



con **EROSKI**



Nº 331 / AÑO XXXIX  
2 EUROS

# sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Menú low cost**

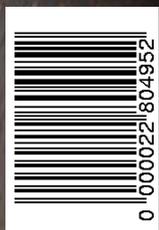
Aprovecha  
al máximo la  
pescadilla

**Cocinar con niños**

Noche de  
Halloween

**Fáciles y sabrosas**

Ideas con nuestras  
marcas propias



# Una rentrée sin estrés

Más de 30 recetas para confeccionar en casa





*El color rubí del Doble Concentrado junto con el dulce sabor de la Passata: una combinación única para encontrar el gusto auténtico de tomates italianos en un solo plato!*

*“Stria” con Passata Mutti y Doble Concentrado de Tomate Mutti*

**INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS:**

- 300 GRs. DE PASSATA MUTTI
- 1 TUBO DE TOMATE CONCENTRADO MUTTI
- 1 KG. DE HARINA
- 50 GRs. DE MANTEQUILLA
- 50 GRs. DE MATECA DE CERDO
- 25 GRs. DE LEVADURA FRESCA
- 30 GRs. DE AZÚCAR
- 35 GRs. DE SAL FINA
- 100 GRs. DE PUERRO
- 10 GRs. DE ALBAHACA
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE LECHE
- 1 HUEVO
- 100 ML. DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

DERRETIR MANTEQUILLA Y MANTECA EN UNA OLLA, AÑADIR LECHE FRÍA, AZÚCAR Y CUBRIRLO CON LEVADURA FRESCA. MEZCLAR TODO CON LA HARINA, AÑADIR EL HUEVO, SAL, ACEITE DE OLIVA, 1 CUCHARADA SOPERA DE TOMATE DOBLE CONCENTRADO MUTTI Y AMASAR ENÉRGICAMENTE. DEJAR QUE AUMENTE LA MASA DURANTE 1 HORA, EXTENDERLO SOBRE UNA BANDEJA PARA HORNEAR, CUBRIR CON UN PAÑO Y DEJAR HORNEAR NUEVAMENTE LA MASA DURANTE 30 MINUTOS A 180° DURANTE 40 MINUTOS. EN UNA CAZUELA, CALENTAR LA PASSATA MUTTI CON PUERRO Y ALBAHACA, UNAS POCAS CUCHARADAS DE AGUA Y AÑADIR EL RESTO DEL TOMATE DOBLE CONCENTRADO MUTTI. CUANDO LA “STRIA” ESTÁ LISTA, VERTIR LA SALSA DE TOMATE POR ENCIMA DE LA “STRIA” Y HORNEAR DE NUEVO DURANTE 10 MINUTOS. SERVIR CALIENTE.



*F. Mutti*



## Edición 331 Otoño 2015 Año XXXIX

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

**Realización y edición:**  
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Frederico Fernandes

**Consejo editorial:**  
Carlos García y Teresa Alós

**Coordinadora editorial:**  
Rosa Mestres

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

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

**Fotografía:** Alejandro Quevedo

**Impresión:** Rotocayfo

**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

**Publicidad:** NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé

Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:**

Alejandro Quevedo / Loft Works



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de reconocimiento de Sistemas de certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

## editorial

### Sonríe, llega el otoño

El otoño ya está aquí y este año queremos que vivas la vuelta a casa sin preocupaciones ni estrés. Gran parte de nuestras tiendas ya están preparadas para que compres con mayor comodidad y encuentres todos los productos que necesites.

En estos últimos años, hemos incorporado centenares de productos, tanto de marcas propias como de primeras marcas, para que puedas escoger siempre en libertad. Acércate a nuestras tiendas y compruébalo, te están esperando con las mejores promociones, con las que podrás ahorrar sin renunciar a la máxima calidad.

Estamos de aniversario: El Comparador cumple dos años. Recuerda que ya no tienes que perder tiempo y dinero comparando precios. Nosotros lo hacemos por ti. Además, si no somos más baratos, te devolvemos la diferencia con un cupón de descuento para tus próximas visitas a nuestras tiendas.



Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING

Obsesionados con el ahorro y con tu tiempo, lanzamos también hace un año nuestra app Capraboacasa, para hacerte la compra más fácil. Podrás comprar estés donde estés. Elige entre el más amplio surtido de marcas con promociones o crea tus listas personalizadas, opta por el horario que mejor te vaya y paga desde tu *smartphone*. Si todavía no la has probado, te aconsejo que lo hagas. ¡Seguro que repites!

También te recomiendo que hojees la revista *Sabor*... que tienes entre las manos. Encontrarás recetas que te ayudarán a levantar el ánimo, ideas con nuestras marcas propias y propuestas divertidísimas para la noche de Halloween. ¡Feliz otoño!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

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

Consulta también las recetas de *Sabor*... en:

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

## ●○○ DÍA A DÍA

- 20 **Mi sabor** La periodista Sonsoles Ónega nos habla sobre el tema de su última novela: la conciliación de la vida personal y laboral.
- 24 **ChefCaprabo** Nuestro chef, Toni Aranda, nos propone un apetitoso marmitako de bonito.
- 28 **Cocinar con niños** Dos recetas dulces ideales para disfrutar en la noche de Halloween.
- 32 **Recetas saludables** Para controlar el colesterol debemos reducir el consumo de grasas saturadas.
- 35 **Sano y de tupper** Pulpo y espinacas frescas, una combinación deliciosa para un sabroso bocadillo.
- 36 **Cocina fácil** Los copos de cereales pueden servir de ingrediente para preparar originales recetas.
- 38 **Recetas & compañía** Nuestras marcas te ayudan a realizar platos exquisitos a muy buen precio.
- 42 **Menú low cost** Con una pescadilla y unos cuantos ingredientes puedes elaborar un completo menú.
- 44 **Hoy tenemos...** La dorada y el pollo son productos frescos que están en su mejor momento.
- 48 **Sabor lector...** Uno de nuestros lectores comparte con nosotros su plato favorito.



43

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

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 50 **De temporada** Según los científicos, algunos alimentos contienen sustancias que nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo.
- 58 **Ideas dulces** Sorprende a tus invitados con una exquisita papillote de frutas y frutos secos.
- 60 **Receta de proximidad** Los embutidos artesanales Gori pueden ser el ingrediente ideal para preparar sabrosas recetas.
- 62 **Sabor del mundo** Francia destaca por la calidad de sus productos y su riqueza gastronómica.

## ●●● TENDENCIAS

- 66 **Gastronomía y diseño** La Puntual ofrece una buena bodega y una amplia oferta gastronómica.
- 68 **Cóctel & gourmet** Preparamos dos cócteles espectaculares con pera y manzana.
- 70 **Beber** Te ofrecemos una selección de vinos variados por menos de 8 euros.
- 74 **Bienestar** Si quieres pasártelo bien, apúntate al zumba, una modalidad de baile que causa furor.
- 76 **Belleza** Los mejores productos para cuidarte.

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

16 MARIDAJES

18 SABER ELEGIR

**NOSOTROS: CAPRABO**

77 NOTICIAS

80 NOVEDADES

82 EL CHEF: CARLES GAIG

### Hoy tenemos...

La **dorada** y el **pollo** son dos productos frescos muy versátiles, con los que puedes elaborar mil y una recetas. Puedes encontrarlos en nuestras tiendas.

**Más en página 44**



¡Qué bueno es!



## ENTRANTES Y ACOMPAÑAMIENTOS

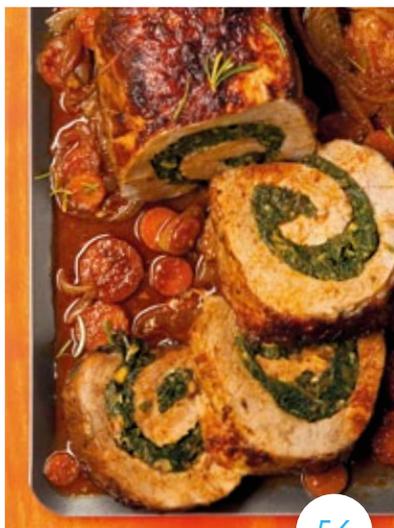
- Endibias al horno con roquefort **39**
- Flanes de puerros  **39**
- Triángulos de camembert con canónigos  **36**

## PRIMEROS

- Alubias con nueces  **33**
- Arroz meloso de dorada y alcachofas **45**
- Bocadillo de pulpo y espinacas **35**
- Brócoli al curry verde  **54**
- Crema de niscalos  **33**
- Fideos con bull blanco y setas **61**
- Sopa de cebolla  **64**
- Sopa de lentejas con pistones  **53**
- Sopa de pescado con verduras **43**
- Trinxat de la Cerdaña **67**

## SEGUNDOS

- Albóndigas de pescadilla **43**
- Bacalao al pilpil de setas **55**



- Calamares en su tinta **21**
- Conejo al ajillo **38**
- Marmitako de bonito **25**
- Pollo con relleno trufado **47**
- Salmón con espinacas y champiñones **34**
- Seitán de manzana, miel y salsa de soja  **48**
- Ternera rellena con espinacas y castañas **56**

## POSTRES Y BEBIDAS

- Bizcochito de plátano y nueces **57**
- Bombones crujientes de chocolate **37**
- Fantasmas de merengue **29**
- Mojito de manzana **69**
- Murciélago dulce **30**
- Papillote de frutas y frutos secos **58**
- Pera con vodka **68**
- Saquitos de manzana **43**

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

Para entender las recetas

### DIFICULTAD



### PRECIO POR PERSONA



### TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

### RECETAS VEGETARIANAS



### Agradecimientos



# Experiencias CUCA

*Disfruta de los exquisitos sabores CUCA.  
Irresistibles productos frescos seleccionados en origen,  
garantía de una experiencia superior.*



# CUCA®

*Selección y Elaboración Superior*



# nuestro menú...



## Evocación

Un vino delicado y de gran equilibrio para este menú que huye de contundencias. La muscat aporta aromas florales y la macabeo suma frescor.

- 36 Triángulos de camembert con canónigos
- 64 Sopa de cebolla
- 43 Albóndigas de pescadilla
- 43 Saquitos de manzana

PERFUM. Bodega La vida al Camp. DO Penedès.  
55 % Muscat de Frontignan y 45 % Macabeo.



## Fuerza

Un vino de Ribera con más de un año de crianza en roble que ofrece una perfecta estructura para acompañar esta gustosa propuesta.

- 39 Endibias al horno con roquefort
- 67 Trinxat de la Cerdanya
- 34 Salmón con espinacas y champiñones
- 37 Bombones crujientes de chocolate

RAÍZ CRIANZA. Páramo de Guzmán.  
DO Ribera del Duero. 100 % Tempranillo.



## Inspiración

Este cava se enfrenta con el mismo éxito a los amargos que a la potencia de un pilpil o los remates del chocolate. Resulta refrescante y digestivo.

- 39 Flanes de puerros
- 54 Brócoli al curry verde
- 55 Bacalao al pilpil de setas
- 57 Bizcochito de plátano y nueces

EXTREMARIUM BRUT NATURE RESERVA.  
DO Cava. Chardonnay, Xarel.lo, Macabeo y Parellada.





# al Vapor

**DELICIOSAS  
VERDURAS  
LISTAS EN  
3 MINUTOS**



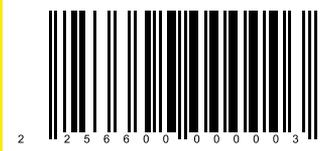
**NOVEDAD**



**"De las recetas me quedo con la rapidez de preparación y la comodidad de las 2 bolsitas individuales"**  
Consumidor CAPRABO HISPANITAT, TERRASSA



**"El toque de aceite y sal le dan a las recetas un sabor muy intenso"**  
Consumidor CAPRABO L'ILLA, BARCELONA

**0,50€**  

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de Verdura Al Vapor Findus. Descuento no acumulables con otras promociones. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo. Del 15 de Septiembre al 15 de Noviembre de 2015.

## Las condiciones sociales también intervienen en el comportamiento alimentario de los ancianos.

# La alimentación en las personas mayores

La alimentación es un hecho cotidiano, pero cuando hablamos de ella en relación a las personas mayores, no podemos dejar de mencionar la gran importancia que tiene en este aspecto la dimensión social. En las personas mayores, la compra de los alimentos y su preparación tienen unas características concretas que vienen determinadas por las circunstancias de su vida, su género y su edad. Por ejemplo, no es lo mismo una persona que viva acompañada y tenga que hacerlo para otros, que otra que esté sola y tenga que cocinar para sí misma. Este último factor hace que, en ocasiones, la persona reduzca la cantidad de comida, elimine ciertos alimentos en la dieta... o, incluso, repita la misma estructura, por ejemplo a la hora del desayuno y de la cena. En el caso del género, también es un factor determinante ya que no es lo mismo ser mujer que ser hombre. Son muchos los varones de edad avanzada que no han tenido un aprendizaje sobre este tema y a los que se les puede hacer difícil la tarea de comprar, por ejemplo, pescado fresco o preparar comidas más elaboradas, como los guisos.

La cotidianidad de estas actividades hace que muchos de nosotros pasemos por alto aspectos importantes que pueden ser vividos por

las personas mayores como problemas y que pueden alterar su comportamiento alimentario. La aparición de ciertas enfermedades, por ejemplo, hace que se eliminen determinados alimentos o condimentos, como la sal o el azúcar; incluso ciertos discursos, no escritos pero socialmente aceptados, como "soy mayor, no necesito tanto", hacen que se eliminen algunos alimentos, como algunas carnes.

La compra de alimentos en las personas de edad avanzada también puede estar influenciada por otras circunstancias, como vivir en un piso sin ascensor, no tener un comercio de confianza cerca o el recuerdo positivo de ciertas comidas de la infancia.

El concepto de persona mayor es dinámico y está en constante transformación. Cada individuo actúa de distinta manera y no se puede generalizar porque sus experiencias transforman sus actuaciones. No se trata de cuestionar si un alimento es bueno o sano para esa persona en concreto; tampoco se pone en duda que hoy existe una conciencia hacia una alimentación por la salud; lo que sí se cuestiona es la importancia exclusiva del factor salud. Existen una serie de condiciones de igual o de mayor importancia que intervienen en la alimentación y que hacen que esta se convierta en indicador de otro tipo de situaciones.

Yolanda Lacasta

Antropóloga social, miembro del Observatorio de la Alimentación de la Universidad de Barcelona, Campus de l'Alimentació de Torribera (Santa Coloma de Gramenet).

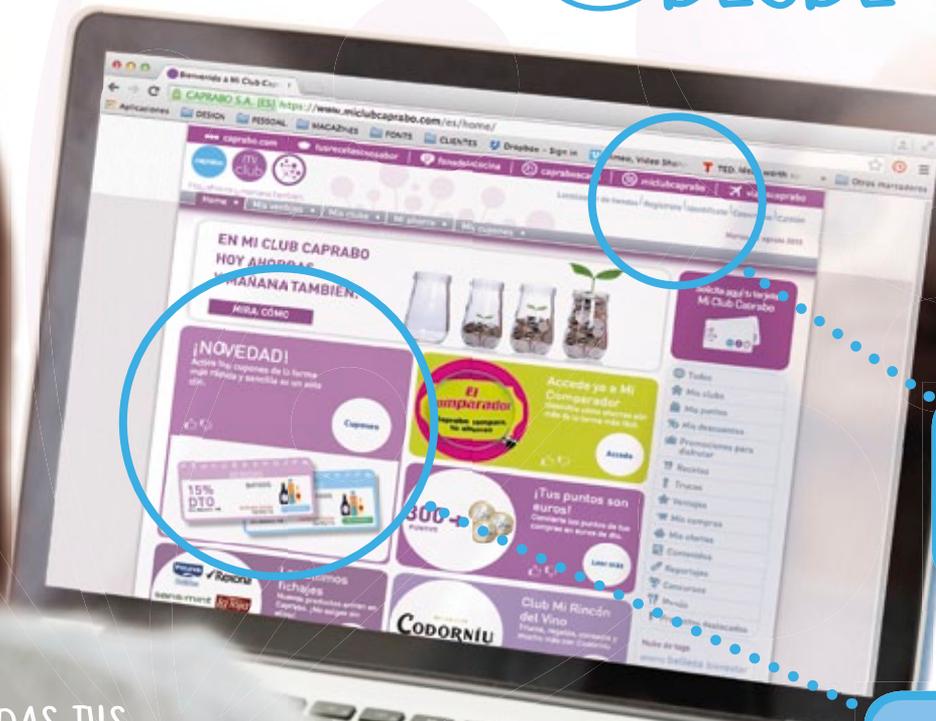


000  
mi club

CON LA TARJETA  
MI CLUB CAPRABO

Ahorrar es  
todavía más fácil

ACTIVA TUS  
DESCUENTOS  
DESDE LA WEB



1

Conéctate a  
nuestra web

2

Regístrate o  
identifícate

3

Activa tus  
descuentos en  
Mis cupones

NO TE PIERDAS TUS  
DESCUENTOS EN REFRESCOS,  
SNACKS, CERVEZAS, CAFÉ,  
PAN TOSTADO, AGUA...  
Y MUCHOS MÁS.

Hola  
LIBRECOMPRADOR  
caprabo

O DESCÁRGATE GRATIS LA APP  
DE CAPRABO EN TU SMARTPHONE  
IPHONE O ANDROID

Cómoda, rápida y muy visual



www.miclubcaprabo.com

# agenda

## ★ BARCELONA DEGUSTA

DEL 24 AL 27 DE SEPTIEMBRE

Talleres, degustaciones de nuevos productos, *showcooking*s con cocineros de prestigio, conferencias... Si eres un amante de la buena mesa, acércate, del 24 al 27 de septiembre, en Barcelona, al 5.º Festival Gastronómico Popular Degusta. En esta edición, **Caprabo contará con un stand** en el que se expondrán, y se podrán degustar y comprar, productos catalanes y de proximidad. **Además, los clientes con Tarjeta Oro tendrán un descuento al comprar su entrada en taquilla.**

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

## ★ CAVATAST

DEL 2 AL 4 DE OCTUBRE

La Muestra de Cavas y Gastronomía de Sant Sadurní d'Noya (Barcelona) celebrará los días 2, 3 y 4 de octubre su 19.ª edición. La feria contará con la participación de **más de 40 expositores relacionados con el sector del cava**. No te pierdas la oportunidad de disfrutar de este producto y de degustar la amplia oferta gastronómica que la acompañará.

## ★ JORNADAS DE LA MANZANA DE COCINA

DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE

Torroella de Montgrí (Girona) acogerá un año más las jornadas gastronómicas donde **la manzana será la protagonista de una gran variedad de platos**. El acto, organizado por Estación Náutica Estartit Illes Medes, incluye salidas guiadas a los campos de manzanos, exposiciones sobre los tipos de fruta y su utilización y cultivo.

## gastronomía

### La cocina de Quique Dacosta

Bajo el título "Quique Dacosta. Paisajes Transformados", el Museo de la Ilustración y Modernidad de Valencia **acoge una exposición gastronómica sobre la cocina de este reconocido cocinero de Dénia**. Esta original propuesta invita al visitante a hacer un recorrido por la cocina de Dacosta desde una perspectiva artística, mostrando el mundo interior y el proceso creativo desarrollado por este chef, responsable del único restaurante con tres estrellas Michelin de la Comunidad Valenciana.

## ejercicio

### ¡Levántate de la silla y anda!



Las personas que trabajan en una oficina deberían **estar de pie un mínimo de dos horas cada día, si quieren evitar los efectos nocivos de permanecer sentados** y estar físicamente inactivos durante periodos de tiempo prolongados. El estudio británico "Active Working CIC", publicado en la revista *British Journal Sports Medicine*, aconseja alternar los largos periodos de estar sentados con el uso de escritorios que permitan estar de pie y tareas que requieran estar levantados, además de realizar paseos regulares.



## investigación

### La siesta y la productividad laboral

No dormir por la noche afecta a nuestro nivel de energía, capacidad de atención y memoria. Los americanos, fascinados con nuestra siesta, siguen investigando sus efectos beneficiosos. Un estudio de la Universidad de Michigan, publicado en la revista *Personality and individual differences*, halló que **las siestas cortas o los descansos largos durante el día mejoran nuestro estado de ánimo** y nos ayudan a controlar las respuestas emocionales negativas. Además podrían aliviar la frustración, centrar la conducta impulsiva y aumentar la seguridad en el trabajo. Entre las bondades de la siesta también destaca su aumento de la paciencia y de la perseverancia en tareas difíciles o frustrantes.

## LIBROS

### El chef en casa

270 páginas, Editorial Planeta. Precio: 19,90 €

La médica nutricionista Magda Carlas comparte mesa y conversación con **11 chefs de renombre** como Ferran Adrià, Carme Ruscalleda o Juan Mari Arzak para conocer cómo cuidan de su familia y de su alimentación. Los cocineros, además de recetas, nos descubren algunos de sus secretos culinarios.





NUEVO

CÁPSULAS DOBLE ACCIÓN

La mejor cápsula del mercado  
LÍQUIDO + POLVO\*



Con agentes  
quitamanchas  
integrados



Ilumina y cuida  
tu ropa



\* Elegida la mejor cápsula combinando líquido y polvo. Test externo, 2015

**NÚMEROS**

**55%**  
de los españoles no saben que tienen el **colesterol alto**, según la Fundación Española del Corazón.

**2**  
minutos de caminata cada hora podrían **contrarrestar los efectos de estar sentado** mucho tiempo.

**1000 mg**  
es la cantidad de **calcio al día** recomendada para adultos **menores de 50 años**.

**estudio**

Los beneficios del chocolate con leche

En los últimos años la evidencia científica ha demostrado que el chocolate negro podría proteger nuestro corazón.



Una investigación de la Universidad de Aberdeen (Escocia), publicada en la revista *Heart*, mostró que las personas que consumían más chocolate, tanto negro como con leche, tenían un 11 % menos de riesgo cardiovascular y un 25 % menos de muerte por una enfermedad del corazón. ¿A qué se deben sus beneficios? **Se sabe que son debidos a los flavonoides, unos potentes antioxidantes**, pero además a otros compuestos presentes en la leche, como el calcio o los ácidos grasos. Pero, cuidado, si quieres controlar tu peso, una tableta de 100 gramos tiene unas 500 calorías. ¡Modera su consumo!

**salud**

Día Mundial de la Osteoporosis



El próximo 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis. Con el lema "Ama tus huesos", la Fundación Internacional de la Osteoporosis quiere poner de relieve **la importancia de la nutrición para mantener unos huesos sanos desde la infancia a la edad adulta**. Por ello, es muy importante tomar cantidades adecuadas de calcio, vitamina D y proteínas. La osteoporosis es una enfermedad del metabolismo del hueso que se caracteriza por la disminución de la masa ósea y el deterioro de la arquitectura del hueso que hace que este se haga más frágil y más propenso a fracturarse.

**¿CUÁNTO PESA UN HUEVO?**

Los huevos frescos se clasifican en función de su peso en cuatro clases:



- XL o SUPERGRANDES:**  
de 73 g o más
- L o GRANDES:**  
de 63 a 73 g
- M o MEDIANOS:**  
de 53 a 63 g
- S o PEQUEÑOS:**  
menos de 53 g

**seguridad alimentaria**

Campaña sobre el etiquetado de alimentos

Con la campaña "El etiquetado cuenta mucho", la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) pretende mostrar las ventajas de la información alimentaria facilitada al consumidor. **El nuevo etiquetado, basado en la normativa europea, incluirá información más clara, completa y útil para el consumidor**. Además, mejorará la legibilidad, indicará de forma clara los alérgenos y especificará el origen de los aceites y grasas vegetales, así como los datos nutricionales. La nueva etiqueta está vigente desde el 13 de diciembre de 2014, excepto las indicaciones relativas a la información nutricional que se aplicarán a partir del 13 de diciembre de 2016. Más información en: [eletiquetadocuentamucho.aecosan.com](http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.com)

**alimentación**

Cerveza contra la hipertensión

Desde hace años se sabe que el consumo moderado de cerveza está asociado a la reducción del riesgo cardiovascular, pero **un nuevo estudio descubre que también puede ser beneficioso para la hipertensión**. Según esta investigación de la Sociedad Española de Hipertensión, los responsables de esta disminución podrían ser los ingredientes naturales que contiene este brebaje milenario, ricos en vitaminas y minerales, y especialmente en polifenoles, unos potentes antioxidantes que tendrían un efecto sobre la presión arterial.





**Bienvenida Matrona es un Proyecto online de preparación y apoyo a la maternidad, elaborado exclusivamente por expertas matronas, que te permitirá realizar tus preguntas sobre el embarazo, parto y el posparto, y obtener la respuesta al momento. Con el servicio Bienvenida Matrona será como tener una matrona en tu casa.**



**1** Resuelve tus dudas sobre el embarazo, parto y post parto y recibe el apoyo de nuestra Matrona Virtual en: **Pregunta a Mati.**



**2** De la mano del prestigioso pediatra **Dr. J. Mateu Sancho**, te damos respuesta a las preguntas más frecuentes del día a día de tu bebé.



**3** Puedes solicitar la canastilla del programa Bienvenido Bebé Caprabo **totalmente gratuita.**

Las preguntas y respuestas son proporcionadas por Matronas que pertenecen a la **Federación de Asociaciones de Matronas de España** y **Asociación de Matronas de España.**



Programa

**BienvenidoBebé**

A tu lado desde el primer momento



# La pareja perfecta

Estas tres combinaciones de sabores maridan a las mil maravillas. ¡Seguro que te van a encantar!

## ARTESANÍA VASCA

Queso de ovejas lachas y carranzanas, de pastores vascos y navarros, sin ahumar o ligeramente ahumado, en armonía con un blanco de corte mediterráneo.

### LA MEJOR SITUACIÓN

Paso inicial de un menú de tapas vascas. ¡Feliz picoteo!

QUESO  
IDIAZABAL  
EROSKI  
SELEQTIA

+  
VINO  
SUMARROCA  
CHARDONNAY



## SABORES DE SIEMPRE

El lacón asado a la leña con su poquito de pimentón suave y bien ungido de aceite de oliva acompaña a la perfección la alegría de este vino honesto.

LACÓN  
ASADO 200 g  
FRIMANCHA

+  
TINTO PAZO  
DO RIBEIRO

### LA MEJOR SITUACIÓN

Con un poco de queso. ¡Cena perfecta de domingo!



## TRAS DURAS NAVEGACIONES

El carácter grasoso y marino del bonito y los aromas generados por la conserva se amalgaman bien con el intenso sabor a malta de esta cerveza checa.

### LA MEJOR SITUACIÓN

Pausa de tranquilidad y relax tras un duro día de trabajo.

TRONCOS DE  
BONITO DEL  
CANTÁBRICO

+  
CERVEZA  
PILSNER  
URQUELL





## COSTA DAURADA. DONDE NACEN SUS SUEÑOS

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

Visítanos en  
[www.costadaurada.info](http://www.costadaurada.info)



**COSTA DAURADA**



*A tu manera*

Síguenos en:



facebook



twitter



## Berenjena

Nativa de la India y de sabor suave con un ligero toque amargo, la berenjena es una verdura muy versátil que combina bien con todo tipo de alimentos. Destaca por ser fuente de potasio y por su alto contenido en flavonoides, un potente antioxidante, responsable de su sabor amargo y de los pigmentos que le confieren el color morado. Fácil de digerir, la berenjena es ideal para el control de peso por su bajo aporte calórico. También estimula la función del hígado y la vesícula biliar, y ayuda a combatir el colesterol mediante una modulación de su metabolismo y una mayor excreción. Elige los ejemplares con piel lisa, brillante y sin manchas. ¡Una verdura muy tonificante!

La berenjena debe salarse antes de la cocción para que elimine sus jugos amargos y su pulpa absorba menos aceite al cocinarla. Lo ideal es dejarla reposar unos 30 minutos y luego enjuagarla y secarla con papel absorbente de cocina.

En su  
**mejor**  
momento

## PRODUCTOS de TEMPORADA

septiembre • octubre • noviembre

### VERDURAS

- Apio
- Calabaza
- Espinaca
- Berenjena
- Col de Bruselas
- Judía verde
- Berro
- Coliflor
- Patata
- Boniato

### FRUTAS

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

### CARNES Y PESCADOS

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

## • Boniato

El boniato, junto a la patata, pertenece al grupo de los tubérculos, pero su sabor es dulce. Originario de América tropical, destaca por su aporte de provitamina A, especialmente las variedades que son de color amarillo o naranja intenso, así como de vitamina E, C y ácido fólico. También es una buena fuente de potasio y contiene más sodio que la patata. Ayuda a prevenir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal. Ofrece muchas posibilidades en la cocina. Conocida también como batata o moniato, es perfecta para preparar purés o como guarnición de platos de cerdo o aves.





Ricas en ácidos grasos insaturados, las semillas de calabaza son excelentes para cuidar el corazón. También ayudan a regular el tránsito intestinal.

## Calabaza

Existe una gran variedad de calabazas, diferenciándose entre las de verano y las de invierno. Baja en calorías, saciante y rica en fibra soluble, la calabaza es una hortaliza muy recomendada para el control de peso. Además de mejorar el tránsito intestinal y facilitar las digestiones, la calabaza es diurética y depurativa. Destaca por su alto contenido en betacarotenos o provitamina A y vitamina C. Es mejor elegir las calabazas firmes y con piel, y con pedúnculo para que el vegetal no pierda humedad. De sabor dulce y afrutado, se puede preparar cocida, frita, gratinada o rehogada. También es ideal para preparar postres.



La crema de calabaza es un plato perfecto para el otoño. En el momento de servir, acompaña con semillas (girasol, lino...) o cualquier tipo de queso y estará riquísima.

Berenjena, puerro, boniato, calabaza... El otoño nos trae una gran variedad de alimentos con los que poder preparar recetas deliciosas y muy saludables. ¡Que no falten en la cesta de tu compra!

## Nuez moscada

De piel dura y estriada y parecida al hueso de la aceituna, la nuez moscada es una especia muy aromática que mejora el sabor de los alimentos, dándoles un toque cálido y fragante. Lo ideal es rayarla en el momento de su uso, aunque también se puede comprar molida. Se utiliza para aderezar platos y muchas salsas, entre las que destaca la bechamel.



## Puerro

Conocidos por los faraones, los puerros aparecían ya en jeroglíficos dentro de las pirámides, donde se indicaba cómo los esclavos encargados de construir las consumían habitualmente. Los puerros tienen una cantidad importante de fibra, vitaminas (vitamina C y folatos) y minerales, en especial potasio, así como calcio y hierro. También tienen una potente capacidad diurética y laxante. Pueden consumirse crudos, si son tiernos, picados muy finos en ensaladas. También hervidos en guisos, potajes de legumbres, purés o salteados acompañando platos de carne o pescado.

En el momento de comprar, elige los ejemplares de tallo blanco, recto y consistente.



mi sabor

# Sonsoles Onega

Comprometida con las mujeres, la popular periodista nos habla sobre el tema de su última novela: la conciliación de la vida personal y laboral.

**Texto** Rosa Mestres

**Fotografía** Pablo Sarompas / Loft Works

**En la mayoría de los casos, las medidas de conciliación perjudican la carrera profesional de las mujeres.**

Periodista, mujer, madre y escritora. Sonsoles Ónega sabe mantener su sonrisa y su temple en cualquier situación de su día a día: cuando está frente a las cámaras de Telecinco, cuando lleva a sus hijos al cole, cuando está preparando unos calamares en su tinta... En su último libro, *Nosotras que lo quisimos todo*, nos cuenta, en clave de humor, las vicisitudes de una ejecutiva que intenta lidiar con su trabajo, la casa y la familia sin acabar desquiciada.

**Tu nuevo libro trata de las mujeres y de la conciliación de familia y trabajo. ¿Por qué escogiste este tema?**

Por una preocupación personal y porque es la encrucijada en la que vivimos las mujeres del siglo XXI. Hacer compatible la vida personal y profesional sigue siendo un reto y una asignatura pendiente. ¡Las mujeres estamos agotadísimas! No llegamos a todo y sentimos un terrible sentimiento de culpa.

**¿Hay alguna similitud entre Beatriz y tú?**

Hago mío el 99 % de sus sentimientos, de sus impresiones y del modo que tiene de afrontar su vida. Correr con los tacones para llegar a una reunión en el colegio con el tiempo justo para volver al trabajo es una situación con la que me siento identificada.

**¿Es posible conciliar trabajo y familia?**

¡Es un espejismo! Ni somos iguales ni afrontamos de igual manera la maternidad/ paternidad ni sentimos igual... ¡ni mandamos igual! En la sociedad hay mucho timo. Las medidas de conciliación, a mi juicio, se han quedado anticuadas y, en la mayoría de los casos, perjudican seriamente la carrera profesional de las mujeres.

**¿Qué consejo darías a las mujeres que se identifican con Beatriz?**

Sacar el coraje necesario para no renunciar a sus sueños. Hay que armarse de valor >>>



RECETA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: ALEJANDRO QUEVEDO / LOFT WORKS; ESTILISMO: NINA ROS

**Calamares en su tinta**



fácil



1 a 3 €



1 h + 20'

**INGREDIENTES PARA 4**

- 2 kilos de calamares
- 3 cebollas grandes
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal

**Para el majado**

- 2 ajos
- 1 pimienta de cayena
- Tinta de los calamares + tinta de calamar envasada
- ½ copa de vino blanco
- 1½ vaso de agua

**ELABORACIÓN**

- 1.** Pedir en la pescadería que limpien los calamares, reservando su tinta, y los corten en rodajas de un dedo de grosor.
- 2.** Pelar la cebolla, cortarla en juliana y ponerla a pochar en una cazuela con unas gotas de aceite de oliva.
- 3.** Pelar los ajos y machacarlos en un mortero con un poco de sal y la pimienta de cayena troceada. Incorporar la tinta de calamar. Agregar el vino y el agua. Reservar.
- 4.** Introducir las rodajas de calamar en la cazuela en la que hemos pochado la cebolla y rehogar unos minutos. Agregar el perejil. Remover y añadir la picada reservada. Dejar cocer durante 1 hora a fuego lento. Servir.

“ Hay que decir a los hombres que se impliquen y que escuchen a sus mujeres. ”

» y seguir siempre adelante. Hay que organizarse con ayuda externa o con ayuda de quien sea... Al principio es duro, no todas las familias pueden permitírselo, pero al final las cuentas salen.

**¿Y a los hombres?**

Que se impliquen, que escuchen a sus mujeres y que crean en ellas. Somos distintos, sí, es una obviedad..., ¡pero ellos también están capacitados para aprender a poner una lavadora!

**¿Cómo realizaste la fase de creación y documentación del libro?**

Leí muchos artículos e informes académicos como los trabajos de la socióloga Teresa Tornis y, sobre todo, escuché a mujeres cuyo ejemplo merecía la pena ser contado. Las que hoy rozan o superan los 60 años han tenido que luchar contra viento y marea para poder ser profesionales. Que fueran madres y esposas, se daba por hecho, pero que quisieran tener una carrera... humm... eso no se veía tan bien.

**¿Cómo ves nuestro país en materia de conciliación?**

Sobre el papel, bien. Hay medidas para madres y padres, aunque la realidad estadística nos diga que son las madres las que se acogen a ellas. Pero, en mi opinión, no resuelven el problema. ¿Puede una mujer reducir su jornada en plena expansión profesional? La respuesta se contesta sola.

**Para ti, ¿cuál es el país que lleva mejor este tema?**

Aquellos países que tienen horarios razonables. Para mí esta es la madre del cordero. El norte de Europa se organiza de otra manera, sus horarios permiten



a hombres y mujeres hacer su trabajo y atender a su familia sin necesidad de hacer malabares.

**¿Algún dato interesante que quisieras compartir con nuestros lectores?**

Lo más interesante es comprobar que las mujeres que llegan arriba cambian lo de abajo. Necesitamos más directivas, más mujeres en puestos de responsabilidad que saben lo que cuesta tirar del carro de la compra a diez minutos de que cierre el supermercado.

**Y ahora, ¿en qué tema estás metida?**

Estoy trabajando en una novela histórica de amor protagonizada por una mujer valiente y poderosa. Es una historia real conmovedora que me contaron dos señoras octogenarias. Espero poder presentarla el próximo año.

**¿Cómo te organizas en casa?**

Tengo ayuda externa. De otra manera no sería posible trabajar al cien por cien con

los horarios de la tele. En este sentido me gustaría lanzar mi dardo reivindicativo: ¿por qué no idean ayudas reales para favorecer la contratación legal de tantas y tantas mujeres que dejan sus países para venir al nuestro?

**Y cocinar, ¿te gusta?**

¡Me gusta! Me relaja muchísimo, pero solo puedo hacerlo los fines de semana.

**¿Qué plato tiene más éxito en tu casa?**

Me encanta el cocido madrileño. Poner los ingredientes en la olla un sábado por la mañana y que el olor invada la casa... Me recuerda a mi infancia y, por suerte, ¡no me sale del todo mal!

**Has escogido la receta de calamares en su tinta. ¿Por qué?**

Porque les encanta a mis hijos. Disfrutan muchísimo. La clave es que el calamar sea fresco y, aunque sea más pesado, hay que esperar a que te lo limpien en el momento y te lo trocean.

 EROSKI

basic



## MEJORAMOS NUESTROS BASIC

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

**Sencillamente deliciosos**



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

CHEF CAPRABO

# Tradición en la mesa

Nuestro chef, **Toni Aranda**, nos propone para este otoño un facilísimo marmitako. Está tan rico que se hará imprescindible el pan.



## Marmitako de bonito



fácil 1 a 3 € 1 h + 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 pimiento choricero
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 guindilla
- ½ vaso de vino blanco
- 4 patatas medianas
- Pimentón dulce
- 1 litro de caldo de pescado
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de salsa de tomate frito
- 1 ramita de perejil
- 800 g de bonito del norte o atún fresco cortado en tacos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Introducir el pimiento choricero en un cuenco con agua caliente durante unos minutos y sacar la pulpa con la ayuda de una cuchara. Reservar.
2. Pelar la cebolla y cortarla en juliana, cortar el pimiento en tiras de tamaño mediano y picar muy bien el ajo.
3. Disponer un poco de aceite en una cazuela de hierro grande y ancha, y saltear la cebolla, el pimiento y el ajo. Bajar el fuego al mínimo y añadir la zanahoria, bien picada. Dejar pochar los ingredientes para que se ablanden.

4. Incorporar la carne del pimiento choricero y la guindilla al sofrito. Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

5. Pelar las patatas y cortarlas en cachelos, desgajando un poco con el cuchillo para que los pedazos suelten más fécula.

Añadir al guiso las patatas, una punta de cuchillo de pimentón y un buen pellizco de sal.

6. Subir la temperatura a fuego fuerte e incorporar el caldo, las hojas de laurel y el tomate, y remover un poco. Agregar, también, una ramita de perejil. Una vez que el caldo comience a hervir, bajar de nuevo el fuego al mínimo y dejar cocer unos 30 minutos. A partir de ese momento, remover solamente agitando las asas de la cacerola para que las patatas permanezcan enteras.

7. Cortar los tacos de bonito en trozos de bocado y revisar que no quede alguna espina. Pasados 30 minutos, retirar la ramita de perejil y añadir el bonito a la cazuela. Rectificar el punto de sal. Apagar el fuego y, con la cazuela tapada, dejar que los tacos se hagan con el calor residual. Servir caliente.

# CHEFCAPRABO



## Patatas fritas



Nuestro chef, Toni Aranda, te explica cómo preparar unas patatas fritas crujientes por fuera y tiernas por dentro.



## Dados de mango



Toni Aranda te enseña cómo conseguir de forma muy fácil unos dados de mango sin tener que pelarlo.



# CHEFCAPRABO

Taller de Cocina

### DISFRUTA COCINANDO Y DEGUSTANDO TUS CREACIONES

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

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

MIRA  
EL VÍDEO  
DE ESTA  
RECETA  
AQUÍ.



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



# ¿Escoges bien el agua que bebes?

Aunque pueda parecerlo, no todas las aguas son iguales. De hecho, sólo el agua mineral natural, como Font Vella, proviene de un manantial, tiene una composición conocida, exclusiva y constante, un sabor que nunca varía y es completamente intacta, sin tratamientos. Un producto único creado por la naturaleza.

**Por algo Font Vella es el agua en que más hogares confían.\***

*equilibrada*<sup>AGUA</sup>



Y además

-  **Baja en sodio**
-  **100% intacta**
-  **0% impurezas**



*Hidratando Barcelona  
desde 1878*

Font  
Vella

*El Agua de tu Vida*





cocinar con niños

# Noche de Halloween

Para la fiesta más divertida y terrorífica del año, hemos preparado dos recetas dulces que van a encantar a los pequeños de la casa. ¡Se lo van a pasar de miedo!

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





## Fantasmas de merengue



media



1 a 3 €



1 hora + 50'  
+ congelación

### INGREDIENTES PARA 8 FANTASMAS

- 100 g de claras de huevo
- 1 cucharadita de limón
- 100 g de azúcar normal
- Lápiz pastelero sabor chocolate

### ELABORACIÓN

1. Colocar las claras de huevo y el zumo de limón en un cuenco y montar con unas varillas hasta que doblen su volumen. Añadir el azúcar para que las claras queden bien blanquitas.
2. Introducir el merengue en una manga pastelera con boquilla normal y hacer la forma

de los fantasmas sobre una bandeja de horno.

3. Disponer la bandeja con los fantasmas en el horno, precalentado a 90 °C, durante 1 hora y media. Transcurrido el tiempo indicado, dejar enfriar dentro del horno.

4. Cuando los merengues estén fríos, hacer los ojos y la boca con un lápiz pastelero de chocolate. Mantener en el congelador hasta unos minutos antes de servir.

## Murciélago dulce



media 1 a 3 € 1 h + 10'

### INGREDIENTES PARA 2 BIZCOCHOS

- 2 yogures naturales • 6 huevos
- 4 vasitos de azúcar • 2 vasos de aceite de girasol • 2 sobres de levadura • 6 vasitos de harina
- Ralladura de limón

### Para la decoración

- Mermelada de fresa • Nata montada • Crema de chocolate y avellanas • 2 lacasitos rojos

### ELABORACIÓN

**1.** Para la realización de uno de los bizcochos, precalentar el horno a 180 °C. Disponer 1 yogur en un recipiente amplio (lavar el vasito del yogur para usarlo como medidor), añadir 3 huevos, 2 medidas de azúcar, 2 medidas de aceite y 1 sobre de levadura. Agregar, poco a poco, 3 medidas de harina y batir hasta lograr una mezcla bien homogénea.

**2.** Verter la preparación en un molde apto para horno y cocer unos 45 minutos (pinchar el centro del bizcocho con un palillo para saber si está cocido. Si este sale



lacasitos rojos y para la boca y la nariz, nata.

### SUGERENCIA

Un bizcocho plano se consigue o bien bajando la temperatura del horno (y aumentando mucho el tiempo de horneado) o bien con unas bandas de hornear (de venta en tiendas especializadas). Si no tienes estas bandas, puedes usar una tira larga de trapo grueso (lo suficientemente larga como para poder enrollar el molde). Mojar a conciencia el trapo y escurrirlo (no debe gotear, pero debe estar bien mojado). Enrollar el molde con el trapo y atarlo con un imperdible. Al hornear con estas bandas mojadas el tiempo de horneado aumenta (si para un bizcocho normal se necesitan 35 minutos, para los finos hay que contar 10 minutos más).

Elige bueno,  
elige sano

Proyecto educativo  
Caprabo  
para la alimentación  
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web [www.caprabo.es](http://www.caprabo.es). ¡Animaos a participar!

# RECARGA LAS PILAS

para la  
vuelta al  
cole...



... con tus **BATIDOS** preferidos.



ALTO  
CONTENIDO  
EN FIBRA Y  
PROTEÍNAS

recetas saludables

# ¿Grasas saturadas? No, gracias

Dar prioridad a los alimentos de origen vegetal y reducir los de origen animal ricos en grasas saturadas es la clave para prevenir o reducir la hipercolesterolemia.



**Cocina** Victoria Turmo  
**Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works  
**Estilismo** Rosa Bramona  
**Asesores nutricionales** Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas

# Alubias con nueces



fácil 1 a 3 € 1 h + 30'

## INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de alubias blancas
- 1 cebolla
- 3 alcachofas
- 150 g de calabaza
- 1 tomate
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 40 g de nueces
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de sal yodada
- 1 pizca de pimienta negra molida

## ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo las legumbres el día antes en agua abundante.
2. Pelar las hortalizas y limpiarlas. Picar la cebolla, cortar las alcachofas en octavos, la calabaza y el tomate en dados y los puerros y la zanahoria en rodajas. Picar las nueces y el ajo.
3. En una sartén con un poco de aceite, sofreír la cebolla y el puerro, y dejarlos pochar unos 10 minutos. Agregar el tomate. A los 10 minutos, añadir las hortalizas restantes y sofreírlas unos 2-3 minutos más.
4. Disponer las alubias en una cazuela con 1,5 litros de agua y cocerlas a fuego suave (sin que llegue a ebullición).
5. A los 3 minutos de la cocción de las alubias, añadir el sofrito, las nueces, el ajo, las especias y la sal. Cocer unos 60 minutos más hasta que las alubias estén tiernas.

# Crema de nísalos



fácil 3 a 5 € 30-40'

## INGREDIENTES PARA 4

- 400 gramos de nísalos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 800 ml de leche desnatada
- 80 g de sémola de arroz
- 7 hojas de laurel
- Pimienta recién molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal yodada

## ELABORACIÓN

1. Limpiar las setas y cortarlas en trozos. Pelar las cebollas y trocearlas. Pelar el ajo y laminarlo. Saltear los nísalos en una sartén con unas gotas de aceite y reservarlos.
2. Rehogar la cebolla con un poco de aceite de oliva virgen durante unos minutos. Añadir el ajo y sofreír un par de minutos más. Reservar.
3. En una olla, disponer los nísalos con la leche y la sémola de arroz. Agregar la cebolla, el ajo y tres hojas de laurel, y dejar hervir durante unos 15 minutos.
4. Retirar las hojas de laurel,

- poner todo en un vaso de batidora y triturar hasta obtener una crema fina y homogénea.
5. Repartir la crema de nísalos en los cuatro platos o vasitos, decorar, si se desea, con las hojas de laurel restantes y terminar con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 306,7 kcal  
 Proteínas 15,4 g  
 Hidratos de carbono 31,1 g; de los cuales, azúcares 10,4 g  
 Grasas 13,4 g; de las cuales, saturadas 1,7 g  
 Fibra 17,4 g  
 Sal 0,35 g

### VALOR NUTRICIONAL

Energía 246,4 kcal  
 Proteínas 13,3 g  
 Hidratos de carbono 30,1 g; de los cuales, azúcares 16,4 g  
 Grasas 8,1 g; de las cuales, saturadas 1,1 g  
 Fibra 9,3 g  
 Sal 0,5 g



FUENTE DE FIBRA Y BAJO EN GRASAS SATURADAS



BAJO  
CONTENIDO  
EN GRASAS  
SATURADAS

## NUTRICIÓN

### SALUD PARA TU CUERPO

Seguir una alimentación sana, en la que se prioricen los alimentos de origen vegetal y se reduzcan los alimentos de origen animal, ricos en grasas saturadas, es básico para prevenir y tratar la hipercolesterolemia. Aquí tienes las principales recomendaciones para que configures tus menús:

- Asegura una ingesta abundante de frutas y hortalizas, al menos 5 raciones al día, preferentemente frescas y de temporada.
- Opta por los cereales integrales o completos y, tómalos unas tres veces al día (p. ej., pan integral).
- Consume de 3 a 7 puñaditos de frutos secos a la semana.
- Incluye de 3 a 4 veces a la semana platos en los que las legumbres sean el ingrediente principal.
- Elige lácteos desnatados, carnes magras blancas y huevos, y asegura al menos 3 pescados a la semana (blanco, azul y marisco).
- Reduce el consumo de alimentos precocinados, bollería, bebidas azucaradas y pastelería.

## Salmón con espinacas y champiñones



fácil



3 a 5 €



20'

### INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de champiñón laminado
- 4 manojos de espinacas frescas
- 1 diente de ajo

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 filetes de salmón
- Pimienta
- Sal yodada

### ELABORACIÓN

1. Limpiar bien los champiñones. Lavar las espinacas y retirarles los tallos. Pelar el ajo y picarlo finamente.
2. Saltear las espinacas con un poco de aceite de oliva hasta

que cojan un color fuerte y reservarlas.

3. Saltear los champiñones con el ajo con un poco de aceite, salpimentarlos y reservarlos.

4. Salpimentar los filetes de salmón. Freírlos hasta que queden bien dorados (unos 5 minutos por cada lado), pero sin que se lleguen a quemar.

5. Para presentar el plato, hacer una cama de espinacas,

añadir los champiñones por encima y, por último, colocar el filete de salmón.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía 332,1 kcal

Proteínas 33,6 g

Hidratos de carbono 1,1 g; de los cuales, azúcares 0,7 g

Grasas 21,5 g; de las cuales, saturadas 3,6 g

Fibra 2,3 g

Sal 0,67 g

sano y de tupper

# Combinación exquisita

Si buscas nuevas ideas para tus bocadillos, no dejes de probar esta propuesta con pulpo y espinacas frescas. ¡Te sorprenderá!

**Asesores nutricionales**

Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas



## Bocadillo de pulpo y espinacas



media 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ kilo de pulpo fresco
- Pimentón dulce
- 4 puñados de espinacas lavadas
- 4 panecillos individuales
- Tomate de untar
- Aceite de oliva virgen
- Sal yodada

### ELABORACIÓN

**1.** Golpear el pulpo contra una superficie dura para ablandecer la carne.  
**2.** Poner una cazuela con abundante agua a hervir. Cuando hierva, agarrar el pulpo por la cabeza y meterlo y sacarlo tres veces seguidas. Esperar a que el agua vuelva a hervir y echar de nuevo el pulpo. Dejar cocer durante unos 10 minutos. Pinchar y, si cuesta, dejar unos

minutos más. Apartar del fuego y dejar reposar tapado de 5 a 10 minutos en el agua de la cocción.

**3.** Cortar el pulpo en rodajas y espolvorearlo con el pimentón dulce.

**4.** Mezclar el pulpo con las espinacas y aliñar con un poco de aceite de oliva.

**5.** Partir el pan por la mitad, untar con tomate, colocar el relleno y cerrar el bocadillo.



RICO EN PROTEÍNAS

### FÁCIL Y MÁS RÁPIDO

Si quieres preparar esta receta en un abrir y cerrar de ojos, puedes usar pulpo ya cocido. Búscalo en nuestras tiendas.

### SUGERENCIAS

Puedes acompañar el bocadillo con unas verduras frescas.

### VALOR NUTRICIONAL

Energía	341,9 kcal
Proteínas	19,3 g
Hidratos de carbono	40,1 g; de los cuales, azúcares 2,4 g
Grasas	7,5 g; de las cuales, saturadas 1 g
Fibra	7,3 g
Sal	1,2 g



cocina fácil

# Sugerencias muy originales

## Triángulos de camembert con canónigos



fácil



1 a 3 €



20' + congelación

### ELABORACIÓN

1. Cortar el queso camembert en triángulos y guardarlos durante media hora en el congelador.
2. Machacar los copos de cereales con un mortero hasta conseguir un polvo fino y mezclar con un poco de pan rallado.
3. Pasar el queso por huevo, después por los copos con pan rallado y seguidamente realizar una segunda pasada por el huevo y por el pan rallado. Disponer los triángulos en el horno y dorarlos a 180 °C durante unos 7 minutos.
4. Colocar las hojas de los canónigos en los platos de servicio, aderezar con una vinagreta de aceite, vinagre y miel, y una pizca de sal y pimienta. Colocar el camembert encima y decorar, si se quiere, con un poco de mermelada de albaricoque.



30 g  
de copos de arroz  
y trigo integral  
EROSKI Sannia

150 g  
de hojas de  
canónigos

4  
trozos de  
camembert

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 trozos de camembert • 30 g de copos de arroz y trigo integral EROSKI Sannia
- 50 g de pan rallado • 1 huevo • 150 g de hojas de canónigos
- Mermelada de albaricoque (opcional)

### PARA LA VINAGRETA

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva • 1 cucharada soperas de vinagre
- 1 cucharada de café de miel • Sal y pimienta



Muesli con chocolate negro y chocolate con leche (peso neto: 500 g). De EROSKI SeleQtia.



Muesli con nueces y almendras (peso neto: 500 g). De EROSKI SeleQtia.



Chocapic con cereales integrales (peso neto: 500 g). De Nestlé.

Si piensas que los copos de cereales solo son para desayunar, fíjate en estas ideas de **EROSKI Sannia**. Con ellos puedes hacer deliciosos tentempiés o crujientes bombones.

CALIDAD  
Y PRECIO

Copos de arroz y trigo integral (peso neto: 500 g). De **EROSKI Sannia**.

**EROSKI**  
Sannia



## Bombones crujientes de chocolate



fácil



1 a 3 €



15' + refrigeración

### ELABORACIÓN

1. Disponer la mantequilla y la miel con el agua en un cazo y calentar a fuego muy lento. Agregar el chocolate negro troceado y remover con unas varillas manuales hasta que el chocolate se derrita totalmente y no queden grumos.
2. Colocar los copos de arroz en un cuenco y verter por encima la mezcla de chocolate, mantequilla y miel. Remover bien para que los copos se impregnen totalmente de chocolate.
3. Forrar unos vasitos de plástico con papel de horno y disponer los copos con chocolate en su interior. Guardar en el frigorífico durante unas 2-3 horas hasta que la mezcla solidifique.
4. En el momento de servir, colocar los bombones en moldes de magdalenas o en platitos. Servir inmediatamente para que el chocolate no se deshaga.

75 g

de copos de arroz y trigo integral EROSKI Sannia

100 g  
de chocolate negro

### INGREDIENTES PARA 10-12 UNIDADES

- 50 g de mantequilla • 4 cucharadas soperas de miel • 1 cucharada sopera de agua
- 100 g de chocolate negro • 75 g de copos de arroz y trigo integral EROSKI Sannia

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



Special K Classic (peso neto: 500 g). De Kellogg's.



All-Bran Choco (peso neto: 375 g). De Kellogg's.



Choco Krispias (peso neto: 500 g). De Kellogg's.

recetas & compañía

# Fáciles y sabrosas

Confía en nuestras marcas, con ellas puedes elaborar platos que te harán quedar muy bien.

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

## Conejo al ajillo



fácil 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el caldo

- ½ cebolleta
- ½ puerro
- Aceite de oliva EROSKI SeleQtia
- 250 ml de agua
- La cabeza del conejo
- 1 ramita de perejil

#### Para el conejo

- 1 conejo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de harina EROSKI basic
- 1 copa de vino blanco EROSKI
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Para hacer el caldo, trocear la cebolleta y el puerro y pocharlos en una cazuela con un poco de aceite y el agua.

**2.** Agregar la cabeza del conejo y sazonar. Luego, añadir la rama de perejil, tapar y cocinar durante 20 minutos. Colar y reservar.

**3.** Trocear el conejo y dorarlo en una sartén con un buen chorro de aceite, retirarlo a un plato y reservarlo.

**4.** Pelar dos ajos, picarlos finamente y pocharlos en la misma sartén en la que se ha dorado el conejo. Incorporar la harina y

tostarla un poco, agregar el vino blanco, remover bien y verter el caldo reservado. Cuando coja un poco de consistencia, introducir

el conejo y cocinar a fuego no muy fuerte hasta que se vaya reduciendo la salsita. Retirar del fuego y servir muy caliente.



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



Mantequilla 3/4 (peso neto: 250 g). De EROSKI basic.



Huevos frescos categoría A (clase M: medianos). De EROSKI.





art.  
**9**

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

## FLANES DE PUERROS



Cortar **tres puerros** y **una zanahoria** en rodajas y pocharlos en una sartén con **mantequilla EROSKI basic (20 g)**. Introducir los puerros, la zanahoria, **nata para cocinar EROSKI (150 ml)** y **tres huevos EROSKI** en el vaso de la batidora y triturar todo bien. Añadir **un poco de tomillo en polvo EROSKI, salpimentar** y volver a triturar. Poner la preparación en moldes pequeños de flan untados con **mantequilla** y colocarlos al horno al baño María durante 40 minutos a 160 °C. Dejar enfriar y desmoldar. Decorar con **unas hojitas de tomillo y tomate frito**.



## ENDIBIAS AL HORNO CON ROQUEFORT

Limpia **cuatro endibias Eroski NATUR** y ponerlas a cocer en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal. Colocar la tapa y dejarlas cocer durante 12-15 minutos. Escurrirlas, dejarlas enfriar y abrirlas por la mitad. Enrollar cada media endibia con **una loncha de jamón cocido extra EROSKI basic** y hacer un rollito. Colocarlas en una fuente para el horno. Verter **un vaso de nata para cocinar EROSKI** en un cazo y, cuando esté caliente, añadir **queso Roquefort EROSKI troceado (100 g)**. Dejar reducir y poner a punto de **sal**. Verter la salsa por encima de las endibias y espolvorear con **un poco de queso Parmesano rallado**. Introducir las endibias en el horno unos 10 minutos a 200 °C. Servir.



PLATOS: VB ESTUDI

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



Jamón cocido  
(peso neto: 275 g).  
De **EROSKI basic**.



Queso Roquefort  
(peso neto: 100 g).  
De **EROSKI**.



Endibias.  
Origen España.  
De **Eroski NATUR**.





Este otoño, descubre la ruta senderista dels 3 Monts o los itinerarios del Camí dels Bons Homes. Guardarás un recuerdo imborrable.

Molí Pontons



Camí Sant Jaume

# i E S C Á



Saldes, Berguedà

Cerca de Barcelona encontrarás una gran variedad de rutas e itinerarios. Puedes hacerlos a pie, en bici, a caballo... La única norma es pasarlo muy bien.

El Codinach





El turismo rural es una forma de alojamiento que nos acerca a la naturaleza y nos proporciona autonomía para disfrutar del tiempo libre.

Cingles de Bertí, Bigues i Riells



En las comarcas de Barcelona encontrarás mil fórmulas para disfrutar de un merecido paréntesis en la estresante vida cotidiana. Vive la emoción de recorrer senderos y bosques fascinantes con una mochila al hombro, de perder la mirada ante los impresionantes perfiles de las montañas y de descansar, al final de la jornada, en uno de los numerosos alojamientos de turismo rural. ¿Te animas?

Ca La Siona

# P A T E !



Parc Natural del Cadí-Moixeró, Guardiola de Berguedà



Ca l'Helena



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

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



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



**Barcelona**  
es mucho más



**Diputació**  
**Barcelona**



0,80 €  
por persona



0,75 €  
por persona



1,30 €  
por persona



art.  
**4**

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

menú low cost

# Apetitoso y barato

Con una pescadilla y algunos ingredientes más puedes hacer un menú delicioso por muy poco dinero. ¡Toma nota!

**Cocina** Beatriz de Marcos **Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works **Estilismo** Rosa Bramona

## Sopa de pescado con verduras



fácil    menos de 1 €    1 h + 15'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 tomates maduros • 1 cebolla
- Unas hojas de perejil • 2 dientes de ajo • La espina y la cabeza de 1 pescadilla • 1 ñora • Unas hojas de laurel • ½ calabacín • 100 g de judías verdes • 1 nabo • 1 puerro
- 200 g de calabaza pelada • ¼ de col rizada • Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva virgen extra • Sal

### ELABORACIÓN

- 1.** Rallar los tomates y la cebolla.
- 2.** Triturar el perejil junto con los dientes de ajo pelados y 50 ml de aceite de oliva hasta conseguir una salsa uniforme.
- 3.** Lavar bien las espinas y la cabeza del pescado. Abrir la ñora por la mitad y extraer las pepitas.
- 4.** Disponer dos cucharadas de aceite en una olla y pochar la cebolla a fuego muy lento durante 10 minutos, hasta que esté dorada. Luego, añadir el tomate, remover y cocinar 5 minutos más hasta que se haya evaporado el exceso de agua.
- 5.** Agregar el aceite de perejil y la ñora, remover y cocinar 1 minuto más. Cubrir con 1 litro y medio de agua, salar y colocar el pescado y el laurel. Cocinar a fuego lento 30 minutos, colar y reservar.

- 6.** Lavar el resto de verduras, despuntar el calabacín y las judías, pelar el nabo y retirar las raíces, la parte verde y la primera capa del puerro. Cortar todas las hortalizas en juliana y, si se desea, unir las con cebollino. Verter el caldo reservado en una olla, agregar las verduras y hervirlas 10 minutos. Servir y decorar con cebollino.

## Albóndigas de pescadilla



fácil    1 a 3 €    1 h

### INGREDIENTES PARA 4

- 600 g de pescadilla sin piel ni espinas • 300 g de champiñones
- 1 cebolla • 1 ramita de perejil
- 1 limón • 1 huevo • 50 g de harina
- 50 g de pan rallado • 500 g de salsa de tomate • Aceite de oliva • 1 hoja de laurel • 100 ml de vino • Sal

### ELABORACIÓN

- 1.** Limpiar los lomos de pescadilla, secarlos y picarlos con un cuchillo. Reservar en la nevera.
- 2.** Limpiar los champiñones, lavarlos y picar la mitad. Reservar los demás enteros. Pelar la cebolla, picarla y rehogarla en una sartén con dos cucharadas de aceite durante 10 minutos.
- 3.** Añadir los champiñones picados y sofreír 5 minutos más. Lavar el

perejil y picarlo. Lavar también el limón y rallar su piel.

- 4.** Batir el huevo en un cuenco, añadir el pescado, el sofrito anterior, la mitad del perejil, la piel del limón y el pan rallado. Sazonar y mezclar. Dar forma redonda a la mezcla, con las manos humedecidas, y pasar las albóndigas por harina. Freírlas y dejarlas sobre papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.
- 5.** Cortar los champiñones restantes en láminas y dorarlos con dos cucharadas de aceite durante 2 minutos; añadir la salsa de tomate, el laurel y el vino. Rectificar de sal y dejar cocer 10 minutos.
- 6.** Agregar las albóndigas y proseguir la cocción 3 minutos más. Servir con alguna hojita de perejil.

## Saquitos de manzana



fácil    menos de 1 €    40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 3 manzanas • El zumo de 1 limón
- 30 g de mantequilla • 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- La ralladura de ½ naranja • 8 láminas de pasta brick • Aceite de oliva
- Unas hojas de menta

### Para la salsa de yogur

- 1 yogur griego • 1 vaina de vainilla

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las manzanas y cortarlas en lunas. Rocíarlas con el zumo de 1 limón para que no se oxiden.
- 2.** En una sartén amplia derretir la mantequilla e incorporar el azúcar, remover durante 1 minuto y agregar en forma circular los gajos de manzana. Cocer la manzana a fuego suave durante 10 minutos, hasta que se haya caramelizado. Retirar del fuego y espolvorear con la canela y la ralladura de naranja. Remover y reservar.
- 3.** Para la salsa de yogur, verter el yogur en un bol. Abrir la vaina de vainilla a lo largo y extraer su pulpa. Mezclar con unas varillas. Reservar.
- 4.** Cortar las láminas de pasta brick en tres triángulos iguales. Extenderlos sobre una superficie de trabajo y disponer en cada triángulo una cucharada de manzana caramelizada. Hacer un paquetito, cerrando primero los lados más pequeños. Pincelar con aceite y cocerlos en el horno precalentado a 160 °C durante 10 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
- 5.** Servir los saquitos con el yogur y unas hojitas de menta.



hoy tenemos...

# Dorada

De carne blanca y firme, baja en grasas, la dorada es perfecta para preparar al horno. Acompañada con los mejores productos de temporada no te defraudará.

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

## COMPRA

De cuerpo ovalado, la dorada tiene piel gris azulada oscura en el dorso, escamas abundantes y grandes espinas. Se vende por piezas enteras, y los ejemplares de piscifactoría tienen un peso aproximado de unos 300 gramos. Estos pescados son 100 % saludables y están sometidos a controles de calidad.

## EN LA COCINA

Pescado excelente para preparar a la sal o en caldereta acompañado de otros pescados, la dorada se usa mucho en la cocina oriental, en forma de sashimi o sushi. También se puede consumir en forma de carpaccio, pero hay que asegurarse que es bien fresca.

## CURIOSIDADES

Perteneciente a la familia del besugo, la dorada es un pez propio de aguas poco profundas. Su pesca es muy estacional y se limita a los meses de otoño, pero se puede comprar durante todo el año por criarse en piscifactorías.

**La dorada es un pescado semigraso y de bajo aporte energético. Además de ofrecer potasio, fósforo y cantidades moderadas de sodio y magnesio, contiene vitaminas del grupo B y B12.**



## Arroz meloso de dorada y alcachofas



fácil



1 a 3 €



1 hora

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el caldo

- La cabeza y las espinas de la dorada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 litros de agua
- Sal

#### Para el arroz

- 2 doradas de 400 g cada una
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 alcachofas
- 200 g de calabaza
- 2 tomates maduros rallados
- 360 g de arroz
- 1,5 litros del caldo de pescado
- 1 ramita de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Separar los filetes de dorada con un cuchillo afilado. Disponer las cabezas y espinas en una olla con 2 litros de agua, una cebolla, la zanahoria y la sal, y dejar hervir 30 minutos. Colar y reservar.
2. Picar el ajo y la cebolla. Retirar las hojas exteriores y el heno central de las alcachofas y cortarlas en gajos. Pelar la calabaza y cortarla en daditos.
3. Calentar dos cucharadas de aceite en una cazuela, agregar la cebolla y el ajo y sofreír durante 10 minutos. Añadir las alcachofas y la calabaza, sofreír 5 minutos. Luego, incorporar el tomate rallado y sofreír 10 minutos más. Añadir el arroz y seguir sofriendo 5 minutos más sin dejar de remover. Verter el caldo y cocer suavemente durante 15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar tapado 5 minutos.
4. Dorar los filetes de dorada en una sartén con una cucharada de aceite 2 minutos por cada lado. Salpimentar.
5. Añadir el perejil picado y un cacito más de caldo al arroz, remover para que quede meloso y servir al momento con un filete de dorada.



hoy tenemos...

# Pollo

Además de poseer una de las carnes más magras y ser una buena fuente de proteínas, el pollo es muy económico y muy versátil a la hora de cocinarlo.

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

## ○ COMPRAR

Se pueden diferenciar dos tipos principales de pollo en función de la cría: el pollo industrial o de granja y el pollo rural, de caserío o de grano. En Caprabo lo encontrarás en los siguientes formatos: entero, troceado, traseros, pechugas, muslos, jamoncitos, alas, solomillo y filetes extrafinos.

## ○ EN LA COCINA

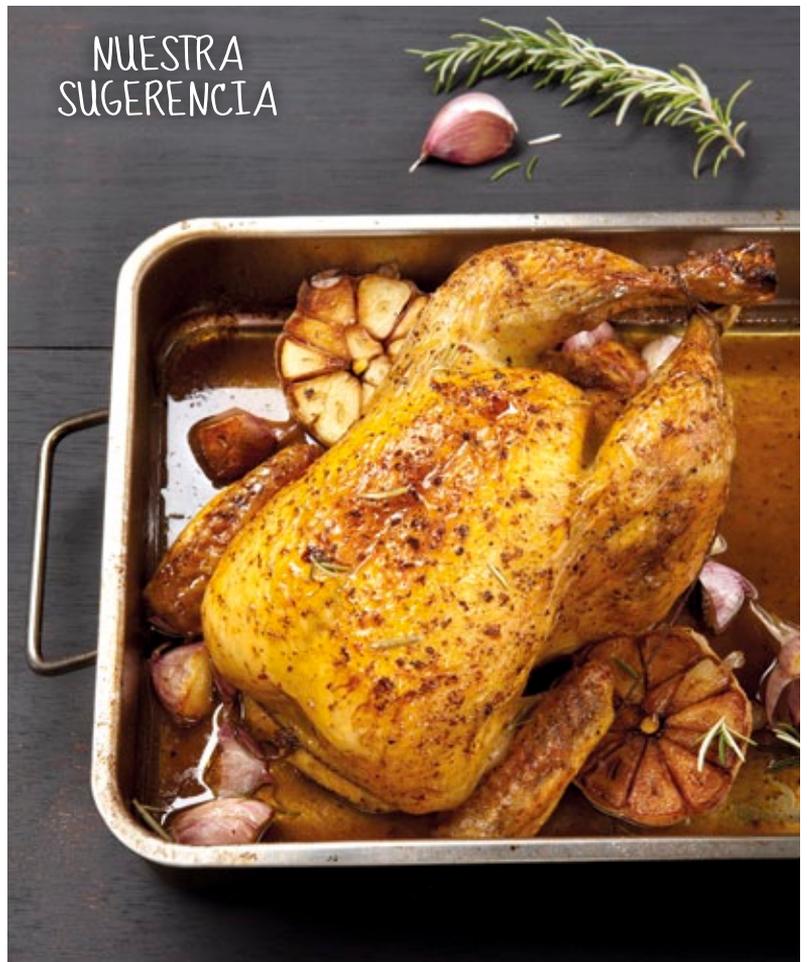
Alimento muy versátil en la cocina, el pollo se presta a un sinfín de preparaciones culinarias (a la plancha, en guisos, en sopas o caldos, salteado o al grill), pero asado al horno, con hierbas aromáticas y acompañado de verduras es delicioso. La carne debe estar bien hecha para asegurar la destrucción de la salmonella, la bacteria responsable de la salmonelosis.

## ○ EL MÁS FRESCO

Si el pollo es fresco, debe tener la piel lisa, tersa y de color uniforme, sin manchas. También debe tener las patas de un color amarillo claro, con escamas pequeñas y piel no pegajosa. Cuando lleva las vísceras se mantiene fresco durante 24 horas y eviscerado, máximo 2 días en la nevera. Cocinado puede aguantar hasta 4 días y congelado hasta 6 meses.

**Rica en proteínas y vitaminas —como el ácido fólico y la vitamina B3—, la carne de pollo contiene minerales como el fósforo y el potasio. Además es un alimento bajo en purinas y fácil de digerir.**

## NUESTRA SUGERENCIA



## Pollo con relleno trufado



fácil



1 a 3 €



1 h + 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 cabezas de ajo
- 2 ramitas de perejil y 1 de romero
- 2 rebanadas de pan
- 1 vaso de leche
- 1 trufa pequeña en conserva
- 500 g de carne picada de pollo
- 1 pollo entero Eroski NATUR
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino dulce (moscatel, rancio...)
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

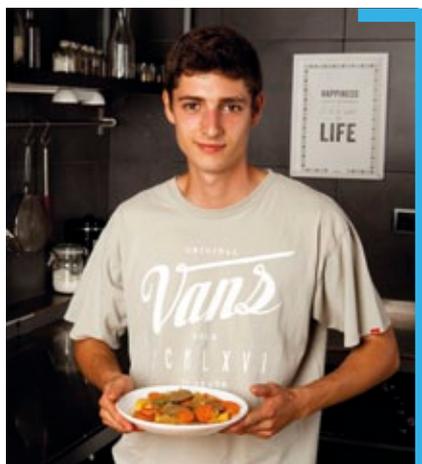
**1.** Pelar un diente de ajo y picarlo. Lavar las ramitas de romero y de perejil

bajo del agua, secarlas bien y picarlas finamente. Poner la miga de pan en remojo durante unos minutos con la leche, escurrirla bien y desmigarla. Rallar la trufa en conserva con un rallador fino.

**2.** Precalentar el horno a 180 °C. Mezclar la carne picada de pollo con el ajo picado, el pan remojado, la trufa rallada, el perejil y el romero. Sazonar con sal y pimienta, rellenar el pollo y bridarlo con hilo de cocina. Introducir el pollo en el horno junto con el resto de ajos partidos y asarlo durante unos 90 minutos.

**3.** A mitad de cocción, incorporar el vino blanco y el dulce y regar con sus jugos varias veces hasta terminar la cocción. Retirar el hilo de bridar del pollo y trincharlo.

**4.** Servir un cuarto de pollo a cada comensal con un poco del relleno y el jugo de la cocción.



**POL BRAMONA**  
Barcelona

Gran aficionado a la cocina, Pol ha heredado de su padre la pasión por los fogones. En estas páginas comparte con los lectores de Sabor... uno de sus platos vegetarianos preferidos: un guiso de seitán. ¡Está delicioso!

# Lector Sabor...

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

**tusrecetasconsabor@caprabo.es**

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



## Seitán con manzana, miel y salsa de soja

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 2 manzanas
- 1 cucharada de miel
- Un chorrito de salsa de soja
- Un vaso y medio de agua
- 1 pieza de seitán cortada en filetes
- Un chorrito de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las cebollas y cortarlas en juliana. Raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas delgadas. Disponer la cebolla en una cazuela con un poco de aceite de oliva y freírla. Cuando la cebolla empiece a ablandarse, añadir las rodajas de zanahorias, dejarlas cocer unos minutos y, cuando estén blanditas, incorporar las manzanas cortadas en gajos. Dejar 2 minutos y añadir la cucharada de miel.
- 2.** Verter un chorrito de salsa de soja y el agua. Remover todo suavemente y dejar hervir 5 minutos.
- 3.** Añadir los filetes de seitán y mezclarlos con el guiso para que se integren todos los sabores. Dejar reposar unos minutos y servir caliente.



### MÁS PRODUCTOS PARA ELEGIR

En Caprabo queremos que seas libre para escoger los productos que más te gusten y, por eso, hemos ampliado nuestra oferta de productos ecológicos y dietéticos en todas las tiendas reformadas. Acércate a tu Caprabo más cercano y... ¡descúbrela!

Los frescos  
con más sabor...



Calidad, fresca, buen precio y... sabor auténtico.  
Descubre la gran selección de productos frescos que te ofrece  
nuestra marca propia Eroski NATUR.



de temporada

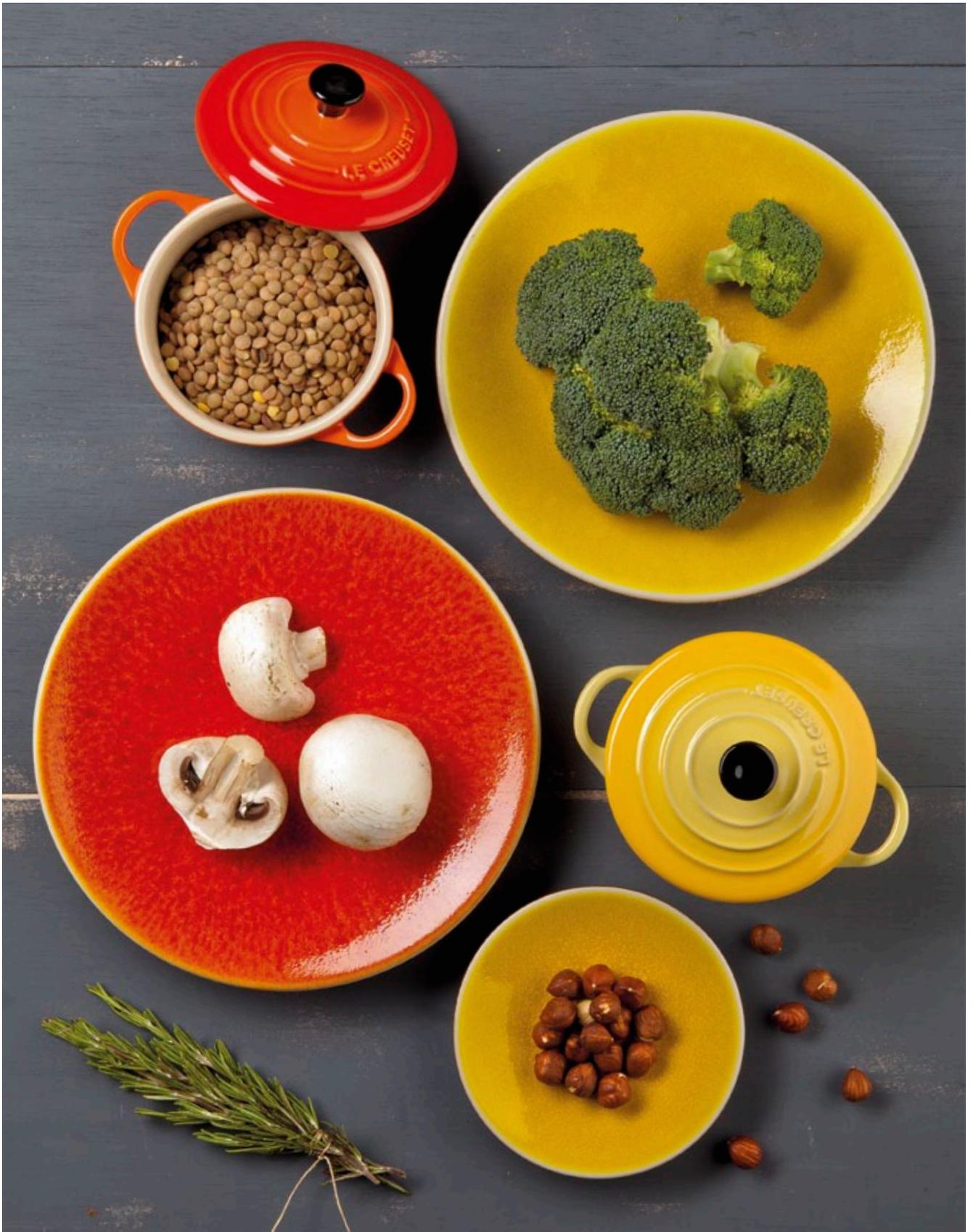
{UNA RENTRÉE  
SIN ESTRÉS}

# Alimentos para ser feliz

Legumbres, setas, chocolate...

Hay una gran variedad de alimentos que contienen sustancias que, según los científicos, pueden activar las partes del cerebro relacionadas con la felicidad. Inclúyelos en tus menús y vivirás este otoño con muy buen humor.

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



## CEREBRO FELIZ

Ingrediente de la felicidad, el **ácido fólico** regula los niveles de **serotonina** en el cerebro. Es abundante en **nueces, vegetales de hoja verde, castañas, espárragos, tomates, naranjas y fresas.**

## LEVANTA EL ÁNIMO

Niveles bajos de **selenio** pueden causar depresión. **Bacalao, setas y frutos secos** contienen dosis altas de este mineral con actividad **antioxidante** que refuerza el estado de ánimo de forma natural.

## ADIÓS A LA DEPRESIÓN

Los ácidos grasos **omega 3** nos protegen de la depresión. Están asociados a cambios en el cerebro para mejorar los estados de ánimo. Abundan en **pescados, aguacates, linaza y nueces.**



LAS  
ESPINACAS  
Y LOS PLÁTANOS  
DAN MÁS  
VITALIDAD

EL  
BACALAO Y LAS  
SETAS AYUDAN  
A LEVANTAR EL  
ÁNIMO

LAS  
LENTEJAS Y EL  
CHOCOLATE  
POTENCIAN LA  
FELICIDAD

## MÁS ENERGÍA

El triptófano es el potenciador natural de la felicidad por excelencia, vital para la producción de **serotonina**. Se encuentra en **carnes magras, nueces, pescados, calabazas, huevos, legumbres o leche**. Pero el cerebro solo puede absorberlo cuando se combina con carbohidratos. Por eso el **chocolate** es uno de los alimentos felices, ya que el azúcar y la manteca de cacao facilitan su absorción. Para sintetizar el triptófano, el cuerpo necesita, entre otras sustancias, el **magnesio**. **Lentejas, plátanos, espinacas, frutos secos y cereales** son ricos en este mineral.

## OLVÍDATE DEL ESTRÉS

La **vitamina C** es un potente antioxidante que disminuye la producción de cortisol, una hormona responsable de estrés y ansiedad. Además previene la fatiga. Esta vitamina se encuentra en **naranjas, limones, piñas, kiwis**, pero también **brócoli, berros y perejil**. La **tiamina (B1)**, la **piridoxina (B6)** y la **B12** son vitaminas que influyen en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso. Presentes en **germen de trigo, hígados y vísceras, frutos secos y pescado azul**.



## Sopa de lentejas con pistones



fácil



1 a 3 €



45'

### INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de lentejas pardinas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 150 g de pistones de pasta
- 2 tomates
- 1 guindilla de cayena
- Queso parmesano

- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Cocer las lentejas en agua con media cebolla, un diente de ajo, la hoja de laurel y sal durante 30 minutos. Una vez cocinadas, retirar los vegetales y el laurel.
2. Hervir los pistones durante 10 minutos en abundante agua con una pizca de sal, escurrirlos y reservarlos.
3. Picar la media cebolla restante y el otro diente de ajo.

Pelar los tomates, retirarles las semillas y cortar la pulpa en daditos.

4. Calentar una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva, la cebolla, la guindilla y el ajo; sofreír durante 5 minutos, añadir el tomate y sofreír 10 minutos más.
5. Incorporar las lentejas, 1 litro de agua y llevar a ebullición; añadir los pistones y dejar hervir 2 minutos más.
6. Servir la sopa con un poco de parmesano rallado por encima.

## Brócoli al curry verde



fácil

1 a 3 €

25'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 zanahoria • 1 calabacín
- 800 g de brócoli • Sal

### Para la salsa

- 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 lima
- 1 trocito de jengibre • 1 guindilla
- Una bandejita de cilantro fresco
- Un manojito de perejil
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

1. En primer lugar, preparar la salsa, pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Lavar bien la lima y rallar la parte verde de la piel con un rallador fino. Pelar el jengibre y rallarlo. Picar la guindilla. Lavar el cilantro y el perejil, secarlos y picarlos.
2. Disponer el aceite en una cazuela o wok grande y calentarlo. Agregar la guindilla, la cebolla y el ajo y sofreírlos durante 5 minutos. Añadir el jengibre, la ralladura de lima, el cilantro molido y el comino y sofreír 1 minuto más. Luego, verter la leche de coco y cocer durante 5 minutos. Retirar del fuego y añadir el cilantro y el perejil. Reservar.
3. Pelar la zanahoria y trocearla. Lavar el brócoli y el calabacín y trocearlos. Hervir la zanahoria durante 15 minutos en un cazo con agua salada, y el calabacín y el brócoli durante 5 minutos. Escurrir e incorporar en el wok con la salsa.
4. Calentar el conjunto durante 3 minutos, removiéndolo para que se impregne bien. Servir.



# Bacalao al pilpil de setas



fácil



3 a 5 €



45'

## INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de setas
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla (opcional)
- Perejil
- 600 g de bacalao desalado
- 200 ml de aceite de oliva 0'4°

## ELABORACIÓN

**1.** Limpiar las setas y trocearlas. Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Cortar la guindilla en rodajas. Lavar el perejil, secarlo y picarlo. Cortar el bacalao en porciones.

**2.** Calentar una cazuela con el aceite, los ajos y la guindilla. Cuando el ajo empiece a dorarse, añadir las setas y bajar el fuego al mínimo. Dejar confitar durante 15 minutos.

**3.** Incorporar los trozos de bacalao y proseguir la cocción durante 15 minutos sin que el aceite burbujee y haciendo movimientos circulares con la cazuela para que poco a poco emulsione el aceite con la gelatina y los jugos del bacalao y las setas. Añadir el perejil picado y servir.

## Ternera rellena con espinacas y castañas



media



3 a 5 €



1 h + 30' +  
maceración

### INGREDIENTES PARA 8

- 300 g de espinacas frescas
- 200 g de castañas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 1,2 kg de redondo de ternera magro
- 80 ml de aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las espinacas y secarlas.

Pelar las castañas y picarlas. Pelar los ajos y picarlos. Pelar la cebolla y las zanahorias y cortarlas en rodajas.

**2.** Calentar una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, añadir la mitad del ajo y las espinacas, y saltearlos durante 1 minuto. Luego, agregar las castañas, salpimentarlas y retirarlas del fuego.

**3.** Abrir el redondo cortándolo en espiral de manera que quede en una capa gruesa, salpimentarlo, rellenarlo con las espinacas, enrollarlo y bridarlo.

**4.** Triturar el aceite con el vino, los ajos y el pimentón, verter encima del redondo y dejar macerar 1 hora.

**5.** Colocar las rodajas de zanahoria y de cebolla en una bandeja para horno, poner encima el redondo y el laurel, verter la marinada por encima y hornear a 180 °C durante 1 hora dando la vuelta de vez en cuando. Retirar el hilo, cortar en rodajas y servir.





## Bizcochito de plátano y nueces



fácil



1 a 3 €



45'

### INGREDIENTES PARA 8 UNIDADES

- 3 huevos
- 200 g de azúcar moreno
- 100 g de mantequilla
- 2 plátanos

- 75 g de nueces peladas
- 250 g de harina
- 8 g de levadura en polvo
- 150 g de chocolate para fundir
- 150 ml de nata líquida

### ELABORACIÓN

1. Batir los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen, añadir la mantequilla en daditos a temperatura ambiente y seguir batiendo hasta que se integren todos los ingredientes.
2. Aplastar los plátanos con

un tenedor y agregarlos a la mezcla. Añadir, también, las nueces picadas. Mezclar bien. Incorporar la harina tamizada con la levadura y mezclar hasta que todo esté bien amalgamado.

3. Repartir la masa en 8 moldes de mini plum cake y hornear a 180 °C durante 30 minutos.

Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

4. Calentar la nata líquida sin que llegue a hervir, añadir el chocolate picado y mezclar hasta que se funda.
5. Servir los bizcochitos de plátano con un poco de salsa de chocolate por encima.

ideas dulces

# Un postre para recordar

Sorprende a tus invitados con esta papillote de frutas. Primero, la tomarán como un pequeño regalo y luego, al abrirla, quedarán embriagados por los aromas que desprende.

**Cocina** Beatriz de Marcos  
**Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works  
**Estilismo** Rosa Bramona

## Papillote de frutas y frutos secos



fácil 3 a 5 € 25'

### INGREDIENTES PARA 4

#### Para el coulis de moras

- 1 bandejita de moras
- 30 g de azúcar

#### Para las papillotes

- 1 limón
- 1 manzana
- 1 plátano
- 2 kiwis
- 2 rodajas de piña
- 4 ramitas de canela
- 25 g de pasas sultanas
- 25 g de almendra granulada tostada
- 50 g de avellanas peladas y tostadas

### ELABORACIÓN

**1.** Lavar las moras, colocarlas en un cazo junto con 30 gramos de azúcar y dejarlas hervir,

removiendo durante 5 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirarlas, triturarlas y pasarlas por un colador chino para que quede una salsa bien fina.

**2.** Lavar bien el limón, secarlo y rallar su piel. Luego, exprimirlo para sacar todo el zumo. Lavar el resto de frutas y cortarlas en trozos. Rociarlas con el zumo de limón para que no se oxiden.

**3.** Cortar cuatro hojas de papel de horno en trozos cuadrados de aproximadamente 30 cm. Colocar las frutas, las pasas y los frutos secos en el centro del papel y espolvorear cada paquete con una cucharada de azúcar. Agregar

un ramita de canela. Cerrar los paquetes con cuidado para que queden sellados y no se pierdan los jugos.

**4.** Colocar los paquetes sobre una bandeja de horno, pincelar el exterior del papel con un poco

de aceite para que no se reseque y hornear a 180 °C durante 20 minutos. Servir inmediatamente acompañando con el coulis de moras.



art.  
**8**

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





**Gregorio López y David López**  
PROPIETARIO Y GERENTE DE EMBOTITS ARTESANALS GORI

## LA INICIATIVA DE CAPRABO NO PUEDE SER MÁS SATISFACTORIA

La Vall d'en Bas, en la comarca de la Garrotxa, es famosa por la elaboración de forma artesanal y natural de algunos de los mejores embutidos de Catalunya, desde las famosas butifarras y las irresistibles secallonas, hasta el bull negro y el blanco, el lomo o las pancetas. Embotits Gori es una de las empresas de la Vall d'en Bas que desde hace meses colabora con Caprabo. David López, gerente de la compañía, ha querido compartir con nosotros su experiencia.

**¿Qué características tienen sus embutidos?** Seleccionamos los mejores cerdos de la comarca, y los alimentamos como antes. Elaboramos todos los productos con las mismas recetas de nuestros antepasados. Hay que destacar la curación de forma natural de los embutidos, que se consigue gracias al buen clima de la comarca, la ubicación y las peculiaridades de la masía donde los producimos.

**¿Qué le parece la iniciativa de Caprabo de apoyo a los productos locales?** No puede ser más satisfactoria. Los productos de proximidad necesitan ir cogidos de la mano de una gran cadena de distribución para dar a conocer al cliente cómo trabajamos, amamos y cuidamos nuestros productos.

**¿Qué beneficios obtiene el consumidor con esta colaboración con Caprabo?** La ventaja principal es el precio final del producto, ya que no intervienen intermediarios y así el consumidor tiene la posibilidad de encontrar los mejores productos de Catalunya elaborados por pequeños productores con distintivo de sellos de calidad a muy buen precio.



receta de proximidad

# Una delicia gastronómica

Solos o formando parte importante de alguna receta, los embutidos artesanales Gori están exquisitos. Pruébalos y seguro que no te arrepentirás.

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

## ELABORACIÓN ARTESANA

Curados de forma natural, los embutidos Gori destacan por su excelente calidad y sabor inigualable.

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



## Fideos con bull blanco y setas



fácil 1 a 3 € 1 h + 50'

### INGREDIENTES PARA 4

Para elaborar el caldo de jamón, poner **un hueso de jamón en agua fría (800 ml)** y dejar que alcance la ebullición para que expulse todas las impurezas un

par de veces. Tirar el agua y repetir la operación. Poner el hueso de nuevo en la olla con agua fría y, en cuanto hierva, bajar el fuego y dejar cocer 1 hora como mínimo. Quitar la grasa superficial que vaya soltando. Cortar **bull blanco (300 g)** en rodajas, disponerlas en una cazuela grande con **un poco de aceite** y dejarlas dorar ligeramente sin que se hagan en su interior. Retirarlas de la cazuela y reservarlas. Pelar

**1 cebolla y 3 dientes de ajo** y picarlos

finamente. Agregarlos a la cazuela anterior y removerlos bien. A continuación, añadir **setas variadas (300 g)** y **salpimentar** al gusto. Cuando se evapore el agua que sueltan las setas, incorporar de nuevo las rodajas de bull blanco reservadas. Añadir **una cucharadita de carne de pimiento choricero** y **1 o 2 tomates rallados**. Mezclar bien y agregar **una cucharadita de**

**tomillo y una pizca de pimentón picante**.

Remover y dejar cocer unos minutos, hasta que el agua del tomate se haya evaporado. Incorporar **fideos gruesos (350 g)**, mezclándolos bien con el resto de ingredientes. Verter el **caldo de jamón** realizado anteriormente (**650 ml**), subir el fuego para que rompa a hervir y, en ese momento, bajar el fuego y dejar cocer hasta que la pasta esté al dente. Servir caliente.



PARIS SA TOUT FRANCE: HÔTEL DE CRILLON

sabor del mundo

# Francia

País *gourmet* por excelencia, Francia destaca por la calidad de sus productos y la diversidad de su gastronomía. El arte del buen vivir se practica en cualquier parte de su territorio... ¿Quieres descubrirlo?

Texto Carmen Espinosa



## Sopa de cebolla



fácil 1 a 3 € 1 h + 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de cebollas
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Unas ramitas de tomillo
- 2 cucharadas de harina
- 1 litro de caldo vegetal
- 50 ml de vino blanco
- 4 rebanadas de pan
- 2 dientes de ajo
- 60 g de queso gruyere rallado
- Sal y pimienta

*\* La sopa estará muy rica si agregas un huevo crudo en el fondo del cuenco justo antes de servir.*



COCINA: BEATRIZ DE MARCOS; FOTOGRAFÍA: © ALEJANDRO QUEVEDO / LOFT WORKS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Desde el Norte-Paso de Calais hasta el Languedoc-Rosellón, o desde la Bretaña hasta la Alsacia, pasando por la Borgoña o la Isla de Francia, y sin olvidar Córcega, cada zona de Francia ofrece deliciosas especialidades regionales, muestra del intercambio y la influencia multicultural que ha vivido este país. Dentro de su amplia gastronomía, destacan los platos de montaña de los Alpes o los Pirineos,

así como también sus sopas, quesos y charcutería. También sobresalen la cocina del suroeste (Toulouse, Burdeos, Périgord...), el foie gras, el poule au pot (gallina rellena), la cassoulet o los confits de pato; y de la Bretaña, los productos del mar y la exquisita sidra. En este breve repaso por la gastronomía francesa no podemos olvidar, además, platos tan populares como la sopa de cebolla, originaria de Lyon, o una de sus tartas



LANGUEDOC-ROSELLÓN © THINKSTOCK



**1** Pelar las cebollas y cortarlas en juliana muy fina. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar las cebollas, remover y cocer a fuego suave durante 10 minutos. Añadir el azúcar, el aceite y una ramita de tomillo lavada, y proseguir la cocción 30 minutos más, removiendo de vez en cuando.



**2** Cuando la cebolla esté doradita, espolvorear la harina por encima y remover con una cuchara de madera para que se integre bien y no se formen grumos. Cubrir con el caldo vegetal y el vino blanco y sazonar con sal y pimienta. Cocinar durante 20 minutos más.



**3** Tostar las rebanadas de pan y, luego, restregarles los dientes de ajo por encima. Verter un chorrito de aceite de oliva sobre cada rebanada. Precalentar el horno a 180 °C.



**4** Verter la sopa en recipientes refractarios individuales y, encima, colocar una rebanada de pan y un poco de queso. Gratinar en el horno 15 minutos. Servir caliente y decorar con tomillo.



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



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



**+FÁCIL**

100 % natural, el **Caldo de Verduras Aneto** contiene las verduras más frescas y está elaborado del mismo modo que lo haríamos en casa. Sin gluten y bajo en calorías.



TABLA GOURMET FRANCESA © THINKSTOCK



BRETAGÑA © THINKSTOCK

más internacionales: la tarta Tatin, de la zona del Loira.

Los franceses son expertos en el arte del buen vivir: saben como nadie disfrutar de la buena mesa, de sus vinos, de sus quesos... Catar algunos de sus vinos de la Borgoña o de Burdeos, degustar algunos de sus exquisitos quesos (camembert, roquefort, brie...) o probar sus irresistibles postres con chocolate será toda una experiencia. *Bon Appétit!*

gastronomía y diseño

# Bodega tradicional actualizada

Producto de excelente calidad y una buena bodega son los principales ingredientes de **La Puntual**, un nuevo espacio gastronómico en el barrio del Born de Barcelona.

Texto Carmen Espinosa Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works



Platos catalanes tradicionales, tapas, arroces de autor... El chef Felipe Fernández ofrece en La Puntual una carta llena de sabores exquisitos.

Ubicada en un edificio de 1872, la bodega La Puntual, nombrada así en honor a la novela *L'Auca del senyor Esteve Rusiñol*, es un local moderno pero acogedor que sorprende por su espacioso interior y por su cuidada decoración.

“En La Puntual ofrecemos producto de calidad y una buena selección de vinos con más de 100 referencias, donde se puede tapear, comer o cenar durante todo el día, ya que nuestra cocina está abierta de forma ininterrumpida desde las 12 de la mañana hasta las 12 de la noche”, nos explica orgulloso José Varela, uno de sus propietarios.

El local, del que también es copropietario Joan Carles Ninou (El Xampanyet), está dividido en dos espacios: una bodega a la entrada, más orientada al vermut el tapeo y los aperitivos, y un amplio restaurante en el que se sirven platos más elaborados. El restaurante también cuenta con dos espacios privados.

Pero si algo destaca en La Puntual es su amplia oferta gastronómica, que incluye desde latas de conservas a arroces de autor, pasando por una selección de tapas, quesos y embutidos, así como platos tradicionales de la cocina catalana, de la mano del chef Felipe Fernández, como el *trinxat* con huevo frito, uno de sus platos estrella. La Puntual es en definitiva un espacio capaz de transformar la informalidad en un festival para los sentidos.



## BODEGA LA PUNTUAL

Montcada, 22  
08003 Barcelona  
Tel.: 933 103 545

Tipo de cocina: tapas tradicionales.

Horario: de 12 h a 24 h de lunes a domingo de forma ininterrumpida.



### LA SUGERENCIA DEL CHEF *Trinxat de la Cerdanya*



fácil



1 a 3 €



4 h + 10'

#### INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de papada de cerdo ibérico confitada
- Aceite de girasol
- 190 g de butifarra negra del perol
- ½ col
- 600 g de patatas Monalisa
- Aceite de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de pimentón ahumado dulce
- 1 huevo
- Sal y pimienta

#### Para la salsa picante

- 2 dientes de ajo
- ½ manojo de perejil
- 300 ml de aceite de oliva 0,4º

#### ELABORACIÓN

1. Disponer la papada en una bandeja de horno cubierta con aceite de girasol, sal y pimienta y cocerla a 60 °C durante 4 horas. Luego, retirar el aceite de la bandeja y dejar enfriar la papada. Cuando esta esté fría, cortarla en cuadraditos de 1x1 cm. Cortar la butifarra negra también en cuadraditos de 1x1 cm. Reservar.
2. Cortar la col, retirar el tallo y cocerla en abundante agua y sal durante 12 minutos. Reservarla. Cocer las patatas en el horno a 180 °C durante 40 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirarlas y dejarlas enfriar. Luego, pelarlas, cortarlas y reservarlas.
3. Para preparar el aceite de ajo y perejil, mezclar en una batidora los dientes de ajo, el perejil picadito y el aceite de oliva. Reservar.
4. Colocar la col, la patata, la papada y la butifarra en un recipiente y mezclar todos los ingredientes con cuidado. Verter un poco de aceite en una sartén, añadir la mezcla reservada y saltearla durante unos minutos mientras se van trinchando los ingredientes con una espumadera. Añadir un chorrito de aceite de ajo y un poquito de pimentón. Salpimentar al gusto.
5. Por otro lado, freír el huevo en abundante aceite.
6. Disponer el *trinxat* sobre la base del plato y, encima, colocar el huevo frito. Servir.

cóctel & gourmet

# Pera vs. manzana

Con dos de las frutas más representativas del otoño, hemos preparado dos cócteles espectaculares. ¡Causarás sensación!

Recetas cócteles Victoria Turmo  
Fotografía Alejandro Quevedo  
Estilismo Rosa Bramona

## Pera con vodka



fácil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTES PARA 1

- 2 peras de agua
- 1 cucharada de café de azúcar
- 50 ml de vodka
- Hielo picado
- El zumo de 1 limón

### ELABORACIÓN

1. Lavar las peras, cortar una rodaja para la decoración y partir el resto en trozos. Pasarlos por la licuadora. Endulzar el zumo con un poco de azúcar al gusto.
2. Disponer el vodka y el hielo en una copa de Martini. Añadir el zumo de las peras y agregar unas gotitas de limón. Disponer la rodajita de pera reservada en el interior de la copa.
3. Mezclar con una varita de cóctel y servir.

### SUGERENCIA

Para que el cóctel quede con un bonito color, es muy importante pasar la fruta por la licuadora en el momento de servir, ya que el zumo de pera se oxida en seguida y adquiere un tono "amarronado"

## Mojito de manzana



fácil



1 a 3 €



5'

### INGREDIENTES PARA 1

- 1 manzana
- 1 cucharadita de café de canela
- ½ cucharadita de café de nuez moscada
- 50 ml de ron
- El zumo de 1 limón
- 150 ml de soda transparente
- Hielo picado
- 5 hojas de menta

### ELABORACIÓN

1. Lavar la manzana, cortar dos rodajas en cuadraditos y colocarlas en una coctelera con la canela y la nuez moscada. Mezclar bien para que todos los ingredientes se incorporen.
2. Añadir el ron y el jugo de limón y seguir agitando para que el licor se mezcle con el resto de los ingredientes. Incorporar la soda al gusto.
3. Servir el mojito de manzana en un vaso con el hielo picado y la menta.



beber

# 8 grandes vinos por menos de 8 euros

Lo importante no es entender de vino, sino disfrutar de los instantes en los que este nos acompaña. Momentos de amistad, de familia, de celebración, de comida cotidiana... En estas páginas encontrarás una selección de vinos variados, sin sobrepasar nunca los 8 euros, que irán bien en cualquier ocasión.

**Texto** Alicia Estrada

**Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works

**Estilismo** Rosa Bramona





- 1 Torremorón Crianza, 2012
- 2 Viña Real Crianza, 2011
- 3 Miranda d'Espiells Chardonnay, 2014
- 4 Cune Crianza, 2011
- 5 Fino La Ina
- 6 Inurrieta Mediodía Rosado, 2013
- 7 Garnatxa de l'Empordà Covest
- 8 Hermanos Lurton Verdejo, 2013



**FINO LA INA**  
El milagro de Jerez

VINO GENEROSO.  
VARIETADES: 100 % PALOMINO. DO JEREZ.  
BODEGA: GRUPO CABALLERO

El fino comienza siendo vino hasta que el microclima de Jerez arranca la crianza biológica. Vendrá luego a fortalecer el vino añadiéndole alcohol y años de crianza por criaderas y soleras. De color amarillo pajizo, huele a almendras y a aromas de levadura; muy seco en boca.

**Buen compañero del jamón ibérico, el marisco y las frituras de pescado pero también de la cocina japonesa y los ceviches.**



**CUNE CRIANZA, 2011**  
Elegancia riojana

TINTO, 12 MESES EN BARRICA.  
VARIETADES: 80 % TEMPRANILLO, 20 % GARNACHA Y MAZUELO. DOCA RIOJA.  
BODEGA: CVNE

La tempranillo es la gran variedad riojana, elegante, suave y de carácter afrutado. Le acompañan la garnacha sumando cuerpo y aromas y la mazuelo o cariñena que aporta acidez y color al vino. Bonito tono cereza. El vino huele a bayas rojas maduras y su paso por madera le transmite aromas de vainilla y recuerdos lácteos.

**Acompaña igual de bien a unas legumbres que a un bacalao, una carne a la plancha, etc.**



**VIÑA REAL CRIANZA, 2011**  
Vasco-riojano

TINTO, 14 MESES EN BARRICA.  
VARIETADES: 90 % TEMPRANILLO, RESTO: MAZUELO, GRACIANO Y GARNACHA.  
DOCA RIOJA. BODEGA: CVNE

Un clásico de Rioja Alavesa. Destaca en este vino su perfecto equilibrio entre fruta y notas de crianza. Tiene la personalidad y la elegancia que la tempranillo otorga a los grandes vinos riojanos. Bonito color cereza. En nariz huele a fruta roja madura y el paso por roble le dota de sutiles aromas especiados, notas tostadas y balsámicas. En boca es redondo y amable.

**Un todoterreno en la mesa.**



**MIRANDA D'ESPIELLS CHARDONNAY, 2014**  
Aires del Mediterráneo

BLANCO, SIN CRIANZA.  
VARIETADES: 100 % CHARDONNAY. DO PENEDES.  
BODEGA: JUVÉ Y CAMPS

La chardonnay, variedad reina del viñedo blanco, es la más cultivada en el mundo. Con gran capacidad de adaptación, aquí disfrutaremos de un chardonnay mediterráneo y untuoso, de buena frescura. De color amarillo pálido, en nariz trae recuerdos de fruta blanca madura y notas cítricas. En boca resulta carnoso y persistente.

**Excelente con arroces, pescados y mariscos.**



**TORREMORÓN CRIANZA, 2012**  
Fuerza y fruta

TINTO, 12 MESES EN BARRICA.  
VARIETADES: 100 % TINTO FINO. DO RIBERA DEL DUERO.  
BODEGA: TORREMORÓN

Vino de la Ribera burgalesa. La tempranillo, a la que aquí llaman tinta, se muestra más potente que en los vinos riojanos. Prima la fruta madura y la madera se deja notar muy suavemente. De color picota intenso, en nariz nos llega fruta roja, con tonos especiados, lácteos y balsámicos. En boca, el vino es jugoso y amable.

**Perfecto en la comida del invierno y en los asados.**



**GARNATXA DE L'EMPORDÀ COVEST**  
Vino y tradición

VINO DULCE NATURAL.  
VARIETADES: 80 % GARNACHA ROJA, 20 % GARNACHA BLANCA. DO EMPORDÀ.  
BODEGA: VINÍCOLA DEL NORDEST

Las garnachas licorosas forman parte del patrimonio del gusto del Empordà. Otra tradición manda que se elaboren con lledoner, como aquí se llama la garnacha roja. De color ambarino, fruto de su crianza dinámica, similar al jerez, resulta fragante en aromas, con recuerdos de frutos confitados y hasta especias. Pasa aterciopelado en boca.

**Hay que beberlo fresco, en el aperitivo o con quesos azules.**



**HERMANOS LURTON VERDEJO, 2013**  
Seco y mineral

BLANCO, SIN CRIANZA.  
VARIETADES: VERDEJO Y VIURA. DO RUEDA.  
BODEGA: EL ALBAR LURTON

Lurton es un rueda serio, con alma de verdejo auténtico. Resulta austero como buen castellano y no cae en notas golosas ni flores exóticas. Llega acompañado de viura, que suma acidez y frescura. Amarillo pajizo con reflejos de verde juventud. Tiene buena intensidad de aromas: recuerdos de heno fresco, fruta blanca y anises. En boca es fresco, untuoso y mineral.

**Excelente para el aperitivo.**



**INURRIETA MEDIODÍA ROSADO, 2013**  
En todo momento. . .

ROSADO, SIN CRIANZA.  
VARIETADES: GARNACHA. DO NAVARRA. BODEGA: INURRIETA

Los rosados y de garnacha son tradicionales en Navarra. Se elaboran solo con variedades tintas y sin prensar, a partir del mosto que suelta la uva por gravedad. "Sangrado" se llama. Inurrieta luce color de rosa. Huele a caramelo de fresa primero y luego a fruta roja y pétalos de rosa. En boca es fresco, untuoso y tiene un final amargo que te hace desear más.

**Gran compañero de la cocina italiana.**



Para un afeitado  
sorprendentemente suave



 **BIC**<sup>®</sup>  
**Flex 3**



**1€**  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato presentando la tarjeta Mi Club Caprabo, por la compra de 1 pack de BIC 3 FLEX. Descuento no acumulable con otras promociones de BIC. Promoción válida en exclusiva en los Supermercados de Caprabo del 15 de sept a 30 de noviembre.



## Adiós estrés



**P**or ser una actividad lúdica y divertida, el zumba supone la mejor pastilla contra el desánimo y la apatía. La práctica de este baile no solo beneficia al cuerpo, sino también a la mente.

- **MÁS FELIZ.** Al ser un ejercicio físico realizado al son de la música y en un ambiente alegre y desenfado, la persona que lo practica segrega los neurotransmisores responsables de la regulación del buen humor (serotonina) y del placer y la energía (endorfinas) y, por tanto, enseguida se siente bien, mejora su humor y aumenta su energía. Es un auténtico antídoto contra el estrés.

- **MEJOR EQUILIBRIO.** La combinación de movimientos rápidos y más lentos, a diferentes ritmos, contribuye a que la persona tenga un mejor equilibrio.

- **MEJORA LA MEMORIA.** La salud cognitiva también gana, ya que como los alumnos tienen que memorizar los pasos, se estimula la memoria y la capacidad de concentración.

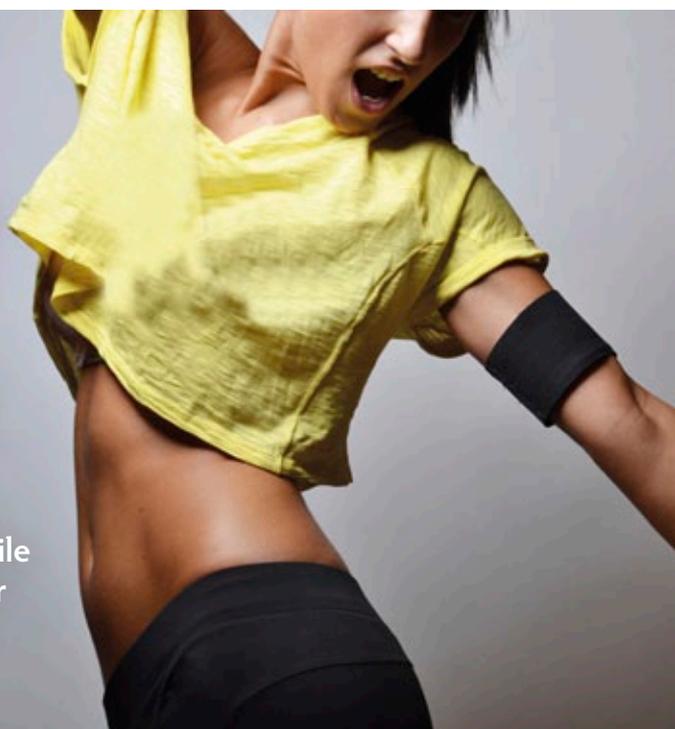
**La práctica del zumba ayuda a estimular la memoria y la capacidad de concentración**

bienestar

## ¡Descubre el zumba!

Si quieres pasarlo bien, hacer amigos y, encima, perder algo de peso, apúntate al zumba, una nueva modalidad de baile que está causando furor en todos los gimnasios.

Texto Anna Gavalda



No hay duda, el zumba está de moda. Esta modalidad de *fitness* que combina movimientos aeróbicos con coreografías acompañadas de música latina ha conquistado el mundo. En todo el planeta las personas que lo practican se cuentan por millones e incluso son muchas las celebridades, como Natalie Portman, Shakira o Madonna, que se han apuntado a practicarlos. Estas son las claves de su éxito.

### Para perder peso

Al igual que cualquier otro ejercicio basado en la danza y el movimiento, el zumba eleva nuestra frecuencia cardíaca y ayuda a quemar grasas. Por consiguiente, si se combina con una alimentación sana y equilibrada, es una excelente manera de perder peso, sobre todo de zona difíciles como piernas, abdomen y caderas.

Aunque algunos defensores de esta actividad afirman que en una sesión de zumba el gasto está entre las 500 y las 800 calorías, hay que tener en cuenta que el número de calorías que se pueden quemar siempre depende de la intensidad, la duración y el compromiso que cada persona dedica a la clase. De todas maneras, como en cualquier actividad física, para tener buenos resultados es importante la regularidad con la que se practican las sesiones.

### Qué llevar a clase

**ROPA.** Es imprescindible usar ropa que favorezca la transpiración y que sea amplia para no condicionar los movimientos.

**CALZADO.** Hay que elegir zapatillas para *fitness* de corte alto que protejan los tobillos y que cuenten con suela específica de baile para hacer el giro más fácil.

**ADEMÁS...** Se recomienda tener siempre cerca una botella de agua para mantener el nivel de hidratación adecuado. También es básico llevar una pequeña toalla para secarse el sudor.

### Corazón en forma

El zumba también es una buena opción para mejorar el sistema cardiovascular. Bailar en todas sus modalidades y también en zumba pone en movimiento el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio; esto ayuda a mantener el cuerpo en forma y a combatir otros problemas, como el colesterol elevado. Además, al ser fácil de seguir y no necesitar experiencia, es adecuado para todas las edades y niveles de habilidad física.

 **Rexona**  
NO TE ABANDONA

## PROTECCIÓN PARA SEGUIR EN MOVIMIENTO

Rexona ha creado los desodorantes Rexona con tecnología **Motionsense™**, que se activan con tu movimiento.

La fórmula contiene micro-cápsulas que se adhieren en la superficie de la piel.

Al moverte, las cápsulas se rompen por la fricción liberando la fragancia que proporciona frescor y protección inmediata y te mantienen protegido todo el día.



**1€**  
DESCUENTO

Cupón descuento inmediato presentando la Tarjeta Mi club Caprabo por la compra de un Rexona Roll On 50 ml. Descuento no acumulable con otras promociones de Rexona. Promoción válida exclusivamente en los Supermercados Caprabo del 15 de Septiembre al 15 de Noviembre



2 267800 000007

 **Rexona**  
NO TE ABANDONA

## ZONA DE BAILE

Tanto si te gustan los bailes de salón como si disfrutas con una actividad como el zumba, tienes que cuidar mucho más la piel, ya que al transpirar se pierden varios minerales. Beber agua e hidratar bien tu cuerpo son algunos de los consejos de los expertos. En nuestras tiendas podrás encontrar todo lo necesario para antes y después de tu sesión de baile.

### MANOS Y PIES PERFECTOS

Si quieres que tu compañero de baile sienta tus manos sedosas, tu mejor aliada es la Crema de Manos Q10 plus de Nivea, que reduce los primeros signos del envejecimiento. Además, presta especial atención a tus talones para que en la pista de baile luzcan perfectos. En el caso de que tiendan a agrietarse, utiliza la Crema Talones Agrietados de Dr. Scholl.



### SIEMPRE FRESCA

Para evitar manchas blancas en las prendas negras y reducir las amarillas en la ropa blanca de baile, Nivea ha lanzado el nuevo Desodorante Invisible for Black & White con una fórmula que garantiza 48 horas de protección antitranspirante. Además, tienes disponible el formato viaje para llevar al gimnasio. No olvides en tu neceser una colonia fresca y floral, como Agua Fresca de Azahar de Aire de Sevilla.



### CUIDADOS FUNDAMENTALES

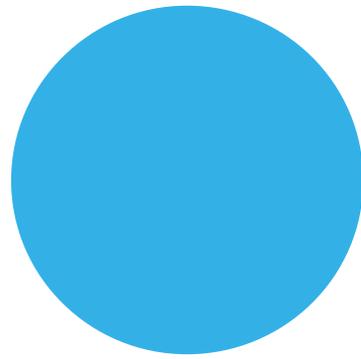
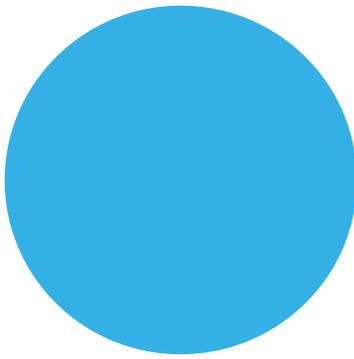
Al finalizar tu sesión de baile, date una ducha con el Gel Nutrición Intensa de Dove, formulado científicamente para nutrir tu piel en profundidad. Puedes utilizar la Esponja Vegetal Relaxing Moment de Calypso, que está compuesta por algodón y lino para lograr un tacto irresistible. Para conseguir un pelo suave, liso y fácil de peinar, prueba el Champú y el Acondicionador Liso Keratina de TRESemmé, que neutralizan el encrespamiento del cabello hasta 48 horas.



### EL TOQUE FINAL

Después de tu clase de zumba, tienes que hidratar tu piel, ya seas hombre o mujer. Para ellos, Nivea Men Creme responde a las necesidades específicas de la piel masculina. Para ellas, Nivea Q10 plus Anti-Arrugas Serum Pearls consigue una piel más joven.





# NOSOTROS

## noticias

### Caprabo, en el Festival Gastronómico Barcelona Degusta

Nuestra compañía participa este año en el 5.º Festival Gastronómico Degusta y cuenta con un stand en el que se expondrán productos catalanes y de proximidad.

Caprabo participa este año en el 5.º Festival Gastronómico Barcelona Degusta, que se celebrará del 24 al 27 de septiembre en la Fira de Barcelona. Este festival está pensado para el consumidor final y los asistentes encontrarán diferentes espacios en los que podrán disfrutar de degustaciones, *showcookings*, conferencias, sesiones formativas e interactivas con nuevos productos, cocina innovadora y la presencia de especialistas profesionales. Concretamente en esta edición desfilarán por Barcelona Degusta cocineros de primer nivel como Joan Roca, Carme Ruscalleda, Fermí Puig, Nandu Jubany y Carles Gaig, entre otros. El festival incorpora, además, BCN & CAKE, la feria internacional de pastelería y repostería creativa, y dentro de sus actividades programadas al aire libre destaca la oferta gastronómica de una veintena de *food trucks*.



#### Caprabo, presente en la feria

Nuestra compañía no ha querido perderse este interesante evento y contará con un stand, ubicado al lado de la zona *Degusta*

*Experience*, en el que más de una quincena

de pequeños productores catalanes

darán a conocer sus productos

con degustaciones y venta

directa. Además, los clientes

con Tarjeta Oro tendrán un

descuento al comprar su

entrada en taquilla.

#### Talleres para adultos y niños

Pero la presencia de Caprabo en la feria no acaba aquí. Además

de participar con un stand, nuestra

compañía ofrecerá, en la zona del *Degusta*

*Experience*, sesiones de talleres para adultos

(*Master Class* y *Showcooking*) en un espacio

de ChefCaprabo. Y las familias que vengan con

niños también podrán disfrutar y experimentar

con la comida en los talleres infantiles en el

*Degusta Kids* (área patrocinada por Caprabo).



### DAR A CONOCER LOS PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Dentro de su apuesta por los productos de proximidad y con el objetivo de poner en valor los artículos de las comarcas catalanas y fomentar su conocimiento y consumo, Caprabo ha organizado en los últimos meses varias ferias en las que se han dado a conocer estas propuestas al público asistente:

- I Feria Caprabo de productores de proximidad del Gironès (25 productores).
- I Feria Caprabo de productores de proximidad del Tarragonès, Alt y Baix Camp y Priorat (18 productores).
- I Feria Caprabo de productores de proximidad de L'Anoia (14 productores).
- I Feria Caprabo de productores de proximidad del Bergueda, Bages y Solsonès (12 productores).
- I Feria Caprabo de productores de proximidad del Maresme (15 productores).

El programa de proximidad ha permitido a Caprabo llevar productos de todas las comarcas catalanas a sus supermercados. Gracias a ello, las tiendas tienen más de 1.500 nuevas referencias de productos de proximidad de más de 26 cooperativas y pequeños productores agroalimentarios.



## CORRER PARA ESTAR MEJOR

Caprabo se reafirma en promover hábitos de vida saludable entre sus clientes.

Además de colaborar en junio con el FAMILY RUN, una carrera solidaria que promociona la práctica del deporte en familia, nuestra compañía estará en varios eventos relacionados con el running.

- El 4 de octubre se celebrará el CORREBARRI, una carrera de sana competencia entre los diferentes barrios de la ciudad de Barcelona. Unos 4.000 vecinos de 10 distritos correrán para llevar al podio el color de su barrio. ¿Cuál demostrará estar en mejor forma?

- La MARATÓ DEL MEDITERRANI, prevista para el 18 de octubre en el Baix Llobregat, fomenta el trabajo en equipo y la diversión después de la carrera con la Pasta Party.

- El 8 de noviembre estaremos en la CARRERA DE LA MUJER de Barcelona. Se trata del evento femenino más grande de Europa. La carrera se hace en ocho ciudades distintas de España, en fechas diferentes y con un objetivo común: recoger fondos en la lucha contra el cáncer. Esta carrera cuenta adicionalmente con una feria Sport Woman, que se celebra tres días antes en la Fira de Montjuïc, donde Caprabo estará presente con un stand informativo.



## MODELO DE SUPERMERCADO ECOSOSTENIBLE

Nuestro supermercado de l'Illa Diagonal de Barcelona ha recibido la visita de más de una treintena de profesionales de diferentes sectores que se reunieron en la Ciudad Condal en el marco de la 18.ª edición del European Forum on Eco-innovation. Caprabo ha mostrado su nuevo modelo de tienda y, en concreto, ha incidido en los aspectos de ecosostenibilidad aplicados en ella.

# Los productos DOP e IGP catalanes, más presentes en Caprabo

La Federació Catalana DOP-IGP y Caprabo han firmado recientemente un acuerdo para impulsar el conocimiento y fomentar el consumo de los productos con denominación de origen de Cataluña en nuestras tiendas.



El presidente de la Federació Catalana DOP-IGP, Toni Torrent, hablando con el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga, en presencia de distintos cargos de ambas entidades.

El presidente de la Federació Catalana DOP-IGP, Toni Torrent, y el director general de Caprabo, Alberto Ojinaga, han firmado un acuerdo a través del cual nuestra compañía se compromete a potenciar la identificación de los productos con el distintivo Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) en los supermercados. Además, también fomentará el conocimiento de las cualidades de estos productos entre nuestros clientes, informará sobre los productos con distintivo a través de las herramientas de comunicación y pondrá en valor la economía local y la calidad y variedad de la producción agroalimentaria de proximidad. Hay que destacar que, en la actualidad, Caprabo es el supermercado que cuenta con mayor número de productos con DOP catalanas, unos artículos con sello de calidad que, en el último año, han registrado un incremento de ventas de más del 21 %.

### Más de 154 empresas

La Federació Catalana DOP-IGP es una entidad sin ánimo de lucro que agrupa a la

mayoría de los Consejos Reguladores DOP-IGP de Cataluña. Esto representa más de 154 empresas, casi todas cooperativas, que dan ocupación a cerca de 4.000 personas y que han obtenido la máxima certificación de calidad que concede la Unión Europea a un alimento. Para más información: [www.alimentsdorigen.cat](http://www.alimentsdorigen.cat).



**SÍMBOLOS DE CALIDAD**  
Los alimentos que llevan los sellos DOP e IGP destacan por su alta calidad, reconocida por la Unión Europea, y su sabor inimitable. ¡Búscalos en nuestras tiendas!

Más fácil de entender, diseño moderno, información agrupada...

# Hola Librecomprador

## Mejoramos el diseño del tique de caja

Seguro que ya te has fijado. Desde hace unas semanas nuestro tique ha cambiado. Ahora es más fácil de entender, toda la información está mejor agrupada, tiene un diseño más moderno y limpio... En esta página te lo contamos.

Información ordenada de tu compra, descuentos del Club agrupados, apartado con los puntos disponibles, información sobre los artículos comparados... El nuevo tique de caja es, a partir de ahora, mucho más intuitivo, moderno y útil. En nuestras tiendas renovadas se respira modernidad, comodidad y buen servicio, y nuestro tique no podía quedar atrás.

### Las mejoras

Ahora, en un vistazo, podrás saber todo lo que has comprado y lo que te has ahorrado. Además del cambio en el diseño (ver imagen), el nuevo tique tiene otras mejoras. La impresión es ágil para que no se incremente el tiempo de paso por caja y se puede revisar directamente en el visor de la cajera.

En cuanto a la eficiencia, también tiene ventajas: reducción de su extensión un 40% aproximadamente, mejor aprovechamiento del papel...

Comprar en las tiendas Caprabo es garantía de comodidad, ahorro, confianza, servicio..., y con nuestro nuevo tique hemos dado un paso más en esta dirección.

Muy fácil de entender y con un diseño más moderno, el nuevo tique de caja te será de gran ayuda ya que ofrece la información de compra mejor agrupada.

### LAS NOVEDADES AL DETALLE

Agrupación de **ARTICULOS** por unidades compradas, precio unitario y precio total.

Todos los **DESCUENTOS** (dtos. directos, cupones, productos en oferta, puntos canjeados, vales de proveedores, vales de Bienvenido Bebé...).

Se remarca el **TOTAL A PAGAR** una vez aplicados los descuentos.



### LA GARANTÍA DE AHORRO DE CAPRABO

Con este servicio nosotros cotejamos los precios de tu compra con todos los productos comparables de Mercadona, te informamos de lo que te has ahorrado y si la compra te ha salido más cara, te devolvemos la diferencia con un cupón descuento.



Espacio para los **BENEFICIOS DEL CLUB**: información de la Tarjeta Cliente, puntos disponibles y la equivalencia en euros para la siguiente compra, mensajes concretos...

**INFORMACIÓN** útil para el cliente.

## EL PODER DE LO AUTÉNTICO

Gracias a sus ingredientes auténticos de origen natural, la gama capilar Original Remedies de Garnier cubre las necesidades de cada tipología de cabello: seco, dañado, encrespado, graso, normal... Sin parabenos, sus fórmulas son respetuosas con el cabello y realzan toda su belleza natural.



## DIENTES MÁS BLANCOS

El colutorio multiacción Listerine® Blanqueador Avanzado blanquea los dientes, limpia prácticamente el 100 % de la boca y fortalece la dentadura. Usado dos veces al día consigue unos dientes más blancos en tan solo dos semanas.



## ASPECTO JOVEN SIN INYECCIONES

Inspirada en las inyecciones de ácido hialurónico, la línea Diadermine LIFT+ Super rellenos ofrece una alternativa avanzada en tratamientos rejuvenecedores. Compuesta por una crema de día, una de noche y un sérum, la línea combina dos potentes acciones antienvjecimiento que producen un efecto *lifting* duradero y ayudan a rellenar las arrugas desde el interior y a redensificar la piel.



## NUEVO FORMATO

Purina ONE lanza un nuevo formato de 800 g que se adapta mejor a las necesidades de alimentación de tu gato. Se presenta en siete variedades distintas y en un único color, para que así lo encuentres más fácilmente. Purina ONE es grato al paladar de los felinos y, además, ayuda a mantener sus defensas.



art.  
**1**

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

## COMBINACIÓN MUY SABROSA

Complemento ideal de la nutrición para tomar en cualquier momento del día, el nuevo Granini de tomate, piña y zanahoria te va a encantar. Con vitaminas C y E y un contenido de fruta y verdura del 55 %.



## DELICIOSAS Y CON FIBRA

Disfruta de la amplia gama de galletas que Gullón tiene en el mercado. Si buscas una que además de estar deliciosa sea saludable y tenga un alto contenido en fibra, prueba las nuevas Vitalday de Avena y chips de chocolate y el Sandwich sabor yogurt Diet Nature®. ¡No te defraudarán!

## RECETA MEJORADA

Príncipe, la galleta n.º 1 de España, mejora su receta. La nueva versión, ahora con más sabor a chocolate, es fruto del trabajo del equipo de nutricionistas y de I+D de Príncipe. ¡Atrévete a probarlas, están deliciosas!



## MASCOTAS FELICES

Ultima, consciente de que algunas mascotas pueden presentar intolerancia a ciertas proteínas, lanza la gama Ultima Sensitive: tres productos, dos para perros y uno para gatos, con ingredientes que favorecen la digestión y ayudan a reducir las intolerancias.



# los 5 sentidos de... Carles Gaig\*



**GUSTO** ¿Cuál es el gusto que más te atrae? Para quienes nos gusta la cocina es difícil decantarse por uno de los cuatro, ya que cada uno tiene su momento. Pero, si tengo que optar por uno en concreto, me decanto por la acidez, por su complejidad y equilibrio.

**Dime un plato de la carta del Restaurant Gaig que te guste por su sabor.** Los canelones, por el sabor del rustido. También porque es uno de los primeros sabores que tengo fijados en mi memoria culinaria.

**¿Y de la cocina asiática?** El del atún crudo, por su perfección en el corte, cuando buscas el punto justo de wasabi fresco, jengibre y buena soja.

**¿Crees que el paladar de los clientes extranjeros es el mismo que el de los del país?** No. Pero eso es lo más extraordinario: vienen aquí buscando una cocina diferente de la de otros lugares.

**Ahora que abres un restaurante en Singapur, ¿tendrás que adaptar tus platos a los paladares asiáticos?** No, pero sí que deberé hacer algunos ajustes, como disminuir de forma bastante drástica la sal y el gramaje de las porciones.

**OLFATO** ¿Hay algún aroma que recuerdes de una forma especial? El aroma a sotobosque que desprenden las setas cuando son frescas y de mucha calidad.

**¿Qué alimento destacarías por su olfato?** La trufa, sobre todo la negra, por su generosidad con el cocinero, que la puede servir en crudo, medio cocida, en su jugo o, básicamente, en un aceite... y así seguiríamos.

**OÍDO** Para trabajar, ¿qué sonidos prefieres escuchar? Los sonidos característicos de la cocina con medida controlada.

**¿Y en casa?** El de un vaso mezclador con mucho hielo, unas gotas de Noilly-Prat, unas gotas de Orange Bitter y Gin Gordon. Bien mezclado y bien frío. Y, al final, un twist de limón. Este sonido que produce al removerlo es la antesala de un buen Dry Martini, el cóctel por excelencia.

**TACTO** ¿Hay algún alimento que te seduzca por su tacto? Cuando con el cuchillo pelo con mucho cuidado la ononja y nos queda la suavidad aterciopelada de esta extraordinaria seta.

**VISTA** Destácame un alimento que te guste por su aspecto. Las ostras ligeramente escabechadas con verduras y legumbres pequeñas.

**¿Crees que es cierta la frase "se come por los ojos"?** Sí... hasta que la comida llega al paladar.

\* Descendiente de una familia dedicada a la gastronomía desde 1869, Carles Gaig ha sabido unir como nadie la cocina tradicional catalana con la innovación. Con una estrella Michelin desde 1993, combina su trabajo en el Restaurant Gaig de Barcelona con otros proyectos, entre ellos un nuevo restaurante en Singapur: Ventana by Gaig. Más información y reservas en [www.restaurantgaig.com](http://www.restaurantgaig.com).

# VIVE LA VIDA SIN GAFAS NI LENTILLAS



## PROMOCIÓN EXCLUSIVA

para clientes  
y familiares directos de



Hoy ahorro y mañana también.

TE LLENAMOS EL CARRO  
DE LA COMPRA en Caprabo\*



¡100€ DE  
REGALO!

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



SÓLO HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE

825€  
POR OJO

SOLICITA YA TU 1ª CONSULTA PREOPERATORIA

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



CLINICA  
BAVIERA

# INEDIT Damm

CERVEZA DE MALTA Y TRIGO  
CON ESPECIAS  
EL BULLI-COSTA BRAVA-2008



CREADA POR FERRAN ADRIÀ  
—  
Y LOS MAESTROS CERVECEROS DE DAMM

Inedit recomienda el consumo responsable. Alc. 4,8°.