, especialmente en la época estival.

Pero no todas las aguas que se venden envasadas son aguas minerales naturales. Deben proceder de manantiales subterráneos y tener una composición constante. Para saber distinguir las lo importante es conocer su procedencia real, que puedes comprobar en la etiqueta de la botella.

Tipos de aguas

Las hay de muchas clases. Su mineralización, es decir, la cantidad de minerales que contienen, varía en función de la clase de roca por donde se filtran, del tiempo, de las profundidades y de la temperatura durante el recorrido por el subsuelo. Las aguas minerales pueden ser de mineralización débil, media o muy débil, así como bicarbonatadas o alcalinas, bajas en sodio, magnésicas, cálcicas o fluoradas.

Las aguas embotelladas se clasifican en:

- **minerales naturales:** nacen en un estrato o yacimiento subterráneo. Brotan de un manantial o pueden recogerse de forma artificial. Destacan por su pureza. Son aguas ricas en minerales y oligoelementos, cuyas

Consejos para el verano

- No esperes a tener sed para beber agua: la sed es un síntoma de que puedes empezar a deshidratarte.
- Toma 8 vasos de agua al día para reponer las pérdidas de líquido del cuerpo, sobre todo si hace calor.
- Al salir a la calle, lleva siempre una botella de agua para hidratarte.
- Ofrece agua a menudo a niños o ancianos a tu cargo, ya que no siempre nos avisan cuando sienten sed. Son los colectivos con más riesgo de deshidratación.
- Bebe agua antes, durante y después de realizar cualquier deporte.
- Si estás embarazada o en época de lactancia, es recomendable que bebas 3 litros de agua cada día.

©CORIIS

propiedades han sido conservadas intactas, dado el origen subterráneo del agua, mediante la protección del acuífero contra todo riesgo de contaminación.

- **de manantial:** son aguas potables de origen subterráneo, que emergen espontáneamente de la tierra o se recogen artificialmente. Poseen características naturales de pureza que permiten su consumo.
- **preparadas:** son aguas de manantial o minerales naturales tratadas químicamente para hacerlas potables.

Otras opciones

Para calmar la sed e hidratarte también puedes elegir las aguas con un toque de sabor a frutas y sin azúcar. Las aguas con zumo (naranja, limón, manzana verde y kiwi) son otra alternativa para refrescarte, así como el agua con gas o carbónica.

Mantenerse hidratado es uno de los pilares de un buen estado de salud y el agua, ya sea natural, de manantial o preparada, es siempre la mejor elección para cuidar la salud.

Shopping

SABER ELEGIR

Dentro de nuestra amplia variedad de aguas minerales naturales, destacan las de pequeño formato, ideales para llevar siempre a mano.

POBRE EN SODIO

El agua mineral natural **Bezoja**, recogida del manantial Trescasas en Segovia, destaca sobre todo por su débil mineralización. Es ideal para preparar alimentos infantiles y para dietas pobres en sodio.

AGRADABLE Y FRESCA

Es una de las aguas minerales más consumidas en España. El agua **Font Vella** destaca por su sabor agradable, fresco y ligero. De mineralización débil y bajo contenido en sodio, cloruros y sulfatos.

PUREZA DEL PIRINEO

Natural, pura y cristalina, el agua mineral **Veri** brota a 1235 metros de altitud en el corazón de los Pirineos. Recomendada para las dietas de personas hipertensas, es además de mineralización débil.

LA OPCIÓN MÁS DIVERTIDA

Pensadas para niños de 4 a 11 años, las nuevas botellas **Font Vella Diver** han sido diseñadas con personajes de dibujos animados (Olafy Elsa —Frozen—, Capitán América, Iron Man y Thor) para que beber agua sea toda una diversión.

PARA DEPORTISTAS

El agua mineral **Aquarel Sport** es una buena recomendación para los deportistas. Esta agua, pura y de composición química estable, tiene un sabor ligero y fresco. Gracias a su tapón, la botella **Viladrau Sport** también es una buena solución para practicar deporte. De sabor agradable y mineralización débil, procede del manantial Fontalegre ubicado en el Parque Natural del Montseny.



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

Qué dice el experto



Martina Miserachs

DIETISTA-NUTRICIONISTA

La clave para lucir un bonito y deslumbrante cabello, sobre todo ahora en verano, es seguir una alimentación saludable en la que se incorporen los micronutrientes especialmente implicados en la salud capilar. Estas son las principales fuentes alimentarias donde los puedes conseguir:

- **BIOTINA:** yema de huevo, legumbres, mariscos, cereales integrales, frutos secos, lácteos y pescados.
- **COBRE:** hígado, pan integral, frutos secos, legumbres, lácteos y pescados.
- **SELENIO:** frutos secos, legumbres, pescados, mariscos, germen de trigo, carnes, huevos, setas, cereales integrales y carnes.
- **ZINC:** carne, germen de trigo, vísceras, mariscos, legumbres, cereales integrales, yema de huevo y frutos secos.

Cabe destacar que actualmente no existen déficits de estos micronutrientes, por lo que no sería necesario tomar suplementos (sin prescripción médica). Incluso dosis extras pueden ejercer un efecto contrario al deseado, como en el caso del selenio, con pérdida y fragilidad de cabello.

Comer de forma saludable ayudará a que tu pelo esté bien nutrido.

belleza

Cabellos bajo el sol

¿Te gustaría lucir una melena sana, brillante y fuerte también en verano? Aunque parece una tarea complicada, no es imposible.

Texto Carla Fernández



Los expertos insisten en la importancia de cuidar el cabello durante los meses más calurosos. No solo es fundamental hidratarlo y nutrirlo, también hay que protegerlo del sol. Para ello cuentas con productos específicos diseñados para cada tipo de cabello. Champús hidratantes, mascarillas y aceites nutritivos pueden ayudarte a preservarlo de los rayos solares y evitar que pierda brillo.

Uno de los efectos más devastadores del sol en el cabello es que lo hace más poroso y por tanto más propenso a la rotura y la caída. También el cloro de la piscina y el salitre son grandes enemigos del cabello en la época estival. Para evitar sus efectos perjudiciales, al llegar a casa después de un día de sol, es importante enjuagar el cabello siempre con agua filtrada.

Protectores solares

Para evitar que el pelo se dañe en verano por los efectos agresivos del sol, lo mejor es, sin duda, evitar la exposición solar en las horas de máxima intensidad. Pero como esa es una misión imposible, especialmente si eres de las personas que adoran tomar el sol, lo más recomendable es recurrir a un protector solar capilar. Puedes elegir entre la amplia variedad de cremas, esprays y lociones protectoras que hay en el mercado.

Tres consejos

- 1 Acostúmbrate a proteger tu cabello de los efectos dañinos de los rayos solares con sombreros, pañuelos, gorras... Así evitarás la oxidación de la fibra capilar.
- 2 Durante el periodo estival acude a la peluquería con frecuencia para cortar las puntas y aplicar tratamientos hidratantes. En esta época son imprescindibles.
- 3 Para desenredar el cabello, opta por los peines de púa ancha. Además, evita el uso de horquillas y gomas con el pelo mojado.

Los especialistas también aconsejan la aplicación de acondicionadores y de una mascarilla nutritiva al menos dos veces por semana para tratar las zonas más problemáticas.

Recuerda que los cabellos teñidos y rizados requieren un cuidado especial. Los productos con queratina son ideales para reestructurar el rizo, darle fuerza y flexibilidad. ¡Disfruta del sol sin olvidarte de tu cabello!



¿Estás lista para el verano?

Cómo viajar cómoda

¿Te encanta viajar pero el trayecto hacia tu destino es largo y se te hace pesado? Aquí, unos trucos para viajar con el máximo confort.

1. Hidratación. Es muy importante hidratarse bien así que lleva siempre una botella de agua y bebe con cierta constancia cuando viajes en coche, tren, bus avión, etc. Te sentirás mucho mejor.

2. Muévete. Si tienes que estar mucho rato sentado la mala circulación de la sangre puede causar dolor. Procura estirarte con frecuencia. Hay algunos ejercicios que podrás hacer sentado (mover el cuello, estirar los brazos, girar los tobillos, etc). También es conveniente levantarte y dar un paseo, estirar bien las piernas para activar el flujo sanguíneo.

3. Ocio. Lleva contigo algún pasatiempo para entretenerte y hacer que el trayecto sea más ameno. Revistas, libros, música, películas o series en tu tablet, juegos o simplemente una guía de viajes de tu destino junto con un bolígrafo y papel para planificar mejor tu viaje.

4. Equipaje. Intenta llevar siempre el mínimo equipaje posible. Hay muchos productos que tienen versión reducida para que ocupen menos. Por ejemplo, productos higiénicos como champú,

Salvaslips en bolsitas individuales o el caso de los tampones hay una versión Compak de Tampax que viene en formato más pequeño y con envoltorio individual. Con gestos como este reducirás notablemente la dimensión y peso de tu equipaje. Recuerda que viajar ligero hará que tengas más libertad de movimiento y los desplazamientos serán más fáciles.

5. Confort. ¡Ponte ropa cómoda!

Los tejidos flexibles y transpirables pueden ser tu aliado. Ten en cuenta que a veces la diferencia de temperatura entre el origen y el destino es muy alta, por lo tanto lo ideal es llevar varias capas para poder adaptarte a cada momento. Si eres mujer, y eres muy viajera, no te preocupes en sentirte incómoda cuando tienes que moverte mucho o estar cerca de otras personas en el autobús, tren, avión, barco, prueba Salvaslips para sentirte limpia todo el día, todos los días.

Y si justo te coincide el viaje con el período no dejes que esto se convierta en una preocupación. Utilizar tampones puede ser una buena alternativa durante viajes. Elige un producto de calidad como Tampax que gracias a su tecnología Pearl te ayuda a una inserción fácil, higiénico y por tanto a estar más cómoda y protegida.



Viaja con las NOVEDADES de Evax y Tampax

Nuevo Evax Salvaslip Flexibles
¡Se ajusta a tus movimientos!
Está pensado para que no lo notes



Nuevo Tampax Compak Pearl
Nuestro Nº1 en Confort y Protección.
No renuncies a ningún plan este verano



Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

NUTRE Y DA BRILLO

Si tu cabello es difícil de peinar y tiene tendencia a encresparse, prueba la línea Liso & luminoso, de Belle, con queratina y proteína de seda. Además del champú y del acondicionador, la línea consta de una mascarilla, para un tratamiento más intensivo, y de un sérum, con filtro solar, que forma una fina película alrededor del cabello sellando las fracturas de la cutícula y protegiéndolo. Fórmula profesional y sin parabenos.



PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO

Con el champú + sérum Pantene Pro-V de la línea Anti-Edad B87 conseguirás, gracias a su fórmula con siete beneficios, que tus cabellos tengan un aspecto más joven, fuerte y con cuerpo. Para un mejor resultado úsalo con el acondicionador Anti-Edad B87. Tecnología clínicamente probada.

TRATAMIENTOS ALIADOS

Un cabello joven, fuerte, con un brillo intenso o unas ondas deslumbrantes. Si este verano quieres que tu pelo luzca así de perfecto, apuesta por alguno de los tratamientos que te proponemos. Con queratina, proteínas de seda, algas marinas... Elige el que más se adecúa a tus necesidades.

CABELLOS RESPLANDECIENTES

La solución de Schwarzkopf para los cabellos apagados y sin brillo es la línea Gliss Hair Repair con queratina. El uso regular del champú Million Gloss en combinación con el tratamiento 10 días brillo asegura un brillo duradero hasta 10 días.



MÁS FUERZA DE LA RAÍZ A LAS PUNTAS

Si notas que tu pelo pierde fuerza y que al cepillarlo o al ducharte cae más de lo habitual, no esperes más y empieza a usar un producto específico. Con el champú fortificante Crece Fuerte de Fructis, de Garnier, la calidad del pelo se restaura y crece más fuerte, sano y brillante.

ONDULADO Y NATURAL

El primer paso para conseguir unas ondas naturales es usar el champú Ondas (im)perfectas de TRESemmé. Su fórmula ligera, con extracto de algas marinas, ayuda a crear movimiento y cuerpo al cabello. La gama se complementa con el spray texturizador, para conseguir el efecto ondas surferas, y la mousse, para el efecto ondas suaves.



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



NOSOTROS

noticias

Más productos de las cooperativas agrarias en Caprabo

La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya seguirá trabajando con Caprabo para impulsar la presencia de los productos de sus cooperativistas en nuestros supermercados.



Gracias a la excelente colaboración entre la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) y Caprabo, nuestra compañía ha dado, en los últimos años, un gran impulso a la venta de productos procedentes de cooperativas agrarias. Hoy en día, con Caprabo trabajan más de 40 cooperativas agrarias y se pueden encontrar hasta 400 productos. Concretamente en el 2014 se introdujeron más de 260 productos de 26 cooperativas distintas.

Muy buenos resultados

Conscientes de esta buena relación, el presidente de la FCAC, Ramón Sarroca, y el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga,

En Caprabo se pueden encontrar hasta 400 productos de más de 40 cooperativas agrarias catalanas.



De izquierda a derecha, Ramón Sarroca, presidente de la FCAC, y Alberto Ojinaga, director general de Caprabo.

mantuvieron recientemente una reunión en la sede central de Caprabo para analizar el trabajo desarrollado por ambas entidades. Para ambos, el resultado es fantástico. Para Alberto Ojinaga hay que "impulsar la presencia de productos de cooperativas agrarias en los supermercados Caprabo, intensificando una línea de trabajo que ya está ofreciendo resultados muy positivos, con un volumen de ventas superior a los 17,5 millones de euros y un incremento medio de las mismas del 12 %". Por su parte, Ramón Sarroca quiso destacar la "capacidad de adaptación de Caprabo para trabajar con los productos cooperativos en un

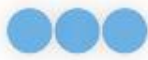
plan micro, comarca por comarca, así como el escaparate que supone Caprabo para poder acercar los productos de cooperativas, en algunos casos muy pequeñas, al consumidor".

Con los productos de proximidad

El compromiso de proximidad de Caprabo le ha llevado a desarrollar un programa pionero por el que vende en sus tiendas de cada comarca productos específicos. Por otro lado, Caprabo fue el primer supermercado en introducir, en 2013, el sello oficial de proximidad del Departament d'Agricultura de la Generalitat.

CON LOS PEQUEÑOS PRODUCTORES

Además de trabajar con las cooperativas agrarias catalanas, Caprabo también ofrece productos de más de 224 pequeños productores. En el último año, ha introducido en sus supermercados más de 1500 referencias de estos dos sectores. En total, los productos de proximidad en las tiendas Caprabo superan los 23 millones de euros de facturación, un 15 % por encima de la previsión de la compañía.



FERIA BEBÉS & MAMÁS

Un año más, Caprabo participó en la feria Bebés & Mamás. En esta ocasión, 5400 visitantes se acercaron a nuestro stand para informarse sobre el Programa de ayuda a las Familias Bienvenido Bebé, además nuestra compañía celebró dos conferencias "Bienvenida Maternidad 2.0", en la que presentamos la nueva plataforma BIENVENIDA MATRONA; un espacio de consulta para los nuevos padres. También sorteamos cuatro cestas de productos de nuestra marca para el bebé y dos tablet entre los participantes a las conferencias.



APAGÓN CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Dentro de su compromiso con el medio ambiente, Caprabo nuevamente se sumó a "La hora del planeta", el apagón mundial solidario contra el cambio climático organizado por la ONG WWF, que se celebró recientemente. Durante 1 hora nuestra compañía redujo la iluminación en todas las tiendas y apagó los rótulos. En la sede central y las plataformas de Cataluña, también apagaron los rótulos luminosos contribuyendo así a la lucha contra el cambio climático.



RECOGIDA DE PRIMAVERA EN LLEIDA

Caprabo colaboró recientemente, por tercer año consecutivo, en la Recogida de Primavera promovida por la Asociación Banco de Alimentos de Lleida. En esta ocasión participaron 21 supermercados (17 propios y 4 franquicias) distribuidos en la provincia de Lleida. En esta iniciativa se recogieron 330 974 kilos de comida que equivalen a 1 323 895 comidas.

Caprabo gana clientes con su nueva generación de supermercados

Las tiendas reformadas, que ya alcanzan cerca del 40 % de la red, registran un incremento de clientes del 11 %.

Caprabo ha visto cumplidos los objetivos marcados para el pasado año y ha cerrado el ejercicio (a 31 de enero de 2015) con 120 tiendas reformadas siguiendo su nuevo modelo de supermercado. De esta manera, nuestra compañía ya cuenta con el 40 % de su red total de supermercados con el modelo de tiendas de nueva generación. Estos locales registran un incremento de clientes del 11 %. Para este año está prevista la transformación de una treintena de supermercados. Caprabo tiene previsto invertir más de 80 millones de euros hasta 2017 en la transformación íntegra de su red.



Incremento en las ventas

En su primer ejercicio, los supermercados de nueva generación Caprabo registran un incremento medio de ventas del 7,5 %. En estos supermercados, la cesta de la compra ha incrementado en un 15 % la cantidad de

producto fresco, un dato que en el caso del pan es del 34 % y en fruta y verdura, del 20 %.

La nueva generación de supermercados posiciona a la compañía a la vanguardia del sector, liderando un cambio estratégico en el panorama empresarial de la distribución.



Único supermercado en el BCN Gluten Free

Además de ofrecer una gran variedad de productos sin gluten en nuestras tiendas, en Caprabo colaboramos con la Asociación de Celíacos de Cataluña y somos el único supermercado presente en la feria BCN Gluten Free.



Caprabo fue el único supermercado presente en el encuentro BCN Gluten Free –Feria Internacional de Productos y Dieta sin Gluten–, que se celebró a finales de marzo en el Centro de Convenciones Internacional de Barcelona (CCIB). Su participación se concretó, entre otras iniciativas, en ser el proveedor oficial de los productos sin gluten que se usaron en los talleres de cocina y en participar en el encuentro organizado por la Asociación de Celíacos de Cataluña para hablar de industria, distribución y etiquetaje.

Más de 500 productos sin gluten

Nuestra compañía tiene una presencia destacada de productos sin gluten. Además de contar con un centenar de referencias de marcas específicas, también ofrece otras 400 de marcas propias sin gluten.

Tiendas Caprabo en régimen de franquicia, un modelo de éxito

Además de seguir creciendo con su modelo de franquicias, Caprabo ha sido reconocida como "Franquicia con mayor desarrollo".

Nuestra compañía ha sido distinguida como la "Franquicia con mayor desarrollo" por el Salón de la Franquicia de Cataluña, Franquicat. Con este premio se reconoce el trabajo de expansión desarrollado en Caprabo para crecer con un modelo comercial de referencia en el mercado catalán.

Caprabo ha abierto a lo largo de 2014 un total de 13 supermercados en régimen de franquicia. Además, ha cerrado el ejercicio con 32 tiendas franquiciadas en Cataluña, su principal mercado estratégico, y 3 en Andorra.

En plena expansión

Con más de medio siglo en el sector de la distribución alimentaria, Caprabo avanza en su estrategia de expansión con un modelo integral de tienda, que aglutina los principales atributos corporativos y comerciales de la compañía, en pequeñas poblaciones de Cataluña. Caprabo gestiona cada proyecto de franquicia de manera individual, con un plan de viabilidad propio, proporcionando apoyo constante y asesoramiento al emprendedor, más allá de la



Damián Pérez, promotor de franquicias, en la entrega del premio a la "Franquicia con mayor desarrollo".

apertura de su negocio, para conseguir que el negocio sea rentable.

Tarragona y Terrassa

En los últimos meses nuestra compañía ha abierto dos nuevas tiendas en régimen de franquicia: una en Tarragona, de 450 m², y otra en Terrassa, con 207 m².



La Asociación de Familias Numerosas de Madrid ha otorgado a Caprabo el premio "Family Friendly 2015" por la labor que desarrolla con su Programa de Microdonaciones y los Bancos de Alimentos. Este programa, que se puso en marcha en 2011 y que se ha traducido en unos 9,5 millones de comidas para los Bancos de Alimentos en 2014, persigue lograr el mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas al no ser

Premio para el Programa de Microdonaciones

Caprabo ha sido distinguida con el premio "Family Friendly 2015" otorgado por la Asociación de Familias Numerosas de Madrid.

Indicados para la venta por diversos motivos pero que son aptos para el consumo.

Más de 250 entidades implicadas

El proyecto, iniciado en Barcelona con la Fundación Banco de Alimentos, implica a todas las tiendas de Caprabo, los Bancos de Alimentos de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona y Navarra, y más de 250 entidades sociales relacionadas con esta causa.



CONTRA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Caprabo y Olis de Catalunya colaboran, un año más, en la campaña Mulla't de la Fundación Esclerosis Múltiple (FEM). Tal y como realizó el año pasado, durante el mes de julio, por cada botella vendida de OleAurum, el aceite elaborado por un centenar de cooperativas catalanas, la fundación recibirá un donativo de 1 euro sin ningún coste adicional para el consumidor. En la última edición, gracias a los clientes de los supermercados catalanes, la FEM pudo obtener 10 704 € para revertir en su servicio de neurorehabilitación.



DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA

Caprabo, empresa preocupada socialmente por una alimentación saludable y consciente del creciente número de personas que padecen la enfermedad celíaca (intolerancia al gluten), lleva años colaborando con la Asociación de Celíacos de Cataluña en el día internacional de esta enfermedad. En la jornada de este año, celebrada en el Nou Parc Central de Mataró, patrocinó los hinchables infantiles y entregó 600 lotes de productos sin gluten a los asistentes.



I FERIA CAPRABO PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Con el objetivo de poner en valor los productos de proximidad de las comarcas catalanas y fomentar su conocimiento y consumo, nuestra compañía organizó en El Masnou, concretamente en la zona de parking de su supermercado del Polígono Industrial Voramar, N-II, la I Fira de Productors de Proximitat del Maresme. La feria contó con 15 productores agroalimentarios de la comarca que dieron a probar sus productos al público.



Caprabo: siguen los buenos resultados en el 2014

Nuestra compañía consolida las cifras positivas del 2013 y obtiene en el último ejercicio un incremento del 38 % en su resultado de explotación.

Caprabo ha hecho públicos sus resultados económicos del 2014. En este último ejercicio nuestra compañía mejora sus resultados y factura 1327 millones de euros, con un resultado de explotación de 24 millones, lo que representa un 38 % más que en el ejercicio anterior. Cabe destacar que este es el mejor resultado de los últimos años en beneficio.

Mejoras de eficiencia

Estos buenos resultados se producen gracias a las iniciativas de eficiencia operativa que nuestra compañía lleva impulsando en los últimos años. Estas mejoras se han centrado, entre otros aspectos, en ahorros en la gestión logística, reducción de los costes de

estructura y mejoras de eficiencia energética vinculadas al proceso de renovación y transformación de los supermercados.

Un modelo de supermercado innovador

La transformación de las tiendas ha sido nuestra mayor apuesta en los últimos años. Caprabo ha logrado implantar un modelo innovador que arroja datos positivos un año después de su presentación. Cabe resaltar que el pasado ejercicio, con un 40 % de nuestra red transformada, nuestras tiendas reformadas registraron un aumento de clientes del 11 % y un incremento medio de ventas del 7,5 % (más información en página 76).



Nuestras tiendas reformadas han registrado un aumento de clientes del 11 %.

CAPRABO: RESULTADOS DEL 2014

- Facturación: 1327 millones de euros.
- Resultado de explotación: 24,1 millones de euros (+38 %).
- Caprabo opera, después de la desinversión de Madrid, en los mercados estratégicos de Cataluña y Navarra.
- 319 supermercados en total. En Cataluña tiene 287 tiendas: 209 en Barcelona (81 de ellas en la Ciudad Condal), 20 en Tarragona, 24 en Lleida y 34 en Girona. Además, cuenta con 28 tiendas en Navarra, 3 en Andorra y 1 en Aragón.
- 11 nuevos establecimientos comerciales en nuestra red de ventas y 33 nuevas franquicias.

Compromiso de servicio al cliente

Posicionada como la compañía con mayor nivel de innovación en el mercado, Caprabo ha lanzado en el 2014 varias iniciativas pioneras que han sido muy bien aceptadas entre los clientes. La app de compra completa Capraboocasa, la primera del sector, representa ya el 10 % de la actividad online de la compañía; y el programa "Cambia tus puntos por euros", también realizado por primera vez en el sector, supone un beneficio directo, en la línea de caja, para los más de 1,3 millones de clientes con tarjeta activa.

Estas exitosas iniciativas amplían los servicios que Caprabo lleva años ofreciendo a sus clientes, como son todos los beneficios que se obtienen con la Tarjeta MI Club Caprabo, usada en el 80 % de las compras en tienda, y El Comparador, una iniciativa de garantía de ahorro que compara precios diariamente y devuelve la diferencia al cliente.

Moulinex®

te ayuda a **ahorrar**

50%
Dto. directo
sobre su precio original



★★
JORDI CRUZ
2 estrellas
Michelin
ABaC
Restaurant
Istanbul

POR CADA 5€ DE COMPRA RECIBIRÁS 1 PUNTO

Acumula 5 puntos y podrás obtener un 50% de descuento en todos los productos de esta promoción.

Oferta exclusiva para clientes CAPRABO con tarjeta Mi Club CAPRABO.



Valorado
en 700€

¡UN CUISINE
COMPANION
PUEDE SER TUYO!

Entra en: www.ahorrayganaconmoulinex.es

Participa en el sorteo de 3 unidades del último e innovador robot de cocina Moulinex solo por la compra de cualquier producto de esta promoción.



Promoción válida en centros Caprabo hasta el 15 de septiembre de 2015.

CALMA Y PROTEGE

Si tienes la piel frágil, reactiva e irritada, prueba AtopiDerm, de Sanex Advanced. Disponible en gel de ducha, loción corporal y desodorantes.



RESTAURA

DermaRestore, de Sanex Advanced, tiene dos soluciones para reequilibrar el pH natural de la piel y ayudar a reparar los daños leves: el gel de ducha y la loción corporal.

HIDRATACIÓN INTENSA

DermaCuidado 24h, de Sanex Advanced, nutre de forma profunda e intensa la piel y ayuda a prevenir la deshidratación. Se ofrece en formato gel de ducha, loción corporal y desodorantes.



PARA LAS ENSALADAS

Deliciosa y con menos calorías, la nueva Salsa con yogur Ligeresa dará un toque de alegría y diversión a tus ensaladas. Seguro que este verano será tu perfecta aliada. ¡Pruébala!



CON SALSAS EXQUISITAS

Las tarrinas de helado de EROSKI son todo un placer para los sentidos. Café-Latte con salsa y dados caramelizados, Dulce de leche con salsa de caramelo y rizos a los 2 chocolates o Menta y Chocolate con salsa y rizos de chocolate, tres auténticas tentaciones que no dejarán a nadie indiferente.



HELADOS SIN LACTOSA

Los nuevos Minis almendrados de EROSKI son ideales para darse un capricho cuando el calor aprieta y apetece algo dulce. Están deliciosos y no contienen lactosa.



DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
1

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



MÁS SABOR Y CREMOSIDAD

Déjate seducir por las nuevas recetas de nuestra gama de yogures EROSKI basic. Con más sabor y aroma que antes, estos yogures presentan una textura firme y cremosa que gustará a todo el mundo. ¿A qué estás esperando para probarlos?

¡IRRESISTIBLES!

Atrevete con los nuevos sabores que Lindt acaba de presentar al mercado. Para los amantes del dulce, las deliciosas propuestas de Creation, y para los que no pueden vivir sin el chocolate negro, el nuevo Excellence limón.



los 5 sentidos de... Luis Arévalo*



GUSTO ¿Qué sabor impera en la cocina de tu restaurante? El ácido, por supuesto. La mayoría de los platos de la parte fría de la carta son crudos y están aliñados con diferentes cítricos, como la naranja, la lima, los limones o el yuzu, que les aportan sabores potentes.

Destácame un plato de tu carta que te guste por su gusto. Estamos sirviendo ahora unas ostras gallegas increíbles, con una picadita de verduritas y ponzu de rocoto (un chile peruano). La suavidad de la textura de la ostra y el crujiente de las verduritas combinan a la perfección con el toque fresco y ácido del ponzu con el ají.

OLFATO ¿Hay algún aroma que recuerdes de forma especial? Recuerdo las hojas de bijao que se utilizan en Perú para hacer papillote. Estas hojas, al contacto con una temperatura alta, desprenden aromas y sabores que impregnan lo que lleva dentro. Recuerdo ese olor y cuando al abrirlo olía a carbón, a quemadito.

¿Qué alimento destacarías por su olfato? La fruta. Me gusta oler, por ejemplo, los limones, las limas y las fresas. En mi huerto tengo higos, que me recuerdan

al patio de la casa de mi padre en Lima, y también nísperos.

OÍDO ¿Qué sonido te gusta escuchar en la cocina? Me encanta el sonido de las sartenes y también el del cuchillo sobre la piedra de afilar, cuando estoy en la barra del restaurante.

¿Y cuando estás fuera? Es genial escuchar los ladridos de mis perros cuando llego a casa.

Sé que te gusta la ópera... Escucho a María Callas cuando cocino, cuando estoy en el coche... y si no estoy escuchándola, me la imagino. También me gusta mucho Sarah Brightman; y en casa tengo una colección de música clásica.

TACTO ¿Qué texturas te seducen más? En boca me encantan las texturas que crujen, como una cebolla o una patata frita. Al tacto me gusta mucho la textura de la piel de los melocotones. A los clientes les fascina la textura del pescado fresco. Hay una gran diferencia con respecto al pescado que no está fresco porque está más blando.

VISTA En tu restaurante preparas los platos a la vista de tus clientes. ¿Por qué? Forma parte del concepto del restaurante. Es la parte japonesa, en la que predominan los platos fríos. Además del espectáculo que supone, a los clientes les gusta ver en primera fila el producto que se les ofrece y cómo es su tratamiento.

* Hablar de la cocina *nikkei*, es decir, la fusión entre las cocinas japonesa y peruana, es hablar de Luis Arévalo. Este chef, considerado el precursor de esta cocina en nuestro país, ha sabido dar a sus platos un toque muy personal, lleno de matices, en el que el producto es el absoluto protagonista. Su restaurante KENA, abierto a principios del 2014, aparece recomendado en las guías Michelin, Repsol y Metrópoli del 2015.

¿Controlar tu glucosa
y disfrutar de tu alimentación?

Cuando eliges
DiaBalance
eliges
mucho más

Eliges la experiencia de **Esteve** en salud y de **Calidad Pascual** en alimentación.

Eliges un **nuevo concepto de alimentación**
diseñado específicamente para **ayudar al control de tu glucosa***.

Eliges una **amplia gama** para poder **saborear todos los momentos del día**.

Eliges disfrutar. Eliges DiaBalance. www.diabalance.com

 ENCUENTRANOS EN LA
SECCIÓN DE DIETÉTICA

 Encuentra tu tienda Coprabo
con Productos DiaBalance



CON LA EXPERIENCIA DE:

ESTEVE

Calidad
Pascual



QUALITY for KIDS



Nuestros Helados **Infantiles**

son los productos preferidos por los niños



- El sello **Quality for Kids** garantiza que nuestros helados se adaptan perfectamente a las **necesidades nutricionales** de los niños.
 - Además todos nuestros helados para niños tienen **menos de 110 kcal**.
 - Para lograr todo esto hemos reformulado nuestros helados
 - ✓ Reduciendo su contenido de azúcares.
 - ✓ Eliminando las grasas trans.
 - ✓ Ajustando en algunos casos el tamaño de las porciones.
- para que nuestros helados tengan un perfil nutricional óptimo.

Y lo que es más importante,
¡sin renunciar al placer y al sabor del helado!
