

caprabo

con EROSKI



Nº 333 / AÑO XL
2 EUROS

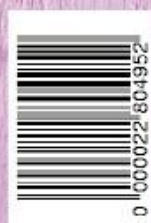
Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Con nuestras
marcas propias...
Un menú para
quedar muy bien

Con o sin carne
Propuestas para
todos los gustos

Cocinar con niños
Pasteles
para mamá



¡Bienvenida, primavera!

MUEVAS
SECCIONES
DESCÚBRELAS EN
EL INTERIOR
»»

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

SANYTOL

Elimina el
99 % de
los gérmenes



Respetar
la piel

No
mancha

Huele
bien

Descubre la nueva
**desinfección
sin lejía**



Edición 333
Primavera 2016
Año XL

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, Olivia Majó,
Martina Rodríguez y Álvaro Martín
(corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva (directora arte)
y Bernardo Álvarez

Fotografía: Joan Cabacés

Impresión: Rotocayfo
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial: José Luis Targa
y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Dani Muntaner y Joan Cabacés



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

El producto local es futuro

En Caprabo siempre queremos dar a nuestros clientes los mejores productos y la más alta calidad. Por eso llevamos algunos años apoyando a la economía local y, a través de ella, a los alimentos de proximidad.

En nuestras tiendas se pueden encontrar pescados recién traídos de las lonjas más cercanas, frutas y verduras de nuestras comarcas, quesos y embutidos de pequeños productores, aceites y vinos de cooperativas catalanas... Más de 1300 referencias que si las pruebas, se van a convertir en tus preferidas.

Mucho más sabrosos, ya que se venden en plena temporada y en su punto justo de maduración, los productos locales están elaborados cerca de casa, no tienen que hacer grandes viajes para llegar a tu mesa y, por tanto, están rebosantes de vitaminas y minerales. Esto repercute directamente en



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

el sabor de los platos que cocines con ellos y, evidentemente, en tu salud y en la de los tuyos. Además, al estar a pocos kilómetros de nuestra tienda, son más respetuosos con el medioambiente. Cada vez que compramos estos productos estamos haciendo un gesto para reducir las emisiones de CO₂. ¿A que ahora te apetece más probarlos?

Y para que puedas realizar platos deliciosos con todo lo que compras en nuestras tiendas, aquí tienes la revista Sabor... Más de 30 recetas que siempre te ayudarán. ¡No te las pierdas!

¡Feliz primavera!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en

www.tusrecetasconsabor.com



06 ÍNDICE RECETAS

08 NUESTRO MENÚ

12 EL INVITADO

14 NOTICIAS

16 MARIDAJES

18 SABER ELEGIR

82 EL CHEF: MEY HOFMANN

NOSOTROS: CAPRABO

77 NOTICIAS

80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

20 **Mi sabor** Nani Marquina, pionera en el diseño contemporáneo de alfombras, nos habla de su trabajo, sus viajes, su familia...

24 **Chef Caprabo** El chef Joan Gurguí nos explica cómo preparar unos deliciosos calamares encebollados.

26 **Cocinar con niños** Una tarta preparada con mucho cariño por los pequeños de la casa es un regalo perfecto para mamá.

30 **Recetas saludables** Te contamos los pros y los contras de los zumos que están de moda: los detox.

34 **Sano y de tupper** Una ensalada de arroz con mango y langostinos, ideal para comer fuera de casa.

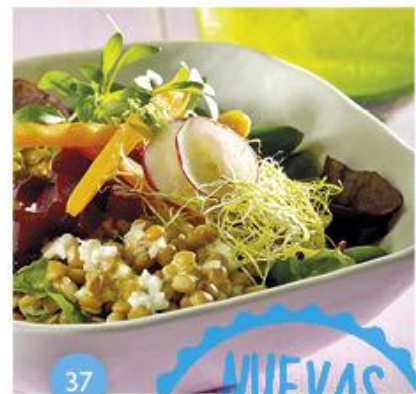
36 **Bocadillos creativos** Nuestro pan de hogaza multicereales, con manzana, brotes tiernos y pesto.

37 **Especial legumbres** Celebramos el Año Internacional de las Legumbres con una rica ensalada de lentejas.

38 **Cocina fácil** Rápida de preparar y muy versátil, la pasta es una gran aliada en la cocina.

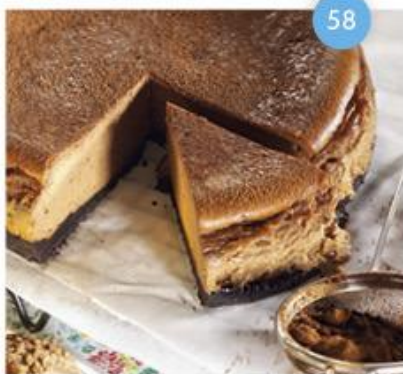
40 **Tu compra más inteligente** Nuestras marcas propias ofrecen gran calidad a un precio inigualable.





NUEVAS SECCIONES
DESCÚBRERLAS EN EL INTERIOR
»»

- 44 **Hoy tenemos...** El rodaballo y el secreto ibérico son una auténtica delicia para el paladar.
- 48 **Sabor lector...** Uno de nuestros lectores nos cuenta su plato favorito.



●●○ **DÍAS ESPECIALES**

- 50 **De temporada** Te ofrecemos unas ideas prácticas para cocinar sin esfuerzo platos que se adaptan fácilmente a la dieta vegetariana.
- 58 **Ideas dulces** Las tartas de queso o cheesecakes gustan incluso a los que no son muy amantes del queso.
- 60 **Receta de proximidad** El queso tierno de cabra ARCOC es ideal para degustar solo o en compañía.
- 62 **Tradicional o reinventado** Las torrijas, al estilo tradicional o con un toque moderno, están riquísimas.
- 64 **Sabor del mundo** Te acercamos a Holanda, un país repleto de rincones encantadores y con una gastronomía por descubrir.

●●● **TENDENCIAS**

- 68 **Gastronomía y diseño** En el nuevo Flax & Kale de Teresa Carles triunfan los productos de la tierra.
- 70 **Cóctel & gourmet** Atrévete con una caipiriña con fruta de la pasión.
- 72 **Beber** Indispensable para un buen gin-tonic, la tónica ha pasado de ser la eterna segundona a protagonista.
- 74 **Belleza** Consejos para cuidar la piel de los bebés y shopping con los mejores productos.

PRIMEROS

Arroz con mango y langostinos	34
Crema de guisantes holandesa	66
Ensalada de espinacas, naranja y foie	48
Ensalada marinera	39

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

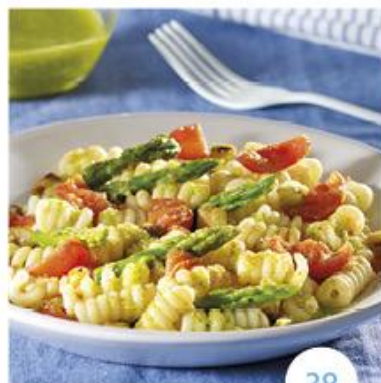
Calamares encebollados	24
Habas guisadas con costilla de cerdo	56
Huevos revueltos con jamón ibérico	52
Patatas rellenas con carne picada	54
Pollo con salsa de mandarinas y frutas secas	43
Rodaballo al estilo asiático	45
Secreto ibérico con emulsión de pera	47
Tabulé con verduras y ternera	21

VEGETARIANAS

Bocadillo de manzana con brotes tiernos	36
Coliflor con salsa de espárragos y hierbas	43
Crema de alcachofas con aceite de olivas	42



61



38

Ensalada de flores de calabacín rellenas	69
Fusilli con espárragos trigueros	38
Habas guisadas con tofu	57
Huevos revueltos con verduritas	53
Lentejas con vinagreta de mostaza	37
Patatas rellenas a los tres quesos	54
Vasitos tricolor con queso de cabra	61

POSTRES Y BEBIDAS

Caipiriña con fruta de la pasión	70
Cheesecake de chocolate	58
Pastel de florecitas	27
Peras rellenas de trufas	43
Tarta de frambuesas y nata	28
Torrija clásica	62
Torrijas de brioche con café	63
Zumo antioxidante con fresas	33
Zumo detox con espinacas	32
Zumo detox con remolacha	32
Zumo diurético con piña	33
Zumo energizante con plátano	33

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil media difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 € 1 a 3 € 3 a 5 €



5 a 7 € más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos





*Borgees
¡Qué bueno es!*

nuestro menú...



Para sentirse muy bien

Los vinos blancos, sin madera, frescos y afrutados, combinan a la perfección con los menús primaverales y ligeros. Martivillí suma en nariz aromas de fruta verde y cítricos. En boca, aporta la estructura de un vino gastronómico y una buena persistencia.



42 Crema de alcachofas con aceite de olivas



69 Ensalada de flores de calabacín rellenas



56 Habas gulsadas con tofu



28 Tarta de frambuesas y nata

MARTIVILLÍ
DO Rueda
Bodegas
Ángel
Lorenzo
Cachazo
100 %
verdejo



32 Tres zumos a escoger: energizante, antioxidante y diurético

Bufé con los amigos

Para una cena divertida... un vino divertido, de brillante color fresa, fresco y afrutado. Este rosado, tomado bien frío, será un buen compañero del queso de cabra y los arroces. También hará buena compañía al jamón.



61 Vasitos tricolor con queso de cabra



52 Huevos revueltos con jamón Ibérico



34 Arroz con mango y langostinos



43 Peras rellenas de trufas

GRAN FEUDO ROSADO
DO Navarra
Bodegas
Chivite
100 %
garnacha





Ahora tus verduras Findus con el nuevo cierre ZIP

- *En una bolsa más práctica que te ayuda a ahorrar.*
- *Además... queremos regalarte la "cocina de tus sueños"*
Entra en el sorteo comprando verduras Findus



www.renuevatucocinaconfindus.es



... la misma calidad de siempre,
ahora con cierre ZIP
¡¡más práctico para ti!!

0,75€
DESCUENTO



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



www.findus.es

Cupón descuento inmediato por la compra de **Guisantes Finos 750G, Menestra de la Huerta 750G, Judías Verdes Planas 750G o Ensaladilla 750G**. Un único vale por compra. Promoción válida del 1 de Abril al 31 de Mayo de 2016 con la Tarjeta Mi Club Caprabo.

Un viaje por el mundo

Un envejecimiento prolongado aporta una buena estructura a este cava reserva, que le permite enfrentarse con éxito al toque ahumado de los gusanter. Sus delicados aromas y su fondo suave acompañarán bien el carácter del pescado y la cocina asiática.



66 Crema de gusanter holandesa



45 Rodaballo al estilo asiático



58 Cheesecake de chocolate



70 Calpiriña con fruta de la pasión

BRUT BARROCO
DO Cava
Freixenet
40 % parellada,
30 % macabeo
y 30 % xarel·lo



Una fiesta para recordar

Buena armonía para este vino joven con una ligera crianza de cinco meses y el plato principal del menú. Eso sí, con la coliflor recurriremos al agua, pues sus aromas azufrados ahogan al mejor vino. A la hora del pastel volverá la alegría.



48 Ensalada de espinacas, naranja y fole



47 Secreto ibérico con emulsión de pera



43 Coliflor con salsa de espárragos y hierbas



27 Pastel de florecitas

BRUBERRY
DO Montsant
Portal del Montsant
Garnacha,
carifena y syrah



Mesas llenas de tradición

Para este menú podríamos optar por un blanco con madura o un tinto joven o crianza, como este riojano que también apunta tradición por sus frutas rojas que envuelven con suavidad un fondo de vainilla y cacao. Triunfo total para amantes del rioja clásico.



54 Patatas rellenas a los tres quesos



39 Ensalada marinera



24 Calamares encebollados



62 Torrija clásica

VIÑA ALBERDI CRIANZA
DOCa Rioja
100 %
tempranillo
La Rioja Alta



Experiencias CUCA

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



CUCA[®]

Selección y Elaboración Superior

 CONSERVAS
SELECTAS
DE GALICIA

Más experiencias en
www.conservascuca.com

Disfruta de la vida sin renunciar a nada

A todos nos gusta la buena vida: salir, divertirnos, comer al aire libre... Pero también nos gusta cuidarnos. Eso sí, con un principio básico: cuidarse no quiere decir renunciar a una buena cerveza. La 0,0 puede ser una buena recompensa, por ejemplo, para animarnos a practicar deporte. Además, proporciona una hidratación extra saludable, que garantiza el bienestar y logra que la actividad física realizada sea mucho más satisfactoria. Su alto nivel de hidratación y su contenido en sodio, potasio, yodo, magnesio y fósforo restablecen el equilibrio electrolítico después de perder sales con el esfuerzo físico, y la sitúan como una refrescante alternativa que ayuda a la recuperación orgánica y muscular después de hacer deporte.

Para todos los que disfrutan comiendo sano pero sin renunciar al placer de la buena mesa, una cerveza 0,0 puede ser la mejor opción como acompañamiento. Su bajo contenido calórico la convierte en la mejor alternativa para romper la monotonía de la dieta. Además, aporta toda la fibra y los nutrientes de sus ingredientes.

Por otro lado, la pueden consumir sin problema las mujeres embarazadas que quieren seguir bebiendo cerveza durante este periodo de su vida.

Por todos estos motivos, nosotros recomendamos Aigua de Moritz, la cerveza 0,0 de Cerveses Moritz. Además de ser la única cerveza sin alcohol elaborada con agua mineral del manantial Font d'Or del Montseny, tiene los mismos ingredientes que la cerveza tradicional: agua, malta, lúpulo y levadura, pero se le suprime por completo el alcohol. Su color pálido, casi cristalino, es su signo de identidad. Se trata de una 0,0 muy aromática, que destaca por sus notas florales, ya que está perfumada con flores de lúpulo de Saaz, que le confieren un toque sofisticado.

Más en concreto, Aigua de Moritz aporta 6,6 gramos de fibra soluble, equivalentes a una cuarta parte de nuestras necesidades diarias. Además, se trata de una cerveza 0,0 *mother-friendly*, ideal para consumir durante el embarazo y la lactancia, ya que permite seguir disfrutando del placer de tomar una cerveza renunciando al alcohol, pero aportando, al mismo tiempo, toda una serie de ventajas. Su contenido en maltodextrinas facilita una liberación lenta de la glucosa, evitando de este modo hiperglucemias e hipoglucemias reactivas, a la vez que permite mejorar el sistema inmunológico, ya que produce un aumento de leucocitos y linfocitos.

“Las cervezas 0,0, como Aigua de Moritz, son una buena opción cuando nos queremos cuidar.”

Sergi Martínez

Director de marketing de Cerveses Moritz





**100% FRUTA
SÓLO FRUTA**



agenda

FERIA DEL CÍTRICO DE XERTA

2 Y 3 DE ABRIL

La comarca del Baix Ebre tiene en Xerta una **oportunidad perfecta para disfrutar de sus reconocidas naranjas, así como de otros cítricos como limones y mandarinas**, en este popular evento. Los asistentes disfrutarán con actividades culturales, concursos, talleres, degustaciones de embutidos, de licores de cítricos, etc. www.taronjadexerta.com

ALIMENTARIA 2016

25 AL 28 DE ABRIL

Allmentaria, el Salón Internacional de la Alimentación y Bebidas, volverá a llenar a finales de abril la capital catalana con miles de profesionales del sector. **Esta cita indispensable crece año tras año en expositores y visitantes**, que aprovechan para mostrar y conocer todas las novedades y tendencias. www.alimentaria-bcn.com

JORNADAS DE EXALTACIÓN Y FIESTAS DE LA VERDURA

22 DE ABRIL A 1 DE MAYO

La ciudad navarra de Tudela acoge un año más un **auténtico festival en el que la verdura es la gran protagonista**. En esta vigesimosegunda edición, esta histórica localidad volverá a ofrecer degustaciones, talleres de cocina para adultos y niños, mosaicos, concurso de menestras, catas de vino impartidas por expertos, visitas a fincas, mercados... www.jornadasverduratudela.com

investigación

¿Es posible cultivar en Marte?

Si finalmente el hombre da el salto a Marte, es necesario conocer *a priori* si se dan las condiciones para cultivar plantas destinadas a alimentar a los «colonos», y si estas serían o no comestibles. Esta interesante hipótesis es lo que está investigando la Universidad de Wageningen (Países Bajos). **Con suelo proporcionado por la NASA, han probado que sí es factible el cultivo**. El problema está en que son suelos con trazas de metales pesados, tóxicos para el hombre. Falta saber si estos alimentos incluyen dichos agentes perniciosos.

aromaterapia

Cítricos contra el insomnio



Hablar de las grandes posibilidades gastronómicas de los cítricos es innecesario. Pero ¿y de sus propiedades terapéuticas? La aromaterapia científica emplea desde siempre a los miembros de esta familia (limón, naranja, mandarina, pomelo, lima, bergamota...) como calmantes del sistema nervioso. **Diversos estudios han probado que los aceites esenciales de sus hojas, cáscara, flores, etc. ayudan a combatir afecciones como insomnio, ansiedad, estrés...** Basta con pelar cualquiera de ellos para disfrutar de su potente aroma.



estudio

Comer un postre dulce evita el picoteo

Según un estudio de la Universidad Estatal de Georgia, en Atlanta (EE. UU.), comer algo dulce al final de la comida ayuda a prolongar la sensación de saciedad, **reduce la de hambre y, por lo tanto, contribuye a evitar el picoteo entre horas, una de las principales causas del aumento de peso**. Los autores del estudio, publicado en la revista *Hippocampus*, explican que el consumo de dulces modifica la memoria episódica, que influye en la toma de decisiones relacionadas con nuestra conducta. Así, por ejemplo, si hemos tomado algo dulce de postre, cuando nos entre el hambre recordaremos esa sensación de haber comido y no sentiremos la necesidad de picar.

LIBROS

Proteínas vegetales

160 páginas, Lunweg. Precio: 11,95 €

El chef Fern Green nos propone 66 originales recetas antioxidantes en un práctico manual para amantes del género. **Sus páginas nos acercan al mundo de las proteínas y, en concreto, al de las vegetales**, que son las auténticas protagonistas de suculentas y saludables propuestas.



plan de la ONU

Los Roca, embajadores contra el hambre



Joan, Jordi y Josep Roca, del restaurante El Celler de Can Roca (tres estrellas Michelin), han sido nombrados Embajadores de Buena Voluntad de la ONU. Se convierten así en los primeros distinguidos específicamente para luchar contra el hambre y la desnutrición. La iniciativa se enmarca en los nuevos objetivos de las Naciones Unidas para lograr el desarrollo sostenible. Los chefs ya han anunciado que **su primer proyecto será un programa piloto relacionado con el sector agrícola y la transformación de alimentos en Nigeria**, para ayudar a sacar mayor partido a las cosechas y a conservar mejor los productos.

en España

Ingesta energética desequilibrada

Los españoles tenemos un perfil de ingesta de energía desequilibrado. Así de taxativo se muestra el estudio ANIBES, publicado en la revista *Nutriens*. **Según esta investigación, cereales, carnes, aceites y grasas son los grupos de alimentos más comunes en las comidas diarias.** A continuación estarían leche y productos lácteos, frutas, precocinados, verduras y hortalizas y bebidas sin alcohol. Finalmente, los menos presentes son los pescados y mariscos, azúcares y dulces, bebidas alcohólicas, legumbres, salsas y condimentos, aperitivos y suplementos. Además, este estudio incide en el elevado consumo de proteínas, por encima de los niveles recomendados.

beneficios

Perejil: digestivo y diurético

Que levante la mano el que no use perejil en alguno de sus platos... Esta hierba culinaria aporta color —un intenso tono verde— y sabor —algo amargo y picante— a todos nuestros platos, que sin él no alcanzan la perfección. Y si además, como es el caso, es beneficioso para la salud, pues tenemos ante nosotros a un gran protagonista de la gastronomía mediterránea. El perejil es una rica fuente de vitaminas (A, B, C y K) y tiene dos beneficiosas cualidades: por un lado, **es un potente diurético, perfecto para ayudar al cuerpo a deshacerse del exceso de líquidos, y por otro, es muy digestivo.** También se le atribuyen cualidades anticancerígenas.



legislación de la UE

Avance para regular las grasas trans

Un año de espera, múltiples reclamaciones de consumidores, empresas, médicos, legisladores... Por fin, **la Comisión Europea ha presentado el informe sobre grasas trans en los alimentos.** A partir de ahora, las instituciones comunitarias podrán empezar a trabajar en los planos político y legislativo para dotar a la UE de un cuerpo legal que redunde en beneficios para la salud del consumidor, así como económicos, pues favorecerá la exportación a países como Estados Unidos. Entre las propuestas del informe destaca la recomendación de que se limite el contenido de grasas trans a 2 gramos por cada 100 gramos de grasa en todos los países de la UE.

NÚMEROS

63%

de los consumidores españoles están reduciendo su consumo de azúcar y evitan los alimentos azucarados.

41

millones de niños menores de 5 años sufren actualmente sobrepeso u obesidad en el mundo.

1

de cada 12 adultos del mundo padece diabetes tipo 2.

EQUIVALENCIAS

Muchas recetas, especialmente de autores anglosajones, utilizan la taza usada para tomar el té como unidad de medida, algo a lo que no estamos muy acostumbrados. Esta relación te ayudará a hacer el cálculo correcto:

UNA TAZA DE TÉ EQUIVALE A...

AGUA = 200 g
ARROZ = 150 g
AZÚCAR = 150 g
HARINA = 120 g
PAN RALLADO = 100 g
QUESO RALLADO = 100 g

La pareja perfecta

Tres combinaciones de sabores, con un cava, un tinto y una cerveza, que maridan a las mil maravillas. ¡Te van a encantar!

PAUSA HEDONISTA

¡Se acabó el problema de pelar el fuet o no, de partirlo fino o grueso! Para embutidos especiados nada mejor que este refrescante cava reserva.

LA MEJOR SITUACIÓN

Regálalo cuando te apetezca. Para el momento "porque yo lo valgo".

STICKS DE
FUET 50 g
CAMPOFRÍO

CAVA
VALLFORMOSA
BRUT NATURE



PRESCRIPCIÓN FACULTATIVA

Qué bien se llevan el lomo y este tinto de cuerpo medio, cargado de carácter y al que 12 meses de barrica aportan una complejidad de fácil disfrute.

CAÑA LOMO
LONCHEADA
50 g NAVIDUL

VINO TINTO
AZPILICUETA
CRIANZA
DOCa RIOJA

LA MEJOR SITUACIÓN

Fórmula magistral contra el estrés. Tómese al llegar a casa.



¡BONITA PAREJA!

Ligera y suave, esta cerveza checa logra salir muy bien parada en el excelente encuentro con este embutido, de paladar potente de pimentón y ajo.

LA MEJOR SITUACIÓN

Entretenimiento en domingos de comida tardía.

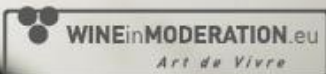
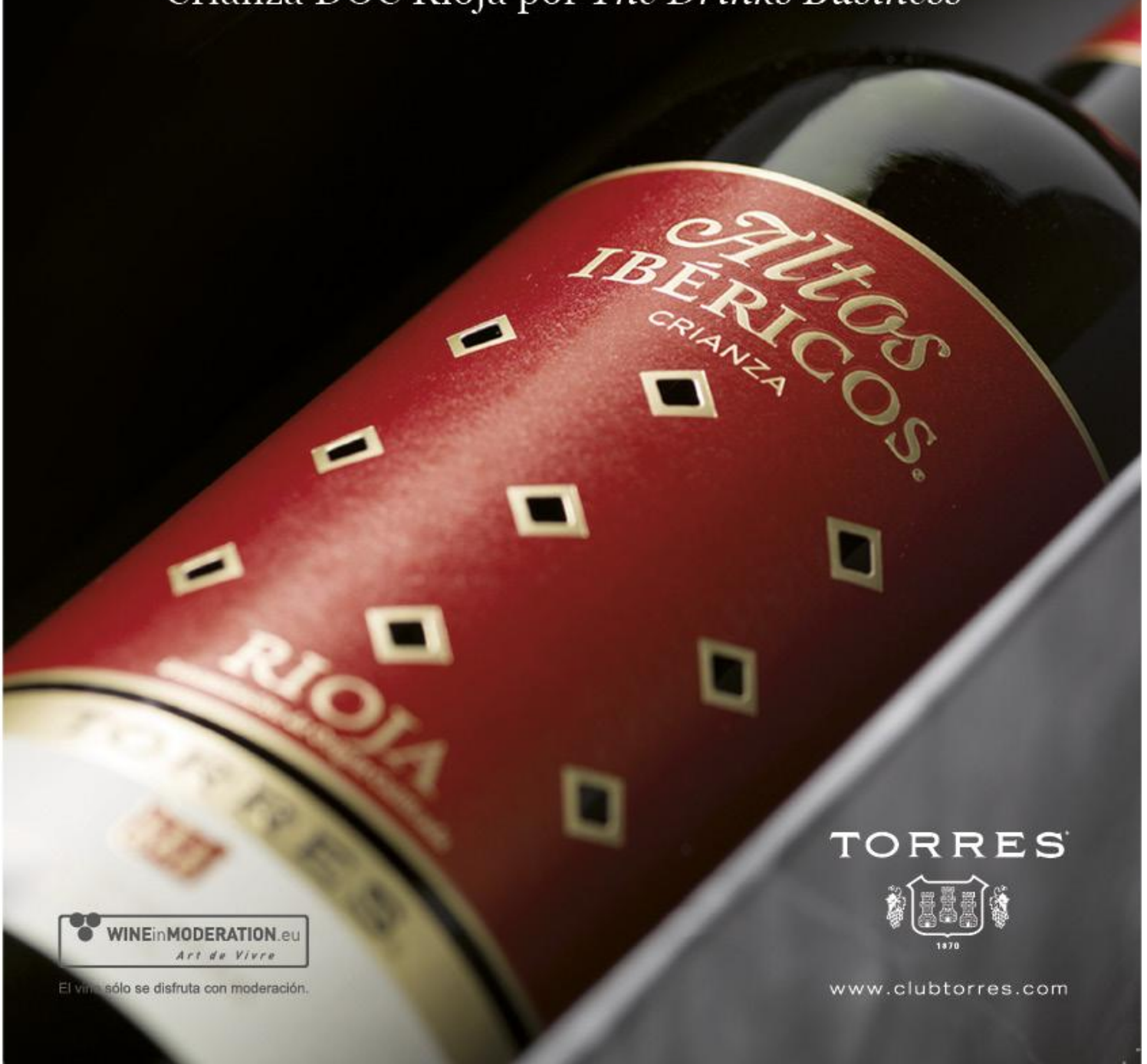
CHORIZO
IBÉRICO
LONCHEADO
100 g EROSKI

CERVEZA
PILSNER
URQUELL





Altos Ibéricos elegido como el mejor
Crianza DOC Rioja por *The Drinks Business*



El vino sólo se disfruta con moderación.

TORRES



www.clubtorres.com

EN SU MEJOR MOMENTO



Con la llegada de la primavera, los días se alargan y la huerta cambia de color. Aprovecha para comprar acelgas, espárragos y guisantes frescos. Y no te olvides de las frutas de temporada: vuelven las deliciosas fresas y los kiwis están en su punto.



PRODUCTOS de TEMPORADA marzo • abril • mayo

VERDURAS Acelga • Alcachofa • Brócoli • Endibia • Espárrago • Espinaca • Guisante • Judía verde • Lechuga • Patata

FRUTAS Aguacate • Cereza • Dátil • Fresón • Kiwi • Limón • Manzana • Níspero • Pera • Plátano • Pomelo

CARNES Y PESCADOS Boquerón • Caballa • Cabrito lechal • Congrio • Gallo • Salmón



FUENTE DE VITAMINAS

Muy ricas en vitamina C, ácido fólico y minerales, las fresas tienen propiedades antioxidantes, alivian la retención de líquidos y ayudan a eliminar toxinas.



A la plancha, en tortilla o como ingrediente de alguna receta, los espárragos verdes nos aportan pocas calorías y una gran cantidad de fibra. A la hora de comprarlos fíjate en que, si son frescos, no se pueden doblar sin romperse.

SABROSOS Y MUY SALUDABLES



Originario de las laderas del Himalaya, en la China continental, el kiwi se ha ganado un puesto de honor en muchos hogares. Aparte de tener un delicioso sabor, **destaca por sus excelentes propiedades nutricionales.** Nos aporta una gran cantidad de vitamina C que, además de ser un excelente antioxidante y de potenciar nuestro sistema inmunitario, contribuye a la absorción del hierro, por lo que ayuda a prevenir la anemia. **Por su alto contenido en fibra,** resulta un alimento muy interesante para las personas que sufren estreñimiento y para las que padecen diabetes, ya que contribuye a mantener un correcto nivel de glucemia.



Cuando están en su punto, las peras son una de las frutas más succulentas y sabrosas. Por su alto contenido en agua, son muy refrescantes y a los niños les encantan. Consérvalas en un lugar fresco y protegidas de la luz.



La temporada del guisante fresco es muy corta, por lo que vale la pena aprovecharla y disfrutar del sabor de esta deliciosa legumbre. Muy rico en fibra soluble y en vitamina B1, ayuda a combatir la astenia primaveral.

KIWIS

A la hora de comprarlos, conviene escoger los ejemplares que presenten un aspecto intacto y sin manchas. Hay que descartar los kiwis blandos o que tengan golpes, ya que nos ofrecerán un sabor extraño y desagradable. Una vez en casa, si los dejas a temperatura ambiente, aguantan bien hasta 15 días, y si los guardas en el frigorífico, se mantendrán en perfectas condiciones incluso un mes. Como truco, si los has comprado demasiado fuertes, déjalos madurar a temperatura ambiente. Además, puedes acelerar su maduración colocándolos en una bolsa de plástico junto con algunas manzanas o peras.

●○○ día a día



Pionera en el diseño de alfombras contemporáneo, Nani nos recibe en su casa y habla de su profesión, de sus viajes, del acercamiento entre culturas, de su familia...

mi sabor

Nani Marquina

Texto Rosa Mestres
Fotografía Joan Cabacés

“Encuentro inspiración durante mis viajes, en el arte, la naturaleza..., pero sobre todo necesito sentirme bien.”

Actual presidenta del Foment de les Arts i del Disseny (FAD), Nani Marquina es una de las diseñadoras mejor consideradas dentro y fuera de nuestro país. Sus alfombras visten los mejores hoteles de mundo y algunas de ellas están expuesta en el MoMA. Creativa, incansable, expresiva... Su cabeza no para de pensar en nuevos diseños y proyectos.

Alfombras de flores tridimensionales, asimétricas... Solo te falta diseñar una alfombra que vuele...

Tenemos la *Flying carpet*, diseñada por Ana Mir y Emili Padrós, ¡que casi vuela!

¿Por qué te decidiste por diseñar alfombras y no otro tipo de objetos?

En un inicio me di cuenta de que había un gran vacío en el diseño de tejidos. Empecé diseñando estampados para la decoración y a partir de allí descubrí que había un espacio abierto para crear alfombras de diseño contemporáneo.

¿Cómo era el diseño de las alfombras cuando empezaste y cómo es ahora?

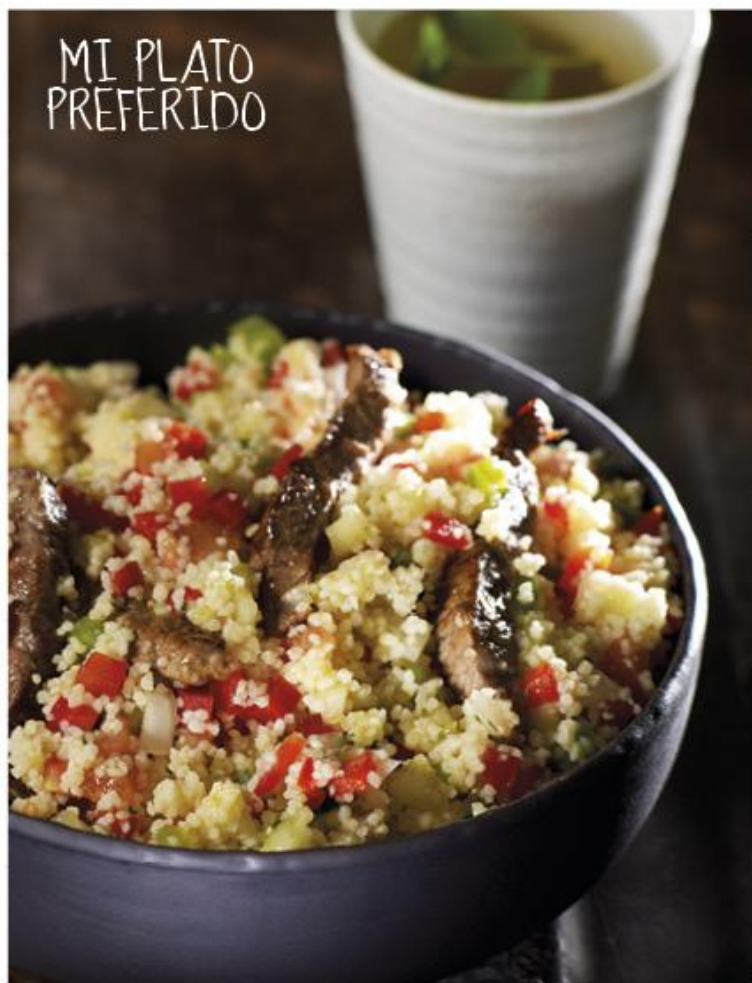
Cuando empecé, en los 80, no existían otras alfombras que las tradicionales: persas, marroquíes, turcas... Poco a poco, el diseño contemporáneo llegó también a este objeto.

¿Qué modelo tuyo ha tenido más éxito?

¡Bicicleta, Topissimo, Roses o Losanges son productos únicos que han recibido premios de innovación y diseño de producto!

¿Dónde encuentras la inspiración?

Encuentro inspiración durante mis viajes: el arte, la naturaleza y los objetos cotidianos como cuencos, cestos... pero sobre todo necesito sentirme bien y con un buen estado de ánimo. Y eso suele ocurrir cuando viajo... >>



RECETA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JON N CABACE; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Tabulé con verduras y ternera



fácil



1 a 3 €



20' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- 4 tomates
- ½ pimiento rojo
- ½ pepino
- 1 ramillete de menta
- ½ limón exprimido
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 400 g de ternera
- 250 ml de agua
- 500 g de cuscús
- 2 cucharadas de mantequilla
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras y cortarlas en cuadrados pequeños. En los pimientos, quitar la parte interior blanca.
2. Lavar la menta, picarla bien fina y mezclarla con las verduras, el zumo de limón, sal, pimienta y el vinagre de vino. Dejar reposar la mezcla unos 10 minutos.
3. Cortar la ternera en tiras, salpimentarla y saltarla con un poco de aceite. Reservar.
4. Disponer 250 ml de agua en una cazuela y llevarla a ebullición con un pizca de sal y aceite. Retirar el recipiente del fuego y añadir el cuscús y la mantequilla. Remover suavemente hasta que se absorba todo el líquido.
5. Añadir las verduras troceadas y la ternera a la cazuela y removerlo todo junto. Servir.

En la India descubrí sus técnicas y el valor que le dan a las alfombras.

» Oriente y Occidente, ¿tienen los mismos gustos?

Existen diferencias culturales innegables. Si lo aplicamos a la alfombra, por ejemplo, mientras en Europa o América el kilim goza de gran popularidad y aprecio, para los asiáticos no despierta interés.

Has fabricado parte de tus alfombras en la India y Pakistán. ¿Qué ha supuesto para tu empresa?

Cuando viajé por primera vez a India, en los 90, descubrí no solo las posibilidades ilimitadas de la artesanía, sino el valor cultural de la alfombra en ese país. Aquello me animó a conocer las técnicas manuales de primera mano, a investigar sus herramientas, sus telares... para luego transformar la tradición en contemporaneidad. ¡Sin este acercamiento no hubiéramos podido innovar!

¿Y para ti como persona?

He aprendido muchísimo. Este acercamiento me ha permitido integrarme en su modo de vivir y entender la vida y sus diferencias. Sobre todo, amar las peculiaridades de cada cultura.

Además, colaboras para mejorar su calidad de vida...

Sí, trabajar en la India me ha ayudado a sensibilizarme con las desigualdades sociales. Colaboramos con Care&Fair, una organización fundada en 1994 que lucha contra la explotación infantil. También mejoramos la calidad de vida y las condiciones laborales y trabajamos para procurar un futuro mejor a los artesanos que inciden directamente en el proceso de creación de alfombras en la India, Pakistán y Nepal.



Has elegido un cuscús marroquí. ¿Tus viajes a Marruecos también te han influido en tus gustos culinarios?
¡Sí! Marruecos posee una riqueza gastronómica que no deja de sorprenderme. ¡Al pisar Marruecos me siento como en casa!

Eres la actual presidenta de del FAD. ¿Cuál crees que va a ser tu aportación?
Después de haber superado muchos retos profesionales al mando de mi propia empresa, creo que es bueno dedicar parte de mi tiempo a ayudar a la profesión.

¿Cómo está el diseño en nuestro país?
Existe innumerable talento creativo, de muy buen nivel y rigor; sin embargo, no ayuda que no exista un gran tejido industrial en el que aplicarlo...

¿Barcelona es una marca de diseño?
Barcelona es modelo en cuanto a hostelería, escuelas de negocios, innovación

tecnológica y formación en diseño (con gran variedad de centros universitarios de renombre). Yo diría que es un referente CREATIVO.

Trabajas con una hija y tu ex marido... ¿Cómo se lleva estar tanto tiempo con la familia?

¡Como todo en la vida tiene ventajas e inconvenientes, pero desde luego compensa! Desde el inicio de mi carrera he estado rodeada por la familia en el ámbito laboral y me ha hecho crecer como persona. He tenido que enfrentarme a situaciones complejas y ¡no me arrepiento para nada!

Y hablando de la familia, ¿dejas a tus nietos jugar sobre tus alfombras?

¡Los niños siempre están en el suelo, así que por descontado que juegan! Tengo muchas alfombras, me atrevería a decir que como mínimo una en cada estancia. Voy cambiándolas a menudo, pruebo prototipos para ver si funcionan...

Extraordinaria
DE PRINCIPIO A FIN



NUEVA
AMSTEL
ORO
TOSTADA

CON MALTAS TOSTADAS EN TRES TIEMPOS



SECADO



TOSTACIÓN



GOLPE DE FUEGO

CHEFCAPRABO

Todo un clásico



Muy fáciles de hacer, los calamares encebollados son un sabroso plato de nuestra gastronomía tradicional. El chef Joan Gurguí nos explica cómo prepararlos.

Calamares encebollados



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 600 g de cebolla
- 1 pimiento verde pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla (opcional)
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 hoja de laurel
- 1 kg de calamares
- 300 ml de vino blanco
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 50 g de jamón serrano
- Cebollino

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Cortar el pimiento también en juliana. Picar los dientes de ajo bien finos.
2. Cubrir el fondo de una sartén ancha con aceite de oliva, agregar la cebolla y el pimiento y dejarlos pochar a fuego medio-bajo (debe quedar bastante caramelizado). A mitad de la cocción, añadir el ajo picado y la guindilla. Agregar el tomate frito, el pimentón y la

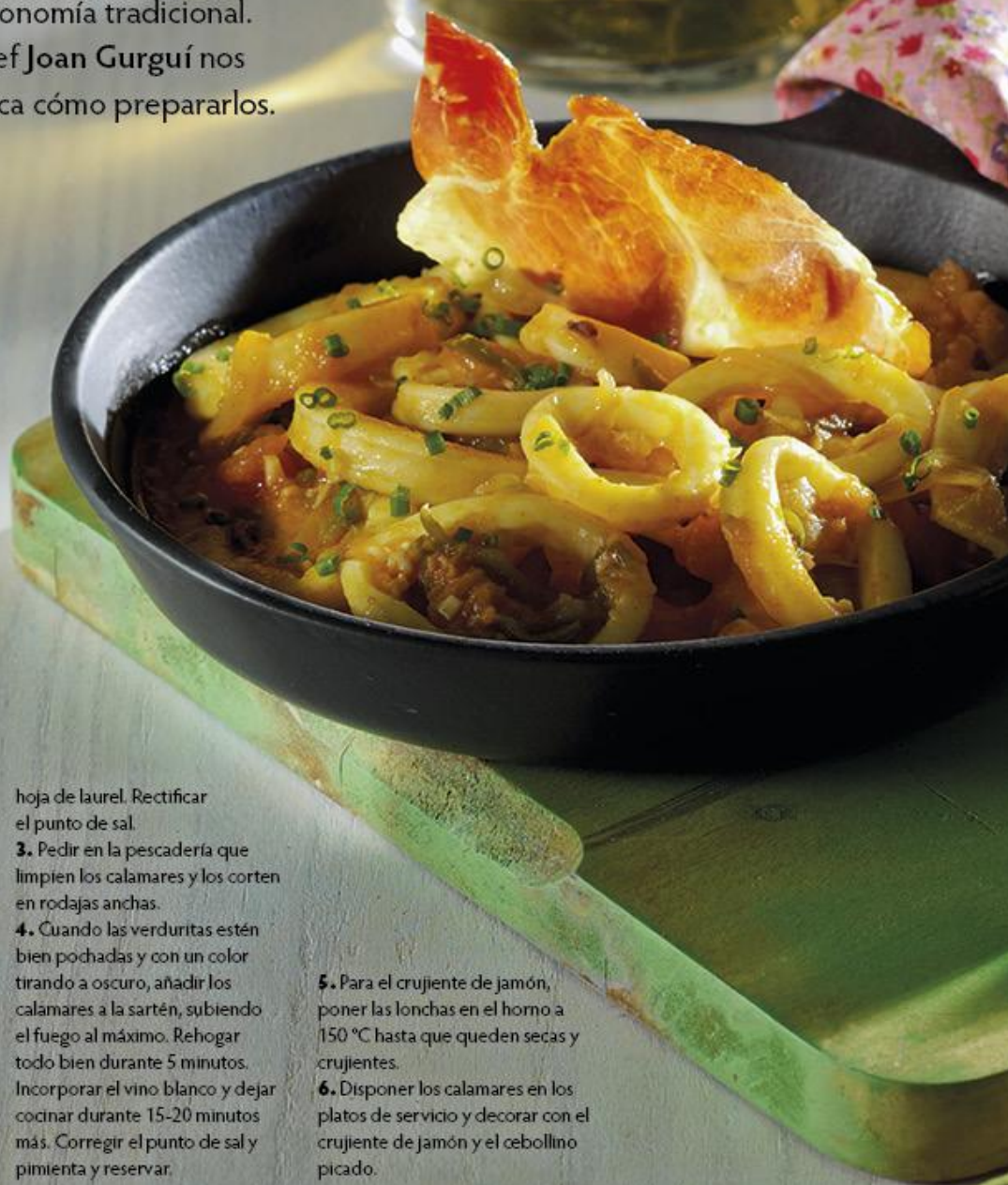
hoja de laurel. Rectificar el punto de sal.

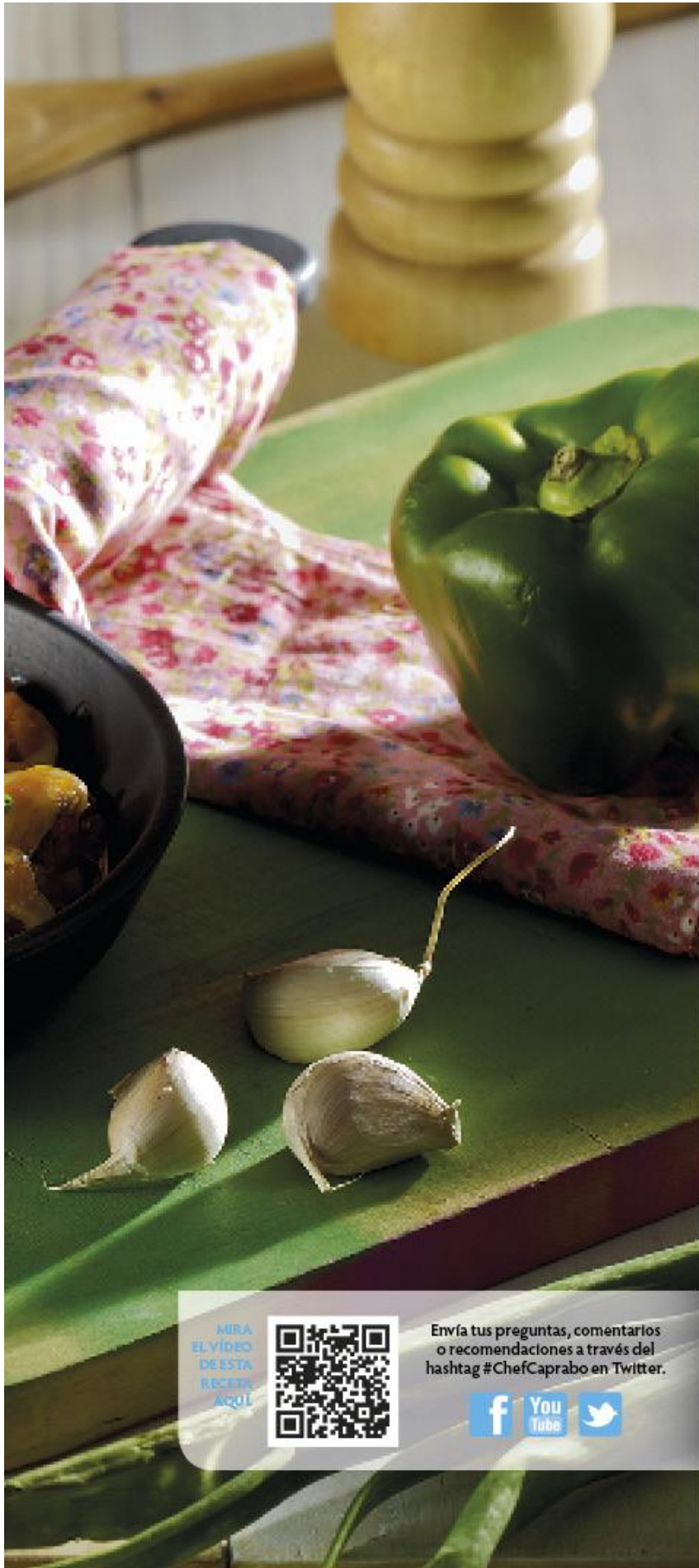
3. Pedir en la pescadería que limpien los calamares y los corten en rodajas anchas.

4. Cuando las verduritas estén bien pochadas y con un color tirando a oscuro, añadir los calamares a la sartén, subiendo el fuego al máximo. Rehogar todo bien durante 5 minutos. Incorporar el vino blanco y dejar cocinar durante 15-20 minutos más. Corregir el punto de sal y pimienta y reservar.

5. Para el crujiente de jamón, poner las lonchas en el horno a 150 °C hasta que queden secas y crujientes.

6. Disponer los calamares en los platos de servicio y decorar con el crujiente de jamón y el cebollino picado.





MIRA
EL VÍDEO
DE ESTA
RECETA
AQUÍ



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



CHEFCAPRABO



Hervir las verduras



Joan Gurguí nos explica cómo hervir las verduras para que no pierdan sus propiedades. Además de cocer cada una por separado, es básico colocarlas en la olla con el agua a fuego fuerte para que esta no pierda temperatura.



También es importante salar bien el agua de cocción y, en el momento de retirar las verduras, pasar estas a un cuenco con agua con hielo para parar la cocción y que queden más verdes.

CHEFCAPRABO
Taller de Cuina

COCINA NAPOLITANÁ Y NÓRDICA,
PAELLA Y FIDEUÁ, SEMANA MEXICANA...

DISFRUTA COCINANDO Y DEGUSTANDO TUS CREACIONES

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

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



cocinar con niños

Pasteles para mamá

Dile a mamá que la quieres preparándole un gustoso bizcocho decorado como a ti te guste más. Solo tienes que buscar la complicidad de un adulto y... ¡a trabajar!

Cocina Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niños Izan Querol y Jared Rubert (hijo y sobrino de Ana Giménez, trabajadora de Caprabo)





Pastel de florecitas



media



1 a 3 €



1 h
+ reposo

INGREDIENTES PARA 6

- 6 huevos • 300 g de azúcar
- 300 g de harina • 10 g de levadura en polvo • Mantequilla
- Mermelada de albaricoque

Para el glaseado de vainilla

- 1 clara de huevo • 250 g de azúcar glas de vainilla
- 1 cucharada de zumo limón
- Florecitas decorativas

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Incorporar los huevos en un cuenco, agregar el azúcar y batir con las varillas eléctricas. Añadir la harina y la levadura tamizadas, poco a poco, y remover con una espátula de forma envolvente.
3. Untar un molde de 20 cm con mantequilla, espolvorear con un poco de harina y verter la mezcla anterior. Hornear durante unos 40 minutos (pinchar con la punta de un cuchillo y si esta sale seca, el bizcocho está listo). Retirar del horno y a continuación dejarlo enfriar en una rejilla.
4. Una vez frío, abrir el bizcocho en tres partes y untar con mermelada de albaricoque con la ayuda de una espátula para que quede uniforme el relleno. Cerrar.
5. Para preparar el glaseado, colocar la clara de huevo en un cuenco y comenzar a batirla con una cuchara (o espátula) con la mano o en batidora a velocidad baja. Ir incorporándole el azúcar (preferentemente tamizado) poco a poco. Luego, añadir el jugo de limón y seguir batiendo hasta que tome un aspecto consistente. El punto exacto será cuando la clara batida forme picos.
6. Con la ayuda de una espátula, untar todo el bizcocho con el glaseado. Dejar secar, decorar con las florecitas y servir.

●○○ día a día

Tarta de frambuesas y nata



media



1 a 3 €



1 h+ nevera

INGREDIENTES PARA 8

- 6 huevos
- 300 g de azúcar
- 300 g de harina
- 10 g de levadura en polvo
- Una pizca de sal
- 400 ml de nata para montar (mínimo 35 % de M. G.)
- 3-4 cucharadas de azúcar (para montar la nata)
- 3 cajas de frambuesas frescas

Para el coulis de frambuesas

- 100 ml de agua
- 100 g de azúcar
- 125 g de frambuesas
- ½ limón

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C (calor arriba y abajo).

2. Poner los huevos en un cuenco, agregar el azúcar y batir con las varillas hasta conseguir una mezcla blanquecina que duplique su volumen inicial (unos 5-6 minutos aproximadamente).

3. Agregar la harina junto con la levadura, previamente

tamizadas, poco a poco, y con movimientos envolventes con ayuda de una espátula para que no se baje mucho la mezcla.

4. Untar un molde de 15 cm con un poco de mantequilla, enharinar y verter la masa. Hornear durante 40-45 minutos o hasta que al pinchar con un palillo en el centro, este salga limpio y seco. Retirar del horno y dejar enfriar un poco. Desmoldar y dejar enfriar por completo sobre una rejilla.

5. Una vez frío, cortar el bizcocho en 3 capas del mismo tamaño.

6. Para preparar el coulis, poner el agua y el azúcar en un cazo a fuego lento y remover durante 10-15 minutos hasta que todo el azúcar esté bien diluido y se forme un almíbar. Lavar las frambuesas, escurrirlas, cortarlas en trozos y ponerlas en el vaso de la batidora. Exprimir el medio limón y echarlo en el vaso con las

frambuesas. Cuando el almíbar esté listo, verterlo sobre las frambuesas. Esperar 5 minutos y después triturarlo todo con la batidora. A continuación, pasar el coulis por un colador y dejarlo enfriar en la nevera.

7. Para montar la nata, colocarla bien fría en un bol y batir con las varillas eléctricas hasta que empiece a espesar; incorporar las cucharadas de azúcar, sin dejar de batir, hasta que la nata esté totalmente montada. Reservar.

8. Para montar la tarta, intercalar entre las capas de bizcocho una de nata montada y las frambuesas frescas alrededor. Terminar con una capa de bizcocho. Verter el coulis de frambuesas por encima del pastel y servir.



Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



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

TARTA DE MANZANA



*Receta
la Cocinera*

Buitoni[®]

TUS MASAS DE SIEMPRE
AHORA SON BUITONI



Encontrarás ésta y más recetas en www.buitoni.es



recetas saludables

La hora DETOX

Si estás pensando en adherirte a la moda de los zumos detox, no te pierdas estas páginas. Te descubrimos todos sus secretos.

Texto Anna Gavaldà





FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMON A

Desde hace unos años, los zumos detox están en boca de todos. Primero encandilaron a **celebrities** como Gwyneth Paltrow o Kim Kardashian, que proclamaron sus virtudes a los cuatro vientos, y luego, gracias al boca a boca y a las redes sociales, fascinaron al resto de los mortales. Dicen sus adeptas, y también adeptos, que es la mejor forma de desintoxicar el organismo; que si se toman solos durante unos días, ayudan a perder peso por su efecto quemagrasas; que regulan el tránsito intestinal... ¿Qué hay de verdad en todo esto? Como todos los temas relacionados con la alimentación y la salud, el secreto está en el equilibrio.

Frutas y verduras frescas

Si hay un punto en el que adeptos y detractores están de acuerdo es en la cantidad de nutrientes que contienen estos zumos. Las frutas y los vegetales que se usan en su elaboración aportan grandes dosis de vitaminas, minerales, fibras... al organismo. Si, además, estos ingredientes se trituran con sus pieles (después de lavarlos bien) y se toman inmediatamente tras su elaboración sin extraer la pulpa, se pueden convertir en un rico cóctel vitamínico.

Evidentemente la ingesta de estos zumos no es necesaria para quien realiza un consumo adecuado de frutas y verduras al día, pero sí son

Es importante preparar los zumos y consumirlos de inmediato para que mantengan sus vitaminas y otras sustancias beneficiosas

esenciales para los que no consumen, o no llegan, a las dosis recomendadas.

Otro punto a su favor es su nivel de líquidos. Aunque no son sustitutivos del agua, ayudan a hidratar el organismo, ya que los ingredientes que se usan para su elaboración son, habitualmente, ricos en este elemento.

Consumo moderado

Según la mayoría de nutricionistas, estos zumos consumidos en sustitución de las comidas y tomados de forma regular y prolongada pueden acabar provocando carencias nutricionales como déficit de aminoácidos esenciales y ácidos grasos, fundamentales para el mantenimiento del cuerpo. También hay que vigilar el nivel de azúcar que pueden aportar estos zumos al organismo, principalmente si estos contienen más frutas que verduras. Por último, una recomendación de sentido común que siempre hay que aplicar: para perder peso de forma saludable hay que seguir un plan nutricional variado y equilibrado, que sea diseñado por un nutricionista.

○ EMPIEZA CON LOS VERDES

Los alimentos verdes, como **el aguacate, el apio, la col, las espinacas o la rúcula**, son muy ricos en minerales que ayudan a mejorar la densidad ósea y a reducir el colesterol, y tienen propiedades anticancerígenas.

○ AÑADE ALGUNOS ROJOS

Los **frutos rojos (fresas, frambuesas...), el tomate, las manzanas, la remolacha...** son alimentos de color rojizo que ayudan a reparar el envejecimiento de las células, además de tener propiedades antioxidantes.

○ FINALIZA CON LOS NARANJAS

La **zanahoria, la naranja, la piña y el jengibre**, alimentos de color anaranjado o amarillento, son antioxidantes poderosos que inhiben los radicales libres, previenen el envejecimiento y fortalecen el sistema inmunitario.

Pon mucho color a tu dieta

Con la llegada del buen tiempo, ¿a quién no le apetece un zumo o un batido bien fresquito? Detox, energizante, antioxidante, diurético... ¡Tú eliges!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

Rojo fuerte

[10 MINUTOS, FÁCIL, PARA 4 PERSONAS]

Lavar **4 remolachas medianas** y pelarlas. Pelar también **4 naranjas** y raspar **6 zanahorias medianas**. A continuación, cortar todos los ingredientes en trocitos y colocarlos en la licuadora para que quede una mezcla bien fina. Verter la mezcla en una copa o vaso y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 139,96 kcal. Proteínas 4,31 g. Hidratos de carbono 29,88 g (de los cuales, simples 29,67 g). Grasas 0,48 g (de las cuales, saturadas 0,05 g). Fibra 9,7 g. Sal 0,44 g.

ZUMO
DETOX

Verde intenso

[10 MINUTOS, FÁCIL, PARA 4 PERSONAS]

Lavar **espinacas (300 g)**, **hojas de lechuga (200 g)**, **4 manzanas** y **2 ramitas de apio**. Eliminar los tallos de las espinacas y pelar las manzanas. Trocear todas las verduras y frutas. Licuar los trozos de manzana y apio y disponer en el vaso de la batidora. Agregar el resto de ingredientes y batir hasta que quede una mezcla bien fina. Colocar en una copa o vaso y servir al momento.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 82,6 kcal. Proteínas 3,32 g. Hidratos de carbono 15,52 g (de los cuales, simples 15,44 g). Grasas 0,81 g (de las cuales, saturadas 0,13 g). Fibra 4,6 g. Sal 0,94 g.

ZUMO
DETOX



ZUMO
ENERGIZANTE

Blanco suave

[10 MINUTOS, FÁCIL,
PARA 4 PERSONAS]

Pelar **4 plátanos**, cortarlos en rodajas medianas y colocarlos en el vaso de la batidora. Agregar **leche de avena (800 ml)** y **almendra molida (200 g)**. Batir todo hasta que quede una mezcla suave. Colocar en una copa o vaso y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 468,68 kcal. Proteínas 13 g. Hidratos de carbono 38 g (de los cuales, simples 30,23 g). Grasas 29 g (de las cuales, saturadas 2,6 g). Fibra 7,85 g. Sal 0,09 g.

Rosa oscuro

[10 MINUTOS, FÁCIL,
PARA 4 PERSONAS]

Lavar **fresas (300 g)**, **frambuesas (200 g)** y **arándanos (100 g)**, trocearlos y disponerlos en el vaso de la batidora. Agregar **leche de almendras (800 ml)**, **2 cucharadas de miel** y la pulpa interior de una **vaina de vainilla**, y batir hasta que quede todo bien triturado. Verter la mezcla en una copa o vaso y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 102 kcal. Proteínas 1,94 g. Hidratos de carbono 17,7 g (de los cuales, simples 17,7 g). Grasas 2,55 g (de las cuales, saturadas 0,2 g). Fibra 3,9 g. Sal 0,26 g.

ZUMO
ANTIOXIDANTE

Verde claro

[10 MINUTOS, FÁCIL,
PARA 4 PERSONAS]

Pelar **1 piña (900 g)** y trocearla. Lavar **2 ramitas de apio**, pelar **jengibre (60 g)** y trocear ambos ingredientes. Disponer la piña, el apio y el jengibre en la licuadora para que quede una mezcla fina. Pelar **4 pepinos**, trocearlos y colocarlos en el vaso de la batidora, agregar el licuado de piña y **unas hojitas de menta lavadas**. Batir bien. Disponer en una copa o vaso y servir al momento.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 137,75 kcal. Proteínas 2,98 g. Hidratos de carbono 30,87 g (de los cuales, simples 28,33 g). Grasas 0,7 g (de las cuales, saturadas 0,03 g). Fibra 4,8 g. Sal 0,04 g.

ZUMO
DIURÉTICO



sano y de tupper

Come donde te apetezca

Con esta singular presentación podrás comer bien y de forma cómoda en el lugar que prefieras.

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona
Asesores nutricionales Menja Sa

Arroz con mango y langostinos



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de arroz basmati
- 2 aguacates pequeños
- ½ limón
- 1 mango maduro
- 12 langostinos cocidos
- Un manojo de cilantro fresco

Para la vinagreta de miel

- El zumo de 2 limones
- 2 cucharadas de miel líquida
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN

1. Colar el arroz varias veces hasta que el agua esté limpia y, después, hervirlo a fuego alto en una cacerola con agua y sal durante unos 12 minutos. Reservar.
2. Cortar los aguacates en rodajas, disponerlos en un recipiente y verter sobre ellos algunas gotas de limón para que no se oxiden.
3. Pelar el mango y cortarlo en cuadraditos.
4. Pelar los langostinos, dejando las colas. Reservar.
5. Rellenar los vasitos en varias capas. En primer lugar, colocar el aguacate y luego, por orden, el arroz, el cilantro picado, el mango y los langostinos. Guardar en el frigorífico.
6. Para la vinagreta, disponer el zumo de limón, la miel, el sésamo y el aceite de oliva en un recipiente hermético. Salpimentar y cerrar bien.
7. En el momento de comer, batir bien la vinagreta y agregarla a la ensalada.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	355,42 kcal
Proteínas	15,66 g
Hidratos de carbono	29,81 g; de los cuales, simples 9,84 g
Grasas	19,28 g; de las cuales, saturadas 3,16 g
Fibra	5,66 g
Sal	0,39 g

Benvenuti a una tempesta di sensazioni.
Benvenuti in Pasta Garofalo



LA PASTA DI GRAGNANO presso NAPOLI
STORICO PASTIFICIO GAROFALO

0,30 €
DESCUENTO



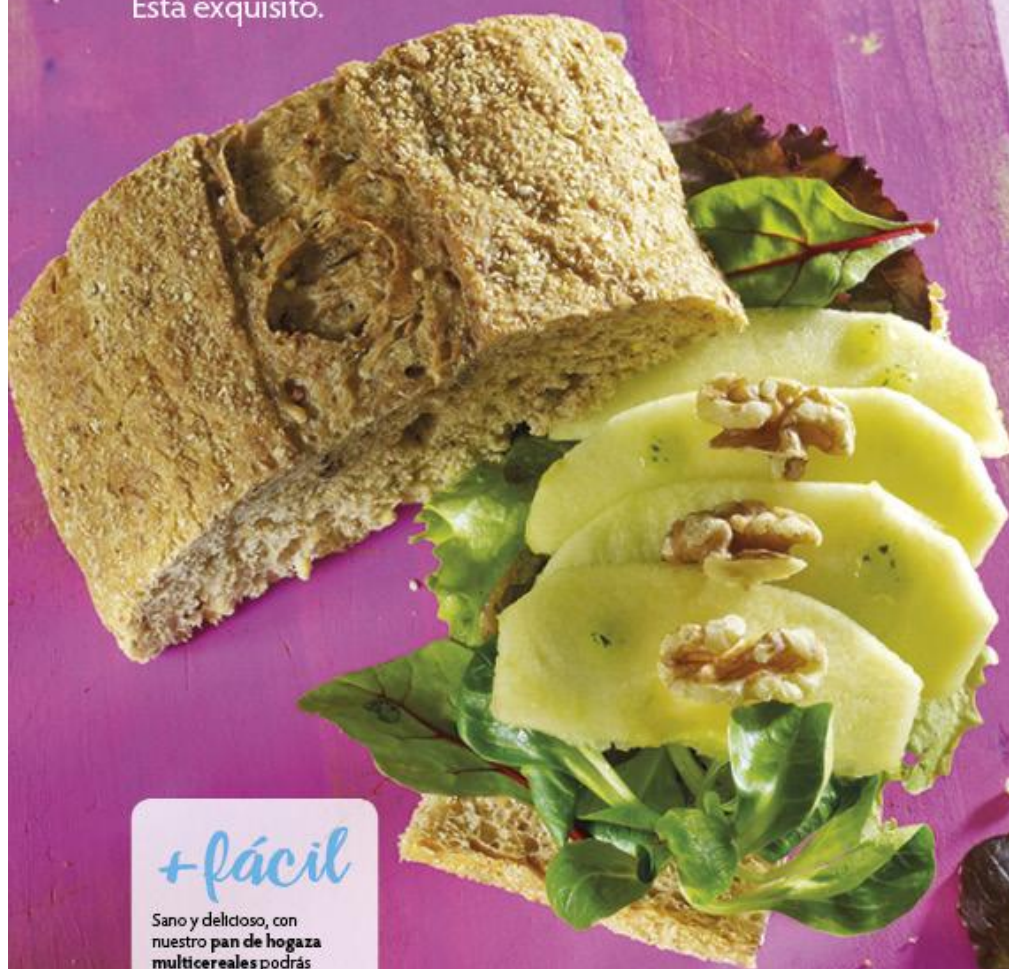
Cupón descuento inmediato por la compra de **Garofalo Elicoidali 500 g, Mafalda 500 g, Radiatori 500 g o Spaghettini 500 g.**
Un único vale por compra. Promoción válida del 15 de Marzo al 15 de Mayo de 2016 con la tarjeta Mi Club Caprabo.



bocadillos creativos

Sobresaliente

Descubre nuestro pan de hogaza multicereales y rellénalo con brotes tiernos, manzana, pesto... Está exquisito.



+ fácil

Sano y delicioso, con nuestro pan de hogaza multicereales podrás elaborar todo tipo de bocadillos. ¡Búscalo en nuestra sección de panadería!



Bocadillo de manzana con brotes tiernos



fácil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTES PARA 1

- 1 manzana golden
- Pan de hogaza multicereales
- Unas hojas de brotes tiernos
- 2-3 nueces

Para la salsa al pesto

- 20 g de hojas de albahaca
- 4 cucharadas de piñones
- 2 dientes de ajo
- 120 ml (½ vaso) de aceite de oliva virgen extra
- 115 g de queso parmesano recién rallado

ELABORACIÓN

1. Lavar la manzana, secarla bien, partirla en lonchas finas y retirarle la parte del corazón y el rabito.
2. Para la salsa al pesto, disponer todos los ingredientes en la batidora y triturar hasta que quede una salsa homogénea.
3. Abrir el pan para bocadillo y colocar unas hojas de brotes tiernos, varias rodajas de manzana y unas nueces. Untar la salsa al pesto en la rebanada de pan.
4. Cerrar el bocadillo y servirlo enseguida para que no se pongan mustios los ingredientes ni se empape el pan con la salsa.

especial legumbres

¡Alíate con ellas!

Celebramos el Año Internacional de las Legumbres con una sabrosa y saludable ensalada de lentejas. Pruébala y... ¡repetirás!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



Lentejas con vinagreta de mostaza



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 zanahorias
- 1 remolacha cocida
- 1 cebolleta
- 50 g de lechugas variadas
- 300 g de lentejas cocidas
- 150 g de queso fresco
- 50 g de germinados de alfalfa

Para la vinagreta

- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 50 ml de vinagre de manzana
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las zanahorias, rasparlas y cortarlas en tiras regulares. Cocinarlas al vapor durante 5 minutos.
2. Pelar la remolacha y cortarla en taquitos. Lavar la cebolleta,

pelarla y picarla muy fina. Lavar las hojas de las lechugas, secarlas bien y trocearlas. Reservar.

3. Para la vinagreta, disponer la miel, la mostaza, el vinagre, el aceite de oliva y una pizca de sal en el vaso de una batidora y emulsionar hasta conseguir una salsa uniforme.

4. Disponer las lentejas en un cuenco y agregar el queso fresco desmenuzado y la cebolleta.

5. En el momento de servir, colocar las hojas de lechuga en la base del plato, agregar la mezcla de las lentejas y sobre ella los taquitos de remolacha, las tiras de zanahoria y los germinados. Aderezar con la vinagreta y servir.





cocina fácil

Versátil y práctica: ¡viva la pasta!

Fusilli con espárragos trigueros



fácil



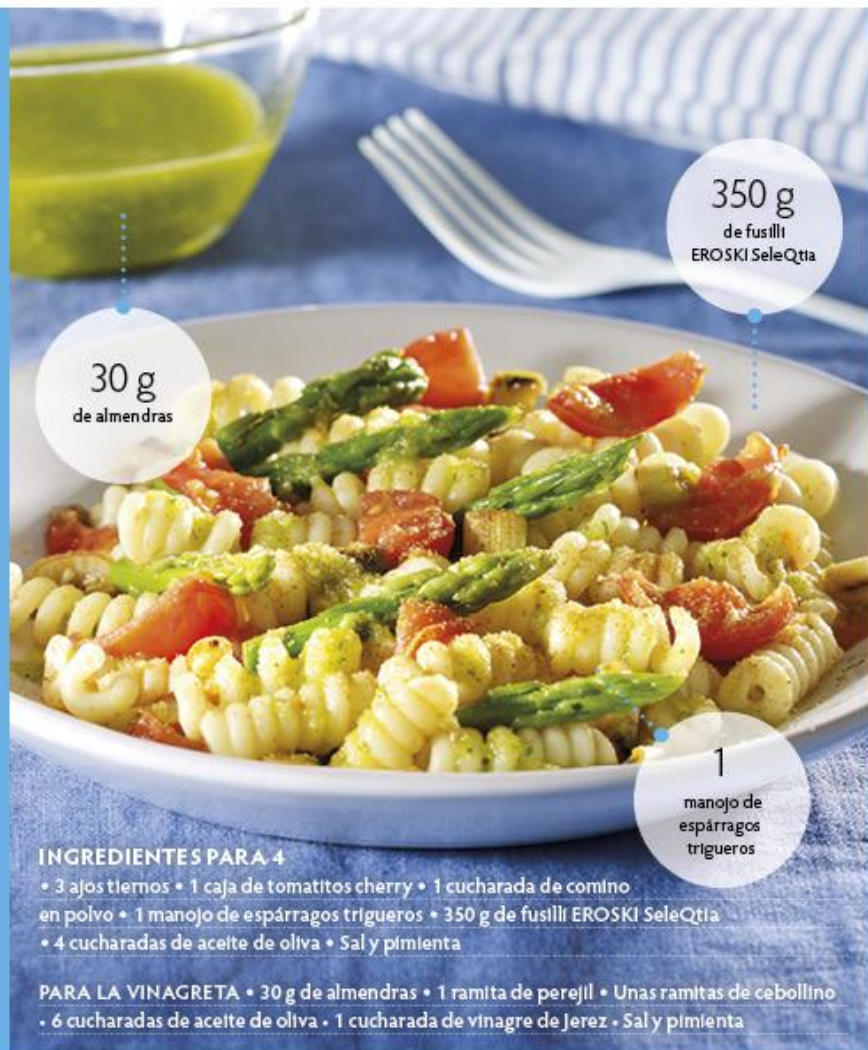
1 a 3 €



25'

ELABORACIÓN

1. Pelar los ajos tiernos y cortarlos en rodajas. Lavar los tomatitos y cortarlos por la mitad. Salarlos y espolvorearlos con el comino.
2. Limpiar los espárragos, retirarles la parte final del tronco y escaldar el resto con agua y sal unos 5 minutos. Luego, pasarlos a un bol con agua y hielo para cortar su cocción. Cortarlos por la mitad y usar la punta de los espárragos (reservar el tronco para enriquecer un caldo).
3. Disponer los ajos tiernos en un wok con unas gotas de aceite y rehogarlos. Luego, incorporar los tomatitos con el comino y dejar cocer 3 minutos a fuego alto. Es importante que los tomates no se rehoguen demasiado y queden enteros.
4. Cocer la pasta hasta que esté al dente, unos 8 minutos, y colarla.
5. Para realizar la vinagreta, picar las almendras, el perejil y el cebollino y colocar en un bol grande. Salpimentar al gusto y agregar el vinagre y el aceite. Batir bien y reservar.
6. Mezclar las verduras con la pasta y la vinagreta y servir.



350 g
de fusilli
EROSKI SeleQtta

30 g
de almendras

1
manejo de
espárragos
trigueros

INGREDIENTES PARA 4

- 3 ajos tiernos • 1 caja de tomatitos cherry • 1 cucharada de comino en polvo • 1 manojo de espárragos trigueros • 350 g de fusilli EROSKI SeleQtta • 4 cucharadas de aceite de oliva • Sal y pimienta

- PARA LA VINAGRETA • 30 g de almendras • 1 ramita de perejil • Unas ramitas de cebollino • 6 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de vinagre de Jerez • Sal y pimienta



Fusilli (peso neto: 500 g). De Barilla.



Farfalle (peso neto: 500 g). De Barilla.

Gran aliada en la cocina, la pasta EROSKI SeleQtia es muy fácil de preparar y, además, combina con todo tipo de ingredientes. Con verduras y moluscos está riquísima.

CALIDAD Y PRECIO

Fusilli bucati y Gigli al pomodoro e spinaci (500 g). De EROSKI SeleQtia.



Ensalada marinera



fácil



3 a 5 €



25' + remojo

ELABORACIÓN

1. Dejar los berberechos en remojo con agua salada durante unos 30 minutos para que suelten la sal y posibles restos de arena. Escurrirlos.
2. Lavar los tomates, pelarlos, despepitarnos y cortarlos en cuatro trozos. Luego, disponerlos en una fuente con un poco de aceite, sal y pimienta e introducir esta en el horno. Dejarlos cocer durante unos 15 minutos a 180 °C. Transcurrido el tiempo indicado, retirarlos y cortarlos en cuadraditos.
3. Picar el ajo y el perejil bien finos. Cortar la sepia en cuadrados y saltearla en una plancha bien caliente con la mitad del ajo y del perejil. Retirar y reservar.
4. En la misma plancha, saltear los berberechos con el resto del ajo y del perejil.
5. Disponer los tomates, la sepia y los berberechos en una sartén, verter el vino blanco y dejar cocer durante 2 minutos.
6. Cocer los gigli en abundante agua con sal hasta que estén al dente, unos 7 minutos, y colarlos. Luego, agregarlos a la sartén, remover para que se integren todos los ingredientes y servir.

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de berberechos • 4 tomates de rama maduros • 1 sepia • 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil • ½ copa de vino blanco • 300 g de gigli EROSKI SeleQtia • Aceite de oliva • Sal y pimienta

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



Hélices con vegetales (peso neto: 500 g). De Gallo.



Pajaritas con vegetales (peso neto: 500 g). De Gallo.



Mafalda corta (peso neto: 500 g). De Garofalo.



Radiatori (peso neto: 500 g). De Garofalo.

●○○ día a día

tu compra
más inteligente

Disfruta de nuestras marcas



En Caprabo tenemos una amplia
gama de productos propios que ofrecen
la mejor calidad a un precio inigualable.
¡Inclúyelos en tus menús!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



1,70 €
por persona

COLIFLOR
CON SALSA
DE ESPÁRRAGOS
Y HIERBAS
RECETA PÁG. 43



1,90 €
por persona

CREMA DE
ALCACHOFAS
CON ACEITE
DE OLIVAS
RECETA PÁG. 42



POLLO CON
SALSA DE
MANDARINAS
Y FRUTAS
SECAS
RECETA PÁG. 43

3,25 €
por persona



PERAS RELLENAS
DE TRUFAS
RECETA PÁG. 43

2,60 €
por persona

●○○ día a día

LISTA DE LA COMPRA

- 8 ALCACHOFAS
- 4 TOMATES MADUROS Eroski NATUR
- 100 g DE ESPINACAS
- 2 CEBOLLAS DULCES Eroski NATUR
- 1 COLIFLOR PEQUEÑA
- 3-4 ESPÁRRAGOS
- 1 POLLO ASADO EROSKI
- 3 LIMONES
- 1 kg DE MANDARINAS Eroski NATUR
- 4 PERAS CONFERENCE Eroski NATUR
- 50 g DE CIRUELAS PASAS
- 100 g DE ALBARICOQUES U OREJONES
- 50 g DE HIGOS SECOS
- 1 BOTE DE PATÉ DE OLIVAS NEGRAS
- UNAS HOJAS DE TOMILLO
- HIERBAS AROMÁTICAS (PEREJIL, CEBOLLINO Y ALBAHACA)
- UNAS HOJAS DE LAUREL
- 1 RAMITA DE CAMELA
- 8 TRUFAS EROSKI SeleQtia
- 100 ml DE AGUARDIENTE DE PERAS

Y ADEMÁS...

- SAL MARINA FINA EROSKI basic
- AZÚCAR EROSKI
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI SeleQtia
- AGUA

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

Descubre nuestras marcas EROSKI, EROSKI basic, EROSKI SeleQtia, EROSKI Sannia y Eroski NATUR. Están pensadas para hacerte la vida más fácil



Crema de alcachofas con aceite de olivas



fácil



1 a 3 €



1 h 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 alcachofas
- 1 limón
- 2 cebollas dulces Eroski NATUR
- 1 litro de agua
- 100 g de espinacas
- 4 tomates maduros Eroski NATUR
- 50 g de azúcar EROSKI
- 1 cucharada de paté de olivas negras
- 150 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Despuntar las alcachofas y eliminar las hojas más duras y el tronco. Dejar en remojo en agua con limón para que no ennegrezcan. Lavar las cebollas, pelarlas y cortarlas en tacos.
- 2.** Verter 1 litro de agua en una olla, calentar y cuando rompa el hervor agregar las alcachofas cortadas en cuartos, la cebolla

y los guisantes. Sazonar y hervir durante 20 minutos, hasta que las alcachofas estén tiernas. Agregar 50 ml de aceite de oliva, triturar y pasar por un colador chino. Reservar.

3. Lavar los tomates, pelarlos y partílos por la mitad. A continuación, extraer las semillas y cortarlos en taquitos. Colocarlos en un cazo junto con el azúcar y 3 cucharadas de aceite de oliva. Cocinar a fuego suave durante 20 minutos, hasta que se haya evaporado el exceso de agua y el tomate se haya caramelizado.

4. Emulsionar el paté de aceitunas con 50 ml de aceite de oliva.

5. Verter la crema de alcachofas en los platos de servicio, aderezar con el aceite de olivas negras y decorar con el tomate confitado.



Pollo asado (800 g). De EROSKI.

Pollo con salsa de mandarinas y frutas secas



fácil 3 a 5 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 pollo asado EROSKI
- 1 kg de mandarinas Eroski NATUR
- 50 g de ciruelas pasas
- 100 g de albaricoques u orejones
- 50 g de higos secos
- Unas hojas de laurel
- Unas hojas de tomillo
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Cortar el pollo asado en cuartos.

2. Exprimir el zumo de las mandarinas y verterlo en un cazo junto con las ciruelas, los albaricoques secos y los higos secos. Llevar a ebullición, dejar cocer 2 minutos y retirar.

3. Precalear el horno a 200 °C. Colocar el pollo en una fuente refractaria, cubrirlo con el jugo de las mandarinas con las frutas secas, las hojitas de laurel y las de tomillo. Cocer el pollo en el horno durante 15 minutos. Servir caliente.



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

Coliflor con salsa de espárragos y hierbas



fácil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 coliflor pequeña
- 3-4 espárragos
- Hierbas aromáticas (perejil, cebollino y albahaca)
- El zumo de 1 limón
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien la coliflor, separar los ramilletes, secarlos bien y colocarlos en una picadora. Procesarlos hasta que queden trocitos de la medida de granos de arroz.



A continuación, colocarlos en una cesta preparada para la cocción a vapor y cocerlos durante 5 minutos.

2. Lavar las hierbas aromáticas y secarlas bien. Escaldar los espárragos. Triturar estos y las hierbas aromáticas junto con una pizca de sal, unas gotas de zumo de limón y 100 ml de aceite de oliva.

3. Servir la coliflor aderezada con la salsa de espárragos y hierbas.

- 1 limón
- 75 g de azúcar EROSKI
- 1 ramita de canela
- 8 trufas EROSKI SeleQtia

ELABORACIÓN

1. Retirar las trufas de la nevera y dejarlas a temperatura ambiente durante 2 horas para que se ablanden un poco.

2. Lavar las peras bajo el agua, secarlas bien y pelarlas sin eliminar el raballo.

3. Verter 250 ml de agua en un cazo y agregar el licor de pera, el azúcar, la piel del limón y la ramita de canela. Poner a calentar todos los ingredientes y removerlos hasta que se haya disuelto el azúcar. Luego, incorporar las peras al cazo y cocerlas durante unos 10 minutos.

4. Transcurrido el tiempo indicado, sacar las peras del cazo y dejar reducir la salsa 15 minutos más en el fuego hasta conseguir un almíbar.

5. Cortar la parte superior de las peras, vaciarlas con ayuda de un sacabolos y reservarlas.

6. Disponer las peras en una bandeja de servicio, verter un poco del almíbar en el espacio vacío y, encima, las trufas. Decorar con un poco de almíbar y hojitas de menta.



Trufas de chocolate belga (12 unidades). De EROSKI SeleQtia.

Peras rellenas de trufas



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 peras conference Eroski NATUR
- 100 ml de aguardiente de peras



hoy tenemos...

Rodaballo

Pescado semigraso de gran calidad nutricional, el rodaballo tiene la carne blanca, compacta y... exquisita. En nuestra pescadería lo encontrarás en su mejor momento.

Cocina Dani Muntaner **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona

COMPRAR

De forma plana, color pardo y piel dura sin escamas visibles, el rodaballo destaca por su carne blanca, sabrosa y firme. Aunque puede encontrarse todo el año, su mejor época se sitúa en los meses cálidos. En el momento de comprarlo hay que ser generoso porque el porcentaje de desperdicio es alto (su cabeza y su espina central son grandes).

EL CORTE

La carne del rodaballo es muy frágil y no conviene manipularla mucho. Por eso, en el momento de cocinar este pescado es preferible hacerlo entero o en rodajas grandes. En nuestra pescadería te ayudaremos a decidir cuál es el corte más adecuado a tus necesidades.

EN LA COCINA

Con una calidad culinaria extraordinaria y muy fácil de limpiar y cocinar, el rodaballo es un pescado que se presta a multitud de preparaciones. Asado a la parrilla, al horno, a la plancha o al vapor son las mejores maneras de cocinarlo.

Catalogado como pescado semigraso, el rodaballo es rico en proteínas de muy buena calidad. Contiene, además, vitaminas del grupo B, especialmente la B9, y minerales, como el yodo y el magnesio



Rodaballo al estilo asiático



fácil



3 a 5 €



40' +
maceración

INGREDIENTES PARA 4

Para la marinada

- 1 kg de rodaballo en rodajas
- 200 ml de salsa de soja
- 200 ml de vino manzanilla
- 20 g de jengibre fresco

Para las judías verdes

- 400 g de judías verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

Para la salsa

- 1 lima
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner a macerar las rodajas de rodaballo con la salsa de soja mezclada con el vino manzanilla y el jengibre rallado durante 2 horas.
2. Despuntar las judías verdes y cortarlas en trozos. Disponerlas en una olla con agua salada y dejarlas hervir durante 8 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, pasar a un escurridor y, luego, a un cuenco con agua fría para que queden verdes.
3. Exprimir la lima y pasar el zumo resultante por un colador. Mezclar el zumo con el azúcar moreno y añadir el jugo de la marinada. Filtrar. Poner a reducir a fuego suave durante 15 minutos.
4. Disponer las rodajas de rodaballo sobre la rejilla del horno a media altura con una bandeja debajo y cocinarlas a 180 °C con grill durante 15 minutos. Dar la vuelta varias veces e ir pintando el pescado con la salsa durante la cocción.
5. Saltear brevemente las judías verdes con el ajo picado y el aceite, y servir las acompañando el pescado.



hoy tenemos...

Secreto ibérico

Es una de las piezas más apreciadas y sabrosas del cerdo ibérico. Prepárala simplemente a la plancha y notarás como se deshace en el paladar. ¡Es todo un placer para los sentidos!

Cocina Dani Muntaner **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona

○ CARACTERÍSTICAS

Muy apreciado tanto en los restaurantes como en los hogares de nuestro país, el secreto ibérico es un tipo de corte que se ha puesto muy de moda por su exquisito sabor y sus múltiples posibilidades culinarias. Tiene un peso aproximado de 150-200 g y se localiza en la parte interna del lomo junto a la paleta.

○ EN LA COCINA

También conocido como cruceta, el secreto es una de las piezas más grasas y sabrosas del cerdo. Con un corte poco regular, similar a un abanico, y grasa entreverada, para degustar esta pieza con todo su sabor simplemente hay que marcarla a la plancha y al punto. Preparada así, se deshace en la boca.

○ CURIOSIDADES

El nombre "secreto" se debe, al parecer, a que es un corte que queda oculto y solo puede verse si se corta el músculo en horizontal. Hay quien dice que se llama así porque era la pieza que los carniceros guardaban celosamente para su consumo.

El cerdo ibérico es un alimento de primera categoría. Gracias a sus cualidades genéticas y al tipo de alimentación que recibe, su grasa contiene un alto porcentaje de ácidos grasos saludables



PLATOSACME

Secreto ibérico con emulsión de pera



media



1 a 3 €



1 h 10' + reposo

INGREDIENTES PARA 4

• 500 g de secreto ibérico • 1 pera blanquilla • 1 cucharada de aceite de oliva virgen • 2 cebollas pochadas

Para la emulsión de pera

• 1 pera blanquilla • 1 cucharada de azúcar • 100 ml de sidra • El zumo de ½ limón • 1 huevo • 50 ml de aceite de oliva virgen • Sal y pimienta

Para la masa

• 200 g de harina • ½ cucharadita de sal • 1 cucharada de azúcar • 50 ml de aceite de oliva virgen • 55 ml de agua • 1 diente de ajo asado • 1 guindilla de cayena • 1 ramita de romero

ELABORACIÓN

1. Descorazonar una pera y disponerla en el horno con el azúcar, la sidra y el zumo de limón. Cocerla a 180 °C durante 45 minutos.
2. Tamizar la harina y añadir la sal, el azúcar y el aceite. Mezclar con los dedos, verter el agua y volver a mezclar con los dedos, pero sin amasar. Agregar el ajo, y después la guindilla y el romero, todos bien picados. Formar una bola, envolver con film y dejar reposar media hora en la nevera.
3. Después del reposo, estirar la masa con un rodillo y cortar cuatro rectángulos de 5 x 8 cm. Disponerlos sobre la bandeja entre dos papeles de hornear, con un peso encima, y hornearlos a 180 °C durante 15 minutos.
4. Mezclar la pulpa de la pera horneada con el huevo, la sal y la pimienta. Batir la mezcla e ir añadiendo el aceite de oliva hasta que emulsione.
5. Cortar la pera restante y el secreto en láminas y dorar en la plancha.
6. Servir el secreto y la pera con la masa quebrada y una cucharada de cebolla pochada. Salpimentar y salsear con la emulsión de pera.



ÁNGELES ZAMORA
Barcelona

Neurorradióloga de profesión y enamorada de la cocina, pasión que le viene de su abuela y su madre, Ángeles comparte con nosotros su original ensalada de espinacas. ¡Buenísima!

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!

Ensalada de espinacas, naranja y foie

INGREDIENTES PARA 4

- 60 g de foie
- 2 naranjas
- 300 g de espinacas baby frescas
- 25 g de piñones
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para el aliño de naranja

- 6 cucharadas de aceite de oliva arbequina
- Mermelada de naranja
- Sal en escamas

ELABORACIÓN

1. Disponer el foie en el congelador durante 2 horas para que quede duro.
2. Pelar las naranjas y cortarlas en triángulos. Reservar.
3. Disponer los piñones en una sartén antiadherente y saltearlos con una cucharada de aceite hasta que queden doraditos. Reservar.
4. Para el aliño, mezclar el aceite de oliva con dos cucharadas de mermelada de naranja y ponerlo en un biberón para poder rociar la ensalada más fácilmente.
5. Retirar el foie del congelador y cortarlo en láminas muy finas, justo en el momento de servir.
6. Colocar las espinacas en la base del plato, agregar los trocitos de naranja, el foie y los piñones. Espolvorear con sal en escamas y servir.



TU COMPRA MÁS LIBRE
CÓMODA, RÁPIDA Y MUY VISUAL, con la nueva app de Capraboocasa podrás realizar tu compra de forma completa, incluido el pago, en cualquier momento y lugar. Si la pruebas, repetirás.



capraboacasa.com

Tu supermercado en el bolsillo



Compra a cualquier hora
y desde cualquier lugar



Empieza tu
experiencia como
nuevo usuario.



Recibirás 21€ en dtos.*
para tus 3 próximas
compras.



Canjéalos en
nuestra Web
o App.

Regístrate en:

*Descuentos directos para nuevos usuarios en capraboacasa.com



App

Descarga la App de capraboacasa
Más fácil y rápido



Disponible en el
App Store



Disponible en
Google play

Web



capraboacasa.com



de temporada

Para todos los gustos

{CON O SIN CARNE}

Costillas de cerdo o tofu, jamón ibérico o verduritas... Si en casa tienes tanto seguidores "meat" como "veg", no te preocupes. Sigue nuestras recetas y... ¡estarán todos contentos!

Cocina David García. Fotografía Joan Cabacés. Estilismo Rosa Bramona



Huevos revueltos con champiñones



fácil



1 a 3 €



20'

RECETA BASE PARA 4 PERSONAS

SOFRITO DE CEBOLLA Y CHAMPIÑONES. Pelar **2 cebollas tiernas** y **2 ajos tiernos**, cortarlos en juliana y disponerlos en una sartén con **unas gotas de aceite de oliva**. Sofreírlos lentamente sin que cojan color. Limpiar **champiñones (200 g)**, cortarlos en cuartos y añadirlos a la sartén. **Salpimentarlos** y dejarlos dorar. Reservar.

PAN CRUJIENTE. Cortar una **baguete** en 8 rebanadas horizontales muy finas. Disponerlas en el horno a 180 °C y dejarlas hasta que estén bien tostaditas. Reservarlas.

VERSIÓN "MEAT" PARA 2 PERSONAS

En el momento de servir, **batir 2 huevos** por persona en un bol y **salpimentarlos**. En una sartén, añadir **4 cucharadas soperas de sofrito de cebolla y champiñones** (receta base). Incorporar los huevos y hacer el revuelto. Ligar con **crema de leche (50 ml)**. Agregar **unos trocitos de jamón (120 g)** y remover. Servir con el pan crujiente (receta base) y un poco de **cebollino picado (10 g)** para refrescar el plato.

VERSIÓN
MEAT

VERSIÓN "VEG" PARA 2 PERSONAS

Raspar **1 zanahoria** y cortarla en bastoncitos. Lavar **1 calabacín** y cortarlo, sin pelar, también en bastoncitos. Disponer ambas verduras en una olla con agua hirviendo con sal y escaldarlas durante unos minutos. Pasarlas a un cuenco con agua con hielo para fijar el color. Escurrir y reservar. En el momento de servir, batir **2 huevos** por persona en un bol y salpimentarlos. En una sartén, añadir **4 cucharadas del sofrito de cebolla y champiñones** (receta base). Incorporar los huevos batidos y hacer el revuelto. Ligar con **crema de leche (50 ml)** y agregar las verduritas escaldadas en el último momento. Disponer el revuelto en los platos y servir con los crujientes de pan y con **8 tomatitos cherry**.



Patatas rellenas al horno



fácil



1 a 3 €



1h

RECETA BASE PARA 4 PERSONAS

PATATAS AL HORNO. Lavar **8 patatas** de tamaño similar, ponerlas enteras en el horno y cocinarlas a 170 °C hasta que estén tiernas. Dejarlas enfriar y vaciarlas. Reservar la pulpa de las patatas.

SOFRITO DE VERDURAS. Pelar **cebolla (100 g)** y picarla finamente. Raspar **zanahoria (50 g)** y lavar **pimiento verde (50 g)**, **pimiento rojo (50 g)**, **puerro (100 g)** y **una hoja de laurel**. Sofreír la cebolla en **4 cucharadas de aceite de oliva** y, cuando esté bien pochada, incorporar el resto de ingredientes y pocharnos muy lentamente. Condimentar con **sal y pimienta**. Reservar.

BECHAMEL CLÁSICA. Derretir **mantequilla (25 g)** en una sartén, mezclarla con **harina (25 g)** y remover durante 1 minuto a fuego medio. Luego agregar **leche caliente (1/2 litro)** y sazonar con **sal, pimienta y nuez moscada**. Seguir removiendo hasta que se disuelvan los posibles grumos. Dejar cocer, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que la salsa espese.

VERSIÓN "VEG" PARA 2 PERSONAS

Picar **queso azul (30 g)** y mezclarlo bien con el **mascarpone (100 g)** y con la mitad de las verduritas del **sofrito** (receta base) y de la pulpa de la patata reservada. Agregar **salsa bechamel (150 ml)** (receta base) y mezclar bien. Rellenar las patatas con esta mezcla, añadir el **queso azul (80 g)** por encima y calentar en el horno.

Para la salsa tomate, sofreír **cebolla (50 g)** y **1 diente de ajo**. Lavar **tomate (300 g)** y cortarlo en cuartos. Cuando la cebolla y el ajo estén dorados, añadir el tomate y cocinar a fuego lento unos 40-45 minutos. Colar y rectificar la condimentación con **sal, pimienta y azúcar**. Reservar.

Disponer las patatas rellenas en una fuente de servicio y acompañarlas con la salsa de tomate.

VERSIÓN "MEAT" PARA 2 PERSONAS

Incorporar **carne picada de ternera (200 g)** a la mitad del sofrito de **verduras** (receta base) y cocinar lentamente. Añadir la mitad de la pulpa de la patata y **salsa bechamel (150 ml)**. Ligar todos los ingredientes y rectificar la condimentación. Rellenar las patatas, añadir **queso rallado (80 g)** y calentar en el horno a 180 °C durante 5 minutos. Servir las patatas rellenas en una fuente y agregar, si se desea, un poco de bechamel por encima. Decorar con **cebollino picado**.

MANTEL: NATUR A CASA, PLATOS: VB ESTUDI





VERSIÓN
MEAT

VERSIÓN
VEG



Habas con sofrito al vino blanco



fácil 1 a 3 € 40'

RECETA BASE PARA 4 PERSONAS

HABAS AL VINO BLANCO. Pelar **cebolla (200 g)**, picarla muy fina y sofreírla junto a **6 dientes de ajo**, bien picaditos, en una sartén con **2 cucharadas de aceite de oliva**. Lavar **tomate (300 g)**, escaldarlo 40 segundos en agua hirviendo y retirarle la piel y las semillas. Luego, cortarlo en dados. Dejar cocinar el sofrito lentamente unos 30 minutos. Añadir **vino blanco (200 ml)** y dejar evaporar el alcohol. Incorporar **agua (400 ml)** y **habitas (800 g)**. Cocinarlas durante 2 minutos y condimentarlas. Reservar.

VERSIÓN "MEAT" PARA 2 PERSONAS

Freír los trozos de **costilla de cerdo (100 g)** en una sartén y cuando estén doraditos, incorporarlos a sartén con las **habitas** (receta base). Dejar cocinar todos los ingredientes 5 minutos a fuego lento. Añadir **butifarra negra (100 g)** cortada en rodajas y apagar el fuego. Dejar reposar 5 minutos y servir.





VERSIÓN "VEG"
PARA 2 PERSONAS

Lavar **tomillo (20 g)** y **romero (20 g)**, secarlos bien y agregarlos a las habas (receta base). Calentar durante 2 minutos. Cortar **tofu (100 g)** en dados, añadirlo a la sartén con las **habas**, remover y dejar reposar 2 minutos más. Decorar con unas hojas de menta y servir.

VERSIÓN
VEG

ideas dulces

Una excusa para reunirse

Suaves, cremosas, deliciosas... Las tartas de queso o cheesecakes gustan a todo el mundo, incluso a los que no son muy amantes del queso. Esta, elaborada con chocolate amargo y galleta, se convertirá en tu preferida.

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

Cheesecake de chocolate



media



3 a 5 €



1 h 10'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

• 150 g de galletas Oreo sin el relleno • 75 g de mantequilla • 100 g de chocolate amargo • 3 huevos • 75 g de azúcar • 500 g de queso crema a temperatura ambiente • 1 cucharadita de canela • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 200 g de crema de leche • Cacao en polvo • Unas grosellas para decorar

ELABORACIÓN

1. Triturar las galletas y colocarlas en un bol. Agregar la mantequilla derretida y trabajar hasta conseguir un compuesto uniforme.
2. Engrasar un molde de 20 cm de diámetro con un poco de mantequilla. Cubrir la base con la mezcla de galletas, tapar con un film transparente de cocina y refrigerar durante 30 minutos.
3. Derretir el chocolate al baño María. Batir los huevos y el azúcar con la ayuda de unas

varillas eléctricas hasta conseguir que la mezcla blanquee y se espese. Reservar.

4. Agregar el queso crema y continuar batiendo. Añadir, poco a poco, el chocolate fundido, la canela y la vainilla. Remover con una espátula e incorporar la crema de leche, y continuar removiendo hasta conseguir un compuesto uniforme.

5. Verter en el molde y cocer en el horno precalentado a 160 °C durante 1 hora, hasta que el pastel haya cuajado. Dejar reposar 2 horas en el horno con la puerta entreabierta. Espolvorear con cacao en polvo y decorar con grosellas.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
8

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





ARCOOC

AGRUPACIÓN DE GANADEROS CATALANES

LLEGAMOS A CLIENTES QUE NO NOS CONOCÍAN

Desde hace unos meses podéis encontrar en nuestras tiendas los gustosos quesos de la agrupación de ganaderos catalanes ARCOOC, con sede en la comarca de Osona. Etiquetados bajo la marca diferenciadora Llet de cabres catalanes, los productos de esta marca están elaborados con leche de cabra de alta calidad y siguen unos estándares superiores a los que requiere la normativa vigente, tanto por su calidad higiénica como por su composición nutritiva. Esto da como resultado unos quesos excelentes, con un aroma y un gusto extraordinarios. Lluís Mauri, socio y gerente de ARCOOC, nos explica su experiencia con Caprabo.

¿Qué le parece la iniciativa de Caprabo de apoyo a los productos locales? Para pequeños productores como nosotros es una iniciativa fantástica, ya que nos permite llegar a consumidores que desean productos como los nuestros pero que por sus hábitos de compra o falta de tiempo no los conocen.

¿Qué beneficios obtiene ARCOOC? Somos una agrupación de ganaderos catalanes de cabras de leche que tenemos como principal actividad producir leche de máxima calidad y poder comercializarla a un precio justo transformada en quesos de primer nivel. Disponer de una logística de venta como la de Caprabo es una colaboración que hace años parecía impensable y que ahora es una realidad.

Ahora el público conocerá mejor sus productos... Es evidente que los hábitos de una gran parte de los consumidores pasan por hacer la compra en una gran superficie. Conseguir que productos artesanos y de proximidad lleguen a una gran plataforma de venta como Caprabo hará que muchos consumidores los descubran y disfruten de ellos.

receta de proximidad

Un exquisito descubrimiento

De aroma intenso y sabor delicioso, el queso tierno de cabra ARCOOC es ideal para degustar solo o en compañía de verduras o ensaladas frescas. ¡Mmm...!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



PRUÉBALOS, ¡NO TE DEFRAUDARÁN!

De gusto pronunciado y muy agradables en boca. Así son los quesos tiernos de cabra ARCOOC. En Caprabo están disponibles tres variedades: tierno, tierno con pimienta y tierno a las finas hierbas.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
3

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

Vasitos tricolor con queso de cabra



fácil



1 a 3 €



1 h

INGREDIENTES PARA 4

• 200 g de queso de cabra tierno • 100 ml de leche • 3 berenjenas • ½ diente de ajo • 2 pimientos rojos • 100 g de azúcar • Aceite de oliva virgen extra • Sal

ELABORACIÓN

1. Colocar el queso de cabra y la leche en el vaso de la batidora y batirlos hasta conseguir una crema uniforme.
2. Precalentar el horno a 200 °C. Lavar dos berenjenas, despuntarlas y cortarlas por la mitad. Con la punta de un cuchillo realizar unas incisiones, salar y rociar con unas gotas de aceite de oliva. Colocar en una bandeja refractaria y cocer en el horno durante 25 minutos, hasta que las berenjenas estén tiernas. Extraer la carne con una cuchara y batirla junto con el diente de ajo picado y dos cucharadas de aceite de oliva, hasta conseguir una salsa uniforme.
3. Lavar los pimientos, extraer las semillas

- y nervaduras interiores y cortarlas en tacos. A continuación, engrasar una cazuela con 3 cucharadas de aceite y sofreír los pimientos durante 10 minutos. Agregar el azúcar, remover y continuar la cocción durante 10 minutos más. Triturarlos y, si se desea una textura más fina, pasarlos por un colador chino.
4. Lavar la berenjena restante, secarla y cortarla en rodajas muy finitas. Freírlas en abundante aceite de oliva. Retirarlas de la sartén y disponerlas sobre papel absorbente para que suelten el exceso de aceite.
5. Disponer la crema de queso en la base de varios vasitos, colocar sobre ella el puré de berenjena y la mermelada de pimiento. Decorar con unas rodajitas de berenjena frita.

tradicional o reinventada

Para todos los gustos

Ya sea siguiendo la receta típica de las abuelas o dándole un toque más moderno y sofisticado, las torrijas siempre están riquísimas. ¿Qué propuesta te apetece probar?

Cocina David García
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



Torrija clásica



fácil



1 a 3 €



20'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 300 ml de leche
- 300 ml de nata líquida
- ½ cucharadita de canela
- 80 g de azúcar avainillado
- 1 corteza de naranja y otra de limón
- ½ kg de pan de miga consistente del día anterior
- 3 huevos
- Aceite de oliva suave o de girasol
- Miel al gusto

ELABORACIÓN

1. Disponer la leche, la nata líquida, la canela, el azúcar y las cáscaras de los cítricos en un cuenco y dejar macerar durante 1 hora.
2. Para las torrijas, cortar el pan en rebanadas y sumergirlas en la mezcla anterior hasta que queden bien empapadas. Luego, retirarlas y dejarlas escurrir.
3. Pasar las rebanadas de pan por los huevos batidos. Eliminar el exceso de huevo y freirlas en el aceite bien caliente por los dos lados hasta que estén doraditas. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente para que suelten todo el exceso de aceite.
4. Poner las torrijas en una bandeja de servicio, cubrir con miel al gusto y servir.



Torrija de brioche con café



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de pan de brioche del día anterior
- 3 yemas de huevo
- 100 g de azúcar

- 300 ml de leche
- 300 ml de nata líquida
- 20 g de mantequilla

Para la salsa de café

- 200 ml de nata líquida
- 40 g de azúcar
- 100 ml de leche
- 2 sobres de café soluble

Para la decoración

- 4 bolas de helado de vainilla
- 4 fresas

ELABORACIÓN

1. Para la torrija, cortar el pan de brioche en cuadrados. Disponer las yemas de huevo en un cuenco y mezclarlas bien con el azúcar, la leche y la nata líquida. Introducir los trozos de brioche y dejarlos empapar durante unos minutos. Luego, retirarlos y escurrirlos ligeramente.
2. Disponer los trozos en una sartén antiadherente, agregar por encima la mantequilla y

- espolvorear con un poco de azúcar. Retirar y dejar enfriar.
3. Para la salsa de café, calentar levemente parte de nata líquida (100 ml), agregar el azúcar y remover hasta que se disuelva. Incorporar el café soluble, la leche y el resto de la nata. Dejar enfriar y reservar.
 4. Para el montaje, poner la torrija de brioche en un plato y acompañar con el helado de vainilla y la salsa alrededor. Decorar con unas fresas.

sabor del mundo

holanda

Es la tierra de los tulipanes, de los canales, de los molinos... Descubre Holanda, un país repleto de rincones encantadores y con una gastronomía para disfrutar.

Texto Olivia Majó



©THINKSTOCK

Crema de guisantes holandesa (Erwtensoeep)



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 patata grande
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
- 1 hoja de laurel
- 750 ml de agua
- 1 salchicha ahumada grande
- 500 g de guisantes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

* Puedes preparar esta sopa el día anterior. Así se mezclarán todos los sabores y estará más rica.



COCINA: MATRIZ DE MARCO; FOTOGRAFÍA: JOAN CAMACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONIA; KOL-HARTIX

Preciosos paisajes, molinos, canales pintorescos, pueblos de pescadores, ciudades donde los edificios clásicos cargados de historia conviven con los estilos más modernos de arquitectura... Holanda es un destino con una diversidad y una riqueza extraordinarias, que vale la pena visitar con calma y, si es posible, al ritmo pausado de la bicicleta.

La gastronomía holandesa también viene marcada por su gran diversidad,

fruto de las influencias recibidas de otras culturas a lo largo de su historia. De entrada, para disfrutar de su rica cocina hay que tener en cuenta que las costumbres del país son bastante diferentes de las nuestras. En general, los holandeses desayunan fuerte, toman algo ligero a mediodía y cenan temprano de forma contundente.

Una de las recetas más apreciadas es el erwtensoeep, una sabrosa sopa elaborada con guisantes, verduras y



QUESOS DE HOLANDA. ISTOCK



1 Pelar la patata y la cebolla y cortarlas en tacos. Raspar la zanahoria y cortarla en rodajas. Lavar la ramita de apio y la hoja de laurel.



2 Poner a calentar el agua en una olla con una pizca de sal y unas gotas de aceite. Cuando rompa el hervor, agregar las hortalizas cortadas, la ramita de apio, la salchicha y la hojita de laurel durante 15 minutos.



3 Pasado el tiempo indicado, retirar la salchicha e incorporar los guisantes. Cocer durante 10 minutos más. Retirar del fuego y extraer la hoja de laurel, la ramita de apio y algunos guisantes. Cortar la salchicha en rodajitas. Reservar.



4 Triturar los guisantes con las verduras y pasarlos por un colador chino para que la crema quede más fina. Servir la crema de guisantes con las rodajitas de salchichas y los guisantes reservados.



Guisantes de la Huerta Navarra (peso neto: 1 kg). De Eroski basic.



Zanahoria (peso neto: 500 mg). De Eroski NATUR.



Cebolla blanca (peso neto: 2 kg). De Eroski NATUR.



Patatas cocer y guisar (peso neto: 2 kg). De Eroski NATUR.



CANALENIA HAYA © ISTOCK



ZUCOS HOLANDES © ISTOCK

carne de cerdo, ideal para entrar en calor en los días más fríos. También destaca el boerenkool, elaborado con coles cocidas, patata, tocino y salchicha ahumada, o las clásicas galletas tipo gofre, conocidas como stroopwafels. Y, por supuesto, al hablar de gastronomía holandesa no podemos olvidar sus quesos, como el edam, el gouda o el mimolette, así como sus excelentes cervezas, entre las que se encuentran variedades para todos los gustos.

gastronomía y diseño

Una isla vegetal en el asfalto

El nuevo Flax & Kale, de Teresa Carles, ofrece una carta gustosa y saludable en la que los productos de la tierra son los principales protagonistas. Si pruebas sus platos, ¡te harás fan!

Texto Rosa Mestres Fotografía Joan Cabacés



Teresa Carles y Sergi Barullis, chef de partida, en el espléndido huerto urbano que se halla en la terraza del Flax & Kale.

Al entrar en Flax & Kale, el nuevo restaurante Healthy Flexiteriano que la conocida chef Teresa Carles acaba de abrir en Barcelona, uno tiene la sensación de estar en un paraíso vegetal. El local, dividido en dos plantas, invita a comer con calma, a las buenas digestiones... La planta baja, con grandes ventanales, tiene cestas llenas de frutas y verduras, plantas que aportan armonía a la estancia, la cámara de frío a la vista... Y la superior, ¡oh, sorpresa!, una terraza con un magnífico huerto urbano.

Sobre la cocina y a la vista de todos los clientes, se pueden leer las palabras: *Eat better > Be happier > Live longer* (comer bien para ser feliz y vivir más años). La razón es que Teresa y su equipo, con Sergi Barullis al frente, preparan cada temporada, y con mucho cariño, una saludable carta flexiteriana, con un 80 % *Plant-Based* y un 20 % a base de pescado azul, que es un placer para los sentidos.

Vale la pena pedir un zumo, o *Cold-Pressed Juice*, que Teresa elabora con la técnica de primera extracción en frío. *The Vegan Vampire* o *Sweet Heart* son algunos de sus divertidos nombres. Además, si te gustan, puedes llevártelos a casa o pedirlos *online* en www.teresasjuicery.com.

Y para el fin de semana, Flax & Kale tiene una excelente propuesta: su *Weekend Brunch*. ¡No lo dejes escapar!



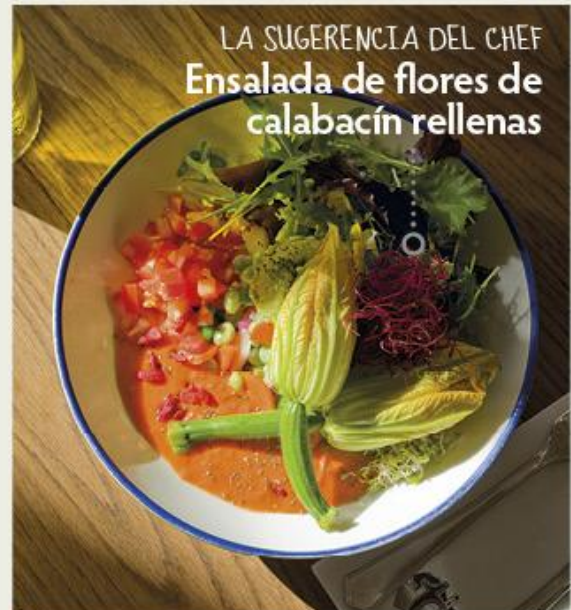
FLAX & KALE

Tallers, 74 B, Barcelona
Tel.: 93 317 56 64
www.teresacarles.com/fk

Tipo de cocina: Flexiteriana.

Horario: Todos los días de 9:00 a 23:30 h.

Weekend Brunch: Sábados, domingos y festivos de 10:00 a 17:00 h, en las dos plantas del restaurante, incluida la terraza si el tiempo lo permite.



LA SUGERENCIA DEL CHEF Ensalada de flores de calabacín rellenas



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

Para la ensaladilla

• 225 g de guisantes frescos
• 225 g de habas tiernas • 120 g de zanahorias • 120 g de rábanos
• 60 g de cebolla roja • 40 ml de aceite de oliva • Sal

Para el salmorejo

• 250 g de tomates maduros
• ½ diente de ajo • Sal • Pimentón dulce • 25 ml de aceite de oliva

Para el guacamole

• 1 aguacate • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharadita de zumo de lima • Sal

Para los "picos de gallo"

• 200 g de tomates • ½ cebolla tierna • 1 cucharada de aceite de oliva • Sal

Para la crema de anacardos

• 180 g de anacardos • 40 ml de agua embotellada • 20 g de zumo de lima • 4 g de levadura de cerveza • 10 g de albahaca fresca • Sal • 8 flores de calabacín (en temporada)

ELABORACIÓN

1. Para la ensaladilla, cocer los guisantes y las habas al dente. Pelar las zanahorias y los rábanos y cortarlos en medias lunas. Pelar la cebolla y cortarla bien fina. Luego, mezclar todo con las legumbres cocidas y aliñar con aceite y sal.
2. Para el salmorejo, triturar los tomates con el ajo, la sal y el pimentón dulce, y montar con el aceite de oliva hasta conseguir una textura fina.
3. Para el guacamole, pelar el aguacate, sacar el hueso central y aplastar la pulpa con ayuda de un tenedor. Sazonar con aceite de oliva, zumo de lima y sal.
4. Para los 'picos de gallo', cortar el tomate y la cebolla tierna en daditos. Sazonar con aceite y sal.
5. Para la crema, hidratar los anacardos con agua un mínimo de 12 horas. Escurrirlos, mezclarlos con el resto de ingredientes. Triturar hasta conseguir una textura cremosa y rellenar las flores con ayuda de una manga pastelera.
6. Colocar todas las elaboraciones en un plato grande; agregar, si se desea, unas hojas verdes, germinados y semillas variadas, y las flores rellenas encima. Servir.

cóctel & gourmet

¡Irresistible!

Las frutas siempre dan un toque de frescor a los cócteles. Deja volar tu imaginación y... añádelas siempre que puedas.

Recetas cócteles Victoria Turmo Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

Caipiriña con fruta de la pasión



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 1

• 1 maracuyá • 1 cucharada generosa de azúcar moreno • Cubitos de hielo o hielo picado • ½ dl de cachaza clara (jugo fermentado caña de azúcar)

ELABORACIÓN

1. Extraer la pulpa y las semillas al maracuyá. Distribuir la pulpa en un vaso ancho y poner la cucharada de azúcar moreno.
2. Llenar los vasos con el hielo y verter la cachaza hasta llenar el vaso. Servir.

MI CLUB CAPRABO

Consulta tu ahorro

DONDE Y CUANDO QUIERAS



1 ENTRA EN WWW.MICLUBCAPRABO.ES Y REGÍSTRATE O IDENTIFÍCATE

2

Consulta tus puntos disponibles, lo que llevas ahorrado el último año y tus productos en oferta clicando en **Mi Ahorro**



3

Activa tus descuentos clicando en **Mis Cupones**



CONSULTA TUS VENTAJAS TAMBIÉN DESDE LA APP

1. Descárgate la app



App Store



Google Play

2. Identifícate



3. Activa tus descuentos, consulta tu ahorro...



Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

Y NO OLVIDES PASAR POR NUESTRO KIOSKO PARA CONSULTAR:



Tus puntos en €

Tus cupones

Tus ofertas

beber

Está de moda

Fundamental para realizar un buen *gin-tonic*, la tónica está viviendo una nueva "edad de oro". De eterna segundona ha pasado a tener un papel protagonista. ¡Descúbrala!

Texto Alicia Estrada

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



SCHWEPES

Sola o en compañía

TÓNICA PREMIUM MIXER, en botella (4 x 20 cl)
TÓNICA ORIGINAL, en lata (4 x 25 cl)



La tónica Schweppes tiene más de 200 años, pues nació en 1783 de la mano de un joyero suizo llamado Jacob Schveppe, quien le dio su apellido. Es considerado el refresco más antiguo del mundo. La tónica original, caracterizada por su fina y duradera burbuja, **resulta perfecta para beber sola, en compañía de un poco de limón e insustituible como parte de un combinado tanto de ginebra como de vodka.**

TÓNICA GINGER & CARDAMOMO, en botella (4 x 20 cl)



Esta tónica premium de la línea Schweppes Heritage es una aliada perfecta para los amantes del gin-tonic más exótico, al sumar las esencias de la India y África. **Entrada de cardamomo y un toque final de jengibre, que combinan a la perfección con ginebras de aromas cítricos y florales.** Una rodaja de manzana o pepino sumarán un toque único a este gin-tonic. No pasa desapercibida la botella, que recuerda el envase original, tal y como fue descubierto en los restos del Titanic.

TÓNICA PIMIENTA ROSA, en botella (4 x 20 cl)



La pimienta rosa con su toque picante y sus notas cítricas resulta la base idónea para elaborar los gin-tonics menos convencionales. Perfecta compañera de ginebras super premium, enfatiza sus notas aromáticas y especiadas. Al elaborar un gin-tonic con esta tónica podemos potenciar su toque picante añadiendo unas bolitas de pimienta rosa, o bien resaltar su carácter cítrico y fresco con un twist de limón.

FEVER-TREE

Sabor suave y equilibrado

PREMIUM INDIAN TONIC WATER, en botella (50 cl y 4 x 20 cl)



Se trata de una tónica muy joven que fue lanzada al mercado hace una decena de años. Su nombre, Fever-Tree ("Árbol de la fiebre"), hace mención a su origen, pues así se denomina también el árbol de la quina, del que se extrae el componente clave de la tónica y el que le aporta su tradicional toque amargo. Fever-Tree presume de partir de la quinina natural más pura del mundo, cultivada en el Congo oriental siguiendo métodos tradicionales. Para elaborarla se parte de agua de manantial de las colinas inglesas de Staffordshire y junto con la quinina se utilizan hasta ocho extractos botánicos, entre los que destacan los de caléndula y las naranjas amargas de Tanzania.

En la cata destaca su sabor suave y el **perfecto equilibrio entre el amargor de la quinina y sus toques cítricos y afrutados.** El final resulta limpio en boca, restando la sensación empalagosa que otras tónicas pueden ofrecer por el uso de edulcorantes, y sin enmascarar por ello los matices y sabores del destilado que acompaña.

SABÍAS QUE...

La historia de éxito de la tónica comenzó a escribirse a finales del siglo XIX en la India. Los colonos británicos tomaban quinina como medida protectora contra la malaria, mezclada primero con agua y luego con soda y algunos aromatizantes. Se trataba de un viejo remedio que todas las culturas precolombinas habían usado en sus medicinas tradicionales y que desde América había llegado a Europa. La mezcla, a la que los británicos victorianos llamaban *indian water tonic*, resultaba ciertamente muy amarga, así que pronto empezaron a beberla mezclada con ginebra. ¡Había nacido el gin-tonic!, que unió para siempre una tónica con la buena compañía de una ginebra.



SEAGRAM'S

Un toque dulce con notas cítricas

PREMIUM TONIC WATER, en botella (4 x 20 cl)



Una tónica llegada a España apenas hace tres años desde Estados Unidos, de la mano de la destilería Seagram's, elaboradora también de la ginebra del mismo nombre. Si en las tónicas más clásicas predomina el matiz amargo que impone la quinina, en Seagram's nos encontramos ante **una tónica de corte moderno que ofrece sensaciones levemente dulces, con notas cítricas.** Este carácter hace que en combinaciones con ginebra o vodka, se enfaticen los componentes aromáticos de sus extractos botánicos sin ser oscurecidos por el tono amargoso de otras tónicas.

NORDIC MIST

Un amargor más ligero

TONIC WATER ORIGINAL, en lata (25 cl y 6 x 20 cl)
TONIC ZERO CALORÍAS, en lata (25 cl)



Una Tónica con una excelente relación calidad-precio. Presenta un perfil aromático muy diferente al de las tónicas clásicas, más neutro, con una nariz divertida, de notas cítricas y dulces y con puntas de ligero amargor. **Su sabor suave, equilibrado y poco amargo hace que como mixer no enmascare el tono aromático de los destilados con los que se combina.** El perfil de su burbuja, muy viva y efervescente, le da a la tónica Nordic un carácter muy refrescante. Se presenta en diferentes formatos para su comodidad e incluso ofrece una versión Zero para los más preocupados por las calorías.

TONIC BLUE, en lata (25 cl)

Intensamente nórdica. Eso parece querer decirnos el tono azulado de esta tónica única y ese rotundo alfabeto escandinavo que configura su imagen. Nordic Blue no sigue estrictamente la línea aromática de su hermana pequeña. Si bien el color azul no le aporta sabores o aromas diferentes, la tónica azul sí ofrece un **carácter más seco, menos dulce y se diría que más adulto que la Nordic original.** En todo caso sigue la misma línea de corte moderno alejada del componente más amargoso que ofrece la quinina tradicional.

9 meses para cuidarte



El embarazo provoca grandes cambios hormonales que pueden hacer que el cabello luzca más brillante o que el rostro tenga una luminosidad especial. Sin embargo, en esta etapa también pueden surgir problemas, debidos sobre todo a los cambios que experimenta la piel o a la mala circulación. Para evitar molestias es clave alimentarse bien, hacer ejercicio moderado y emplear cosméticos adecuados.

• **MÁXIMA HIDRATACIÓN.** En el embarazo la piel se ve sometida a una dura prueba. Para evitar problemas de sequedad o irritaciones, aplícate hidratantes específicos. ¡Y no te olvides de beber mucha agua!

• **ANTIESTRÍAS.** En el mercado encontrarás cremas con propiedades reparadoras y reafirmantes, que te ayudarán a evitar la aparición de estas lesiones cutáneas.

• **ACTIVA LA CIRCULACIÓN.** Para combatir la sensación de pesadez y fatiga en las piernas, usa productos específicos que ayudan a activar la circulación. Los que tienen textura en forma de gel suelen ser muy refrescantes.

Siempre que puedas elige cosméticos adecuados libres de parabenos

belleza

La piel del bebé, la más delicada

Caricias, mimos y cuidados con productos específicos. Estas son las claves para mantener la piel de tu bebé en perfectas condiciones.

Texto Olivia Majó



La piel de los bebés es mucho más fina que la de los adultos. Resulta extremadamente vulnerable frente a las agresiones externas, como el frío o el exceso de calor, y tiende a presentar reacciones extremas con facilidad. Para que pueda desarrollarse sin problemas, es muy importante aplicar cuidados específicos adaptados a sus necesidades.

Hábitos de higiene

Los especialistas recomiendan bañar al bebé a diario o cada dos días, con agua a la temperatura corporal —unos 37 °C— y un poco de jabón específico. Este hay que usarlo básicamente en las zonas que suelen ensuciarse más, como el culito o los pliegues de la piel. También hay que lavar con cuidado la zona del cabello, y utilizar un champú especial para bebés para evitar irritaciones.

Tras el baño, hay que secar la piel suavemente, sin frotar, con una toalla de algodón. De nuevo, conviene prestar especial atención a las zonas con pliegues, ya que el exceso de humedad puede desencadenar infecciones. A continuación, hay que aplicar una buena loción o crema hidratante para bebés. Es muy importante que sea un producto hipoalérgico y que ofrezca la protección que necesita la piel de los más pequeños. Se puede aprovechar este para realizar un buen masaje. Las caricias

Bienestar y frescor

FRAGANCIAS NATURALES. Si quieres prolongar el agradable olor a limpio del bebé tras el baño, puedes aplicarle sobre la ropa un poco de colonia formulada específicamente para niños.

PARA LLEVAR DE PASEO. Algunas marcas comercializan colonias en envase pequeño, ideales para llevar en la bolsa cuando salimos de paseo.

ÚSALO TAMBIÉN TÚ. Por su delicado aroma, muchas colonias infantiles son ideales para refrescar a toda la familia. Unas gotas aplicadas sobre las manos te aportarán sensación de bienestar.

tranquilizan al bebé y, a la vez, estimulan sus sentidos. Además, pueden ayudar a conciliar el sueño o a aliviar los molestos gases.

Finalmente, hablando de higiene no se puede olvidar el cambio de pañal. Hay que hacerlo con frecuencia, para que la delicada piel del culito no se irrite. Tras limpiar suavemente con toallitas húmedas, se debe usar un poco de crema específica para la zona, que ayude a regenerar la barrera cutánea natural.

Como si no llevaras nada

Evax Liberty



Evax Liberty es la
única compresa
creada con Flexicel™,
un material con
una flexibilidad
extraordinaria.
Además, es la
compresa más
absorbente de Evax.



Se adapta
a tu cuerpo



¡PRUÉBALA EN **caprabo** Y CONVÉNCETE! Y SI NO QUEDAS SATISFECHA TE SALE **GRATIS****

Estamos tan seguros de su eficacia que te invitamos a que la pruebes y, si no quedas satisfecha, te devolvemos el dinero.

Apdo. de Correos 61.131 28080 - Madrid

Sexo* Hombre Mujer C16000119P

Nombre* _____

1º Apellido* _____

2º Apellido* _____

DNI* _____ Fecha nacimiento* _____

Tipo Vía* _____ Nombre Vía* _____

Nº _____ Piso _____ Puerta _____ Otros _____

CP* _____ Localidad* _____

Provincia* _____

Teléfono _____ Móvil* _____

Email* _____

Además de ti, ¿cuántas personas viven en tu casa?
Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

¿Podrías decirnos qué edades tienen cada uno?
Hombre Hombre Mujer Mujer

Datos Bancarios Reembolso**

BIC _____

IBAN* E, S, _____

Cta. Bancaria* _____

* Campos obligatorios.

**Promoción válida para compras realizadas desde el 01/03/2016 hasta el 31/03/2016. Se aceptarán participaciones hasta el 30/04/2016. Para recibir el reembolso del producto Evax Liberty sólo tienes que rellenar el formulario cumplimentando todos los campos obligatorios y enviarlo junto con la fotocopia del ticket de compra y el código de barras original del producto, al apartado de correos 61.131 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en www.caprabo.com/promociones y www.caprabo.com/promociones Máximo reembolso 3,99 €. Promoción limitada por DNI/Hogar.

Los datos que voluntariamente proporciona a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. al participar en esta promoción serán utilizados por esta a los efectos de gestionarla, procediéndose a su cancelación una vez que se haya completado su participación en la misma. Todos los campos señalados con un asterisco son de obligada cumplimentación, de tal modo que la omisión de alguno de ellos podría comportar la imposibilidad de participar en esta promoción. De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, si desea acceder a sus datos, rectificarlos, cancelarlos, oponerse a su tratamiento diríjase a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. (Departamento de Promociones), Avda. de Bruselas, 24 28108 Alcobendas (Madrid) España.

DESDE EL PRIMER DÍA

La delicada piel de los bebés es muy sensible y se irrita fácilmente por culpa de las agresiones externas, como el frío, el calor o el contacto con determinadas sustancias. Para cuidarla, lo mejor es optar por productos formulados específicamente para ella, elaborados con ingredientes que la respetan y la protegen.



DE TODA LA VIDA

Nenuco es una fragancia que pasa de padres a hijos. Desde 1939, muchas generaciones han crecido acompañadas de su olor original y todavía son muchas las mamás que la escogen. Con el tiempo, la familia Nenuco ha ido creciendo y actualmente tiene, además de diferentes aguas de colonia, una completa oferta de productos para la higiene de los más pequeños.



PARA LAS PIELES MÁS SENSIBLES

El laboratorio francés Corine de Farme dispone de una interesante gama de productos para el bebé. Destaca una línea específica para pieles muy secas y sensibles, con Gel de Baño, Leche Hidratante y Crema Ultra Hidratante de Cara y Cuerpo, formulados con un 98 % de ingredientes de origen natural. Su agua de colonia sin alcohol se puede utilizar para limpiar el rostro del bebé.



HIGIENE COMPLETA

Denenes es otra de las marcas clásicas para el cuidado del bebé que ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos. Actualmente presenta una gran variedad de productos. En su línea original, además de su conocida colonia, encontramos un champú y un jabón muy suaves. Se trata de productos formulados con aceites esenciales 100 % naturales, sin colorantes ni parabenos.



COLONIA BAJA EN ALCOHOL

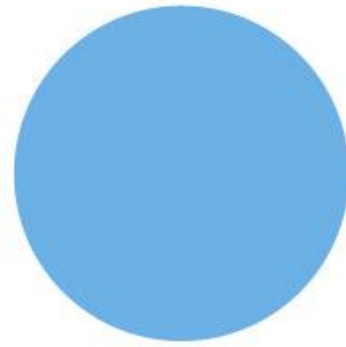
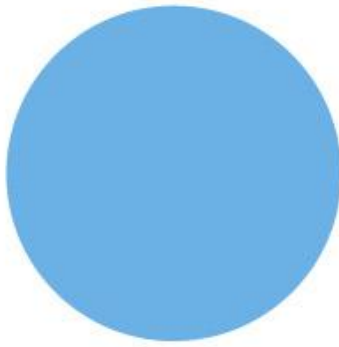
La Colonia baja en alcohol EROSKI Bebé deja una agradable sensación de frescor que se mantiene durante horas. Su suave fragancia, con notas de jazmín, flor de naranja y flor blanca, perfuma con suavidad y sin dañar la delicada piel del bebé.

AMPLIA GAMA DE CUIDADOS

Con una larga experiencia en el mundo de los cuidados para el bebé, Johnson's ofrece respuesta a todas las necesidades de los más pequeños. Desde el Champú Clásico, que no irrita los ojos, hasta el Gel de baño Dulces Sueños, que ayuda a los pequeños a dormir, pasando por la Crema protectora de pañal o la Loción Baby Extracare, que mantiene la hidratación natural de la piel.



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



NOSOTROS



noticias

Caprabo abre su primera tienda **FRESH**

Caprabo lanza Caprabo FRESH, un nuevo concepto de tienda especializada en productos frescos y de proximidad, y con un servicio al cliente muy personal.



La frescura y la calidad son conceptos que preocupan a la sociedad actual. Caprabo, consciente de ello, presenta Caprabo FRESH, un nuevo concepto de tienda especializada en productos frescos y de proximidad, y con un servicio al cliente personalizado. Se trata de una nueva cadena con marca diferenciada que ofrece al consumidor un amplio abanico de productos frescos y de proximidad, agricultura ecológica, productos locales y un grupo de profesionales a su servicio.

Productos con venta asistida

Con una superficie de venta de unos 600 metros cuadrados, Caprabo FRESH cuenta con venta asistida de carne, pescado, fruta, verdura, pan, charcutería y queso, y su imagen corporativa abandona el tradicional azul para apostar por el verde y el blanco como colores distintivos. En Caprabo FRESH los productos elaborados,

como las hamburguesas, se preparan al momento para mantener su frescura. Además, los clientes pueden pedir cortes a mano o especiales. Y, para dar el mejor servicio, se ofrece la posibilidad de encargar pedidos y recibirlos en 48 horas.

Los panes que se venden en la tienda Caprabo FRESH también están amasados y recién horneados allí mismo.

Gran variedad y calidad

Además de por su frescura, los productos que se venden en Caprabo FRESH destacan por su origen. Las frutas, verduras y hortalizas son de huertos locales, el pescado llega de las lonjas catalanas y la carne de ternera o cerdo procede de animales criados en granjas de Cataluña. Entre su oferta también destacan los productos a granel y los ecológicos.

NUESTRA PRIORIDAD: EL CLIENTE

En Caprabo FRESH, el servicio al cliente es una de las principales prioridades. Por eso, nuestros especialistas en tienda siempre están dispuestos a asesorarle y a responder a sus preguntas. Además, en la tienda se realizan degustaciones para probar la calidad de los productos y se ha

habilitado un rincón especial para hacer una pausa mientras se degustan nuestros platos preparados.

Caprabo FRESH
Villarroel, 194 - 08036 Barcelona
Atención al cliente: 93 400 52 62



SOLIDARIDAD CON LOS MÁS NECESITADOS

Fiel a su espíritu solidario, Caprabo y sus clientes siguen colaborando en acciones a favor de las personas más desfavorecidas.



El pasado mes de noviembre, 297 supermercados de Caprabo de toda Cataluña, además de los trabajadores de la plataforma y de la sede central, colaboraron con la VII edición del

Gran Recapte d'Aliments, impulsada por los Bancos de Alimentos de Cataluña. Como en otras ocasiones, los voluntarios recogieron, en la entrada de las tiendas, todo tipo de productos de primera necesidad, como aceite, leche, legumbres cocidas y conservas de carne o pescado. En total se logró recoger 575 toneladas de alimentos, lo que equivale a 951.042 comidas donadas.



EN NAVARRA También en noviembre, los 27 establecimientos de nuestra compañía en Navarra participaron en la Gran Recogida de Alimentos 2015, impulsada por la

Fundación Banco de Alimentos de Navarra. En esta acción se implicaron las tiendas ubicadas en Pamplona y en las localidades de Artica, Barañain, Berriozar, Burlada, Corella, Noain, Peralta, Villava y Zizur, que lograron recoger 54 toneladas de alimentos, lo que supuso 89.315 comidas donadas. Se recogieron alimentos de primera necesidad, principalmente aceite, conservas de carne, pescado, verduras y legumbres, cacao soluble y galletas.

Espacio Chef Caprabo

Una experiencia gastronómica global

Chef Caprabo, el innovador espacio gastronómico ubicado en el supermercado Caprabo del Centro Comercial L'illa de Barcelona, ofrece un amplio abanico de talleres y actividades con un gran valor añadido.

Gracias a su nutrida agenda de actividades para todos los gustos, los talleres Chef Caprabo permiten disfrutar de una experiencia gastronómica global.

En octubre, el espacio acogió un taller del maestro panadero Daniel Jordà, fundador de Panes Creativos, un laboratorio de ideas donde elabora panes que marcan la diferencia por su sabor y originalidad. En noviembre, de cara a las fiestas de Navidad, la maestra pastelera Elisa Calcagno hizo una demostración con propuestas para preparar una mesa dulce, y el maestro y amante del chocolate David Pallàs ofreció un taller de elaboración de turrón de chocolate.

Los más pequeños de la casa también pueden disfrutar en Chef Caprabo de

actividades pensadas para ellos, como el taller Master Kids Junior, dirigido a niños y niñas de entre 7 y 12 años. De la mano de un chef profesional, los pequeños aprenden a cocinar en un entorno divertido.



Alimentación y salud

Caprabo ha llegado a un acuerdo con la Asociación de Oncología Integrativa para organizar una serie de talleres familiares teórico-prácticos de cocina para niños con cáncer. Están supervisados por la doctora Silvia López, oncóloga infantil del Hospital General Universitario de Alicante y autora de la Guía de alimentación y cáncer infantil. Los asistentes reciben, además, información sobre cómo se pueden paliar los efectos secundarios de la quimioterapia con la ayuda de la alimentación.



Caprabo, con el deporte

Durante este año, nuestra compañía seguirá participando activamente en la promoción de los hábitos de vida saludables como el deporte.

En su línea de promoción de la vida saludable, Caprabo apuesta por concienciar a sus clientes sobre la importancia de alimentarse correctamente para gozar de buena salud. Pero para cerrar el círculo de la vida saludable no basta con comer bien, también es básico practicar deporte con regularidad. Por esta razón, ha entrado de lleno en el mundo del *running*.

Correr para estar mejor

Durante el pasado 2015, nuestra compañía colaboró, entre otras, con

cuatro grandes carreras: la Family Run, el Correbarri, la Marató del Mediterrani y la Carrera de la Mujer. Entre todas, estas competiciones han sumado más de 40.000 participantes, a los que se ha premiado por su esfuerzo con productos Caprabo para su avituallamiento, lotes sorteados en varias redes sociales y tentempiés en la bolsa del corredor.

Para el 2016 nuestra compañía tiene intención de seguir haciendo #capraborunning con muchas sorpresas más. Os las iremos contando en estas páginas.



Click&Collect y Click&Drive

Tu compra, mucho más fácil

Caprabo se ha convertido en la primera empresa del sector de la alimentación que ofrece el servicio *Click&Collect* y *Click&Drive*, para comprar cómodamente a distancia y recoger la compra en tu tienda a las pocas horas.

Caprabo refuerza la multicanalidad de sus servicios de venta y se adapta a las nuevas demandas del consumidor, para facilitarle al máximo la compra.

El nuevo servicio *Click&Collect* va destinado a los clientes que prefieren realizar compras pequeñas, con frecuencia y de proximidad. Para utilizar este servicio, deben realizar la compra por Internet a través de capraboacasa.com o de su app. Una vez finalizada la compra, el personal de la tienda escogida por el cliente procede a preparar el pedido y, a partir de 2 horas, el comprador puede recogerlo. Según explica Julián Sánchez, director de Capraboacasa.com, "la nueva propuesta de *Click&Collect* permite realizar compras pequeñas, de proximidad y de poca carga, a clientes que disponen de poco tiempo para comprar".

Directo al maletero

En la misma línea, Caprabo acaba de lanzar el nuevo servicio *Click&Drive*, que permite a los



click&collect



click&drive

clientes realizar la compra, también a través de capraboacasa.com o de su app, y recogerla con su propio vehículo en un plazo de 4 horas en un establecimiento Caprabo.

De momento, estas novedosas modalidades de compra se encuentran disponibles en la tienda de calle Muntaner 14-16 y en la de calle Provenza 385-387, ambas de Barcelona, para *Click&Collect*, y en una de las tiendas de Sant Cugat del Vallès (Polígono Can Sant Joan, Parcela 10) para *Click&Drive*.



Más productos locales en nuestras tiendas

Fiel a su compromiso con los productores locales, Caprabo sigue incorporando referencias a sus tiendas, como la IGP *Caçots de Valls* o la IGP *Patates de Prades*.

Desde hace ya dos décadas, Caprabo mantiene una fuerte apuesta por los productos de proximidad que, aparte de contribuir a la reducción de la huella ecológica, ofrecen al consumidor un producto de calidad, más fresco y con el valor añadido de favorecer el desarrollo de la economía local. En el marco de su política a favor de estos productos, Caprabo organizó en noviembre la II Feria Caprabo de Productos de Proximidad de Anoia. Respecto a la edición anterior, el certamen aumentó en 9 el número de proveedores y cooperativas agroalimentarias y sumó 84 nuevas referencias.

Por otra parte, los supermercados Caprabo siguen incorporando nuevas referencias de

productos de proximidad. Recientemente han sumado a su ya amplia oferta de artículos

locales la IGP *Caçots de Valls* y la IGP

Patates de Prades. Con estas dos

nuevas incorporaciones, Caprabo

ofrece 3 referencias de IGP —también

dispone de la IGP *Poma de Girona*— y

11 productos con Denominación de

Origen Protegida (DOP): DOP *Arròs*

del *Delta de l'Ebre*, DOP *Avellana de*

Reus, DOP *Formatge de l'Alt Urgell* i

la *Cerdanya*, DOP *Mantega de l'Alt*

Urgell i la *Cerdanya*, DOP *Mongeta*

del *Ganxet*, DOP *Pera de Lleida*, así

como 5 DOP de aceite de oliva —DOP

Les Garrigues, DOP *Sturana*, DOP *Oli del*

Baix Ebre-Montsià, DOP *Oli de la Terra Alta* y

DOP *Oli de l'Empordà*—.



LAS FRANQUICIAS CONTINÚAN CRECIENDO

Con el modelo franquiciado, nuestra compañía ha inaugurado nuevos supermercados en localidades en las que no tenía presencia.



El modelo en franquicia de Caprabo está plenamente consolidado y no ha dejado de crecer en los últimos años. En noviembre pasado, se inauguró un supermercado franquiciado en *Castellbisbal* (Barcelona). La nueva tienda, ubicada en la calle *Esperanto*, 8, tiene una superficie comercial de 312 m² y cuenta con una plantilla de 8 personas. Se trata de la primera tienda en *Castellbisbal*.

En diciembre, un supermercado franquiciado abrió sus puertas en el *Mercat de Can Serra* (calle *Pere Pelegrí*, 69), de *L'Hospitalet de Llobregat* (Barcelona). El establecimiento cuenta con una superficie comercial de 200 m² y emplea a 5 personas.

Y en enero de este año se inauguró un nuevo supermercado en la *Plaça Nova*, 7, en *Terrassa* (Barcelona). Dispone de una superficie comercial de 250 m² y da empleo a 6 personas.



Productos de la tierra

Los productos de proximidad nos ofrecen máxima calidad al mejor precio y la tranquilidad de consumir de forma responsable.



DE LA COLMENA

Desde hace ya seis generaciones, SAT Apícola de El Perelló (Tarragona) elabora miel siguiendo métodos tradicionales, que permiten obtener un producto de una extraordinaria calidad y excelentes propiedades nutricionales. En Caprabo encontrarás tres variedades diferentes de miel artesanal, en envases de 500 gramos: miel de alta montaña, de eucalipto y de naranjo.

VIRGEN EXTRA

El aceite de oliva virgen extra Grusco se elabora en Santa Bàrbara (Tarragona), a partir de una estricta selección de aceitunas sanas, maduras y enteras. Se recomienda especialmente para consumir en crudo. Por ejemplo, resulta ideal para aliñar ensaladas o para saborear con un buen pan.



PRODUCTOS DISPONIBLES EN LAS TIENDAS DE CATALUÑA



AGUAS REFRESCANTES

Font Vella Levité es una alternativa excelente para esos momentos en los que nos apetece beber algo refrescante. Esta gran familia de aguas enriquecidas con zumo natural de frutas a base de concentrado no para de crecer. Recientemente ha sumado dos nuevas incorporaciones muy atractivas: fresa y mango.

CIEN POR CIEN MEXICANAS

Las tortillas Nagual se elaboran con harina de maíz blanco nixtamalizado y no transgénico, siguiendo la receta tradicional mexicana. Están deliciosas y cuentan con el certificado FACE que garantiza que son aptas para celíacos y que están libres de alérgenos.





SNACKS PARA GOURMETS

Velarte ofrece una nueva gama de snacks de pan elaborados con ingredientes gourmet. En Caprabo podrás encontrar dos variedades: Snackium Algas, con lechuga de mar y semillas de girasol, y Snackium Quinoa, con una receta exclusiva de semillas y quinoa. Bocados exquisitos, ideales para picar entre horas.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.
1

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

lista de la compra



DIENTES MÁS BLANCOS

Con el nuevo cepillo Colgate® Max White y su lápiz blanqueador, en tres semanas puedes lograr unos dientes hasta tres tonos más blancos. Usa el cepillo con la pasta Colgate® Expert White, que pule y elimina manchas. A continuación, sin enjuagar, aplica el lápiz para blanquear tus dientes en profundidad.

MÁXIMA EFICACIA

El nuevo KH-7 Vajillas, de fórmula ultraconcentrada, ofrece máxima eficacia en el lavado a mano. Equipado con un innovador tapón dosificador antigoteo, permite ajustar la dosis según las necesidades. Además, se puede usar en encimeras, parrillas, vitrocerámica... y es respetuoso con la piel.



los 5 sentidos de... Mey Hofmann*



GUSTO ¿Qué sabor te gusta más? Soy una persona que por oficio y devoción me gustan los sabores tanto dulces como salados. Quizá menos los amargos... Siempre descubres sensaciones nuevas, incluso mezclándolos.

¿Crees que tienen el mismo paladar los clientes extranjeros que los nacionales? Todos nuestros clientes, sean de donde sean, lo que buscan es disfrutar de una experiencia gastronómica que les sorprenda.

OLFATO ¿Hay algún aroma de tu infancia que recuerdes de forma especial? Sí, las hierbas aromáticas que utilizaba mi madre en la cocina.

¿Qué papel tiene el olfato en tu cocina? Tiene un papel primordial en la creación de todos mis platos.

¿Y en tus clases, con tus alumnos? Tenemos alumnos de todas partes del mundo. Las clases iniciales son siempre las de los sentidos, y es obvio que la del olfato es primordial. Aprender a distinguir a ciegas olores y a evocar otros desde su recuerdo es algo que mis alumnos valoran y que les mejora a nivel profesional.

OÍDO ¿Qué sonidos te gusta escuchar mientras trabajas?

Me gusta trabajar en el ruido armónico de una cocina, el sonido del aceite mientras se fríe un sofrito, el de los utensilios... Si prestas atención al sonido de las cocciones sabes cuando están listas sin casi ni mirar...

¿Cuál es la clave de tu éxito? ¿A quién escuchas? El éxito está en entender qué pide o necesita la gente e intentar conseguirlo sin dejar tu manera particular de hacer las cosas, que es lo que marca el sello de cada uno. Mi equipo y los clientes son piezas clave de mi día a día.

TACTO ¿Qué texturas te seducen más? Depende del plato que estés preparando, en algunos me gusta encontrar distintas texturas y alguna con un toque crujiente.

VISTA En la actualidad hay platos que parecen cuadros... Lo primero que te llama la atención en un plato es la presentación, el juego de colores, volúmenes y texturas. Uno de los platos que más me gusta por su aspecto es uno de nuestros postres es "bajo el árbol".

¿Y tu tarta de sardinas? Es un clásico de nuestra carta. Estamos muy orgullosos de este plato.

Te has dedicado a la joyería. ¿Hay similitudes entre diseñar una joya o un plato? Entran como siempre factores comunes como el equilibrio en las texturas, volúmenes, colores, etc.

* Galardonada con una estrella Michelin en 2004, Mey Hofmann es mucho más que una cocinera y su escuela también es mucho más que una escuela. Su gran personalidad, su extraordinaria capacidad de trabajo y su amor por la cocina, la han convertido en una de las chefs más prestigiosas de nuestro país. Más información: 93 319 58 89 (escuela) y 93 218 71 65 (restaurante).

¿Pérdidas de orina?
 ¡Todo bajo control!
 Confía en ti misma.



Protegeslip y compresas Ausonia Discreet.

Hasta un 40% más finas*,
 absorben 2 veces más de lo
 que puedas necesitar**.

Las nuevas compresas Ausonia Discreet tienen un núcleo súper absorbente ultrafino que transforma el líquido en gel. Para que te sientas muy segura.

* Comparado con la marca líder a nivel nacional, el porcentaje varía según el producto.

** Basado en la cantidad media de pérdidas de orina por talla según estudio de consumidores representativo.

Para más información ver www.ausonia.es

¡PRUÉBALA! EN **caprabo** 
 Y SI NO QUEDAS
 SATISFECHA
 TE SALE **GRATIS****

Estamos tan seguros de su eficacia que te invitamos a que la pruebes y, si no quedas satisfecha, te devolvemos el dinero.

Apdo. de Correos 61.188 28080 - Madrid

Sexo* Hombre Mujer C16000180P

Nombre* _____

1º Apellido* _____

2º Apellido* _____

DNI* _____

Fecha de nacimiento* _____

Tipo de Vía* _____

Nombre Vía* _____

Nº* _____ Piso _____ Puerta _____ Otros _____

CP* _____ Localidad* _____

Provincia* _____

Teléfono* _____ Móvil* _____

Email* _____

Además de ti, ¿cuántas personas viven en tu casa?

Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

¿Podrías decirnos qué edades tienen cada uno?

Hombre Hombre Mujer Mujer

¿Datos Bancarios Reembolso?

BIC _____ IBAN* ES_____

Cta. Bancaria* _____

***Campos Obligatorios.**

**Promoción válida para compras realizadas desde el 01/03/2016 hasta el 31/03/2016. Se aceptarán participaciones hasta el 30/04/2016. Para recibir el reembolso del producto Ausonia Discreet solo tienes que rellenar el formulario cumplimentando todos los campos obligatorios y enviarlo junto con la fotocopia del ticket de compra y el código de barras original del producto, al apartado de correos 61.188 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en www.caprabo.com/promociones y www.caprabo.com/promocions. Reembolso limitado a 1 solo envase de Ausonia Discreet. Promoción limitada por DNI/Hogar.

Los datos que voluntariamente proporciona a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. al participar en esta promoción serán utilizados por esta a los efectos de gestiónarla, procediéndose a su cancelación una vez que se haya completado su participación en la misma. Todos los campos señalados con un asterisco son de obligada cumplimentación, de tal modo que la omisión de alguno de ellos podría comportar la imposibilidad de participar en esta promoción. De conformidad con lo dispuesto en la ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, si desea acceder a sus datos, rectificarlos, cancelarlos, oponerse a su tratamiento diríjase a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. (Departamento de Promociones), Avda. de Bruselas, 24 28108 Alcobendas (Madrid) España.



Font
Vella

El Agua de tu Vida



Como el agua, eres imparabile. Solo necesitas sentirte bien.
Por eso, bebes **Font Vella, el agua en la que más mujeres confían***,
un agua equilibrada, lo ideal para ti, y, además, 0% impurezas y
baja en sodio. Tu bienestar mueve el mundo.

*TNS Datos de mercado 2014

El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales y contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal, con una ingesta diaria de al menos 2,0 litros de agua al día.