

caprabo

amb  EROSKI



Nº 330 / ANY XXXIX
2 EUROS

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

Menú low cost

**Menja bé
al millor preu**

Cuina fàcil

**Delícies gelades
contra la calor**

**Amb les nostres
marques pròpies**

Idees exquisides



UN ESTIU...

En bona companyia



Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

Més de 30 receptes per fer a casa

DESCOBREIX EL NOU

Mia
by Freixenet

Fruity & sweet



BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE



WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

el VI només es GAUDEIX amb MODERACIÓ

www.miawines.com



Edició 330
Estiu 2015
Any XXXIX

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

Realització i edició:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Carlos García i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

**Coordinadora producte
i màrqueting:** Patricia Villamore

Redacció: Ana Blanca, Carmen
Espinosa, Olivia Majó i Martina
Rodríguez

Art i disseny: Alejandro Sánchez, Bernardo
Álvarez i Filipa Silva (directora arte)

Fotografia: Alejandro Quevedo

Impressió: Rotocayfo
Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

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

Barcelona: Roger Aguadé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada:
Loft Works/Alejandro Quevedo



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de reconeixement de sistemes de certificació forestal). Impresa amb paper ecològic.

editorial

Compromesos amb tu

Arriba l'estiu... sol, platja o muntanya i moment de donar-se algun caprici. A Caprabo ho podràs fer sense problemes, ja que a les nostres botigues hi trobaràs la més àmplia gamma de productes i marques perquè puguis estalviar. Ja no t'hauràs de preocupar de si la compra et surt més o menys cara. Segur que et sortirà més barata i, a més, estalviaràs temps sense haver d'anar de súper en súper.

A Caprabo tenim aquest compromís amb tu i el complim comparant més de 2500 productes per tu, amb el servei d'estalvi El Comparador. A més, a totes les nostres botigues posem també a la teva disposició un ampli ventall de les nostres marques pròpies que t'ofereixen qualitat a preus molt competitiu: BASIC, NATUR, SANNIA, SELEQTIA i BELLE. Segur que aquests noms et són familiars, veritat? Són les nostres



Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING

marques pròpies. Inspirades en tu i creades amb la intenció de satisfer totes les teves necessitats.

La revista Sabor... d'estiu que tens ara a les teves mans també està pensada per a tu i per fer-te les coses més fàcils. A més de trobar-hi receptes, molt senzilles i delicioses, que t'ajudaran a estalviar i a menjar de manera saludable, també hi trobaràs idees originals amb les fruites de pinyol més exquisides i suggeriments perquè els nens mengin bé a la platja. Serà un estiu fantàstic i a Caprabo t'ajudarem perquè així sigui. Compta amb nosaltres!



Caprabo al teu servei

▶ 902 11 60 60

Sabor... és un altre avantatge més d'El Meu Club Caprabo. Aconseguir la revista amb la teva Targeta El Meu Club i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor... també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions d'El Meu Club Caprabo els trobaràs a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor... a:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DIA A DIA

- 18 **El meu sabor** Descubrim la polifacètica Sílvia Abril, molt interessada per la cuina sana.
- 22 **Chef Caprabo** Una coca de recapte és una idea excel·lent per a un sopar fàcil i saborós.
- 24 **Cuinar amb nens** T'ofereim dues receptes perquè els més petits mengin bé a la platja.
- 28 **Joves** Amb la nostra Pizzarosa, ja no has d'escollir entre pizza o amanida.
- 30 **Receptes saludables** Tres propostes baixes en sodi, però molt saboroses.
- 33 **Sa i de tupper** Wrap de salmó fumat i formatge: una opció lleugera i refrescant.
- 34 **Cuina fàcil** Les postres amb gelats i sorbets són ideals quan pugem les temperatures.
- 36 **Receptes & companyia** Prepara deliciosos plats a bon preu amb els productes de les nostres marques.
- 38 **Menú low cost** Gaudeix amb el nostre menú: fresc, deliciós i a un preu molt ajustat.
- 46 **Sabor lector...** Un dels nostres lectors comparteix amb nosaltres el seu plat preferit.



48

●●○ DIES ESPECIALS

- 48 **De temporada** Cinc receptes plenes de sabor elaborades amb fruites amb pinyol.
- 56 **Idees dolces** Anima't a preparar una espectacular carlota de fruits secs amb cor gelat.
- 58 **Amb denominació d'origen** Costa Daurada, un lloc ideal per passar les vacances.
- 62 **Recepta de proximitat** Les fruites de la Cooperativa de Soses es troben al punt just.
- 64 **Sabor del món** Perú es caracteritza per tenir una de les millors cuines del món.

●●● TENDÈNCIES

- 68 **Còctel & gourmet** Els còctels de cervesa triomfen als bars i als pubs.
- 70 **Beure** L'aigua mineral és la millor opció per hidratar-se correctament.
- 72 **Bellesa** Lluèix una cabellera sana, forta i brillant també a l'estiu.

Totes les receptes de SABOR... a: www.tusreceptasconsabor.com

6 ÍNDEX RECEPTES

8 EL NOSTRE MENÚ

10 EL CONVIDAT

12 NOTÍCIES

14 MARIDATGES

16 SABER ESCOLLIR

42 AVUI TENIM...

NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

80 NOVETATS

82 EL XEF

Avui tenim...

La tonyina i el xai són dos productes frescos excel·lents, que pots trobar a les nostres botigues. T'ofereixen mil i una opcions per preparar plats deliciosos. **Més a la pàgina 42**



*Borgees
Que bo que és!*

ENTRANTS I PRIMERS


Amanida d'estiu de nectarines	 51
Amanida de verdures al forn i formatge de cabra	 37
Carpaccio de prunes	 50
Gaspaxo de préssec	 63
Humus amb verdures	 26
Macarrons integrals amb albergínia i carbassó	 31
Puré de patates i poma amb ceba caramelitzada	 37
Sopa freda de cogombre	 39
Sopa picant de tomàquet	 31
Wrap de salmó fumat i formatge	33



66

SEGONS I PLATS ÚNICS

Cebiche peruà	66
Coca de recapte amb salsitxa	22
Costella de porc amb rossellones	39
Filet de vedella amb prunes	52
Hamburguesa de xai	45

Llagostins amb salsa criolla de préssec pla	53
Mandogüelles de gall dindi amb tomàquet	36
Pizzarosa	 28
Sardines en escabetsx suau	19
Tartar de tonyina	43
Truita d'espaguetis	25



35

POSTRES I BEGUDES

Carlota de fruits vermells	56
Còctel Sorra groga	69
Còctel Colina	68
Cupcakes de cafè	46
Entrepà de gelat amb plàtan	34
Gelats de fruita fresca	32
Pastís de lima i galeta	39
Pastís Tatin de préssec i farigola	54
Sorbet de granissat de síndria	35

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABO NOMÉS DURANT LA SEVA TEMPORADA.

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys d'1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



més de 7 €

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



Plats sense carn ni peix

Agraïments



www.bestudi.com



www.naturaselection.com



Tallers de cuina saludable
www.barcelonacuinasaludable.cat

Ingredients

aigua, rap, bacallà,
peix de roca, marisc,
ceba, pastanaga, api,
porro, tomàquet, fonoll, all,
oli d'oliva verge,
sal marina, pebre vermell
i safrà.



- * La diferència està en els nostres ingredients frescos i la cocció en olla a foc lent

ANETO
100%NATURAL

el nostre menú...



33



51



56



45



37



66



39



63



50



26



46



22

Delicadament rosa

Un cava elaborat amb la francesa pinot noir, fresc, viu i sedós. Les seves notes de fruits vermells i el seu toc cremós permeten un maridatge ampli.

- 33 Wrap de salmó fumat i formatge
- 51 Amanida d'estiu de nectarines
- 43 Tartar de tonyina
- 56 Carlota de fruits vermells

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



Blanc gastronòmic

Els records de fruita blanca i el seu caràcter untuós proporcionen frescor, sense imposar-se al menjar. La seva bona estructura marca caràcter.

- 63 Gaspatxo de préssec
- 37 Amanida de verdures al forn i formatge de cabra
- 66 Cebiche peruà
- 39 Pastís de llima, galetes i llet condensada

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



Del color del robí

Per als amants dels vins clàssics. Bona combinació de fruits vermells, notes especiades i torrats de la fusta. És suau i envellutat.

- 50 Carpaccio de prunes
- 26 Humus amb verdures
- 22 Coca de recapte con salsitxa fresca
- 46 Cupcakes de cafè

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



Fes-te del

Programa

Benvingut Nadó

Al teu costat des del primer moment

Sol·licita la teva canastreta a:
www.caprabo.com/benvingutnado
o truca al 902 22 60 60

GRATIS



Ara pots resoldre els teus dubtes sobre l'embaràs,
el part i el postpart amb la nostra llevadora online.

www.benvingudallevadora.com

I a més rebràs descomptes exclusius
en productes per al Nadó.

caprabo ●●●
amb **EROSKI**

caprabo



EL PASAPASSO
caprabo

La malaltia d'Alzheimer i la dieta

La malaltia d'Alzheimer va ser descrita fa més d'un segle, però avui dia encara es desconeixen les seves causes. Tanmateix, sí que se sap que, quan es manifesta i apareixen els símptomes (problemes de memòria que dificulten la realització d'activitats quotidianes, canvis de caràcter, etc.) ja fa molts anys que es van produint canvis al cervell de la persona afectada. El principal factor de risc per patir aquesta malaltia és l'edat, tot i que això no significa que sigui una conseqüència inevitable de fer-se gran.

L'edat i determinats aspectes genètics, influents però no determinants, serien alguns dels factors de risc no modificables, és a dir, aquells que no podem canviar. No obstant això, hi ha diversos factors que poden influir en el desenvolupament de la malaltia i que sí que podem modificar. Entre aquests factors es troben tots els que es relacionen amb la salut cardiovascular, fent honor al clàssic principi que resa *mens sana in corpore sano* o, dit d'una altra manera, tot allò que és bo per al cos és bo per al cervell.

Així doncs, si prevenim o controlem trastorns com la diabetis, la hipertensió arterial o el colesterol elevat, contribuïrem a

tenir una millor salut cerebral. Per aconseguir-ho, hem d'instaurar a la nostra vida uns hàbits saludables: no fumar, incorporar l'activitat física al dia a dia i dur una dieta sana i equilibrada. Cada cop són més els estudis científics i els experts que recomanen la dieta mediterrània com a model de dieta cardiosaludable i, per tant, "neurosaludable". No en va ha estat declarada Patrimoni de la Humanitat. Es basa en una major presència de vegetals, peixos, ous i lactis respecte d'altres aliments d'origen animal, juntament amb un consum freqüent de cereals i l'ús de l'oli d'oliva com a greix principal. A més, la nostra cultura promou molt especialment el factor socialitzador de l'alimentació i, menjant en companyia, també activem les neurones. Si a tot això hi afegim una activitat mentalment estimulante (lectura, passatemps...) obtindrem un còctel molt saludable.

No tenim una vacuna preventiva per a la malaltia d'Alzheimer, però és probable que reduïm el seu impacte aplicant quatre principis fonamentals a la nostra vida: moure's, no fumar, proposar-se reptes que ens estimulin mentalment i menjar bé i acompanyat.

“ Els experts recomanen la dieta mediterrània com a model de dieta 'neurosaludable'. ”

Dra. Nina Gramunt

Neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall



* Fa més d'un any Caprabo va començar a col·laborar amb la Fundació Pasqual Maragall a través de l'Estudi ALFA per a la identificació precoç de l'Alzheimer i dona suport a les campanyes d'aquesta fundació, tant pel que fa a la seva aposta per la nutrició equilibrada com per fomentar la sensibilització de la malaltia.

caprabo^{ooo} el meu club

Targeta El Meu Club Caprabo

ESTALVIA
més que mai



PRESENTA-LA
SEMPRE
A CAIXA



CANVIA ELS TEUS PUNTS PER EUROS

- 1 Com a client Or, per cada 4 euros de compra rebràs 6 punts
- 2 A partir de 300 punts (3 €) ja pots bescanviar-los en passar per caixa
- 3 Fàcil i còmode, sense fer servirs cupons o xecs de descompte

Descobreix tots els seus avantatges a la web!



ACTIVA ELS TEUS
DESCOMPTE
A LA NOSTRA WEB

o descarrega gratuïtament
l'app de Caprabo al teu
smartphone iPhone o Android.



www.elmeuclubcaprabo.com

agenda

FESTA DEL ROMESCO 18 DE JULIOL

Per als qui vulguin **descobrir que el romesco no només serveix per acompanyar calçots**, Santa Coloma de Queralt (Tarragona) ofereix una cita gastronòmica perfecta el tercer diumenge de juliol. La cuina del romesco, que té com a principal protagonista el bacallà, es troba molt arrelada al municipi i passa de pares a fills. Val la pena acostar-s'hi i gaudir de la festa.

www.stacqueralt.altanet.org

SETMANA MEDIEVAL D'OLITE 8 I 9 D'AGOST

La localitat d'Olite (Navarra) es transforma durant el segon cap de setmana d'agost en una autèntica ciutat medieval on no hi faltaran un mercat amb productors artesans que vendran les seves delícies de gran qualitat. A més, els seus estrets carrers s'ompliran de reis, princeses, titellaires, quincallers i malabaristes.

www.turismo.navarra.es

MOSTRA DEL VI DE L'EMPORDÀ 5 I 6 DE SETEMBRE

Amb l'objectiu d'apropar al públic els productes vitivinícoles de l'Empordà, la Rambla de Figueres acollirà a principis de setembre una mostra que reunirà empreses i cooperatives elaboradores del vi de l'Empordà. La degustació, que inclourà més de cent vins, caves i vins dolços, anirà acompanyada de productes gastronòmics de la zona.

www.figueres.cat

concurs

La millor recepta amb ou

Amb el lema "L'ou, d'etiqueta", l'Organització Interprofesional del Huevo y sus Productos, en col·laboració amb el Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient, organitza un concurs de receptes per promoure el consum de l'ou. Amb aquesta iniciativa es vol informar també sobre l'etiquetat i el codi que apareix a la closca, la seva conservació i la seguretat alimentària. El concurs, obert a tots els amants de la cuina, premiarà amb 1000 euros la millor recepta amb ou. Fins al 28 d'agost. www.elhuevodetiqueta.eu

investigació

El cafè és bo per al cor



Si ets bevedor de cafè, t'agradarà saber que consumir de **tres a cinc tasses de cafè al dia podria reduir el risc d'infart**, segons un estudi fet per la Universitat de John Hopkins (Baltimore). Els autors de la investigació, publicada a la revista Heart, van constatar que, a mesura que augmentava el consum de cafè, baixava la quantitat de calci acumulada a les artèries, fet que provoca el seu enduriment i obstrucció. Els científics també creuen que el cafè podria reduir el risc de patir diabetis tipus 2.



estudi

L'estrès familiar i l'obesitat en adolescents

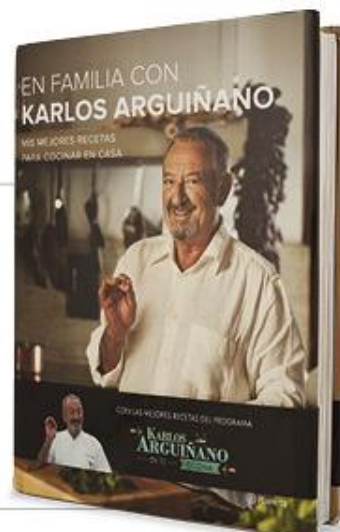
L'estrès familiar pot augmentar el perill que els adolescents pateixin sobrepès o obesitat, segons revela un estudi de la Universitat de Houston. Tot i que no es va demostrar la relació de causa i efecte, l'estudi explica que els adolescents responen de manera diferent depenent del seu sexe. Mentre que la desintegració familiar i l'estrès financer experimentats durant la infància estaven vinculats amb l'increment del pes en noies adolescents en fer els 18 anys, **l'estrès familiar provocat per la salut de la mare s'associava amb la pujada de pes dels nois**. La investigació suggereix que els factors estressants a l'entorn familiar es podrien incloure en programes de prevenció de l'obesitat.

LLIBRES

En familia con Karlos Arguiñano

462 pàgines, Editorial Planeta. Preu: 22,90 €

El llibre recull **350 delicioses receptes casolanes, econòmiques i amb productes de temporada** del cuiner més popular de la nostra gastronomia. A més de plats elaborats per la seva família, Arguiñano comparteix trucs i consells per millorar les receptes i estalviar uns euros.



perdre pes

Veure comèdies aprima



Les pel·lícules tristes són mala companyia si es vol perdre pes. Un estudi del Laboratori d'Aliments de la Universitat de Cornell a Nova York (EEUU) revela que **els espectadors de pel·lícules lacrimògenes poden menjar durant la projecció entre un 28 % i un 55 % més** que les persones que veuen pel·lícules optimistes. El motiu? L'impacte emocional del film ens fa menjar més. L'estudi, publicat a la revista *JAMA - Internal Medicine*, va demostrar que els espectadors van ingerir un 28 % més de crispetes mentre gaudien de la tragèdia *Love Story* que en veure la comèdia *Sweet Home Alabama*.

nutrició

Gingebre, un potent antiinflamatori

L'arrel de gingebre té el mateix efecte antiinflamatori que d'altres medicaments com l'ibuprofè o la betametasona però **sense efectes secundaris**, segons una investigació recent de la Universitat de Copenhaguen, publicada a la revista *Arthritis*. L'estudi, dut a terme en pacients amb l'osteoartritis i l'artritis reumatoide, va revelar que l'extracte de gingebre i betametasona, al contrari de l'ibuprofè, té la mateixa eficàcia pel que fa a la reducció de citocines, unes molècules amb efectes antiinflamatoris al cos.



investigació

La dieta mediterrània

Fa anys que es coneixen els efectes cardioprotectors de la dieta mediterrània, una alimentació basada en un consum alt de verdures, fruites, fruits secs, cereals, peix i greixos monoinsaturats i baix en carns vermelles i productes lactis. Un estudi de l'IRCCS-Istituto di Ricerche Farmacologiche de Milà, publicat a la revista *British Journal of Cancer*, conclou que les dones que consumeixen entre set i nou components de la dieta mediterrània **podrien tenir un risc de càncer d'úter un 57 % inferior**. Amb un consum menor d'ingredients mediterranis, les probabilitats augmenten.



informe

Un veïnat més sorollós pot fer-nos engreixar

Si ets d'aquelles persones a quin molesta el soroll, tenim una notícia que et sorprendrà. Un estudi observacional de l'Institut Karolinska, publicat a la revista *Occupational and Environmental Medicine*, suggereix que **l'exposició constant al soroll del trànsit, els trens i els avions es podria vincular amb una cintura més ampla**. A les dones, l'augment de la cintura va ser de 0,2 cm vinculat amb cada 5 decibels addicionals d'exposició al soroll, mentre que als homes, va ser de 0,5 cm. La causa? Estar exposats al soroll del trànsit a llarg termini podria afectar al nostre metabolisme, augmentant el cortisol, l'hormona de l'estrès, que estimula l'acumulació de greix a la zona abdominal.

NÚMEROS

50%

és la taxa de reducció del risc d'infart als fumadors després de catorze dies sense fumar.

1 de cada dues persones amb diabetis NO SAP que la té.

2050

és l'any en el qual, segons els experts, més de la meitat de la població mundial viurà a zones amb una manca severa d'aigua.

EQUIVALÈNCIES

Si hi ha alguna cosa important a la cuina són, sens dubte, les proporcions. La cullera sopera és una mesura estàndard molt emprada a les receptes. Però és important tenir en compte que no tot allò que mesurem té el mateix pes.

Aquesta guia t'ajudarà.

UNA CULLERA SOPERA AL RAS EQUIVAL A:

FARINA = 10 g

SUCRE = 15 g

ARRÒS I LLEGUMS = 12 g

CACAU = 6 g

LLET = 17 g

OLI = 9 g

SAL = 15 g

La parella perfecta

Et proposem tres combinacions de sabors que mariden a la perfecció. No te les perdis!

DIETA MEDITERRÀNIA

Parmesà, gastronomia patrimonial d'Itàlia, vella herència benedictina, en harmonia amb un vi mediterrani fresc, de tacte suau i equilibrat.

LA MILLOR SITUACIÓ

Imprescindible per practicar el "terrassing" aquest estiu.

PARMESANO REGIANO
FERRARINI A
TAQUETS

VI BLANC
CAP DE
RUC, DO
MONTSANT



AMISTATS NO PERILLOSES

El gust potent del fuet i el seu caràcter especiat fan que necessiti companys amb una certa força. Com aquest cabernet, intens i concentrat.

FUET EXTRA
VELA
D'EROSKI BASIC

VI JOAN
SARDÀ
CABERNE
SAUVIGNON,
DO Penedès

LA MILLOR SITUACIÓ

Preàmbul per donar un toc festiu a la taula quotidiana.



"UNA SIGNORA MORTADELLA"

Un altre producte tradicional italià, d'un bonic color rosat i mida gegant, que es deixa acompanyar molt bé per aquesta cervesa suau, però de bon cos.

LA MILLOR SITUACIÓ

Aperitiu perfecte per anunciar un menú italià.

MORTADELA
BOLONIA
FERRARINI
DOP A TALLS

CERVENA
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



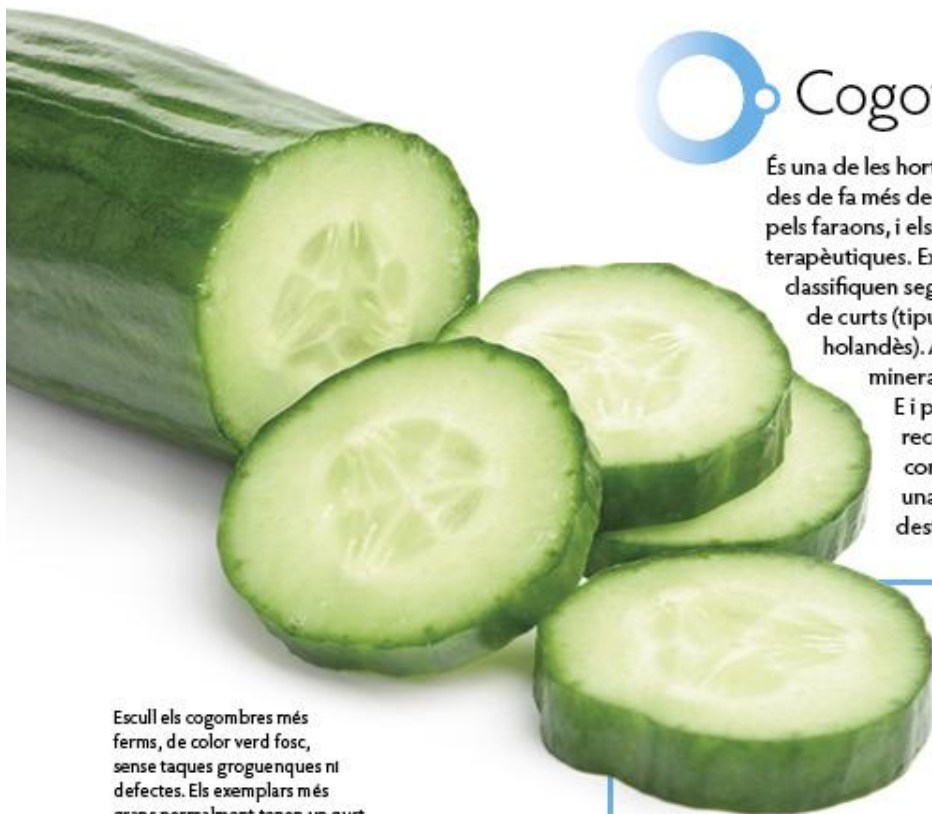
Para pieles **MUY SECAS**: **nutre profunda e intensamente** durante 24h. Ayuda a **prevenir la pérdida de hidratación**.

DermoRestore



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





Cogombre

És una de les hortalisses d'estiu per excel·lència. Conreat a l'Índia des de fa més de 3000 anys, el cogombre era l'aliment preferit pels faraons, i els grecs i romans el consumien amb finalitats terapèutiques. Existeixen diferents tipus de cogombres que es classifiquen segons la seva mida, forma i color de la pell; n'hi ha de curts (tipus espanyol), mig llargs (tipus francès) o llargs (tipus holandès). A més de ser baix en calories, el cogombre és ric en minerals, com el potassi. També aporta fibra i vitamines C, E i provitamina A. Es digereix fàcilment i és molt recomanable per al control del pes, ja que té un alt contingut en aigua i baix en hidrats de carboni. De gust una mica insípid, similar al meló no madur, el cogombre destaca també per les seves propietats diürètiques.

Escull els cogombres més fermes, de color verd fosc, sense taques groguenques ni defectes. Els exemplars més grans normalment tenen un gust més amarg i llavors més dures. Es poden conservar al frigorífic entre tres i cinc dies.

En el seu
millor
moment

PRODUCTES de TEMPORADA

juny • juliol • agost

VERDURES

- Albergínia
- Bleda
- Carabassa
- Carbassó
- Cogombre
- Col de cabdell
- Enciam
- Mongeta verda
- Pastanaga
- Pebrot de morro de bou
- Porro
- Remolatxa
- Tomàquet

FRUITES

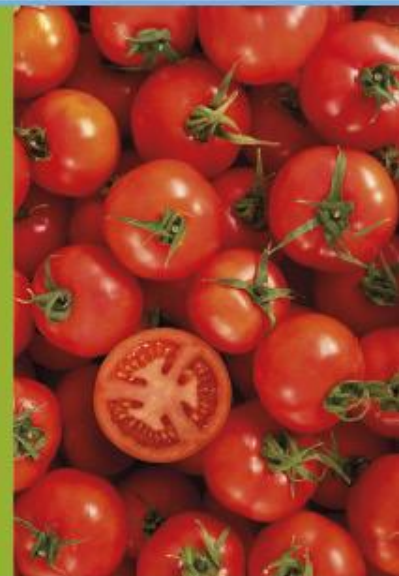
- Albercoc
- Cirera
- Figaflor
- Gerd
- Grosella
- Meló
- Nectarina
- Pera groga
- Plàtan
- Préssec
- Pruna
- Síndria

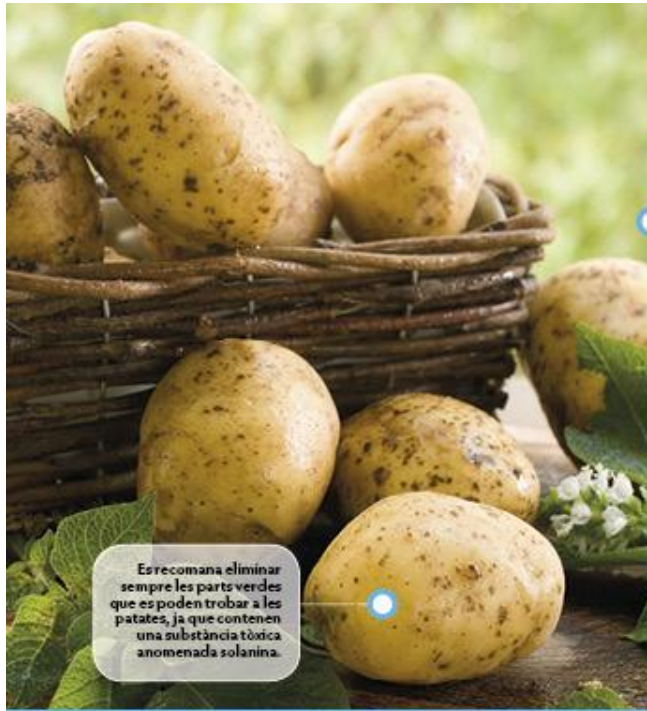
CARNS I PEIXOS

- Captinyós
- Congre
- Cloïsses
- Seitó
- Escórpora
- Sorell
- Tonyina

• Tomàquets

D'origen americà, el tomàquet és un ingredient versàtil i fàcil de combinar amb altres aliments i herbes aromàtiques pel seu gust lleugerament àcid. Existeixen més de cent varietats, agrupades en dos tipus: per cuinar i per a amanides. És un aliment poc calòric, que aporta fibra, minerals (potassi i fòsfor) i vitamines (vitamines C, E i provitamina A). Destaca pel seu alt contingut en licopè, un potent antioxidant, responsable del seu color vermell. Els tomàquets més madurs són de pell llisa, color vermell viu i tous al tacte, mentre que els menys madurs són fermes i de color rosat.





Es recomana eliminar sempre les parts verdes que es poden trobar a les patates, ja que contenen una substància tòxica anomenada solanina.

Patates

Existeixen més de 2000 espècies d'aquest preuat tubercle, aliment bàsic per a la humanitat des de fa mil·lennis. Molt saludable i nutritiva, la patata és una excel·lent font de midó. Integrada majoritàriament per aigua (77 %), és rica també en hidrats de carboni complexos i potassi. La manera de preparar-la afecta la seva aportació calòrica. Així, les 80 calories per 100 grams de la patata es tripliquen si es consumeix fregida o guisada. La manera ideal de fer-la és bullida o cuita al vapor, al forn o en papillota, per aprofitar els seus nutrients sense afegir-hi massa calories. És millor coure-la durant poc temps amb poca aigua.



Les patates cuites acompanyades de ceba i maionesa són ideals per prendre en amanides fredes. Un plat fàcil, ràpid i deliciós per preparar a casa durant l'estiu.

Quan comença a fer calor, no hi ha res que vingui més de gust que una peça de fruita ben fresca o una amanida lleugera amb tomàquets, cogombres i enciam. A més de refrescants, són baixos en calories i plens de vitamines.

Anet

Semblant al fonoll, l'anet és una herba aromàtica originària de la conca de la Mediterrània i de l'Àsia Menor. Pel seu gust semblant a l'anís, amb un toc de llimona, és ideal per condimentar plats de peix, enriquir amanides i acompanyar mariscs o arrossos. És important fer-lo servir en la mesura justa, ja que té un gust molt potent. També s'empra sovint en alguns plats de la cuina nòrdica, com el salmó marinat.



Síndria

Existeixen més de cinquanta varietats de síndria. Aquesta fruita, originària de l'Àfrica tropical, es prepara ràpidament i és ideal per als més petits i per a les persones amb problemes per mastegar, gràcies a la seva textura suau i a la seva polpa sucosa. Refrescant, desintoxicant i hidratant (dos talls equivalen a un got d'aigua), la síndria és un aliment fàcil de digerir, tot i que algunes persones el troben una mica indigest després dels àpats ja que, degut a la seva gran aportació d'aigua, dilueix els sucus gàstrics, alenteix la digestió i provoca una sensació d'inflor. També és diürètica, per la qual cosa es troba indicada per a les persones que pateixen càlculs renals, àcid úric i hipertensió arterial. A més de ser unes postres excel·lents, la síndria es pot prendre en amanides i sopes fredes o emprar-se per preparar salses.



La síndria és una de les fruites més grans que existeixen: fins i tot pot arribar a fer deu quilos.

el meu sabor **Sílvia**
Abril

Còmica, atrevida, camaleònica...
però també mare feliç i interessada
en donar la millor alimentació
a la seva nena. Així és Sílvيا Abril.

Text Rosa Mestres

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Si abans admirava els actors dels musicals, ara, des que faig *Sister Act*, els tinc a un pedestal.

Volia ser advocada, però es va sentir atreta per la faràndula i va canviar d'idea. Des de la nena d'Shrek, creada al programa de Buenafuente, fins a la germana María Lázaro al musical *Sister Act*, passant per la germana boja d'Antonio Recio a la sèrie *La que se avecina*, Sílvia Abril ha encantat el públic amb el seu riure fresc i contagiós, el seu humor amb un toc escatològic i les seves grans dots camaleòniques. Tot seguit, descobrim les mil cares d'aquesta gran humorista.

Els darrers sis mesos has interpretat la germana María Lázaro al musical *Sister Act*. Com ha anat l'experiència?

La veritat és que jo no havia participat mai a un musical d'aquestes característiques i he flipat bastant amb tot el que comporta: amb els assajos musicals, amb les coreografies, amb l'energia que exigeix aquest espectacle... Si abans admirava els actors dels musicals, ara els tinc a un pedestal. No sabeu l'esforç que suposa fer una funció de gairebé 3 hores cantant i ballant i, dos dies a la setmana, fent doblat. Una bogeria!

A *Sister Act*, cantes, et mous, balles... Segueixes alguna dieta especial per suportar el ritme de l'espectacle?

Doncs fixa't que el millor entrenament per fer el musical ha estat fer exercici fora de l'espectacle. Entrenar pels matins al gimnàs o fer esport per la muntanya és el millor per enfortir el cos i poder assumir un repete així. I, evidentment, seguir una bona alimentació. Cal enfortir el sistema immunològic per tenir les defenses a punt i no posar-te malalta.

A l'estiu, *Sister Act* marxa de gira. Seguiràs "al convent"?

Faré una pausa de *Sister Act* per poder gaudir de la família durant l'estiu. I, si els projectes que vénen m'ho permeten, faré alguna ciutat de la gira. I tant!



RECETA DEL CURS DE CÀNCER D'ALIMENTACIÓ DE BARCELONA CUINA NATURAL

Sardines en escabetx suau



fàcil



1 a 3 €



15' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de sardines grans, netes i sense cap
- 2 culleradetes de sal marina
- 2 alls, picats ben fins
- 4 fulles de llorer
- 2 branquillons de fargola (o dos pessics de fargola seca)
- 1 culleradeta de grans de pebre negre
- 2 culleradetes de pebre vermell dolç
- 150 ml de vinagre suau de poma natural (sense pasteuritzar)
- 100 ml de vi blanc de qualitat (opcional)
- ½ litre d'oli d'oliva extra verge
- 10 branquillons de julvert, picats

ELABORACIÓ

1. Col·loca les sardines a una paella prou àmplia perquè hi càpiguen totes en una

capa i ben juntes (evita fer servir utensilis metàl·lics quan cuinis amb vinagre, ja que pot reaccionar).

2. Empolsa la sal i, tot seguit, l'all, les herbes i les espècies. Barreja-ho amb compte perquè tots els ingredients s'integrin bé amb el peix.

3. Barreja el vinagre, el vi (si vols) i l'oli d'oliva a un bol i aboca-ho sobre les sardines. Posa la paella a escalfar a foc mig, de manera que l'oli s'escalfi a poc a poc i de manera homogènia. Fes-ho bullir i apaga el foc quan aparegui la primera bombolleta d'ebullició. Tapa la paella i deixa reposar les sardines perquè es facin amb l'escalfor romanent.

4. Quan les sardines siguin fredes, es poden guardar a la nevera i prendre-les l'endemà amb una mica del líquid de cocció per sobre.

5. Serveix les sardines amb el julvert picat per sobre.

“Des que sóc mare, m'interessa molt més que a casa es mengi de manera saludable.”

» **Et veurem aviat a la televisió?**

Sí. Acabo de gravar un talent show per a Antena 3 que es diu *Eso lo hago yo*, on he fet de jurat—com als meus temps a *Oh happy day* de TV3—amb David Bustamante i Giorgio Aresu.

És més fàcil fer riure o plorar?

Jo sé com és fer riure i com costa aconseguir-ho. Això de fer plorar, ho he practicat tan poc...

Et ve de gust fer drama?

Em ve molt de gust fer drama. De fet, m'han donat un petit paper a una pel·li dramàtica que vaig rodar l'estiu passat i que es titula *Vulcania*, però que encara no s'ha estrenat. A veure com ho hauré fet!

Com és Sílvia Abril a la intimitat?

Ets de la broma?

Sóc una persona mooolt normal i sí, em prenc la vida amb molt d'humor. És la millor manera de dur-la.

De vegades, entre el riure i el plor només hi ha un pas...

Així és i, de fet, jo sóc especialista en passar d'una banda a l'altra en qüestió de segons. És com diu un amic meu, el "rillanto".

Com portes el fet que la teva parella també es dediqui a l'humor?

Tot i que som dues persones que ens dediquem a fer riure, a casa no ens passem els dies fent gags, la veritat...

Rieu molt junts?

Sí. I junts ens ho passem d'allò més bé! Ara la Joana, la nostra filla, s'ha convertit en el centre de les nostres vides. Això de la maternitat és taaaaaa bonic!



Com portes aquesta nova etapa?

Doncs sóc superfeliç. És un tòpic això que arriben a la teva vida i te la canvien, però és així. Sens dubte, és el nostre millor projecte junts.

Ara que ets mare, et preocupes més pel que menges?

Doncs sí! Em preocupa molt que mengi de manera saludable i intento evitar-li coses com el sucre refinat i la brioixeria industrial. Menja molta fruita, cereals integrals, carn ecològica... La cuina sana m'interessa moltíssim més ara amb ella a casa que abans.

Sé que a l'espai Barcelona Cuina Natural has fet algun curset molt interessant...

Vaig fer un curs de pa de blat sarraí per aprendre a fer pa una mica més saludable i sense gluten. M'encanta la iniciativa d'aquest lloc i sempre que puc m'apunto a

tot el que fan, perquè segueixen una línia que va molt amb mi i amb la meua manera de veure l'alimentació i la nutrició.

M'han dit que ets una persona de bon menjar i que t'agrada cuinar...

Doncs la veritat és que sí. Considero que menjar és un dels plaers més grans i m'agrada descobrir llocs nous on menjar molt bé. Cuinar també m'agrada molt i faig un arròs amb verdures i xiitake a casa per llepar-se els dits. La cassola sempre queda buida!

Quin és el teu plat preferit?

No en tinc un, en tinc diversos! El pollastre a la cervesa que cuina la meua mare, el fricandó de la meua sobra, els macarrons amb soja del meu amic Xen, la *parmeggiana* del meu amic Luiggi, la quinoa amb verdures de la Gemma, les sardines del taller de Barcelona Cuina Natural... i no acabaria.

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

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

Per a sopars informals

No saps què fer per sopar? Una coca de recapte és una bona idea. El nostre xef, **Cristian Nova**, ens dóna una senzilla recepta per preparar aquest plat típic català.



Coca de recapte amb salsitxa



mitjana



1 a 3 €



40' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de farina
- 150 ml d'aigua
- 20 g de llevat
- 1 rajolí d'oli d'oliva
- Un pessic de sal

Per al farciment

- 2 pebrots
- 2 albergínies
- 4 salsitxes

ELABORACIÓ

1. Disposa la farina, l'aigua, el llevat, un rajolí d'oli d'oliva i un pessic de sal a un bol i vés treballant la massa amb una cullera o amb les mans. Quan la massa es desenganxi del bol, col·loca-la sobre una fusta i treballa-la amb les mans, fent moviments circulars, fins que quedi elàstica i no s'enganxi. Torna a col·locar la massa al bol anterior i deixa-la reposar a la nevera durant 10 minuts.

2. Mentrestant, prepara el farciment. Disposa els pebrots i les albergínies al forn a 180 °C durant 10 minuts. Passat el temps indicat, pela les verdures, retira les llavors i talla-les a tires.

3. Divideix la massa en 4 trossos i fes 4 boles. Agafa una de les boles i estira-la amb la mà fins que quedi una forma allargada (ha de ser 1 cm més llarga que la salsitxa o la salsitxa que vagis a fer servir i 2 cm més ampla).

4. Posa la massa sobre un paper de forn, col·loca l'escalivada i, per sobre, la salsitxa. Introdueix-la al forn a 180 °C durant uns 10-12 minuts. Treu-la del forn i disposa-la als plats de servei. Aboca un rajolí d'oli d'oliva per sobre i serveix.





MIRA
EL VÍDEO
D'AQUESTA
RECEPTA
AQUÍ.



Envia les teves preguntes, comentaris
o recomanacions a través del hashtag
#ChefCaprabo a Twitter.



CHEFCAPRABO



El tall més segur



El nostre xef, Cristian
Nova, t'explica la millor
manera de tallar cebes per
preparar un sofregit.



Molt senzill!



T'agradaria fer una deliciosa
teula de caramel per decorar
les teves postres? En aquest
truc t'ensenyem com fer-ho.



CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

CUINA INTERNACIONAL, PLATS D'ESTIU,
APERITIVS AMB UN TOC GOURMET...

**GAUDEIX CUINANT I ASSABORINT
LES TEVES CREACIONS**

- Tallers pràctics de 2 hores
- Preu de cada taller + menú degustació: 25 €
- Consulta les nostres classes, horaris
i reserva la teva plaça a:
www.caprabo.com/chefcaprabo/ca/chef-caprabo



Un dia a la platja

cuinar amb nens

Jugar a la sorra, entrar i sortir de l'aigua, recollir mol·luscs... Com fer que mengin bé quan són a la platja? No t'amoïnis, aquestes propostes et seran de gran ajuda.

Cuina Marc Grañó

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona



Truita d'espaguetis



mitjana 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 6

- 1 carbassó
- 1 manat de julvert
- 50 g de pernil serrà a taquets
- 300 g d'espaguetis
- 8 ous
- 125 g de formatge ratllat emmental
- 100 g d'oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta el carbassó, retira les puntes i talla'l a la juliana. Renta el julvert, eixuga'l amb paper absorbent i pica'l ben fi.

2. Posa tres o quatre cullerades d'oli a una paella alta i salta el carbassó a foc suau. Passats uns 3 minuts, afegeix-hi el pernil serrà picat i cuina'l sense que agafi color. Escorre l'excés d'oli i afegeix-hi el julvert picat. Remena perquè s'integrin tots els ingredients, retira'ls i reserva'ls.

3. Escalfa un cassó amb aigua i sal i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi els espaguetis. Remena i deixa'ls coure fins que la pasta sigui al dente. Tot seguit, escorre'ls, refresca'ls i reserva'ls.

4. Disposa els ous a un bol, sala'ls lleugerament i bat-los bé. Incorpora els espaguetis i la barreja de carbassó. Remena bé perquè s'integri tot.

5. Escalfa la paella on anteriorment has saltat el carbassó, afegeix-hi una mica més d'oli i la meitat de la barreja. Remena lleugerament, baixa el foc i deixa'l quallar. Tot seguit, incorpora el formatge ratllat i, després, la resta de la barreja. Tapa-ho i deixa-ho quallar a foc molt suau.

6. Passats uns 4 minuts, retira la tapa i fes la volta a la truita. Deixa que es vagi quallant poc a poc fins aconseguir la consistència desitjada.

●○○ dia a dia

Humus amb verdures



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 pot de cigrons cuits en conserva
- 100 ml de brou de verdures
- 3 g de cúrcuma
- 3 g de comí mòlt
- 5 g de mostassa de Dijon
- 5 g de sal fina
- 3 g de cortandre mòlt (opcional)
- 1 llima
- 20 cl d'oli d'oliva verge

Per al guarniment

- 125 g de pèsols congelats
- 6 tomàquets pera
- 2 pastanagues mitjanes
- Sal



Tria bo, tria sa

Projecte educatiu
Caprabo
per a l'alimentació
saludable



Si ja sou ambaixadors saludables,
consulteu les bases del concurs a la pàgina web.
www.caprabo.es. Animeu-vos a participar!

ELABORACIÓ

1. Per a l'humus, posa tots els ingredients al got de la batedora i tritura'ls fins aconseguir la textura desitjada. Tot seguit, rectifica de gust si cal i reserva-ho a la nevera perquè agafi consistència durant 15 minuts. Col·loca paper film per sobre per evitar que s'oxidi.
2. Per a les verdures, posa aigua a bullir amb una mica de sal i, quan arrenqui el bull, afegeix-hi els pèsols i fes-los coure durant

uns 5 minuts. Transcorregut el temps indicat, escorre'ls, refresca'ls i reserva'ls.

3. Renta els tomàquets i talla'ls a grills. Tot seguit, treu-los el cor i talla'ls a quadrats. Reserva'ls.

4. Pela la pastanaga i ratlla-la amb un ratllador de forats grans. Reserva-la.

5. Disposa una mica d'humus a un pot de marmelada o conserva. Tot seguit, afegeix-hi els pèsols i els daus de tomàquet. Cobreix amb la pastanaga. Tanca'l i reserva'l a la nevera (perquè es conservi millor) fins al moment d'anar a la platja.



**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.

●○○ dia a dia

joves

Pizza o amanida?

Ara ja no has d'escollir. Sobre una massa molt cridanera, trobem les hortalisses més bones. Mmm!

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

Pizzarosa



mitjana



1 a 3 €



45' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

Per a la massa

- 1 remolatxa cuïta
- 25 g de llevat fresc
- 250 ml d'aigua tèbia
- 1 culleradeta d'orenga
- 500 g de farina
- 5 g de sal

Els ingredients

- 2 boles de mozzarella fresca
- 1 branquilló de bròquil
- 1 ceba morada
- 1 remolatxa cuïta
- ½ pebrot groc
- 10 tomàquets cherry
- 1 bossa de brots d'enclàm
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 1 culleradeta d'orenga
- 50 g de formatge blau
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per a la massa. Ratlla la remolatxa. Dilueix el llevat en una mica d'aigua tèbia. Barreja la remolatxa ratllada amb la

resta d'aigua, l'orenga i la sal. Barreja la farina tamisada a un bol amb la resta d'ingredients, amassa, forma una bola i deixa-la reposar 1 hora tapada amb un drap de cotó.

2. Per a la pizzarosa. Estira la massa sobre una safata de forn folrada amb paper per enforar. Reparteix la

mozzarella esmicolada per sobre i enfora-la a 225 °C durant 20 minuts. Deixa-la entebeir.

3. Talla el bròquil en branquillons petits i fes-lo bullir en aigua salada durant 5 minuts. Pela la ceba i talla-la a rodanxes. Talla la remolatxa a la

juliana. Renta el pebrot i talla'l a dauets. Renta els tomàquets cherry i talla'ls a quarts.

4. Reparteix tots els vegetals sobre la pizza, afegeix-hi l'oli i empolsa amb sal, pebre, orenga i formatge blau esmicolat. Serveix-ho.



¿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.

●○○ dia a dia

BAIX
CONTINGUT
EN
SODI

receptes saludables

Poca sal, però molt de sabor

Una de les primeres coses que hem de reduir quan ens diagnostiquen hipertensió és la sal als àpats. Aquests tres plats, baixos en sodi, t'encantaran.



Cuina Beatriz de Marcos
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona
Assessors nutricionals Fundació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes

Sopa picant de tomàquet



fàcil 1 a 3 € 60' + refrigeració

INGREDIENTS PER A 4

- 1 kg de tomàquets madurs
- 4 branques d'api
- 1 bitxo
- 2 alls
- 1 llima petita
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Pebre acabat de moldre

ELABORACIÓ

1. Renta els tomàquets, submergeix-los uns segons en aigua bullint i passa'ls ràpidament per aigua ben freda. Tot seguit, pela'ls i talla'ls a trossets. Renta els branquillons d'api i talla'ls a trossos molt petits i fins. Reserva 4 branquetes amb fulla o tronquets. Pica el bitxo finament. Pela els alls. Renta la pell de la llima, pela-la i ratlla-la.

2. Sofregeix l'api i els alls a una cassola. Quan s'hagin cuit una mica, afegeix-hi el bitxo picat. Passats 3-4 minuts, incorpora els tomàquets i fes-los coure uns 5-6 minuts més. Treu-los del foc, deixa'ls a temperatura ambient uns minuts i tritura'ls amb l'ajut d'una batedora fins obtenir una barreja homogènia. Guarda-la al frigorífic uns 30 minuts.

3. Serveix la sopa freda amb un tronc d'api, la ratlladura de llimona i una mica de pebre.

TRUC

Perquè la llima es ratlli més fàcilment, és important congelar-la prèviament.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 104 kcal
 Proteïnes 3 g
 Hidrats de carboni 11 g; dels quals, simples 10 g
 Greixos 5 g; dels quals, saturats 1 g
 Fibra 5 g
 Sodi 144 mg



Macarrons integrals amb albergínia i carbassó



fàcil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTS PER A 4

- 1 ceba mitjana
- 2 tomàquets madurs mitjans
- 1 albergínia gran
- 1 carbassó mitjà
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 300 g de macarrons integrals
- 20 fulles d'alfàbrega
- Pebre al gust

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i pica-la. Submergeix els tomàquets durant uns segons en aigua bullint, passa'ls ràpidament per aigua ben freda, pela'ls i talla'ls a trossos petits. Renta l'albergínia i el carbassó i talla'ls a rodanxes.

2. A una paella, sofregeix la ceba amb l'oli. Als pocs minuts, afegeix-hi unes cullerades d'aigua. Quan la ceba sigui cuita, incorpora l'albergínia i el carbassó i fes-ho coure a foc mig.

3. Fes coure la pasta seguint les indicacions del fabricant (però sense fer servir sal) fins que quedi al dente.

4. Quan l'albergínia i el carbassó portin uns

15 minuts de cocció, afegeix-hi els tomàquets picats i fes-los coure uns 10 minuts més.

5. Escorre la pasta, afegeix-la a la cassola i amaneix-la amb pebre. Talla les fulles d'alfàbrega a tires i barreja-les bé. Amaneix amb una mica d'oli d'oliva verge extra i serveix.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 372 kcal
 Proteïnes 12 g
 Hidrats de carboni 61 g; dels quals, simples 9 g
 Greixos 9 g; dels quals, saturats 1 g
 Fibra 10 g
 Sodi 22 mg



FONT DE FIBRA

NUTRICIÓ

SALUT PER AL TEU COS

Seguir una alimentació saludable, en la qual es prioritzin els aliments frescos, és bàsic per al teu organisme. Tot seguit et desvetllem les principals recomanacions perquè configuris els teus menús:

- Assegura una ingesta abundant de fruites i d'hortalisses, almenys 5 racions al dia, preferentment fresques i de temporada.
 - Prefereix els cereals integrals o complets als refinats. Seria desitjable que incloguis aquests aliments uns tres cops al dia.
 - Limita l'ús de la sal o substitueix-la per herbes aromàtiques i espècies.
 - Redueix el consum d'aliments precuinats, envinagrats o conserves ja que, en general, solen tenir un elevat contingut en sal. Limita també el consum d'embotits, formatges, aperitius salats (xips, fruits secs...), brioixeria i masses.
- El teu dietista-nutricionista t'ajudarà a planificar una alimentació saludable, adequada a les teves necessitats i baixa en sodi. De la mateixa manera, et donarà trucs perquè els teus plats resultin molt saborosos.

Gelats de fruita fresca



fàcil



1 a 3 €



20' + congelació

INGREDIENTS PER A 4

- 250 g de maduixots
- 250 g de polpa de síndria
- 250 g de polpa de meló
- 1 mango
- 12 motlles per a gelats de pal

ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots i treu-los la tija. Retira les llavors del meló i de la síndria. Renta el mango, pela'l i trosseja'l.

2. Tritura totes les fruites per separat fins obtenir uns purés molt fins.

3. Aboca els purés de les diferents fruites als motlles per fer gelats de pal.

4. Tapa els motlles i disposa'ls al congelador fins que se solidifiquin (entre 3-4 hores).

5. Abans de servir, treu els gelats de fruita dels motlles.

VALOR NUTRICIONAL

Energia	88 kcal
Proteïnes	0 g
Hidrats de carboni	19 g; dels quals, simples 19 g
Greixos	1 g; dels quals, saturats 0 g
Fibra	3 g
Sodi	6 mg

sa i de tupper

Un mos exquisit

Quan arriba la calor, ve de gust prendre un deliciós wrap a l'hora de dinar. Aquest, en ser integral, cuidarà la teva silueta.

Cuina Beatriz de Marcos

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

Assessors nutricionals Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas



Wrap de salmó fumat i formatge



fàcil 1 a 3 € 8'

FONT DE FIBRA

INGREDIENTS PER A 4

- 80 g de formatge fresc per untar 0 % en matèria grassa
- 2 tomàquets mitjans
- 12 fulles de cibulet
- 4 branquillons d'anet
- 4 truites integrals
- 30 g de ruca
- 300 g de salmó fumat

ELABORACIÓ

1. Renta els tomàquets i talla'ls a rodanxes ben fines. Pica el cibulet i els branquillons d'anet.
2. Unta les 4 truites amb el formatge fresc. Reparteix la ruca, les rodanxes de tomàquet, el salmó, el cibulet i l'anet.
3. Enrotlla els wrap, talla'ls (si vols) per la meitat i serveix-los.

SUGGERIMENTS

- Si menges a l'oficina, pots endur-te tots els ingredients del wrap per separat i muntar-lo just al moment de menjar. D'aquesta manera, la truita quedarà més ferma.
- Pots completar aquest plat amb una amanida o un gaspatxo.

VALOR NUTRICIONAL

Energia 281 kcal
Proteïnes 25 g
Hidrats de carboni 23 g; dels quals, simples 5 g
Greixos 10 g; dels quals, saturats 1 g
Fibra 6 g



cuina fàcil

Delícies gelades per a l'estiu

Entrepà de gelat amb plàtan



fàcil



1 a 3 €



10'

ELABORACIÓ

1. Talla el pa en quatre porcions iguals i obre-les per la meitat.
2. Unta una de les llesques amb la crema de cacahuet i l'altra, amb la crema de xocolata (ha de quedar una capa molt fina).
3. Pela el plàtan, talla'l a rodanxes i col·loca-les per sobre de la crema de cacahuet.
4. Amb un estri per a gelats, fes una bola de vainilla i posa-la al centre de l'entrepà.
5. Empolsa amb els flocs de sal abans de tancar l'entrepà.



INGREDIENTS PER A 4

- 1 barra de pa blanc
- 40 g de mantega de cacahuet
- 40 g de crema de xocolata amb avellanes
- 2 plàtans madurs
- 120 ml de gelat de vainilla
- Sal marina en escates



Gelat Carte d'Or vainilla (volum net: 1000 ml). De Nestlé.



Cons 0% sucres afegits (volum net: 6x70 ml). De Nestlé.



NOVETAT 2015 Mini ametllats sense lactosa (volum net: 6x50 ml). D'EROSKI.

Una bona opció per refrescar-se quan augmenten les temperatures és incorporar postres amb gelats i sorbets **EROSKI** als menús. Amb aquestes dues idees triomfaràs.

QUALITAT I PREU

Sorbet de llimona (volum net: 1 l). D' **EROSKI basic**.

EROSKI basic



Sorbet amb granissat de síndria



fàcil



1 a 3 €



15' + congelació

ELABORACIÓ

1. Talla la síndria a trossos petits i introdueix-la al got de la batedora amb el sucre. Bat-la fins que quedi un suc. Col·loca-la en un bol i disposa-la al congelador durant 1 hora i mitja. Remena de tant en tant perquè no es congeli. Deixa les copes o els gotets de servei al congelador.
2. Uns 5 minuts abans de preparar les postres, treu el sorbet del congelador perquè s'estovi una mica.
3. Retira les copes o els gotets del congelador i disposa-hi al fons el granissat de síndria. Per sobre, afegeix unes cullerades de sorbet i els festucs picadets.

SUGGERIMENT

El festuc es pot substituir per nous picades.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAL



Gelat Classic belgian chocolate (volum net: 500 ml). De **Häagen-Dazs**.



Mini classic Magnum (volum net: 3x180 ml). De **Nestlé**.



Cons Experience croquant (volum net: 4x110 ml). De **Nestlé Gold**.



NOVETAT 2015

Gelat de menta i xocolata (volum net: 900 ml). D' **EROSKI**.

receptes & companyia

Les nostres marques, les teves millors aliades

Si a l'hora de cuinar busques productes d'alta qualitat a bon preu, confia en les nostres marques. Amb elles pots elaborar plats molt saborosos, com aquestes mandonguilles amb tomàquet.

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

Mandonguilles de gall dindi amb tomàquet



fàcil 1 a 3 € 45'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cebes
- 1 gra d'all Eroski NATUR
- Farina EROSKI
- 2 safates de mandonguilles de gall dindi EROSKI faccine/Sannia
- 1 llauna de tomàquet sencer pelat al seu suc EROSKI
- 1 cullerada d'orenga
- 200 ml de vi blanc EROSKI
- 2 cullerades d'oli d'oliva EROSKI SeleQtia
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes i talla-les a la juliana. Pela l'all i pica'l.

2. Fregeix les mandonguilles breument a l'oli. Reserva-les.
3. Sofregeix la ceba i l'all amb l'oli d'oliva durant 10 minuts a una cassola. Afegeix-hi el tomàquet, sal, pebre i orenga. Segueix sofregint durant 10 minuts més;

afegeix-hi el vi i les mandonguilles i segueix la cocció a foc suau durant 15 minuts més.



Tomàquet pelat sencer al seu suc (pes net: 390 g). D' EROSKI.



Sannia

Mandonguilles de gall dindi (pes net: 375 g). D' EROSKI faccine/Sannia.



Vi blanc de la Tierra de Castilla (volum net: 75 cl). D' EROSKI.



DECÀLEG

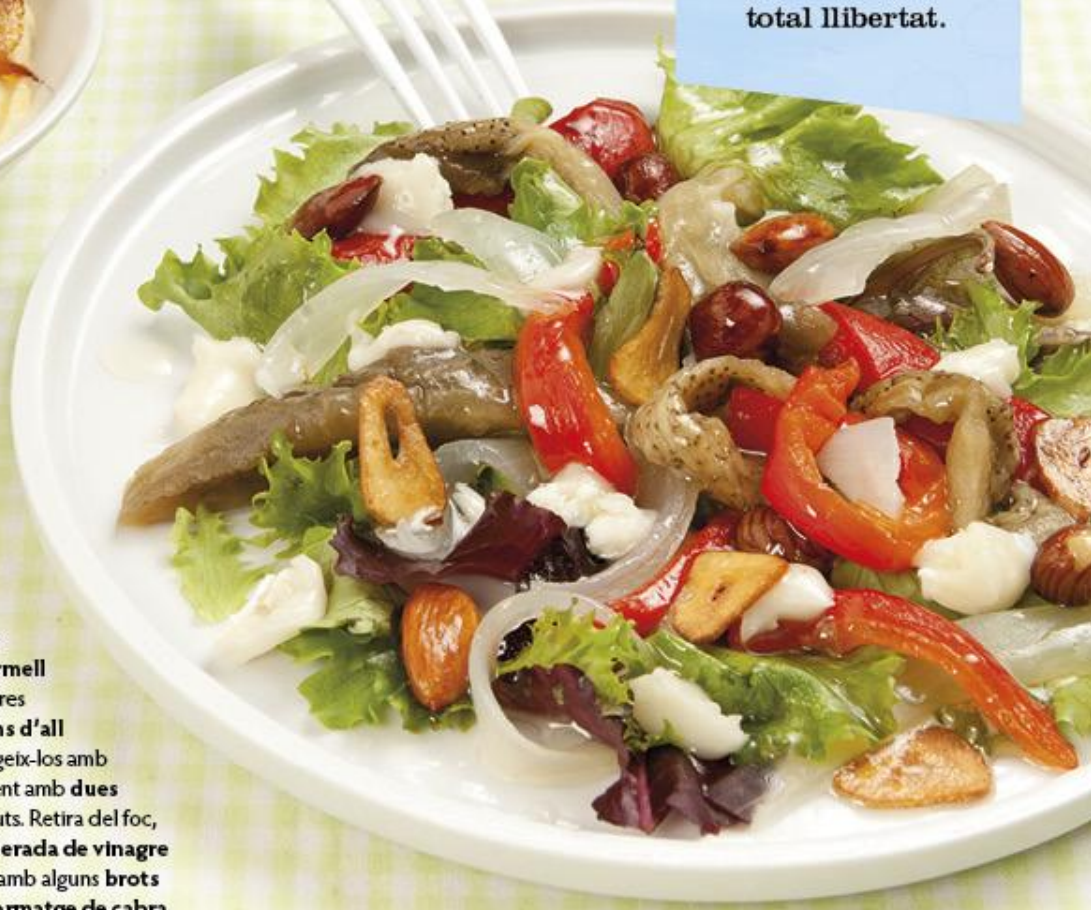
Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
9

El comprador
exercirà el
seu ple dret de
satisfacció i
total llibertat.

PURÉ DE PATATES I POMA AMB CEBA CARAMEL·LITZADA

Renta bé unes **patates Eroski NATUR (1 kg)**, fes-les bullir amb pell durant 30 minuts i pela-les. Renta també **pomes Golden (500 g)** i enforna-les a 180 °C durant 25-30 minuts. Talla-les per la meitat i separa la polpa amb una cullera. Deixa-les entenebir i barreja-les amb **mantega (50 g)** i un **peptic de sal**. Passa la polpa de la patata i de la poma pel passapuré. Pela la **ceba (250 g)**, talla-la a la juliana i cou-la a foc molt suau a una paella amb **tres cullerades d'oli d'oliva** durant uns 20 minuts, remenant sovint. Afegeix-hi **una cullerada de sucre** i un **peptic de sal** i segueix fent-ho coure 5 minuts més fins que estigui caramel·litzada. Serveix el puré calent com a guarnició amb la ceba caramel·litzada per sobre.



AMANIDA DE VERDURES AL FORN I FORMATGE DE CABRA

Preescalfa el forn a 200 °C i fes coure les verdures: **1 ceba** durant 30 minuts, **1 albergínia** 25 minuts i **1 pebrot vermell** durant 20 minuts. Tot seguit, pela les tres hortalisses i talla-les a tires. Pela **2 grans d'all Eroski NATUR**, talla'ls a làmines i fregeix-los amb **tres cullerades d'oli d'oliva** juntament amb **dues cullerades d'avellanes** durant 5 minuts. Retira del foc, deixa-ho entenebir i afegeix-hi **una cullerada de vinagre de Xerès**. Barreja les verdures al forn amb alguns brots d'enclàm, empolsa amb **molles de formatge de cabra** i amaneix amb la vinagreta tèbia.



Oli d'oliva verge extra DOP Siurana (contingut net: 50 cl). D' **EROSKI SeleQria**.



Patates per coure i guisar (pes net: 2 kg). D' **Eroski NATUR**.



All morat (pes net: 250 g). D' **Eroski NATUR**.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTINGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER RAONS D'ESPAL



0,64 €
per persona



0,45 €
per persona



1,78 €
per persona

DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
4

El comprador tindrà la llibertat de comparar la seva compra amb la competència i d'obtenir-ne el millor preu.

menú low cost

Receptes d'estiu a preus ajustats

Fresquet, deliciós i molt econòmic. Així és un menú que hem preparat especialment per a aquest estiu.

Cuina Dani Muntaner Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works Estilisme Rosa Bramona

Sopa freda de cogombre



fàcil



menys d'1 €



15' + refrigeració

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llesques de pa del dia anterior
- 300 ml d'aigua freda
- 2 cogombres
- 1 gra d'all
- 1 llimona
- 4 branquillons de menta fresca
- 3 iogurts naturals
- 80 ml d'oli d'oliva verge
- 1 culleradeta de sal
- 1 pessic de pebre blanc

ELABORACIÓ

1. Posa a remull el pa amb l'aigua freda durant 10 minuts. Pela els cogombres i trosseja'ls. Pela l'all i pica'l. Esprem la llimona per extreure el seu suc. Renta les fulles de menta i eixuga-les bé.
2. Disposa el pa amb l'aigua al túrmix, afegeix-hi els cogombres, l'all, el suc de llimona, els iogurts, 60 ml d'oli d'oliva verge, la sal, el pebre blanc i la menta fins

que quedi una sopa ben fina i homogènia. Deixa-la refredar a la nevera 30 minuts (mínim).
3. Serveix la sopa freda en plats sopers i decora-la amb talls petits de cogombre, fulles de menta i un rajolí d'oli d'oliva.

Costella de porc amb rossellones



fàcil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTS PER A 4

- 600 g de costella de porc trossejada
- 2 grans d'all
- 3 cullerades de tomàquet fregit
- 600 g de patates
- 1 pot d'envinagrats variats (cogombrets, cebetes, pastanaga, coliflor...)
- 200 g de rossellones
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Un branquilló de julivert
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Sofregeix la costella trossejada juntament amb els

grans d'all amb pell a una olla a pressió amb l'oli durant 5 minuts. Afegeix el tomàquet fregit, les patates pelades i trossejades, i els envinagrats (quantitat al gust). Salpebre-ho. Cobreix-ho amb aigua, tapa l'olla i deixa-ho coure 15 minuts.
2. Retira l'olla del foc, deixa sortir el vapor i destapa-la. Torna-la a posar al foc, incorpora les rossellones i deixa-ho bullir 5 minuts més fins que s'obrin. Afegeix-hi el julivert picat i serveix.

Pastís de llima i galeta



fàcil



menys d'1 €



15' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 2 llimes
- 200 ml de llet condensada
- 100 ml de llet evaporada
- 200 g de galetes Maria

ELABORACIÓ

1. Renta la pell de les llimes amb un raspall i aigua. Separa la part verda amb un ratllador

molt fi i esprem les llimes per extreure el seu suc.
2. Barreja la llet condensada amb la llet evaporada, el suc de llima i la meitat de la ratlladura fins que estigui ben amalgamat.
3. Farceix un motlle de plum cake de silicona alternant capes de galeta i de crema de llima. Deixa-ho reposar a la nevera durant 4 hores com a mínim.
4. Desemmotilla el pastís i empolsa'l amb la resta de ratlladura. Talla'l en porcions i serveix-lo immediatament.

Suggeriment

Molt còmode de fer servir gràcies al seu sistema antidegoteig, la llet condensada EROSKI és perfecta per emprar en la preparació de postres o per prendre a l'hora de l'esmorzar (pes net 450 g).





El turisme rural és una forma d'allotjament que, a més d'ajudar-nos a descobrir la natura i la cultura del territori, ens apropa a la vida del camp.



Rupit

Cal Pons / Parc Fluvial del Llobregat

E S C A



Catalunya en miniatura / Torrelles de Llobregat

No cal allunyar-se molt de Barcelona per gaudir del turisme rural i de les tradicions més populars del nostre país. T'hi animes?



Sitges / Festa major



Cal Bernadàs / Casserres

Molt a prop de Barcelona tens més de 500 cases de turisme rural que t'ofereixen un servei d'alta qualitat. Escull la més adequada per a tu i la teva família.



Mas Les Planes / Sant Mateu de Bages



Recórrer una ciutat en miniatura, endinsar-se a l'interior d'una mina de sal, gaudir de la natura i del territori mentre passeges en carro, vibrar amb les festes populars més tradicionals i, a més, sentir-se com a casa en un allotjament rural. Les comarques de Barcelona tenen reservades per a tu totes aquestes sorpreses i moltes més. Les vols descobrir?

P A ' T !



Cal Bernadàs / Castellterçol



Passejada entre vinyes



La Diputació de Barcelona promou el turisme rural a les comarques de Barcelona. Si vols saber-ne més:

www.barcelonaesmoltmes.cat

   @bcnmoltmes  BarcelonaEsMoltMes

BCN+ **Barcelona és molt més**

 **Diputació Barcelona**



avui tenim...

Tonyina

Producte de gran qualitat, la tonyina ofereix moltes possibilitats culinàries. A la nostra peixateria, la trobaràs fresca, molt fresca.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona

○ COMPRAR AMB ENCERT

Per saber si la tonyina és fresca, cal que ens fixem en el color de la seva carn, que pot anar des del vermell intens al rosat. Pel que fa a l'aspecte, l'ideal és que no presenti taques ni signes d'oxidació. Un cop a casa, cal evitar tocar massa la carn i no l'hem de mullar mai: n'hi ha prou amb rentar-la amb un drap.

○ A LA CUINA

En cru, prèviament congelada i descongelada, la tonyina és perfecta per a l'elaboració de sushi, sashimi i tartar. Tallada a daus, es pot fer servir per preparar broquetes i guisats, com el marmitako. A rodanxes, es fa servir per fer a la planxa o a la graella.

○ AL SEU PUNT

Perquè la tonyina quedi sucosa i al seu punt correcte de cocció, és aconsellable no coure-la en excés. Amb una cocció llarga només aconseguirem que quedi massa seca.

Gràcies al seu greix, ric en àcids grassos omega 3, aquest peix ajuda a reduir els nivells de colesterol i de triglicèrids i a fer que la sang sigui més fluida.

EL NOSTRE SUGGERIMENT



Tartar de tonyina



INGREDIENTS PER A 4

Per a l'arròs

- 200 g d'arròs rodó
- 2 cullerades de vinagre blanc
- 2 culleradetes de sal
- 2 culleradetes de sucre

Per al tartar

- 8 g de gingebre fresc
- Unes tiges de cibulet
- 600 g de llom de tonyina
- 2 alvocats

Per a la salsa

- 60 ml de salsa de soja
- ½ llimona

ELABORACIÓ

1. Per preparar l'arròs, renta'l en un bol canviant l'aigua diverses vegades fins que

surti transparent. Tot seguit, escorre'l i posa'l a un cassó amb 200 ml d'aigua, el vinagre, sal i sucre, tot fred. Tapa-ho i deixa-ho coure a foc mig durant 10 minuts (comença a comptar quan arrenqui el bull). Treu-lo del foc, sense destapar, i deixa-ho reposar 10 minuts més. Tot seguit, destapa-ho i deixa-ho refredar.

2. Per al tartar de tonyina, pela el gingebre i ratlla'l. Pica el cibulet (reserva'n una mica per a la decoració final). Talla la tonyina a daus petits. Barreja els tres ingredients i reserva'ls.

3. Talla l'alvocat per la meitat, retira el pinyol i talla'l a dauets.

4. Per fer la salsa, aprem la mitja llimona i barreja el suc amb la salsa de soja.

5. Amb l'ajut d'un motlle cilíndric, munta els plats. En primer lloc, col·loca una capa d'arròs. Tot seguit, afegeix-hi els daus d'alvocat (pressionant una mica per compactar) i acaba-ho amb el tartar de tonyina.

6. Desemmotlla amb cura i amaneix amb la preparació de soja. Decora-ho amb el cibulet picat i serveix-ho.



avui tenim...

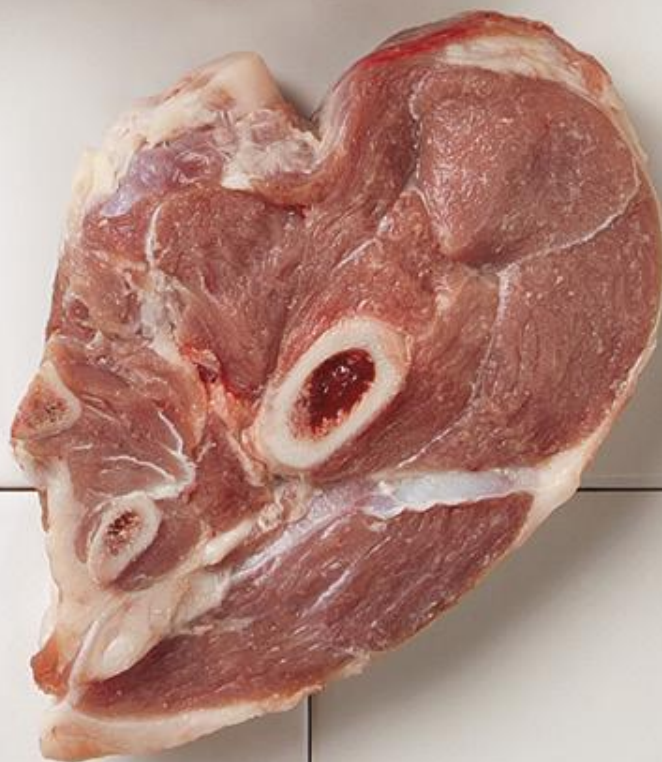
Xai

Suau, tendra i amb un delicat color rosa, la carn de xai Eroski NATUR és ben sucosa.

Cuina Dani Muntaner

Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilisme Rosa Bramona



○ XAI EROSKI NATUR

Suau, tendra i molt sucosa, la carn de xai Eroski NATUR procedeix de l'anyell, un animal d'entre 70 i 90 dies, que es caracteritza per haver estat alimentat durant el seu primer mes i mig de vida exclusivament amb llet materna i que ha acabat la seva alimentació amb cereals. La seva carn és tendra i de color rosa pàl·lid, amb menys greix de l'habitual.

○ A LA CUINA

Ideal per cuinar sencera al forn, la cuixa de xai admet moltes elaboracions. Es pot tallar a rodanxes per coure-la a la planxa o a la graella, o desossar-la i tallar-la a daus per fer broquetes o guisats. Amb la seva carn picada es poden preparar delicioses hamburgueses.

○ VERMELLA O BLANCA?

La carn de xai es classifica en vermella o blanca en funció de l'edat de l'animal i de la seva alimentació. La carn d'animals adults –pasqual i oví major– presenta un color vermell més intens que la dels animals joves –xai lletó o anyell–, que és més rosada.

La cuixa és la part del xai que conté menys greixos saturats. A més, és rica en proteïnes d'alta qualitat i en vitamines del grup B, així com una bona font de ferro.

EL NOSTRE SUGGERIMENT



Hamburguesa de xai



fàcil 3 a 5 € 25'

INGREDIENTS PER A 4

- 800 g de carn de cuixa de xai desossada
- 1 pessic de pebre
- 1 pessic de sal
- 1 culleradeta de cafè d'all i julivert secs
- 1 cabdell d'enciam
- 2 branquillons de menta fresca
- 2 branquillons de coriandre fresc
- 2 tomàquets de branca
- 1 ceba morada petita
- 4 panets per a hamburgueses

Per a la salsa

- 100 g de maionesa
- 1 culleradeta de cafè de comí molt
- 1 culleradeta de cafè de cúrcuma
- 1 culleradeta de cafè de coriandre molt

ELABORACIÓ

1. Pica la carn de xai a la picadora o, si no en tens, amb el ganivet. Tot seguit, amaneix-la amb sal, pebre, all i julivert i forma les quatre hamburgueses a la mida dels panets.
2. Separa les fulles dels cabdells i renta-les bé sota l'aigua de l'aixeta. Renta també la menta, el coriandre i els tomàquets. Pela la ceba. Talla els tomàquets i la ceba a rodanxes.
3. Per preparar la salsa, barreja la maionesa amb totes les espècies (comí, cúrcuma i coriandre).
4. Cuina les hamburgueses a la planxa o a la graella. Escalfa els panets 1 minut al forn i parteix-los per la meitat.
5. Unta els panets amb la maionesa d'espècies i, tot seguit, posa per sobre el tomàquet, la ceba, l'hamburguesa de xai, les fulles dels cabdells i les herbes aromàtiques. Tanca amb l'altra part del pa i serveix.



BELÉN TOMÁS
Barcelona

Creadora del blog tusdulcescaprichos.com, on comparteix amb els seus seguidors les seves delicioses propostes de rebosteria creativa, Belén descobreix a tots els lectors de la revista Sabor una de les seves especialitats: el cupcake de cafè. Segur que repetireu!

Lector Sabor..

Si t'agrada la cuina i vols veure un dels teus plats favorits publicat en aquesta revista, envia'ns la teva recepta a: **lestevsreceptesamsabor@caprabo.es**
El nostre equip de cuiners en seleccionarà la millor.
Molta sort!

Cupcake de cafè

INGREDIENTS

PER A 8/12 UNITATS

- 125 g de farina tamisada
- 1,25 ml (¼ de cullerada de te) de llevat Royal
- Un pessic de sal
- 125 g de mantega sense sal
- 125 g de sucre de llustre
- 2 ous grans
- 30 ml de cafè fort, millor exprés

Per al buttercream de cafè

- 125 g de mantega sense sal
- 200 g de sucre de llustre tamisat
- 60 ml de cafè exprés
- Trufes de xocolata amb gust a taronja EROSKI SeleQttia per decorar

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 170 °C. Tamisa la farina amb el llevat i la sal a un bol i reserva-ho.
2. Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una barreja cremosa. Afegeix-hi els ous, un a un, barrejant bé abans d'afegir el següent. Incorpora la meitat de la farina amb llevat i barreja-ho bé. Tot seguit, afegeix-hi el cafè i, per acabar, la resta de la farina.
3. Reparteix la barreja a les càpsules per a magdalenes sense omplir-les més de 2/3. Enforna-les durant uns 20 minuts o fins que en punxar amb un escuradents aquest surti sec. Deixa refredar les magdalenes sobre una reixeta.
4. Mentrestant, bat tots els ingredients de la buttercream fins formar una crema. Col·loca la barreja a una mànega pastissera amb la boca arrissada i disposa-la sobre els cupcakes.
5. Decora amb unes trufes de xocolata.



 **EROSKI**

basic



MILLOREM ELS NOSTRES BASIC

Deixa't seduir per les **noves receptes** de la nostra gamma de iogurts. **Més sabor**, més aroma i més cremosos.

Senzillament deliciosos



Natural, ensucrat, maduixa, llimona, plàtan, coco, macedònia, pinya i galeta

●●○ dies especials

de temporada

{FRUITES AMB PINYOL}

L'estiu més dolç

Préssecs, nectarines,
préssecs plans, prunes...
A l'estiu les nostres
botigues reben les
delicioses fruites amb
pinyol. I, perquè les puguis
incorporar als teus menús
estivals, et proposem cinc
receptes plenes de gust i
de color. Gaudeix-ne!

Cuina Dani Muntaner
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona





CISTELL DE ZINC, ROTLLE DE CORDA I TERMÒMETRE HABITAT

www.caprabo.com



Carpaccio de prunes



fàcil 1 a 3€ 15'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 cullerades de pinyons
- 100 g de formatge parmesano reggiano

- 4 prunes vermelles
- 4 prunes grogues
- 60 g de ruca
- Sal en escates
- Pebre negre acabat de moldre

Per a la vinagreta

- 4 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena

ELABORACIÓ

1. Torra els pinyons a una paella a foc suau, sense deixar que es cremin. Talla encenalls de parmesà amb un pelador. Reserva'ls.
2. Prepara la vinagreta barrejant l'oli amb el vinagre.
3. Renta les prunes, desossalles i talla-les a rodanxes molt fines amb l'ajuda d'un ganivet

o d'una mandolina. Reparteix les rodanxes als quatre plats alternant els dos colors.

4. Disposa les fulles de ruca per sobre de les prunes. Afegix-hi els pinyons torrats i amaneix-ho amb la vinagreta, sal en escates i el pebre negre acabat de moldre. Empolsa amb els encenalls de parmesà. Servetx-ho.

Amanida d'estiu de nectarines



fàcil



1 a 3 €



20' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 200 ml d'aigua
- 200 g de cuscús
- 20 g de mantega
- 2 nectarines grans
- 1 avocat
- 2 branquillons de coriandre
- 2 branquillons de julivert
- 1 llima
- 120 g de formatge feta a daus
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Disposa l'aigua a un cassó, afegeix-hi una culleradeta de sal i fes-ho bullir. Barreja el cuscús i la mantega amb el tou dels

dits i aboca l'aigua per sobre del cuscús. Tapa-ho i deixa-ho reposar durant 5 minuts. Tot seguit, separa els grans del cuscús amb una forquilla.

2. Renta les nectarines, talla-les per la meitat, treu-los el pinyol i talla-les a grills o a trossos petits. Pela l'avocat i talla'l a dauets. Renta el coriandre i el julivert, eixuga'ls i pica'ls. Esprem la llima per estreure el seu suc.

3. Barreja el cuscús amb el coriandre i el julivert i afegeix-hi els daus de formatge, l'avocat i les nectarines. Amaneix-ho amb el suc de llima, l'oli, la sal i el pebre.



Filet de vedella amb prunes



fàcil



5 a 7 €



20'

INGREDIENTS PER A 4

- 720 g de filet de vedella
- 8 prunes grogues
- 1 gra d'all
- Sal i pebre

Per a la salsa chimichurri

- 50 ml d'aigua
- 2 cullerades d'orenga
- 1 bitxo
- 2 branquillons de farigola fresca
- 1 branca de romaní fresc
- 4 branquetes de julivert
- 30 ml de vi blanc
- 10 ml de vinagre de Xerès
- 40 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Escalfa 50 ml d'aigua amb 1 cullerada de sal i fes-ho bullir. Retira-ho del foc i afegeix-hi l'orenga, el bitxo, la farigola, el romaní i el julivert picats, el vi, el vinagre i l'oli. Barreja-ho bé i reserva-ho.

2. Talla el filet en quatre racions i lliga cada peça perquè no perdi la seva forma durant la cocció. Talla les prunes per la meitat i treu-los el pinyol.

3. Cuina els filets a la graella fins al punt desitjat i fes, alhora, les prunes. Per donar una aroma més intensa, es pot cremar una mica de romaní fresc a les brases els darrers minuts.

4. Serveix els filets amb les prunes i la salsa chimichurri.



Llagostins amb salsa criolla de préssec pla



fàcil



3 a 5 €



30' +
repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 24 llagostins grans
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de pebre dolç
- 4 préssecs plans
- 1 ceba morada
- 300 ml d'aigua
- 6 branquillons d'alfàbrega
- 2 llimones
- 100 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela les cues dels llagostins, fes-los un tall longitudinal per la part superior i retira el fil negre. Pela el gra d'all i pica'l molt fi.
2. Disposa les cues pelades a un bol i barreja-les amb l'all, el pebre dolç i dues cullerades d'oli. Macera-ho durant 1 hora.
3. Pela els préssecs plans i treu-los el pinyol. Talla'n dos a vuitens i pica la resta a daus petits.
4. Pela la ceba, talla-la a dauets petits i posa-la a un bol. Aboca per sobre l'aigua bullint i deixa-la reposar 15 minuts. Escorre-la.
5. Introdueix les fulles d'alfàbrega a l'aigua bullint durant 5 segons, escorre-les i posa-les en aigua amb gel durant 1 minut. Escorre-les de nou, eixuga-les i pica-les. Esprem les llimones per treure'n el suc.
6. Barreja els dauets de préssec pla amb la ceba, l'alfàbrega, el suc de llimona, l'oli d'oliva restant i un pessic de sal i pebre.
7. Munta vuit broquetes alternant tres cues de llagostí amb dos grills de préssec pla i cuina-les a la graella ben calenta 2 minuts per cada costat.
8. Servetx les broquetes amb la salsa de préssec pla.

Pastís Tatin de préssec i farigola



fàcil 1 a 3 € 40'

INGREDIENTS PER A 4

- 2 préssecs de vinya grans
- 100 g de sucre
- 2 cullerades de rom
- Uns branquillons de farigola fresca
- 1 làmina de massa de pasta de full
- 250 g de formatge mascarpone

ELABORACIÓ

1. Pela els préssecs, talla'ls per la meitat i treu-los el pinyol. Disposa el sucre amb el rom i la farigola a una paella, a foc suau, i fes-los coure durant 5 minuts fins que comencin a caramel·litzar-se. Tot seguit, afegeix-hi les meitats de préssec i fes-les coure 10 minuts.

2. Posa les meitats de préssec a quatre motlles de cassoleta de 12 cm de diàmetre i reparteix el caramel per sobre. Talla quatre cercles de pasta de full i cobreix els préssecs. Enforna a 190 °C durant 12-15 minuts fins que s'enrosseixin al gust.

3. Desemmotlla fent la volta a les cassoletes i serveix-les acompanyades amb una cullerada de formatge mascarpone i uns branquillons de farigola fresca.



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



idees dolces

Espectacular!

T'atreveixes a preparar aquesta carlota de fruits vermells? És molt vistosa, té un farciment que captiva a tot el món i el seu cor es troba deliciosament gelat.

Cuina Marc Graño
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

Carlota de fruits vermells



mitjana 3 a 5 € 1 h + 30' + refrigeració

INGREDIENTS PER A 6

Per al pa de pessic

- 8 ous
- 130 g de sucre
- 200 g de farina
- 2 g de sal

Per al farciment

- 500 g de nata líquida per muntar
- 60 g de sucre blanc
- 250 g de gerdos

Per a la decoració

- 250 g de nata per muntar
- 30 g de sucre
- 100 g de xocolata negra per desfer
- 20 melindros
- 250 g de gerdos
- 50 g de sucre de llustre

ELABORACIÓ

- 1.** Per al pa de pessic, separa les clares d'ou dels rovells. D'una banda, munta les clares al punt de neu i, de l'altra, bat els rovells amb el sucre i un pessic de sal.
- 2.** Barreja els rovells amb la farina i, tot seguit, afegeix-hi la barreja de les clares (amb cura

perquè no baixin). Introdueix tota la barreja a una màniga pastissera. Estén el paper vegetal en una safata de forn.

- 3.** Preescalfa el forn a 180 °C. Escampa el contingut de la màniga en diagonal, formant línies contínues seguides unes de les altres (d'aquesta manera, aconseguiràs que el pa

de pessic quedi més elàstic). Enforna'l durant uns 8 minuts i reserva'l.

- 4.** Per fer el farciment, comença a batre la nata (ha d'estar molt freda perquè la puguis batre molt ràpid) i, quan gairebé estigui muntada, afegeix-hi el sucre. Segueix batent i, just abans d'acabar, afegeix-hi els

DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
8

El comprador
serà lliure
de comprar
des de casa
i de sentir-se
com a casa
a les nostres
botigues.

gerds tallats per la meitat. Bat 30 segons més i reserva-ho a la nevera durant uns 20 minuts.

5. Amb l'ajuda d'un motlle rodó de 10 cm de diàmetre, talla el pa de pessic a cercles per fer els pisos del pastís. Reserva'ls.

6. Bat la nata (de la decoració) amb el sucre fins que quedi ben ferma. Reserva-la a la nevera.

7. Desfés la xocolata al microones. Per fer-ho, dona-li uns cops de calor d'uns 30 segons i remena de tant en tant fins que es dissolgui completament. Tot seguit, mulla els melindros a la xocolata, escorre'ls bé i posa'ls sobre un paper de forn. Reserva'ls dins la nevera fins que la xocolata

quedi ben consistent.

8. Per muntar el pastís, posa un cercle del pa de pessic com a base. Tot seguit, afegix-hi una part del farciment i allisa'l bé amb una espàtula. Torna a col·locar pa de pessic i segueix el procés anterior. Reserva-ho al congelador uns 20 minuts.

9. Transcorregut el temps

indicat, retira el pastís del congelador i, amb l'ajut d'una espàtula, cobreix-lo amb la nata que havies reservat a la nevera. Allisa-ho bé i col·loca els melindros en vertical.

10. Decora el pastís amb els gerds i empolsa'l amb sucre de llustre. Guarda'l a la nevera fins al moment de servir.

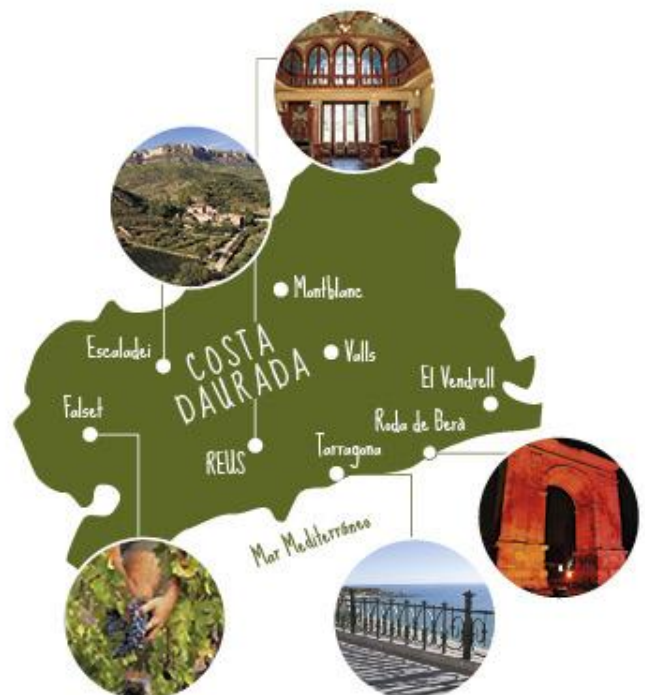


amb denominació d'origen

Les vacances perfectes

La Costa Daurada, tant al mar com a la muntanya, ens ofereix una àmplia i variada oferta cultural, gastronòmica i d'oci, que permetrà a petits i grans gaudir d'allò més.

Text Carmen Espinosa





JOAN CAPDEVILAVALVE.COM

La Costa Daurada és el marc ideal per gaudir d'unes vacances inoblidables: platges esplèndides, paisatges magnífics, una extensa oferta cultural i una gastronomia irresistible per gaudir amb les meravelles d'una terra rica, que ja van saber apreciar els romans en fundar Tarraco, una de les principals ciutats d'Hispania durant l'Imperi romà.

Us convidem a gaudir de la diversitat de paisatges, del ric patrimoni i de la cultura de la costa mediterrània a través de dues rutes: una litoral i una altra interior. Evidentment, només es tracta d'una petita mostra de tot el que podreu viure a la Costa Daurada!

Ruta litoral

Començarem la ruta a Tarragona, l'antiga Tarraco, reconeguda com a Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. Aquesta ciutat conserva una rica mostra de

l'herència romana. Al centre, no us perdeu la visita a la catedral d'estil gòtic primerenc. Aquesta excel·lent talaia de la ciutat amb vistes al mar conserva un ric patrimoni d'art sacre.

Seguint la Via Augusta es pot recórrer l'antiga carretera que unia Tarraco amb el nord de la Costa Daurada, una bona excusa per visitar la vil·la romana dels Munts a Altafulla, passant per l'Arc de Berà fins arribar a la Ciutadella Ibèrica de Calafell, per acabar a la Casa-Museu Pau Casals.

Les millors platges

La platja de la Rabassada, ideal per passejar; la platja Llarga, la més natural, o la cala del Tamarit són les platges més preuades del litoral tarragoní. Tot i que també són fantàstiques les platges d'Altafulla, Torredembarra, Creixell, Calafell o Cunit. Perquè si en alguna

La Costa Daurada té algunes de les millors platges del litoral català. La majoria disposa de la bandera blava, un distintiu que garanteix la seva qualitat mediambiental.

cosa destaca la Costa Daurada és per la qualitat de les seves aigües i el seu entorn. Prova d'això és que la majoria de platges d'aquesta zona llueixen una bandera blava, un distintiu que garanteix l'alta qualitat, els excel·lents serveis i la bona gestió mediambiental.

I tot això sense oblidar, evidentment, les llotges de pescadors i les subhastes de peix que es fan als diferents ports i que conserven la tradició marinera, a més de les festes populars, altres celebracions (carnavals, dinars populars, festes religioses, fires gastronòmiques...) i mostres d'una tradició fortament arrelada al mar i a la terra.



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM



JOANCAPEDEVILAVALLE.COM

Las llotges de pescadors, les festes tradicionals i les visites a les botigues de la zona són algunes de les activitats que ofereix la Costa Daurada. Sense oblidar les caminades en família per les muntanyes o els tranquils i relaxats passejos per les vinyes d'aquesta regió mediterrània.

La Costa Daurada és també un lloc ideal per divertir-se amb tots els membres de la família. Localitats com Calafell, Cambrils, Salou, Vila-seca i la Pineda Platja tenen el reconeixement de destí de turisme familiar.

Ruta interior

Les muntanyes de la Costa Daurada (Montsant, Prades, la Serra de Mussara...) ofereixen camins i senders per recórrer a peu o a cavall, assaborint lentament un paisatge ple de matisos, racons per les vinyes per descobrir en bicicleta o BTT o rutes en cotxe per paisatges entre avellaners.

Amb el nostre recorregut per l'interior de la Costa Daurada, descobrireu els secrets vitivinícoles dels monjos cartoixans, els primers que van plantar vinyes al Priorat. La ruta que us proposem contempla les restes de la Cartoixa d'Escaladei, i segueix per altres localitats, com Poboleda, Torroja o Cornudella de Montsant, on la petjada vitivinícola ha marcat el desenvolupament econòmic i social dels darrers segles. A Falset no us podeu perdre el centre d'interpretació de la cultura del vi, ubicat a l'antic Castell dels Comtes de Prades, que convida a un recorregut original per la cultura del vi del Priorat, molt diferent del que ens proposen els museus del vi

més clàssics. En aquesta ruta interior, la visita a Reus és obligada. A banda de ser la segona ciutat, després de Barcelona, on es va desenvolupar el modernisme urbà i burgès, compta amb una àmplia oferta comercial, amb el Gaudí Centre (un espai museístic per conèixer la vida i obra del genial arquitecte Antoni Gaudí) i amb una gran varietat de rutes turístiques que no us podeu perdre.

En definitiva, la Costa Daurada és un destí turístic que permetrà al viatger enriquir-se culturalment i delectar-se amb la millor gastronomia del litoral, els paisatges més impressionants de la Mediterrània i una bona oferta d'oci per a tota la família.

Costa Daurada: un lloc per gaudir

Us presentem cinc ofertes lúdiques que podreu viure en aquesta zona de la Mediterrània



JOANCAPIDEVILVALVE.COM



PATRO NAT. DE TURISME DE LA DIPUTACIÓ DE TARRAGONA



JOANCAPIDEVILVALVE.COM



ALBERICH FOTÒGRAFS



UNUS UR

1. RUTA MODERNISTA DE REUS

La ciutat ofereix un agradable itinerari per descobrir l'arquitectura dels vint-i-sis edificis modernistes més destacats de Reus, entre els quals trobem l'Institut Pere Mata. A més, us recomanem la visita al Gaudí Centre, l'innovador centre d'interpretació del modernisme i de la vida i obra d'Antoni Gaudí.

www.gaudicentre.cat

2. PORTAVENTURA

Situat entre Vila-seca i Salou, aquest parc temàtic és, sens dubte, una de les millors ofertes d'oci de tota Europa i el més visitat d'Espanya. Les seves atraccions Shambhala o Dragon Khan són referents europeus. Aquest any, PortAventura i Cirque du Soleil ofereixen l'espectacle Amaluna, que serà una de les activitats més atractives de l'estiu a la Costa Daurada. A més

de PortAventura Park, el complex disposa d'un parc aquàtic (Costa Caribe Aquatic Park) i de quatre hotels temàtics. Una visita molt indicada per als més aventurers.

www.portaventura.es

3. MINES DE BELLMUNT

Les mines de Bellmunt del Priorat, ara convertides en museu, constitueixen una sortida familiar interessant, amb un recorregut que us descobrirà la seva història. A més de poder visitar el museu, podreu endinsar-vos a les galeries de la primera planta de la mina Eugènia. La visita es pot completar amb un passeig per l'antiga colònia minera de Bellmunt.

<http://minesbellmunt.com>

4. TARRAGONA ROMANA

Els carrers i les places de la part antiga de Tarragona, plens de restaurants

amb terrassa, gelateries i zones de vianants, són ideals per caminar i gaudir d'un passeig en família. Us recomanem un recorregut des de la Muralla romana, passant per l'Amfiteatre, el Circ romà o la torre del Pretori, fins a l'imprescindible Museu Arqueològic Nacional.

www.tarragonaturisme.cat/es

5. CASA-MUSEU PAU CASALS

"Les úniques armes de què dispo són la batuta i el violoncel", va dir el català més universal, Pau Casals. Justament els valors de la pau, la justícia i llibertat són les claus d'aquest centre que aposta per la sensibilització per la música. La visita a la Casa-Museu Pau Casals, situada a la platja de Sant Salvador del Vendrell, transcorre acompanyada de la música de les peces de J. Bach i Pau Casals. Una proposta ideal per a petits i grans.

www.paucasals.org

OFERIM
FRUITES MÉS
FRESQUES I
PROPERES AL
TERRITORI



Fernando Aranzana

DIRECTOR GENERAL DE LA COOPERATIVA DE SOSES

La comarca del Segrià (Lleida) és la principal productora de nectarines, préssecs i préssecs plans de qualitat a Europa, degut a les seves característiques climàtiques i a la qualitat del seu sòl. Per aquest motiu, les varietats de fruites de pinyol produïdes en aquesta zona per empreses com la Cooperativa Agropecuària de Soses destaquen per tenir un millor gust, un color excel·lent i una bona mida. Es tracta de fruites que es poden trobar a la majoria de les nostres botigues. Fernando Aranzana, director general de la Cooperativa de Soses, ens explica la seva experiència amb Caprabo.

Què li sembla aquesta iniciativa de Caprabo en suport dels productes locals? Avui, més que mai, el producte de proximitat necessita el suport de la distribució local per competir als mercats, i aquest tipus d'iniciatives hi ajuden. Nosaltres produïm pensant en els consumidors de proximitat per poder oferir la fruita al seu punt idoni de consum, i Caprabo, referent de la distribució a Catalunya, és el nostre millor col·laborador. Crec que, entre tots, hem de promocionar la nostra dieta mediterrània, a més de conscienciar-nos de la temporalitat dels nostres productes.

Quins beneficis obtenen amb aquesta col·laboració amb Caprabo? Entre d'altres avantatges, la comunicació, la difusió i la incentivació del consum del producte local, sense oblidar la sostenibilitat del territori i l'impuls d'aliments produïts per les cooperatives catalanes.

Quins avantatges obtindran els consumidors amb aquesta col·laboració? Sens dubte, compraran un aliment més fresc, més proper al territori i tindran la satisfacció de menjar fruites produïdes i envasades al nostre país.



recepta de proximitat

De l'arbre a la taula

Si vols tenir la satisfacció de menjar fruites fresques i amb tot el seu gust, prova les que produeix la Cooperativa de Soses. Es troben al seu punt just.

Cuina Victoria Turmo
Fotografia Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilisme Rosa Bramona

FRUITES DELICIOSES

Las fruites de la Cooperativa de Soses destaquen pel seu excel·lent gust, el seu preciós color i la seva bona mida.

DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
3

S'estableix el dret per al comprador de triar en plena llibertat productes de la seva terra.

Gaspaxo de préssec



fàcil



1 a 3 €



15' +
refrigeració

INGREDIENTS PER A 4
Pela uns **préssecs (650 g)**, treu-los els pinyols amb compte i reserva'ls. Renta uns **tomàquets pera (850 g)** i talla'ls a quarts. Pela **1 all petit** i talla'la trossets. Renta el **pebrot verd (80 g)**, treu les llavors i el peduncle i trosseja'l. Fes el mateix amb

la **ceba tendra (100 g)** i el **cogombre (80 g)**. Disposa totes les verdures i la fruita al got de la batedora i tritura-les a velocitat ràpida. Tot seguit, **afegeix-hi una mica de pa del dia abans (40 g)**, **oli d'oliva (30 ml)** i sal. Torna a triturar fins obtenir una crema suau i homogènia. Rectifica

el punt de sal i afegeix-hi **una mica més d'oli (30 g)**. Torna a barrejar perquè s'integrin tots els ingredients i reserva-ho a la nevera perquè estigui ben fresquet. Just abans de servir, pica **1 ou dur** i **4 olives negres** i disposa tota la picada sobre el gaspaxo de préssec.

sabor del món

Perú

Per la seva gran diversitat de sabors, riquesa i originalitat, la cuina peruana es considerada per molts experts una de les millors del món. Et convidem a conèixer-la.

Text Carmen Espinosa



Cebiche peruà



mitjana 3 a 5 € 45' + repòs

INGREDIENTS PER A 4

- 400 g de carn d'orada o de qualsevol peix blanc
- Oli d'oliva
- Sal i pebre negre

Per a la llet de tigre

- 1 porro
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 branca d'api
- 25 ml de llet sencera
- 3 llimes
- 10 g de salsa picant Tabasco®
- 5 g de fulles de coriandre fresc

Per al guarniment

- 1 moniato
- 1 ceba
- 4 tomàquets cherry



CUINA: MARC CRUAÑO; FOTOGRAFIA: DALE JANDRO QUEVEDO / LOFT WORKS; ESTILSME: ROSA B. AMONA

La gastronomia peruana és quelcom més que una rica barreja de cultures. Nascuda a la cuina preinca, es va barrejar des dels seus inicis amb la influència culinària dels espanyols, a la qual hi va afegir les aportacions d'emigrants italians, africans, japonesos i xinesos. Una mostra de tot això és la cuina *chifa*, una fusió del menjar xinès amb ingredients peruans (l'arròs *chaufa*, la sopa *wantán* o les tallarines saltades)

o la *nikkei*, una barreja de cuina japonesa-peruana.

D'aquesta manera, la mixtura de cultures sumada a la impressionant geografia del Perú, amb més de 2000 kilòmetres de costa, la serralada andina que travessa el país de nord a sud i la selva amazònica que ocupa el 60 % del territori, donen com a resultat una cuina variada, aromàtica i exquisida.

La gastronomia peruana destaca sobretot pels aliments autòctons i



LIMA, PERÚ © THINKSTOCK



1 Per a la llet de tigre, pela totes les verdures, fes-les coure bé i retira-les. Deixa que l'aigua de cocció de les verdures segueixi bullint fins que quedi reduïda i més concentrada. Reserva-la.



2 Tritura les verdures i barreja-les amb el suc de les llimes, la salsa Tabasco®, el coriandre picat i una mica del brou reservat. Aboca la llet i rectifica el gust. Reserva-ho. Talla el peix a daus i reserva'l.



3 Pela el moniato, talla'l a cubs regulars i fes-lo bullir amb una mica d'aigua i sal. Quan estigui ben tendre, cola'l, refresca'l i reserva'l. Pela la ceba i talla-la a la juliana.



4 Disposa el peix a un bol, afegeix-hi la llet de tigre, deixa-ho reposar uns 5 minuts. Serveix el peix a un plat fondo amb els dauets de moniato, la ceba a la juliana i els tomàquets.



Orada neta.



Tomàquet còctel romàntic, d'Eroski NATUR (pes net: 225 g).

Salsa Tabasco® (contingut net: 60 ml).



Ceba blanca.



AREQUIPA, PERU D'ETHINISTOCK



TELES DE COLORES I TES A MÀ D'ETHINISTOCK

únics al món, com la papa amarilla, de la qual n'existeixen gairebé 3000 varietats; el blat morat, que només creix a la regió andina, o el rocoto, un pebrot picant, típic del sud del Perú, que es fa servir per al cebiche, un dels plats estrella.

Perú, a més, està vivint una autèntica revolució gastronòmica amb una nova generació de cuiners disposats a expandir-la per tot el món. La tastaràs?

còctel & gourmet

Segueix la moda!

Originals, refrescants i amb una graduació alcohòlica menor, els còctels de cervesa fan furor a les barres dels bars i dels pubs. Aquest estiu... Apunta't al més nou!

Receptes còctels Victoria Turmo
Fotografia Alejandro Quevedo
Estilisme Rosa Bramona

Colina



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

- 1 cervesa
- 30 ml de Campari

ELABORACIÓ

1. Aboca la meitat de la cervesa a una gerra curta, afegeix-hi el Campari i acaba d'omplir amb cervesa ben freda.
2. Remena suaument amb una cullereta i serveix.

Sorra groga



fàcil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTS PER A 1

- 1 cervesa rossa
- 90 ml de suc de pinya

ELABORACIÓ

1. Aboca una quarta part de la cervesa i el suc de pinya a un got alt. Tot seguit, afegeix-hi la resta de la cervesa.

2. Decora-ho amb un tall de pinya o amb nabius vermells. Serveix-ho ben fred.

L'aigua és salut



L'aigua, la beguda més saludable, és imprescindible per al nostre organisme i un component essencial de la dieta. Els experts aconsellen beure entre dos i tres litres d'aigua diaris. T'expliquem els seus principals beneficis:

- L'aigua mineral no aporta calories, però té un alt contingut en minerals (calci, magnesi i fluor). També es rica en oligoelements. És ideal per a les persones que necessiten perdre pes o controlar-lo.
- Les seves funcions com a hidratant i transportadora de nutrients i d'altres substàncies proporcionen suport a l'activitat cel·lular.
- Ajuda a excretar productes de rebuig, afavoreix la digestió, prevé l'estrenyiment i manté el funcionament dels ronyons.
- Regula la temperatura corporal i elimina toxines a través de la sudoració.
- Una hidratació suficient afecta també el funcionament del cervell: empitjora el rendiment físic, augmenta el cansament i dificulta la concentració i la memòria a curt termini.
- La deshidratació augmenta també l'esforç cardiovascular i l'aparició de problemes renals.

L'aigua facilita la digestió, combat l'estrenyiment i manté la funció dels ronyons.



beure

Hidrata't!

L'aigua mineral natural, pura en origen i envasada conservant les seves propietats saludables, és la millor opció per a una correcta hidratació.

Text Carla Fernández

L'aigua és essencial per a la hidratació. És la beguda més sana i natural. Per hidratar-nos és tan important la quantitat com la qualitat de l'aigua que bevem, com apunta l'Institut de Investigación Agua y Salud. Per la seva riquesa en minerals i oligoelements, les aigües minerals naturals són la millor opció per a una correcta hidratació, especialment en època estival.

Però no totes les aigües que es venen envasades són aigües minerals naturals. Han de procedir de brolladors subterranis i tenir una composició constant. Per saber distingir-les, el més important és conèixer la seva procedència real, que pots comprovar a l'etiqueta de l'ampolla.

Tipus d'aigües

N'hi ha de moltes classes. La seva mineralització, és a dir, la quantitat de minerals que contenen, varia en funció de la classe de roca per on es filtren, del temps, de les profunditats i de la temperatura que assoleixen durant el recorregut pel subsòl. Les aigües minerals poden ser de mineralització dèbil, mitjana o molt dèbil, així com bicarbonatades o alcalines, baixes en sodi, magnèsiques, càlciques o fluorades.

Las aigües embotellades es classifiquen en:

- **minerals naturals:** neixen d'un estrat o jaciment subterrani. Brollen d'una font o es poden recollir de manera artificial. Destaquen per la seva puresa. Són aigües riques en

Consells per a l'estiu

- No esperis a tenir set per beure aigua: la set és un símptoma que indica que pots començar a deshidratar-te.
- Pren 8 gots d'aigua al dia per reposar les pèrdues de líquid al cos, sobretot si fa calor.
- En sortir al carrer, porta sempre una ampolla d'aigua per hidratar-te.
- Ofereix sovint aigua als nens o a la gent gran que es trobi al teu càrrec, ja que no sempre ens avisen quan tenen set. Són els col·lectius amb més risc de deshidratació.
- Beu aigua abans, durant i després de fer qualsevol esport.
- Si estàs embarassada o en època de lactància, és recomanable que beguis 3 litres d'aigua cada dia.

©CORRIS

minerals i oligoelements, les propietats de les quals han estat conservades intactes degut a l'origen subterrani de l'aigua, ja que l'aqüífer es troba protegit contra tot risc de contaminació.

- **de brollador:** són aigües potables d'origen subterrani, que emergeixen espontàniament de la terra o es recullen artificialment. Tenen característiques naturals de puresa que permeten el seu consum.
- **preparades:** són aigües de brollador o minerals naturals tractades químicament per fer-les potables.

Altres opcions

Per calmar la set i hidratar-te també pots escollir les aigües amb un toc de gust a fruites i sense sucre. Les aigües amb suc (taronja, llimona, poma verda i kiwi) són una altra alternativa per refrescar-te, així com l'aigua amb gas o carbònica.

Mantenir-se hidratat és un dels pilars del bon estat de salut i l'aigua, ja sigui natural, de brollador o preparada, sempre és la millor elecció per cuidar la salut.

Shopping

SABER ESCOLLIR

En la nostra àmplia varietat d'aigües minerals naturals, destaquen les de petit format, ideals per dur sempre a mà.

POBRE EN SODI

L'aigua mineral natural Bezoja, recollida del brollador Trescasas a Segòvia, destaca sobretot per la seva debilit mineralització. És ideal per preparar aliments infantils i per a dietes pobres en sodi.

AGRADABLE I FRESCA

És una de les aigües minerals més consumides a Espanya. L'aigua Font Vella destaca pel seu gust agradable, fresc i lleuger. De mineralització debilit i baix contingut en sodi, dorurs i sulfats.

PURESA DELS PIRINEUS

Natural, pura i cristal·lina, l'aigua mineral Veri brolla a 1235 metres d'alçada al cor dels Pirineus. Recomanada per a les dietes de persones hipertenses, és, a més, de mineralització debilit.

L'OPCIÓ MÉS DIVERTIDA

Pensades per a nens de 4 a 11 anys, les noves ampolles Font Vella Diver han estat dissenyades amb personatges dels dibuixos animats (Olaf i Elsa —Frozen—, Capità Amèrica, Iron Man i Thor) perquè beure aigua sigui tota una diversió.

PER A ESPORTISTES

L'aigua mineral Aquarel Sport és una bona recomanació per als esportistes. Aquesta aigua, pura i de composició química estable, té un gust lleuger i fresc. Gràcies al seu tap, l'ampolla Viladrau Sport també és una bona solució per practicar esport. De gust agradable i mineralització debilit, procedeix del brollador Fontalegre, situat al Parc Natural del Montseny.



POT SER QUE ALCUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTTIGUES PER MOTUS D'ESPAL.

Què diu l'expert



Martina Miserachs

DIETISTA-NUTRICIONISTA

La clau per lluir uns cabells espectaculars, sobretot ara a l'estiu, és seguir una alimentació saludable en la qual s'hi incorporin els micronutrients especialment indicats per a la bona salut capil·lar. Aquestes són les principals fonts alimentàries on els pots aconseguir:

- **BIOTINA:** rovell d'ou, llegums, marisc, cereals integrals, fruits secs, lactis i peixos.
- **COURE:** fetge, pa integral, fruits secs, llegums, lactis i peixos.
- **SELENI:** fruits secs, llegums, peix i marisc, germen de blat, carns, ous, bolets, cereals integrals i carns.
- **ZINC:** carn, germen de blat, vísceres, marisc, llegums, cereals integrals, rovell d'ou i fruits secs.

Cal destacar que actualment no existeixen déficits d'aquests micronutrients, per la qual cosa no seria necessari prendre suplementes (sense prescripció mèdica), ja que prendre dosis extres fins i tot pot exercir un efecte contrari al desitjat. En el cas del seleni, podria ser la pèrdua i la fragilitat dels cabells.

Menjar de manera saludable t'ajudarà a tenir uns cabells nodrits.

bellesa

Cabells sota el sol

T'agradaria lluir una cabellera sana, brillant i forta també a l'estiu? Tot i que sembla una tasca complicada, no és impossible.

Text Carla Fernández



Els experts insisteixen en la importància de cuidar els cabells durant els mesos més calorosos. No només és fonamental hidratar-los i nodrir-los, sinó que també cal protegir-los del sol. Per fer-ho, disposes de productes específics dissenyats per a cada tipus de cabell. Xampús hidratants, mascaretes i olis nutritius que et poden ajudar a preservar-lo dels raigs solars i a evitar que perdin lluentor.

Un dels efectes més devastadors del sol als cabells és que els fa més porosos i, per tant, més propensos al trencament i a la caiguda. El clor de la piscina i la sal també són grans enemics dels cabells a l'època d'estiu. Per evitar els seus efectes perjudicials, en arribar a casa després d'un dia de sol és important esbandir els cabells sempre amb aigua filtrada.

Protectors solars

Sens dubte, per evitar que els cabells es facin malbé a l'estiu pels efectes agressius del sol, és millor evitar l'exposició solar a les hores de màxima intensitat. Tanmateix, com aquesta és una missió impossible, especialment si ets de les persones que adoren prendre el sol, el més recomanable és recórrer a un protector solar capil·lar. Pots escollir entre l'àmplia varietat de cremes, esprais i locions protectores que trobaràs al mercat.

Tres consells

- 1** Acostuma't a protegir els teus cabells dels efectes nocius dels rajos solars amb barrets, mocadors, gorres... D'aquesta manera evitaràs l'oxidació de la fibra capil·lar.
- 2** Durant el període estival, vés a la perruqueria sovint per tallar les puntes i aplicar tractaments hidratants. En aquesta època són imprescindibles.
- 3** Per desenredar els cabells, opta per les pintes de puetes amples. A més, evita l'ús de clips i de gomes sobre els cabells mullats.

Els especialistes també aconsellen l'aplicació de condicionadors i d'una mascareta nutritiva almenys dos cops per setmana per tractar les zones més problemàtiques.

Recorda que els cabells tenyits i arrissats requereixen una cura especial. Els productes amb queratina són ideals per reestructurar els rínxols, donar-los força i flexibilitat. Gaudeix del sol sense oblidar-te dels teus cabells!



¿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!

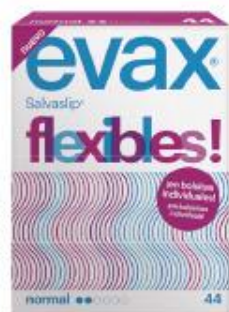
Los tejidos flexibles y transpirables pueden ser tu aliado. Ten en cuenta que a veces la diferencia de temperatura entre el origen y el destino es muy alta, por lo tanto lo ideal es llevar varias capas para poder adaptarte a cada momento. Si eres mujer, y eres muy viajera, no te preocupes en sentirte 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



NODREIX I APORTA LUENTOR

Si els teus cabells són difícils de pentinar i tendeixen a encrespar-se, prova la línia Liso & luminoso, de Belle, amb queratina i proteïna de seda. A més del xampú i del condicionador, la línia consta d'una mascarata, per a un tractament més intensiu, i d'un sèrum amb filtre solar que forma una fina pel·lícula al voltant dels cabells, de manera que la cutícula queda segellada i protegida. Fórmula professional i sense parabens.



PREVENIR L'ENVELLIMENT

Amb el xampú + sèrum Pantene Pro-V de la línia Anti-Edad B87 aconseguiràs, gràcies a la seva fórmula amb set beneficis, que els teus cabells tinguin un aspecte més jove, fort i amb cos. Per a uns millors resultats, fes-los servir amb el condicionador Anti-Edad B87. Tecnologia clínicament provada.

TRACTAMENTS ALIATS

Uns cabells joves, forts, amb una lluentor intensa o ones espectaculars. Si aquest estiu vols que els teus cabells estiguin perfectes, aposta per algun dels tractaments que et proposem. Amb queratina, proteïnes de seda, algues marines... Escull el que sigui més adequat per a les teves necessitats.

CABELLS ESPECTACULARS

La solució d' Schwarzkopf per als cabells apagats i sense lluminositat és la línia Gliss Hair Repair amb queratina. L'ús regular del xampú Million Gloss, combinat amb el tractament 10 dies de lluentor, assegura una brillantor duradora fins a 10 dies.



MÉS FORÇA DE L'ARREL A LES PUNTES

Si notes que els teus cabells perden força i que, en raspallar-los o en dutxar-te, cauen més que de costum, no esperis més i comença a fer servir un producte específic. Amb el xampú fortificant Crece Fuerte de Fructis, de Garnier, la qualitat dels cabells que da restaurada i creixen més forts, sans i brillants.



ONDULAT I NATURAL

El primer pas per aconseguir ones naturals és fer servir el xampú Ondas (i)mperfectas de TRESemmé. La seva fórmula lleugera, amb extracte d'algues marines, ajuda a crear moviment i cos al cabell. La gamma es complementa amb l'esprai texturitzador, per aconseguir l'efecte ones de surf, i la mousse per a l'efecte ones suaus.





NOSALTRES

notícies

Més productes de les cooperatives agràries a Caprabo

La Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya seguirà treballant amb Caprabo per impulsar la presència dels productes dels seus cooperativistes als nostres supermercats.



Gràcies a l'excel·lent col·laboració entre la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) i Caprabo, la nostra companyia ha donat, els darrers anys, un gran impuls a la venda de productes procedents de cooperatives agràries. Avui dia, amb Caprabo treballen més de 40 cooperatives agràries i s'hi poden trobar fins a 400 productes. Concretament, l'any 2014 es van introduir més de 260 productes de 26 cooperatives diferents.

Molt bons resultats

Conscients d'aquesta bona relació, el president de la FCAC, Ramón Sarroca, i el director general de Caprabo, Alberto

A Caprabo es poden trobar fins a 400 productes de més de 40 cooperatives agràries catalanes.



D'esquerra a dreta, Ramón Sarroca, president de la FCAC, i Alberto Ojinaga, director general de Caprabo.

Ojinaga, van mantenir recentment una reunió a la seu central de Caprabo per analitzar la feina desenvolupada per aquestes entitats. Per a ambdues, el resultat és fantàstic. Segons Alberto Ojinaga, cal "impulsar la presència de productes de cooperatives agràries als supermercats Caprabo, intensificant una línia de treball que ja està oferint resultats molt positius, i amb un volum de vendes superior als 17,5 milions d'euros i un increment mitjà de les mateixes del 12 %". Per la seva banda, Ramón Sarroca va destacar la "capacitat d'adaptació de Caprabo per treballar amb els productes cooperatius a un pla micro,

comarca per comarca, així com l'aparador que suposa Caprabo per poder acostar els productes de cooperatives, en alguns casos molt petites, al consumidor".

Amb els productes de proximitat

El compromís de proximitat de Caprabo l'ha dut a desenvolupar un programa capdavanter a través del qual ven, a les seves botigues de cada comarca, productes específics. D'altra banda, Caprabo va ser el primer supermercat que va introduir, l'any 2013, el segell oficial de proximitat del Departament d'Agricultura de la Generalitat.

AMB ELS PETITS PRODUCTORS

A més de treballar amb les cooperatives agràries catalanes, Caprabo també ofereix productes de més de 224 petits productors. El darrer any ha introduït als seus supermercats més de 1500 referències d'aquests dos sectors. En total, els productes de proximitat de les botigues Caprabo superen els 23 milions d'euros de facturació, un 15 % per sobre de la previsió de la companyia.



FIRA BEBÉS & MAMÁS

Un any més, Caprabo va participar a la fira Bebés & Mamás. En aquesta ocasió, 5400 visitants es van acostar al nostre estand per informar-se sobre el Programa d'ajuda a les Famílies Benvingut Nadó. A més, la nostra companyia va celebrar dues conferències "Benvinguda Maternitat 2.0", en les quals es va presentar la nova plataforma BENVINGUDA LLEVADORA; un espai de consulta per als nous pares. També vam sortejar quatre cistelles de productes de la nostra marca per al nadó i dues tauletes entre els participants a les conferències.



APAGADA CONTRA EL CANVI CLIMÀTIC

En el marc del seu compromís amb el medi ambient, Caprabo es va sumar novament a "L'hora del planeta", l'apagada mundial solidària contra el canvi climàtic organitzada per l'ONG WWF, que es va celebrar recentment. Durant una hora, la nostra companyia va reduir la il·luminació de totes les botigues i va apagar els rètols. A la seu central i a les plataformes de Catalunya, també es van apagar els rètols lluminosos, contribuint d'aquesta manera a la lluita contra el canvi climàtic.



RECOLLIDA DE PRIMAVERA A LLEIDA

Caprabo va col·laborar recentment, per tercer any consecutiu, a la recollida de Primavera promoguda per l'Associació Banc dels Aliments de Lleida. En aquesta ocasió hi van participar 21 supermercats (17 propis i 4 franquícies) distribuïts a la província de Lleida. Amb aquesta iniciativa es van recollir 330 974 quilos de menjar que equivalen a 1 323 895 àpats.

Caprabo guanya clients amb la seva nova generació de supermercats

Les botigues reformades, que ja són prop del 40 % de la xarxa, registren un increment de clients de l'11 %.

Caprabo ha vist acomplerts els objectius marcats per a l'any passat i ha tancat l'exercici (a 31 de gener del 2015) amb 120 botigues reformades, seguint un nou model de supermercat. D'aquesta manera, la nostra companyia ja disposa al 40 % de la seva xarxa total de supermercats del model de botigues de nova generació. Aquests locals registren un increment de clients de l'11 %. Per a aquest any està prevista la transformació d'una trentena de supermercats. Caprabo té previst invertir més de 80 milions d'euros fins al 2017 en la transformació íntegra de la seva xarxa.



Augment de les vendes

Al seu primer exercici, els supermercats de nova generació Caprabo registren un increment mitjà de les vendes del 7,5 %. En aquests supermercats, al cistell de la compra ha augmentat en un 15 % la quantitat de producte fresc, una dada que, en el cas del

pa, és del 34 %, pel que fa a la fruita i la verdura, del 20 %.

La nova generació de supermercats posiciona la companyia a l'avantguarda del sector, liderant un canvi estratègic al panorama empresarial de la distribució.



Únic supermercat al BCN Gluten Free

A més d'oferir una gran varietat de productes sense gluten a les nostres botigues, a Caprabo col·laborem amb l'Associació de Celiacs de Catalunya i som l'únic supermercat present a la fira BCN Gluten Free.



Caprabo va ser l'únic supermercat present a la trobada BCN Gluten Free –Fira Internacional de Productes i Dieta sense Gluten-, que es va celebrar a finals de març al Centre de Convencions Internacional de Barcelona (CCIB). La seva participació es va concretar, entre d'altres iniciatives, en ser el proveïdor oficial dels productes sense gluten que es van fer servir als tallers de cuina i en participar a la trobada organitzada per l'Associació de Celiacs de Catalunya per parlar d'indústria, distribució i etiquetatge.

Més de 500 productes sense gluten

La nostra companyia té una presència destacada de productes sense gluten. A més de disposar d'un centenar de referències de marques específiques sense gluten, també ofereix 400 marques pròpies d'aquest tipus.

Botigues Caprabo en règim de franquícia, un model d'èxit

A més de seguir creixent amb el seu model de franquícies, Caprabo ha estat reconeguda com a "Franquícia amb un major desenvolupament".

La nostra companyia ha estat distingida com la "Franquícia amb un major desenvolupament" pel Saló de la Franquícia de Catalunya, Franquicat. Amb aquest premi es reconeix la tasca d'expansió desenvolupada per Caprabo per créixer amb un model comercial de referència al mercat català.

Caprabo ha obert, durant l'any 2014, un total de 13 supermercats en règim de franquícia. A més, ha tancat l'exercici amb 32 botigues franquiciades a Catalunya, el seu principal mercat estratègic, i 3 a Andorra.

En plena expansió

Amb més de mig segle al sector de la distribució alimentària, Caprabo avança en la seva estratègia d'expansió com un model integral de botiga, que aglutina els principals atributs corporatius i comercials de la companyia, en petites poblacions de Catalunya. Caprabo gestiona cada projecte de franquícia de manera individual, amb un pla de viabilitat propi, proporcionant suport constant i assessorament a l'emprenedor,



Damián Pérez, promotor de franquícies, al lliurament del premi a la "Franquícia amb un major desenvolupament".

més enllà de l'obertura del seu negoci, per aconseguir que el negoci sigui rentable.

Tarragona i Terrassa

Els darrers mesos, la nostra companyia ha obert dues noves botigues en règim de franquícia: una a Tarragona, de 450 m², i una altra a Terrassa, amb 207 m².



L'Asociación de Familias Numerosas de Madrid ha concedit a Caprabo el premi "Family Friendly 2015" per la tasca que desenvolupa al seu Programa de Microdonacions i Bancs dels Aliments. Aquest programa, que es va posar en marxa l'any 2011 i que s'ha traduït en uns 9,5 milions d'àpats per als Bancs dels Aliments l'any 2014, busca aconseguir un major aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues perquè, per diversos motius,

Premi per al Programa de Microdonacions

Caprabo ha estat distingida amb el premi "Family Friendly 2015" concedit per l'Asociación de Familias Numerosas de Madrid.

no són indicats per a la venda però són aptes per al consum.

Més de 250 entitats implicades

El projecte, iniciat a Barcelona amb la Fundació Banc dels Aliments, implica totes les botigues de Caprabo, els Bancs dels Aliments de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona i Navarra, i més de 250 entitats socials relacionades amb aquesta causa.



CONTRA L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Caprabo i Olis de Catalunya col·laboren, un any més, a la campanya Mulla't de la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM). Tal com va fer l'any passat, durant el mes de juliol, per cada ampolla venuda d'OleAurum, l'oli elaborat per un centenar de cooperatives catalanes, la fundació rebrà un donatiu d'1 euro sense cap cost addicional per al consumidor. A la darrera edició, gràcies als clients dels supermercats catalans, la FEM va poder obtenir 10 704 € per revertir al seu servei de neurorehabilitació.



DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA

Caprabo, empresa preocupada socialment per una alimentació saludable i conscient del creixent nombre de persones que pateixen la malaltia celíaca (intolerància al gluten), fa anys que col·labora amb l'Associació de Celiacs de Catalunya al dia internacional d'aquesta malaltia. A la jornada d'aquest any, celebrada al Nou Parc Central de Mataró, va patrocinar els inflables infantils i va lliurar 600 lots de productes sense gluten als assistents.



I FIRA CAPRABO DE PRODUCTES DE PROXIMITAT

Amb l'objectiu de posar en valor els productes de proximitat de les comarques catalanes i fomentar el seu coneixement i consum, la nostra companyia va organitzar al Masnou, concretament a la zona d'aparcament del seu supermercat del Polígon Industrial Voramar, N-II, la I Fira de Productors de Proximitat del Maresme. La fira va comptar amb la presència de 15 productors agroalimentaris de la comarca, que van permetre al públic tastar els seus productes.



Caprabo: segueixen els bons resultats l'any 2014

La nostra companyia consolida les xifres positives del 2013 i obté durant el darrer exercici un increment del 38 % al seu resultat d'exploració.

Caprabo ha fet públics els seus resultats econòmics del 2014. En aquest darrer exercici la nostra companyia millora els seus resultats i factura 1327 milions d'euros, amb un resultat d'exploració de 24 milions, cosa que representa un 38 % més que l'exercici anterior. Cal destacar que aquest és el millor resultat dels darrers anys pel que fa a beneficis.

Millores d'eficiència

Aquests bons resultats es produeixen gràcies a les iniciatives d'eficiència operativa que la nostra companyia ha impulsat els darrers anys. Aquestes millores s'han centrat, entre d'altres aspectes, en estalvis en la gestió

logística, reducció dels costos d'estructura i millores d'eficiència energètica vinculades al procés de renovació i transformació dels supermercats.

Un model de supermercat innovador

La transformació de les botigues ha estat la nostra major aposta els darrers anys. Caprabo ha aconseguit implantar un model innovador que obté dades positives un any després de la seva presentació. Cal destacar que el passat exercici, amb un 40 % de la nostra xarxa transformada, les nostres botigues reformades van registrar un augment dels clients de l'11 % i un increment



Les nostres botigues reformades han registrat un augment de clients de l'11 %.

CAPRABO: RESULTATS DEL 2014

- Facturació: 1327 milions d'euros.
- Resultat d'exploració: 24,1 milions d'euros (+38 %).
- Caprabo opera, després de la desinversió de Madrid, als mercats estratègics de Catalunya i Navarra.
- 319 supermercats en total. A Catalunya disposa de 287 botigues: 209 a Barcelona (81 d'elles a la Ciutat Comtal), 20 a Tarragona, 24 a Lleida i 34 a Girona. A més, disposa de 28 botigues a Navarra, 3 a Andorra i 1 a Aragó.
- 11 nous establiments comercials a la nostra xarxa de vendes i 33 noves franquícies.

mitjà de vendes del 7,5 % (més informació a la pàgina 76).

Compromís de servei al client

Posicionada com la companyia amb un major nivell d'innovació al mercat, Caprabo ha llançat l'any 2014 diverses iniciatives pioneres que han estat molt ben acceptades pels clients. L'app de compra completa Capraboacasa, la primera del sector, representa ja el 10 % de l'activitat online de la companyia; i el programa "Canvia els teus punts per euros", també dut a terme per primera vegada al sector, suposa un benefici directe, en la línia de caixa, per als més d'1,3 milions de clients amb targeta activa.

Aquestes iniciatives exitoses amplien els serveis que Caprabo ofereix als seus clients des de fa anys, com tots els beneficis que s'obtenen amb la Targeta El Meu Club Caprabo, feta servir al 80 % de les compres en botiga, i El Comparador, una iniciativa de garantia d'estalvi que compara preus diàriament i torna la diferència al client.

Moulinex®

t'ajuda a **estalviar**

50%
Dte. directe
sobre el seu preu original



★★
JORDI CRUZ
2 estrelles
Michelin
ABaC

PER CADA 5€ DE COMPRA REBRAS 1 PUNT

Acumula 5 punts i podràs obtenir un 50% de descompte en tots els productes d'aquesta promoció.

Oferta exclusiva per clients CAPRABO amb targeta El Meu Club CAPRABO.



Valorat
en 700€

UN CUISINE
COMPANION
POT SER TEU!

Entra a: www.ahorrayganaconmoulinex.es

Participa en el sorteig de 3 unitats de l'últim i innovador robot de cuina Moulinex només per la compra de qualsevol producte d'aquesta promoció.



EROSKI

Promoció vàlida en centres Caprabo fins el 15 de setembre de 2015.

CALMA I PROTEGEIX

Si tens la pell fràgil, reactiva i irritada, prova AtopiDerm, de Sanex Advanced. Disponible en gel de dutxa, loció corporal i desodorants.



RESTAURA

DermaRestore, de Sanex Advanced, té dos solucions per reequilibrar el pH natural de la pell i ajudar a reparar els danys lleus: el gel de dutxa i la loció corporal.



HIDRATACIÓ INTENSA

DermaCuidado 24h, de Sanex Advanced, nodreix de manera profunda i intensa la pell i ajuda a prevenir la deshidratació. S'ofereix en format gel de dutxa, loció corporal i desodorants.



PER A LES AMANIDES

Deliciosa i amb menys calories, la nova Salsa con yogur Ligeresa donarà un toc d'alegria i diversió a les teves amanides. Segur que aquest estiu serà la teva aliada perfecta. Tasta-la!



MÀXIMA QUALITAT

Des del romesco fins a l'olivada o l'allioli, qualsevol de les delicioses salses tradicionals Moli de Pomeri t'ajudaran a donar un toc de gust als teus plats. S'elaboren sense conservants ni colorants i ofereixen les màximes garanties sanitàries.

MÉS GRANS

Si vols preparar a casa un aperitiu gourmet, tasta la selecció premium de les Anxoves de l'Escala. Cada envàs conté 6 filets d'anxova -mida XL- en oli d'oliva. Boníssimes.





EROSKI
basic

MÉS GUST I MÉS CREMOSOS

Deixa't seduir per les noves receptes de la nostra gamma de iogurts EROSKI basic. Amb més gust i aroma que abans, aquests iogurts presenten una textura ferma i cremosa que agradarà a tot el món. Què esperes per tastar-los?



EROSKI

AMB SALSSES EXQUISIDES

Les terrines de gelat d'EROSKI són tot un plaer per als sentits. 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 autèntiques temptacions que no deixaran a ningú indiferent.

IRRESISTIBLES!

Atreveix-te amb els nous sabors que Lindt acaba de presentar al mercat. Per als amants de les coses dolces, les delicioses propostes de Creation i, per als que no poden viure sense la xocolata negra, el nou Excellence llimona.



DECÀLEG

Hola
LLIURECOMPRADOR
caprabo

art.
1

Tot comprador té la llibertat de gaudir de la varietat i d'escollir el que més li agradi.

els 5 sentits de... Luis Arévalo*



de la casa del meu pare a Lima, i també nespres.

OÏDA Quin so t'agrada escoltar a la cuina? M'encanta el so de les paelles i també el del ganivet sobre la pedra d'esmolar, quan sóc a la barra del restaurant.

I quan ets fora? És genial escoltar els lladrics dels meus gossos quan arribo a casa.

Sé que t'agrada l'òpera... Escolto la María Callas quan cuino, quan sóc al cotxe... I, si no l'estic escoltant, me l'imagino. També m'agrada molt la Sarah Brightman; i a casa tinc una col·lecció de música clàssica.

TACTE Quines textures et sedueixen més? En boca m'encanten les textures cruixents, com una ceba o una patata fregida. Al tacte, m'agrada molt la textura de la pell dels préssecs. Als clients els fascina la textura del peix fresc. Hi ha una gran diferència respecte del peix que no està fresc, perquè és més tou.

VISTA Al teu restaurant prepares els plats a la vista dels teus clients. Per què? Forma part del concepte del restaurant. És la part japonesa, en la qual predominen els plats freds. A més de l'espectacle que suposa per als clients, ja que els agrada veure a primera fila el producte que se'ls ofereix i com és el seu tractament.

GUST Quin gust impera a la cuina del teu restaurant? L'àcid, evidentment. La majoria dels plats de la part freda de la carta són crus i estan amanits amb diferents cítrics, com la taronja, la llima, les llimones o el yuzu, que els aporten gustos potents.

Destaca'm un plat de la teva carta que t'agradi pel seu gust. Ara estem servint unes ostres gallegues increïbles, amb una picadeta de verdures i ponzu de rocoto (un bitxo peruà). La suavitat de la textura de l'ostra i el cruixent de les verdures combinen perfectament amb el toc fresc i àcid del ponzu amb el xili.

OLFACTE Hi ha alguna aroma que records de manera especial? Recordo les fulles de bijao que s'utilitzen al Perú per fer papillota. Aquestes fulles, en entrar en contacte amb una temperatura alta, desprenen aromes i gustos que impregnen el que porten a dins. Recordo aquesta olor i que, en obrir-les feia olor a carbó, a cremadet.

Quin aliment destacaries pel seu olfacte? La fruita. M'agrada ensumar, per exemple, les llimones, les llimes i les maduixes. Al meu hort tinc figues, que em recorden al pati

* Parlar de la cuina nikkei, és a dir, la fusió entre les cuines japonesa i peruana, és parlar de Luis Arévalo. Aquest xef, considerat el precursor d'aquesta cuina al nostre país, ha sabut donar als seus plats un toc molt personal, ple de matisos, on el producte és l'absolut protagonista. El seu restaurant KENA, obert a principis del 2014, apareix recomanat a les guies Michelin, Repsol i Metròpoli del 2015.

Controlar la glucosa
i gaudir de l'alimentació?

Quan tries
DiaBalance
tries
molt més

Tries l'experiència d' **Esteve** en salut i de **Calidad Pascual** en alimentació.

Tries un **nou concepte d'alimentació**
dissenyat específicament per ajudar **el control de la teua glucosa.***

Tries una **àmplia gamma** per poder **assaborir tots els moments del dia.**

Tries gaudir. Tries DiaBalance. www.diabalance.com

TROBANS A LA
SECCIÓ DE DIETÈTICA

Troba la teua botiga Caprabo
amb Producte DiaBalance



AMB L'EXPERIÈNCIA 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!
