



con **EROSKI**



Nº 334 / AÑO XL
2 EUROS

sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Menú de verano...

Con nuestras
marcas propias

Cocina fácil

Sugerencias
con queso

Beber

Vinos y cavas
para el aperitivo



Comer con los amigos



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

Tu



de siempre
ahora con fragancia

Mimosín



**2^a UNIDAD
al 50%**

Vigencia: del 9 al 29 de junio de 2016

Promoción exclusiva con la tarjeta Mi Club Caprabo en los supermercados Caprabo.





Edición 334 Verano 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

Orgullosos de nuestra gente

Lo dice nuestro decálogo del Librecomprador: queremos garantizar el derecho del comprador a escoger en plena libertad los productos de su tierra. Tenemos ese firme compromiso contigo y, además, somos plenamente conscientes de que los productores locales necesitan nuestro apoyo para poder seguir desarrollando su trabajo. Por esta razón, desde Caprabo apoyamos el desarrollo de los productos de proximidad. En el último año hemos incorporado a nuestros supermercados casi 700 nuevas referencias de más de 267 pequeños productores y cooperativas agrarias cercanos a nuestras tiendas.

De este modo, además de ofrecerte la posibilidad de disfrutar de los productos más sabrosos, aportamos nuestro granito de arena para fortalecer la economía local y colaboramos con el medioambiente.



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

Desde la revista *Sabor...* también queremos dar a conocer el trabajo de los pequeños productores. Por eso, en cada número encontrarás una receta preparada con productos de proximidad. En esta ocasión te proponemos una deliciosa gelatina de melón con jamón ideal para saborear en un caluroso día de verano. También encontrarás en estas páginas un montón de ideas refrescantes, platos perfectos para compartir con los amigos y consejos que te ayudarán a alimentarte bien para practicar este deporte que se ha puesto tan de moda: el *running*.

Llega el verano y, para muchos, es el momento de desconectar y recargar las pilas. ¡Feliz descanso!



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



27



36



45

- 06 ÍNDICE RECETAS
- 08 NUESTRO MENÚ
- 12 EL INVITADO
- 14 NOTICIAS
- 16 MARIDAJES
- 18 SABER ELEGIR
- 82 LOS 5 SENTIDOS DE... DANIEL JORDÀ

NOSOTROS: CAPRABO

- 75 NOTICIAS
- 78 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

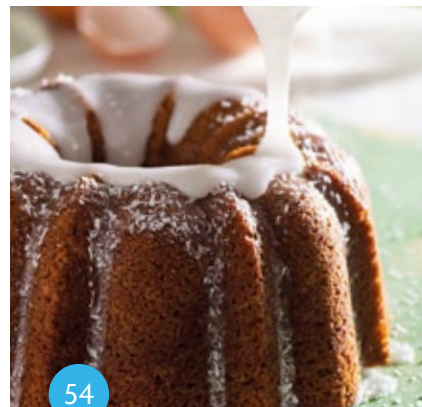
- 20 **Mi sabor** Creativo, inquieto, gran divulgador... El maestro del chocolate David Pallàs tiene infinidad de proyectos en su cabeza.
- 24 **Chef Caprabo** No te pierdas el rape con verduritas, leche de coco y curry que nos sugiere el chef Gabor Smit.
- 26 **Cocinar con niños** Hoy te proponemos cocinar dos versiones deliciosas de la paella, un plato que triunfa entre los niños.

- 30 **Recetas saludables** ¿Disfrutas corriendo y te has apuntado a la moda de las carreras? Te contamos las claves para alimentarte bien y evitar problemas de salud.
- 34 **Sabor lector...** Uno de nuestros lectores nos cuenta su plato favorito.
- 36 **Bocadillos creativos** Combina el pan 6 cereales con gambones, aguacate y rúcula. ¡Una delicia con sabor a mar!
- 37 **Especial legumbres** Cuando suben las temperaturas apetece preparar platos sencillos y refrescantes.
- 38 **Cocina fácil** Te ofrecemos dos sabrosas recetas con queso muy fáciles de elaborar y que te harán quedar muy bien.

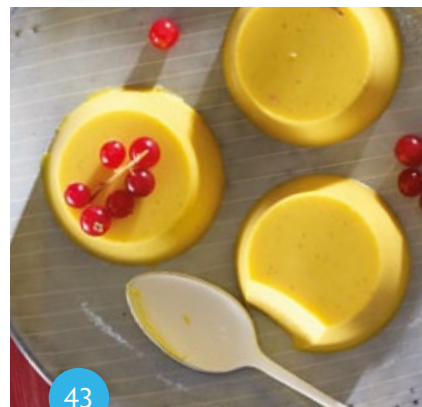




52



54



43

- 40 **Tu compra más inteligente**
Nuestras marcas propias ofrecen gran calidad a un precio inigualable.
- 44 **Hoy tenemos...** Calamar y solomillo de buey, dos opciones muy apreciadas en la cocina.

58



●●○ DÍAS ESPECIALES








- 48 **De temporada** Los Juegos Olímpicos son una de las mejores excusas para organizar una celebración en casa. Te proponemos unas ideas con las que sorprenderás gratamente a tus invitados.
- 54 **Ideas dulces** Apúntate a la moda de los bundt cakes. ¡Son espectaculares!
- 56 **Receta de proximidad** ¿Quieres impresionar a tus invitados con un postre original? Prueba nuestra semiesfera de gelatina de melón y menta. ¡Les encantará!
- 58 **Tradicional o reinventada** Apunta nuestra sugerencia innovadora con "pescaito" frito. Está igual o más rica que la versión tradicional.

- 60 **Sabor del mundo** Magníficas playas, naturaleza exuberante, ciudades desbordantes de vida... Brasil es una fuente inagotable de experiencias.

●●● TENDENCIAS

- 64 **Gastronomía y diseño** ¿Quieres tener una experiencia cien por cien mexicana? Acércate al Oaxaca, un pedacito de México en Barcelona.
- 66 **Cóctel & gourmet** El vodka frutal es ideal para las noches de verano.
- 68 **Beber** Sugerencias para disfrutar del aperitivo en buena compañía.
- 72 **Belleza** Descubre qué tipo de producto de fijación te conviene usar según tus gustos y tipo de pelo.

PRIMEROS Y ENTRANTES

Aceitunas con aliño casero 	49
Atún rojo al mezcál	65
Bocadillo de gambones	36
Casquinha de siri	62
Chips de vegetales 	48
Crema de calabacín con gorgonzola 	33
Crujiente de "pescaíto" frito	59
Ensalada con mango y rabanitos 	43
Ensalada de alubias	51
Ensalada tibia de quinoa	33
Gelatina de melón con jamón	57
Huevos de codorniz rellenos de encurtidos	50
Milhojas de pimientos del piquillo	42
Muffins de queso con semillas 	38
Palomitas al curry 	48
"Pescaíto" frito con pan con tomate	58
Rollitos de jamón cocido y queso rellenos de lechuga	34
Tabulé de garbanzos 	37



49

SEGUNDOS

Arroz aromático con conejo	28
Arroz del senyoret	27
Calamares rellenos de morcilla con habas	45
Pastel de salmón con salsa de menta	43
Rape con verduras salteadas y leche de coco	24
Steak tartar	47
Tacos de pollo	52

POSTRES Y BEBIDAS

Bundt cake de coco	54
Flores de manzana y hojaldre	53
Panna cotta de yogur y albaricoques	43
Ponche de aperitivo	49
Rocas de patatas chips con chocolate	21
Tiramisú de melocotón	39
Vodka frutal	66

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



33

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

 menja sa
www.menjasa.es

 V&B PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

 habitat
www.habitat.net/es

 natura
www.naturaselection.com

 ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES MEDIAS, S.L.
www.acmehosteleria.com

BEBER PARA CREER

LA MEJOR
DESNATADA
POR SU SABOR.**



En línea con el mejor sabor.**

*Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
Leche Pascual recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. **Estudio AMBER test organoléptico Desnatada Diciembre 2015.

nuestro menú...

Verbena con los amigos

Un tinto joven y divertido que llena la mesa de aromas de primavera. Un rioja amable para quien busca disfrutar de vinos sin complicaciones pero llenos de honestidad. Perfecto como fondo de bodega, excelente para cualquier momento sin protocolo.



48 Palomitas al curry



59 Crujiente de "pescaito" frito



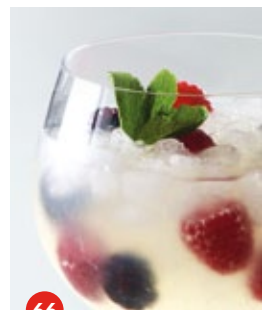
42 Milhojas de pimientos del piquillo



49 Aceitunas con aliño casero



52 Tacos de pollo



66 Vodka frutal

MILFLORES TINTO
Bodegas Palacio.
DOCa Rioja
100 % tempranillo



Vegetarianos al poder

¡Qué bien marida el rojo frambuesa de este vino con el verano y las comidas más ligeras! El rosado llega con aromas de frutas rojas y algunos recuerdos de hinojo. Tiene un paso sedoso, buen contraste de fruta madura y toques ácidos.



38 Muffins de queso con semillas



43 Ensalada con mango y rabanitos



37 Tabulé de garbanzos



39 Tiramisú de melocotón

SEÑORÍO DE SARRÍA ROSADO
Bodegas Señorío de Sarría.
DO Navarra
100 % garnacha





DESCUBRE EL AUTÉNTICO SABOR HELLMANN'S

LA MAYONESA DE LOS MAYONEROS



¡NUEVAS SALSAS GOURMET HELLMANN'S!

PRUEBA TAMBIÉN NUESTRAS SALSAS ESPECIALES HELLMANN'S

Una cena gourmet

El steak tartar precisa un vino que aguante la temperatura fría de este plato —no podríamos servirlo con tintos cálidos— y que además equilibre bien el dulzor de la carne aportando acidez y una cierta estructura. Atrium será una elección perfecta.



57 Gelatina de melón con jamón



43 Pastel de salmón con salsa de menta



47 Steak tartar



53 Flores de manzana y hojaldre

ATRIUM CHARDONNAY
Bodegas Miguel Torres. DO Penedès Chardonnay y parellada



Menú para toda la familia

Tinto joven, fresco, de gratos matices florales que pretenden ilustrar aromáticamente la esencia de los jardines del Palacio de Peralada en Girona. Un tinto suave, amable, de corte mediterráneo, buen compañero de las mesas familiares. ¡Va con todo!



48 Chips de vegetales



50 Huevos de codorniz rellenos de encurtidos



27 Arroz del senyoret



54 Bundt cake de coco

JARDINS NEGRE
Bodegas Perelada. DO Empordà Monastrell, garnacha, merlot, syrah y cabernet sauvignon



Un paseo por el mundo

Clásico en el mundo de los cava, este brut nature reserva con 24 meses de crianza refrescará los platos más intensos y acompañará el resto de la comida sin imponerse. Resulta equilibrado y seco, con un carbónico fino muy agradable.



33 Ensalada tibia de quinoa



62 Casquinha de siri



24 Rape con verduras salteadas y leche de coco



43 Panna cotta de yogur y albaricoques

VILARNAU BRUT NATURE VINTAGE
Bodegas Vilarnau. DO Cava Macabeo, parellada y chardonnay





Natur fresh
TECNOLOGIA EXCLUSIVA

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

Solo presiona y sale entero

Calidad desde 1897.

ISABEL.

Atún Naturfresh[®]

Lomos tiernos seleccionados con Aceite de Oliva

Natur fresh
TECNOLOGIA EXCLUSIVA

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

Sugerencia de presentacion

Atún Naturfresh en aceite de oliva
Los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% Natural.

Calidad desde 1897.

ISABEL.

De sedentario a deportista 'amateur'

Cada vez más se da el caso de personas poco deportistas, incluso sedentarias, que empiezan a ir al gimnasio para ponerse en forma y porque "dicen" que es muy necesario, sano... y además está de moda.

Día a día, esta nueva disciplina va gustando, se van viendo buenos resultados. Ello lleva a conocer a otros individuos en la misma situación, que animan a plantearse pequeños retos, imprescindibles hace unos meses.

Llega el momento en que el deportista no profesional, pero amante de los retos, se propone hacer una prueba de largo recorrido, incluso una de las llamadas extremas. Correr, nadar, bicicleta, combinada... Todas estas pruebas tienen en común la larga duración en el tiempo y la exigencia de una buena forma física.

Generalmente el reto es, de entrada, acabar la prueba y a poder ser con "dignidad", es decir, con un cierto grado de integridad física y moral.

El siguiente paso tras esta importante decisión es hacer un "examen de conciencia" del punto de partida y de la forma física actual y valorar cómo y en cuánto tiempo mejorarla y optimizarla para afrontar el reto.

En la mejora de la forma física se encuentran a partes iguales la preparación y la alimentación.

Se prevén unos meses de entreno, de puesta a punto, de sacrificios, de buscar tiempo para

entrenar, conciliando trabajo y familia en todo el proceso. No es fácil, pero forma parte del reto.

El éxito o el fracaso de la prueba tendrán mucho que ver con la alimentación que el individuo haya seguido en los meses previos. En el caso de que sea conveniente aumentar la masa muscular, debe programarse durante el periodo de entrenamiento.

El peso del deportista es también algo que hay que determinar y, si es necesario, corregir. Un exceso de peso lastrará el organismo provocando fatiga, falta de rendimiento y desgaste excesivo de articulaciones. Por el contrario, una falta de peso fatigará el cuerpo, forzará músculos y órganos vitales y mermará las posibilidades de éxito. El especialista determinará el peso adecuado del individuo dada su envergadura, edad y el tipo de competición en el que vaya a tomar parte.

Tras alcanzar el peso correcto, se llega al *balance calórico*, que no es otra cosa que adecuar la entrada de alimentos con el gasto de energía, resultado de la suma del metabolismo basal y la actividad física. El especialista lo calcula individualmente, según los hábitos de actividad y alimentación de cada individuo.

Texto extraído y revisado del libro *Dieta para runners*, de L. Bultó y E. Maestre. Ed. Planeta, 2015.

“ En la mejora de la forma física se encuentran a partes iguales la preparación y la alimentación. ”

Lucía Bultó Sagnier

Nutricionista y dietista (n.º colegiada CAT/00051).





🇮🇹 N°1 EN ITALIA* 🇮🇹

¡DESCUBRE POR QUÉ LOS ITALIANOS AMAN LA PASTA BARILLA!

¿Qué hago hoy para comer?

Ingredientes:

- 350 gr. de Penne Rigate Barilla
- 1 bote de salsa Basilico Barilla
- 2 hojas de albahaca
- Sal y pimienta
- Queso Parmesano



20 minutos



4 personas



Penne Rigate y Salsa Basilico

Calentar en una sartén la salsa Basilico.

Cocer las Penne rigate Barilla al dente en abundante agua con sal.

Escurrir la pasta y mezclarla con la salsa Basilico.

Añadir queso Parmesano y pimienta al gusto.

Decorar con las hojas de albahaca.

La pasta Barilla está hecha con una variedad de trigo duro de alta calidad, cuidadosamente seleccionado por nuestros agricultores. Por eso, siempre queda al dente y nunca se pega.



agenda

SONS DEL MÓN

2 DE JULIO A 1 DE AGOSTO

El Empordà acoge este verano un atractivo festival que fusiona la mejor música, la riqueza patrimonial y **los irresistibles vinos de la DO Empordà.**

Los acordes de artistas como Suzanne Vega, Chucho Valdés, Chambao o Blaumut flotarán en enclaves como la Ciutadella de Roses, Mollet de Peralada o Cantallops mientras se catan los mejores vinos de la región.

FESTIVAL ROMANO DE ANDELOS

25-26 DE JUNIO

La localidad navarra de Mendigorriá acoge cada año un pintoresco festival romano para recordar la vida de Andelos, nombre que poseía en esa época esta histórica localidad. **Desfiles, teatro clásico, conciertos y visitas a su museo y su yacimiento arqueológico** son solo el aperitivo de un tradicional banquete romano, que pueden degustar todos los visitantes.

EXPOVERMUT

16, 17 Y 18 DE SEPTIEMBRE

Reus remarcará su renombre en el mundo del **vermut con la celebración de ExpoVermut, el primer encuentro internacional dedicado** a esta tradicional bebida. El evento, que tendrá lugar en la plaza Llibertat, prevé reunir a más de 40 expositores de los principales países productores e incluirá diversas actividades culturales y gastronómicas.

medioambiente

Una bacteria que "come" plástico

¿Te imaginas que el contaminante plástico desapareciese sin más? No es tan descabellado. Según la revista Science, un equipo de investigación de Japón ha descubierto recientemente **una bacteria que es capaz de digerirlo y asimilarlo.** En concreto, puede vivir alimentándose de tereftalato de polietileno (PET), uno de los plásticos más usados para envasar agua, refrescos, aceite... La nueva especie, bautizada como *Ideonolla sakaiensis*, es capaz de degradar de forma casi completa una fina película de plástico en seis semanas (a una temperatura de 30 °C).

concienciación

Un calendario para una vida saludable



La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) **ha elaborado el Calendario Saludable.** Este proyecto de sensibilización toma como referencia la nueva pirámide alimentaria e incide mensualmente en un aspecto concreto, como por ejemplo la actividad física, el equilibrio emocional, el balance energético, las técnicas de cocción saludables, la hidratación, las frutas de temporada, las verduras y hortalizas... El calendario se puede descargar en www.nutricioncomunitaria.org.



cuidado dental

Seis alimentos que mejoran tu sonrisa

Además de tu pasta, cepillo, colutorio o hilo dental, la naturaleza te ofrece seis alimentos que ayudan a mantener una buena salud bucodental. En primer lugar, el **chocolate.** Si es negro, con un porcentaje mínimo del 80 %, es un potente antibacteriano que combate las caries. En segundo, el **queso.** No es una broma, pues su ácido láctico, en contacto con la saliva, genera una potente mezcla antibacteriana. Otro es el **brócoli,** eso sí, consumido crudo después de cada comida. La cuarta opción es la **cáscara de naranja,** concretamente su parte interna, de color blanco, pues su ácido es blanqueante. Y, por último, se recomiendan las **fresas,** con ácido málico antisarro, y las **zanahorias,** cuya textura impide la formación de placa. ¡Todo un arsenal!

LIBROS

La cocina del futuro

264 páginas, Tibidabo Ediciones. Precio: 17,00 €

Cocina, ciencia y salud se dan la mano para llevarnos a un futuro que ya está aquí cuando hablamos de gastronomía. Expertos cocineros e investigadores académicos analizan la realidad de un placer cotidiano en el que la innovación se ha convertido en un ingrediente indispensable.



redes sociales

Instagram y nuestros hábitos alimentarios

Las redes sociales se han convertido para muchos en el espejo del alma. Todo (o casi todo) se enseña, y la comida no iba a ser menos. Hasta tal punto es así que el Instituto de Tecnología de Georgia ha utilizado los millones de fotografías gastronómicas con ubicación geográfica de usuarios estadounidenses que existen actualmente en Instagram **para determinar los hábitos alimentarios de las distintas zonas de Estados Unidos.** Y los resultados son muy interesantes. Por ejemplo, han determinado que en las zonas con poca producción de productos frescos el consumo de grasa y azúcar es significativamente superior, o que los productos autóctonos siempre triunfan en cada lugar.



consejos

Dolor de cabeza y alimentación

¿Quién no tiene de vez en cuando dolor de cabeza? Parecen inevitables, pero la alimentación puede ayudar a su control. ¿Cómo? Conociendo cuáles pueden ser nuestros aliados y enemigos en esta batalla. En primer lugar, nuestros amigos: entre estos se encuentran **el salmón, chicharros, almendras, semillas de sésamo, jengibre, cúrcuma, vinagre de manzana, patatas, brócoli, acelgas, espinacas, chile y el café** (en pequeñas dosis). Por el contrario, debemos evitar el abuso del alcohol, así como de las carnes, los productos envasados, los precocinados y los quesos fuertes. Por supuesto, se recomienda también no saltarse comidas, no comer mucha cantidad e hidratarse.

salud

Agua con limón, todo beneficios



Según los expertos de Cleveland Clinic **el consumo de agua con limón aporta hasta siete beneficios para la salud.** Vamos a detallarlos: mejora la digestión, pues su ácido disuelve los alimentos; mantiene la hidratación corporal, que muchas veces no llevamos a cabo; ayuda a bajar de peso, ya que el limón es diurético y evita la retención de líquidos; evita la oxidación, además de aportar fitonutrientes que protegen contra enfermedades; previene la formación de cálculos renales; aporta una gran dosis de potasio, elemento fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo, y, finalmente, proporciona mucha vitamina C, que conlleva energía y reparación de lesiones de nuestras células.

prevención

Un estudio relaciona exceso de grasas y cáncer intestinal

Expertos de los institutos Whitehead y Koch para la investigación integral del cáncer han llegado a la conclusión, tras realizar un estudio en seres vivos, de que **las dietas ricas en grasas aumentan el riesgo de aparición de tumores en la zona intestinal.** Desde hace tiempo es conocido que la obesidad y el cáncer de colon están relacionados, y estudios como este, publicado en la revista *Nature*, vienen a refrendar esta realidad. Pero lo hace incidiendo específicamente en la necesidad de controlar el nivel de grasas en nuestra dieta.

NÚMEROS

178 kg

de fruta y verdura consume de media cada español al año.

60%

de los españoles come con el teléfono móvil encima de la mesa.

Más del 30% de la comida producida en el mundo no llega a consumirse.

EQUIVALENCIAS

Cuando se va a un bar a tomar una cerveza, hay que tener en cuenta qué nombre tienen las distintas maneras de disfrutar de ella. Existe todo un glosario que merece la pena conocer, especialmente para evitar sorpresas.

EN FUNCIÓN DE LO QUE PIDAMOS, EQUIVALE A...

MINI (España): 1 l

HUMPEN (Alemania): 750 ml

PINTA (Reino Unido): 568 ml

TERCIO (España) o MEDIANA (Cataluña, España): 333 ml

LISO (Santa Fe, Argentina): 250 ml

BOTELLÍN (España) o QUINTO (Cataluña, España): 20 ml

CAÑA (España): 20 ml

La pareja perfecta

Anímate a probar estas tres combinaciones de sabores. Son ideales cuando suben las temperaturas.

CLÁSICOS CONVENCIDOS

Maridaje tradicional para quienes gustan del sabor más clásico de los vinos de Rioja. Recuerda, el vino ha de estar un poco fresco y el queso, algo tibio.

LA MEJOR SITUACIÓN

Para una reunión de amigos que quieren arreglar el mundo.

QUESO CURADO BOFFARD

VIÑA ALBINA RESERVA



GENTE DIVERTIDA

Un lambrusco venido de Italia, afrutado, amable y frizzante, fácil de beber, refrescará el carácter salado del salami y le aportará un toque festivo.

SALAMI EXTRA 200 g EROSKI BASIC

ROSATO DELL'EMILIA LAMBRUSCO ROCAFORTE

LA MEJOR SITUACIÓN

Amigas en una terracita de verano. Las risas están aseguradas.



VERANO AL FRESCO

Una presentación fácil y cómoda, divertidos toppings y un sabor fresco y aromático que marida a la perfección con esta cerveza ligera y veraniega.

LA MEJOR SITUACIÓN

Al borde de la piscina mientras se disfruta del picoteo.

APERITIVOS PROVENZALES 100 g ANGULO

CERVEZA AURUM EROSKI





DESCUBRE QUE **NO TODAS**
LAS BEBIDAS DE SOJA **SON IGUALES.**

Vivesoy Ligera, un extra de **proteínas vegetales** con un **sabor más suave.**

ELIGE SALUD
ELIGE VIVESOY

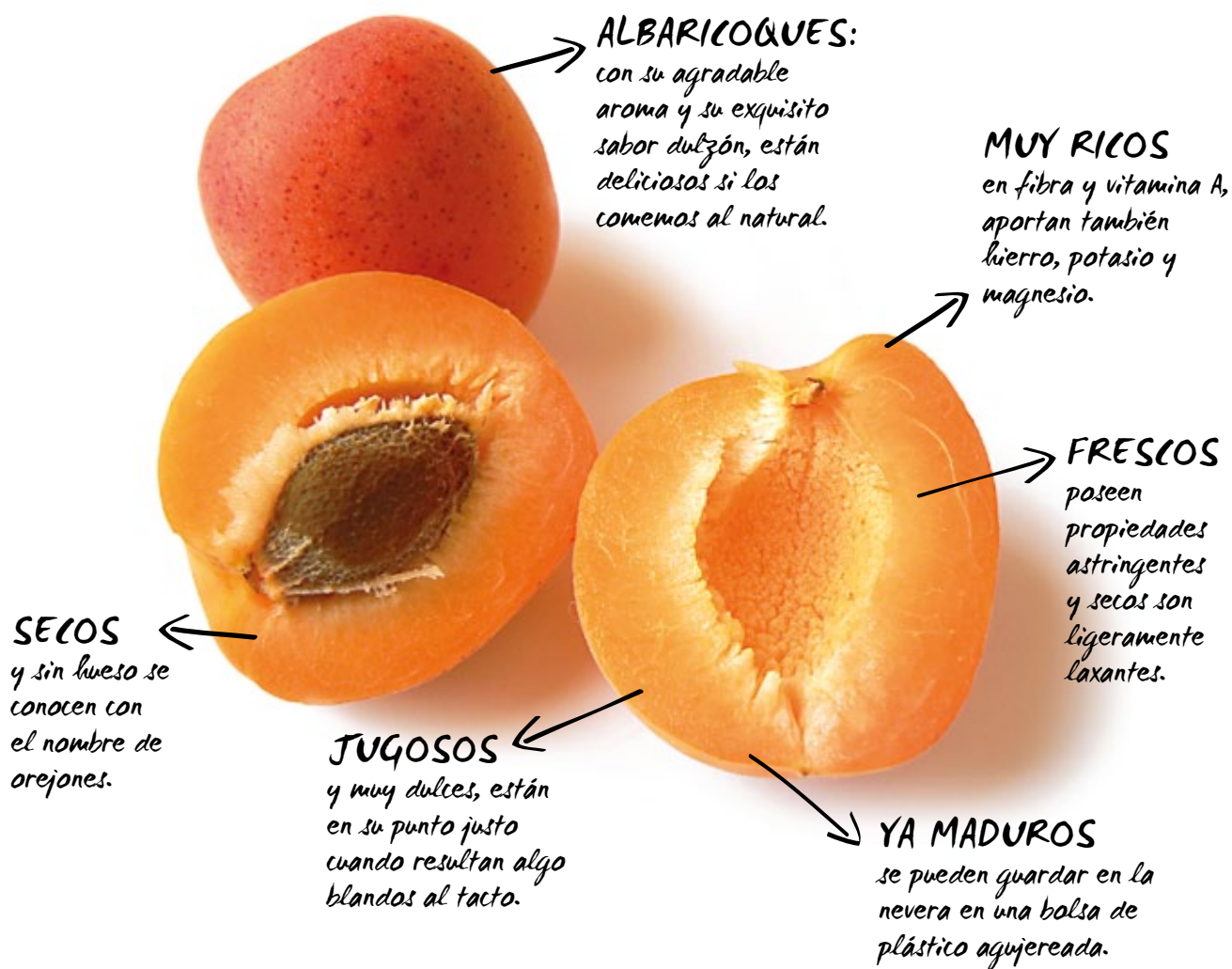


Vivesoy Ligera tiene -31% de calorías que Vivesoy Original por su menor contenido en azúcares (-34%). Las proteínas nos ayudan a conservar la masa muscular. Vivesoy te recomienda una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Sabor más suave con respecto al resto de variedades.

EN SU MEJOR MOMENTO



En verano, es un placer disfrutar de la gran variedad de frutas y verduras que se encuentran en su mejor momento. Albaricoques, cerezas, melocotones, sandías y melones, lechugas... ¡Una explosión de color y sabor llega a tu mesa!



PRODUCTOS de TEMPORADA
junio • julio • agosto

VERDURAS Acelga • Berenjena • Calabacín • Calabaza • Judías verdes • Lechuga • Pepino • Pimiento morrón • Puerro • Repollo • Remolacha • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Albaricoque • Brea • Cerezas • Ciruela • Frambuesa • Grosellas • Melocotón • Melón • Nectarina • Pera amarilla • Plátano • Sandía **CARNES Y PESCADOS** Almejas • Atún • Boquerones • Cabracho • Congrio • Jurel • Pintada



LA MEJOR HIDRATACIÓN

La sandía y el melón contienen casi un 90 % de agua, por lo que te ayudarán a refrescarte en los días más calurosos. Además, son una buena fuente de fibra.



Muy rica en **vitaminas de acción antioxidante, minerales y fibra**, la **lechuga** es una auténtica joya para la salud. Es diurética, depurativa y laxante. Antes de consumirla, conviene retirar las hojas en mal estado y lavar el resto cuidadosamente.

EXQUISITOS Y MUY VERSÁTILES



Por su versatilidad y por la gran facilidad con la que podemos combinarlos con otros productos, los tomates son uno de los alimentos más populares en Europa. **Existen casi cien variedades distintas de tomates: pera, cherry, de Montserrat, raf, corazón de buey, kumato...**

Aunque podemos encontrar tomates de estas variedades durante todo el año, en verano se encuentran en su mejor momento y nos permiten disfrutar de sus excelentes virtudes. Muy ricos en agua y en fibra, destacan también por su alto contenido en carotenos y en vitaminas C y E, antioxidantes que ejercen una función protectora de nuestro organismo.



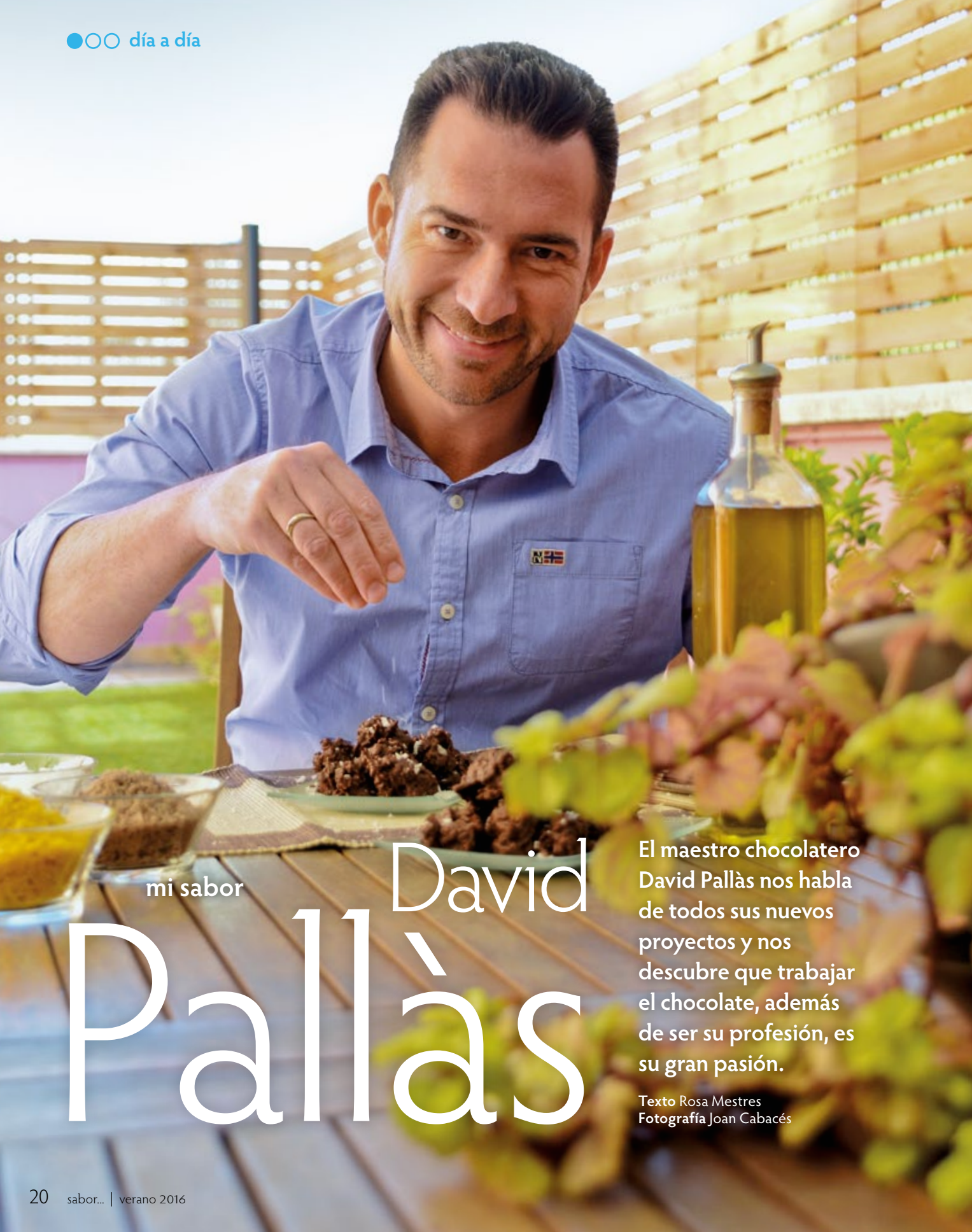
Muy ricos en fibra y con un bajo aporte de azúcares, los **melocotones ayudan a mejorar el tránsito intestinal** y pueden incluirse sin problema en dietas de adelgazamiento. Una vez comprados, si están en su punto, conviene guardarlos en la nevera, separados de otras frutas.



Aunque se pueden comprar durante todo el año, los **pepinos** están en su mejor momento en verano. A la hora de comprar, **conviene rechazar los ejemplares muy grandes**, ya que suelen tener una textura blanda y sabor amargo.

TOMATES

Al hacer la compra, conviene rechazar siempre los tomates excesivamente blandos, muy maduros o que presenten golpes o magulladuras. Si están algo verdes y necesitan madurar, los dejaremos en un lugar fresco, donde no les dé la luz directamente. Solo guardaremos en el frigorífico los tomates que ya hayan alcanzado su punto de maduración, ya que el frío evita que sigan madurando y altera su sabor. Si necesitamos que nuestros tomates maduren rápidamente, los colocaremos en la nevera, dentro de una bolsa de plástico bien cerrada.



mi sabor

David Pallàs

El maestro chocolatero David Pallàs nos habla de todos sus nuevos proyectos y nos descubre que trabajar el chocolate, además de ser su profesión, es su gran pasión.

Texto Rosa Mestres
Fotografía Joan Cabacés

“ Con 19 años conocí a Antoni Escrivà. Él fue quien me inculcó esta pasión por el chocolate. ”

Es una persona a la que le gusta mucho lo que hace y eso se nota desde el primer momento en el que se habla con él. David Pallàs es creativo, inquieto, con infinidad de proyectos en su cabeza, gran divulgador... En definitiva, no es solo un maestro chocolatero, sino todo un genio del chocolate.

¿Cuál es tu primer recuerdo relacionado con el chocolate?

Yo era muy pequeño y vivía en el Eixample de Barcelona con mis abuelos. Recuerdo hacer el camino de la escuela a casa y pararme en todas las pastelerías que encontraba para ver en los escaparates las espectaculares monas de Pascua que estaban expuestas. Otros niños de mi edad se iban a ver coches y motos, pero yo me quedaba embozado viendo las creaciones de los pasteleros.

¿Y cómo empezó tu pasión por el chocolate?

Yo entré a trabajar a los 16 años en una fábrica de bombones llamada Santa Oliva y allí empecé a notar el gusanillo. Trabajé mucho y aprendí a hacer todas las técnicas de pastelería. Luego, con 19 años, tuve la suerte de entrar en Escrivà y, realmente, fue allí donde me enganchó el tema del chocolate artístico. Hice mucha amistad con Antoni Escrivà y, precisamente, fue él quien me inculcó esta pasión por el chocolate.

Y la pasión ya no paró...

La verdad es que desde ese momento he hecho muchísimas cosas. He trabajado en varias empresas relacionadas con el chocolate, soy maestro chocolatero de Lindt desde el año 2001 y monté mi propia empresa. La experiencia de tener una compañía propia es muy positiva, ya que >>



Rocas de patatas chips con chocolate



fácil



menos de 1 €



20'

INGREDIENTES PARA 60 ROCAS

- 360 g de patatas chips al punto de sal
- 280 g de chocolate negro al 60 %
- 20 g de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Trocear el chocolate en un cuenco y fundirlo lentamente en el microondas, removiendo cada pocos segundos para que no se quemé. A continuación, verter con cuidado el aceite de oliva y esperar que alcance 33 °C. En ese momento, añadir las patatas chips troceadas. Remover bien.
2. Con la ayuda de dos cucharas soperas, hacer las rocas. Disponerlas sobre una bandeja de horno con papel vegetal y servir. Espolvorear, si se quiere, con sal en escamas.

“ En los talleres me lo paso muy bien. Es como enseñar cosas a unos amigos. ”

» implica superar muchas dificultades y es el momento en el que realmente sacas lo mejor de ti. Y lo bueno es que esa experiencia de diez años ahora me sirve para asesorar a otras empresas y para ayudar a los demás.

También has hecho de jurado en el programa *Deja sitio para el postre*, has tenido un espacio en Canal Cocina...

Lo de *Deja sitio para el postre* fue curioso. Yo estaba en una presentación junto a Sergi Vela y él me comentó que le habían llamado para hacer un programa con Paco Torreblanca. Yo envié mi currículum para participar como concursante y a las cuatro horas ya me llamaron para que fuera a verlos. Y no como participante, sino como jurado. La verdad es que la experiencia fue buenísima.

Respecto a Canal Cocina, lo que más me impresionó fueron los *inputs* de la gente. La gente te envía muchos correos electrónicos, fotografías... ¡Está muy bien!

¿Y libros?

Sí, y ahora tengo dos en perspectiva. Uno es de postres en vasos para poder hacer fácilmente en casa. Y también sacaré otro que se va a titular *Los secretos del chocolate*. Este está pensado para gente que no tiene ni idea y quiere empezar a trabajar el chocolate.

También has estado en el taller Chef Caprabo. ¿Qué tal la experiencia?

Los cursos en Chef Caprabo se realizan con un número muy reducido de asistentes y eso está muy bien. Casi no es impartir un curso, sino que es enseñar cosas a unos amigos... ¡Yo me lo tomo así! A mí me gusta hacer participar a la gente, ya que hablando se comparten muchas ideas y... siempre se aprenden cosas nuevas de los demás.



¿Cuéntame alguna anécdota?

¡Qué siempre empezamos el curso superlimpios y acabamos bien pringados! Los adultos somos como niños. ¡Ja, ja, ja...!

¿Y, ahora, en qué estás metido?

Tengo un montón de proyectos. El que está ya en marcha es una escuela de pastelería itinerante. Se llama "Pallàs amb Friends" y colaboro con profesionales de diferentes disciplinas del mundo de la pastelería y la panadería. De momento hemos hecho seis cursos que se pueden consultar en www.davidpallas.com.

También estoy en dos nuevos proyectos que serán un bombazo. Uno será en septiembre y está relacionado con las catas sensoriales y otro, con la realidad virtual. ¡Y no te puedo decir más!

Lo que sí me podrás decir es tu chocolate preferido...

Para mí, el más equilibrado es el 70 % con un alto contenido en manteca de cacao. Si el nivel de manteca de cacao es alto,

la sensación que se tiene en la boca es de frescor y apetece seguir comiendo chocolate. Si el contenido en manteca es bajo, quien lo prueba se satura enseguida. En mi web estoy vendiendo chocolates con la proporción que a mí me gusta.

¿Hay un ingrediente que combine a la perfección con el chocolate?

Creo que integrar el salado al chocolate potencia mucho su sabor. De hecho, la receta que os presento lleva esta combinación. Son rocas de patatas chips con chocolate. ¡Espero que os guste mucho!

Y, por último, sorpréndeme con una combinación original.

Hace unos meses en la feria Alimentaria hicimos unos bombones de mermelada de pimienta rojo con cobertura de chocolate negro y pistacho que estaban espectaculares. ¡Ah!, y otra combinación que ahora está funcionando muy bien es el beicon con chocolate. ¡Mmm...!

CHEFCAPRABO

Con un toque exótico



No te pierdas el rape con verduritas, leche de coco y curry que nos propone el chef **Gabor Smit**. ¡Está espectacular!

Rape con verduras salteadas y leche de coco



media



3 a 5 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cola de rape cortada en medallones
- 1 lata de leche de coco
- ½ cucharada de curry
- Una ramita de perejil (para decorar)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Raspar la zanahoria y cortarla en juliana. Cortar la parte verde del puerro, lavarlo bien y quitar la primera capa. Luego, cortarlo en juliana. Lavar bien la piel del calabacín y cortarlo también en juliana.
2. Verter unas gotas de aceite de oliva en una sartén y poner a calentar a fuego fuerte. Luego, añadir las verduras. Primero la zanahoria. Agregar una pizca de

sal y remover enérgicamente. Luego, el puerro, haciendo el mismo proceso de salar y remover. Y, por último, el calabacín. Volver a salar. Saltear todas las verduras hasta que queden cocidas. Si queda un poco seco, añadir un poco de agua, nunca más aceite.

3. Salpimentar las rodajas de rape y añadirlas a las verduras.
4. Verter la leche de coco hasta cubrir las verduras y el rape. Agregar el curry y remover un poco; tapar y cocinar durante 10 minutos a fuego medio-bajo.
5. Decorar el rape con un poco de perejil y servir.





CHEFCAPRABO



Cocinar las legumbres



Gabor Smit nos explica cómo cocinar las legumbres. Los garbanzos, por ejemplo, necesitan un remojo prolongado con abundante sal. Después del remojo, hay que cambiarles el agua y cocerlos de forma constante y sin cambios bruscos de temperatura.



También nos comenta cuáles son los alimentos que nos van a ayudar a digerirlas. El laurel y el comino facilitan la reducción de los gases y el vinagre de manzana ayuda a digerir la fibra insoluble de las legumbres. Por último, el pimiento rojo y el perejil facilitan la absorción del hierro que contienen.

MIRA
EL VÍDEO
DE ESTA
RECETA
AQUÍ.



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



CHEFCAPRABO

Taller de Cocina

**DISFRUTA COCINANDO Y
DEGUSTANDO TUS CREACIONES**

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

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



cocinar con niños

¡Nos gusta el arroz!

Si hay una receta que triunfa entre los niños es la paella. En esta ocasión te presentamos dos versiones que les van a encantar. ¡No dejarán nada en el plato!

Cocina Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona
Niños Norah y Pol González (hijos de Rosa Corral, trabajadora de Caprabo)

Arroz del senyoret



media



3 a 5 €



1 h 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 300 ml de caldo de pescado
- 300 g de arroz bomba

Para el sofrito

- 70 g de pollo cortado en cuadraditos
- 100 g de sepia en cuadraditos
- 125 g de cebolla picada
- 20 g de pimiento verde picado muy pequeño

- 2 ajos picados
- 150 g de tomate pelado y picado
- 40 ml de aceite de oliva

Para la picada

- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 ñora remojada y pelada
- 10 hebras de azafrán
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 dl de agua

Para la guarnición

- 30 g de judías verdes cocidas al dente
- 5 mejillones de roca abiertos al vapor sin concha
- 1 medallón de rape

ELABORACIÓN

1. Salpimentar los trocitos de pollo y dorarlos en una paella. Retirarlos y reservarlos.
2. En otra paella, dorar la sepia. Retirarla y reservarla.
3. En la misma paella, agregar la cebolla y el pimiento picados y sofreírlos lentamente. Añadir el ajo y, luego, el tomate picado. Cocer lentamente hasta que se evapore el agua.
4. Disponer todos los ingredientes de la picada en la picadora y triturarlos. Reservar.
5. Incorporar el arroz en la paella y sofreírlo ligeramente. Luego, añadir el caldo de pescado bien caliente.
6. Una vez empiece el hervor, agregar la picada y, a los 5 minutos, las judías verdes y la carne de pollo. Rectificar de sal y dejar unos 10 minutos.
7. Acabar la cocción en el horno, unos 5 minutos. En el minuto 3, incorporar el rape y los mejillones. Dejar reposar unos 3 minutos y servir.



Arroz aromático con conejo



media

1 a 3 €

40'

INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de arroz bomba
- 5 hebras de azafrán

Para el caldo

- 500 ml de agua mineral
- Unas ramitas de romero y de tomillo fresco
- 2 ñoras

Para el sofrito

- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 conejo cortado en octavos
- 1 tomate
- 40 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Llenar una cazuela con 500 ml de agua, añadir las ramitas de romero y tomillo bien limpias y dejar cocer durante unos 15 minutos. Agregar las ñoras. Colar y reservar. Retirar la carne de las ñoras con cuidado y reservarla.

2. Pelar los dientes de ajo,



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!

picarlos muy finos y reservarlos. Lavar el pimiento verde y picarlo también muy fino para que se deshaga y reservarlo. Sazonar el conejo con sal y pimienta.

3. Poner el aceite de oliva en una paella y añadir el ajo picado, un poco de tomillo y el conejo troceado. Dejar en el fuego e ir girándolo hasta que quede doradito por todos los lados, unos 15 minutos.

4. Lavar el tomate y disponerlo en una olla con agua caliente durante un minuto para poder pelarlo bien. Luego, picarlo y

añadirlo a la paella. Agregar también la carne de las ñoras y el pimiento reservados y sofreír junto al conejo. Remover durante unos 5 minutos.

5. Tostar ligeramente las hebras de azafrán.

6. Añadir el arroz, removerlo con una cuchara de madera para que se mezcle bien con el sofrito durante unos minutos. Verter el caldo aromatizado de tomillo y romero reservado. Remover y agregar el azafrán.

7. Subir el fuego y cocer unos 15-20 minutos, bajando el fuego a mitad de la cocción. Añadir más caldo si es necesario. Dejar reposar el arroz durante unos 3 minutos y servir.



LA CALIDAD DE SIEMPRE AHORA CON CIERRE ZIP

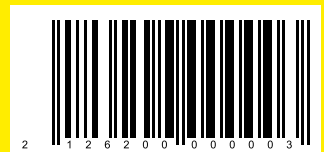
¡Más fácil,
más práctico,
más ahorro!



www.findus.es



**0,75€
DESCUENTO**



Cupón descuento inmediato por la compra de **Guisantes Finos 750G** y **Ensaladilla 750G**. Un único vale por compra. Promoción válida del 15 de Junio al 15 de Agosto de 2016 con la Tarjeta Mi Club Caprabo.



recetas saludables

Preparados, listos...

Si disfrutas corriendo y te has apuntado a la moda de las carreras, te contamos las claves para alimentarte bien y evitar problemas de salud.

Texto Anna Gavalda **Asesores nutricionales** Menja Sa



©SHUTTERSTOCK

Correr nos aporta muchos beneficios pero, para que sea una actividad saludable, hay que realizarla de forma planificada. Y no hablamos solo de programar los entrenamientos. También es clave pensar en nuestra alimentación, sobre todo si queremos participar en carreras. En este caso, conviene consultar con un nutricionista, quien nos dará pautas según nuestra condición física y el ejercicio que hagamos. Aquí tienes algunas ideas clave que debes tener en cuenta:

Antes de la carrera

Si la prueba es por la mañana, la víspera cenaremos alimentos ricos en hidratos y algo de proteína. En cambio, evitaremos las grasas y la fibra. En cuanto a la cocción, optaremos por productos hervidos, al vapor, a la plancha o en papillote.

Tres horas antes de correr, hay que ingerir de nuevo hidratos. Evitaremos los glúcidos de absorción rápida (azúcar), la bollería industrial, las grasas (mantequilla) y productos irritantes, como el café.

Una hora antes de la carrera conviene hidratarse con unos 600 ml de líquido. Si la prueba es larga o hace calor y mucha humedad, podemos tomar una bebida isotónica.

Durante la carrera

Hay que asegurarse una buena hidratación. En pruebas cortas (10 km

En pruebas largas conviene planificar lo que tomaremos a lo largo del recorrido (bebidas isotónicas, geles, sales...)

o menos), basta con beber agua, si lo necesitamos. En pruebas largas conviene planificar lo que tomaremos a lo largo del recorrido (bebidas isotónicas, geles, sales...). Hay que tener en cuenta que, al realizar ejercicio físico intenso, las funciones digestivas se pueden ver alteradas. Por ello, antes de la carrera debemos comprobar en un entrenamiento que nuestro cuerpo tolere bien el producto durante el esfuerzo.

En general, hay que beber cada 15-20 minutos desde el inicio de la prueba e ingerir unos 600 ml/hora. Si no tomamos sales, optaremos por bebidas isotónicas con una concentración de 0,5-0,7 g de sodio/l.

Tras la carrera

Nos hidrataremos bien con agua si la prueba ha sido corta y se ha sudado poco, o con bebidas isotónicas y sales si ha sido larga o hemos sudado mucho. Tras pruebas largas, conviene comer algo enseguida, las dos primeras horas después de acabar, para favorecer la recuperación muscular. Lo ideal es combinar hidratos de carbono y proteínas.

○ ANTES DE COMPETIR

Cena/comida: pasta blanca, patatas, arroz blanco, pan tostado, membrillo... Desayuno: cereales integrales sin azúcar, biscotes, lácteos desnatados... Una hora antes: 600 ml de agua o de una bebida isotónica.

○ DURANTE LA PRUEBA

Pruebas cortas: agua o bebida isotónica. Largas: bebidas isotónicas, geles, sales...; cada 15-20 minutos desde el inicio de la carrera, hasta 600 ml/hora.

○ PARA RECUPERARSE

Al acabar: zumos de fruta, bebidas isotónicas, purés de fruta, barritas de cereales... Las 2 horas siguientes: patatas, arroz, legumbres, pasta, pan..., combinados con verduras y alimentos ricos en proteínas.

Energía para correr

Con estas dos
saludables sugerencias
conseguirás cumplir
tu objetivo de llegar
a la meta en perfectas
condiciones.

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



FUENTE DE
HIDRATOS DE
CARBONO Y
PROTEÍNAS

Ensalada tibia de quinoa



fácil 1 a 3 € 35'

INGREDIENTES PARA 4

• 200 g de quinoa • 1 cebolla • ½ pimiento rojo • 1 zanahoria • 1 calabacín • 50 g de piñones • 50 g de pasas • 120 g de pechuga de pavo • Unas hojas de albahaca • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer la quinoa en un colador de rejilla muy fina y limpiarla unos minutos bajo el agua del grifo. Dejarla escurrir y, luego, ponerla en un cazo con agua fría (usar el doble de agua que de quinoa). Dejar hervir durante 12 minutos y, una vez esté cocida, reservarla.
2. Pelar la cebolla, cortarla en daditos y pocharla en una sartén grande con aceite de oliva.
3. Mientras, limpiar el pimiento y cortarlo en daditos. Reservar. Pelar la zanahoria y cortarla en juliana muy fina. Reservarla en agua. Limpiar el calabacín y, sin pelarlo, cortarlo también en juliana fina. Reservar en el agua de la zanahoria.
4. Cuando la cebolla esté bien transparente y melosa, añadir la zanahoria y el calabacín escurridos. Remover y, luego, agregar el pimiento, las pasas y los piñones. Saltear a fuego medio-fuerte y condimentar con sal y pimienta.
5. Cortar la pechuga de pavo en daditos, salpimentarla y añadirla a la sartén. Ir removiendo hasta que esté hecha.
6. Incorporar la quinoa reservada y la albahaca picada. Saltear durante 2 minutos y presentar en un plato.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 343,07 kcal
 Proteínas 17,12 g
 Hidratos de carbono 40,67 g; de los cuales, azúcares 8,87 g
 Grasas 12,9 g; de las cuales, saturadas 1,4 g
 Fibra 7,65 g
 Sal 0,92 g



FUENTE DE ANTIOXIDANTES Y FIBRA

Crema de calabacín con gorgonzola



fácil menos de 1 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

• 3 calabacines • 1 patata pequeña • 1 cebolla pequeña • 1 rebanada de pan seco • 100 g de queso gorgonzola • Aceite de oliva virgen extra • Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el calabacín y cortarlo en rodajas de 1 cm de grosor. Pelar la patata y cortarla en dados. Pelar también la cebolla y cortarla en juliana. Reservar.
2. Tostar el pan seco en una cazuela con unas gotas de aceite. Retirar y reservar. En la misma cazuela, dorar ligeramente el calabacín, la patata y la cebolla.
3. Cuando las verduras estén un poco doradas, cubrir con agua y llevar a hervor junto con el pan reservado. Cocer durante unos 20 minutos. Colar y conservar el caldo resultante de la cocción.
4. Triturar, corregir el punto de sal y pimienta e ir añadiendo el caldo hasta que la textura nos guste y quede bien cremoso.
5. A la hora de servir la crema de calabacín, poner encima unos trocitos de gorgonzola y unas gotitas de aceite de oliva.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 476 kcal
 Proteínas 10,73 g
 Hidratos de carbono 20,6 g; de los cuales, azúcares 5,4 g
 Grasas 9 g; de las cuales, saturadas 0,2 g
 Fibra 3,5 g
 Sal 1,7 g



LÍDIA CASADEMONT
Figueras (Girona)

Autora del blog gastronómico Va de teca.cat y dietista, Lidia confía en Caprabo a la hora de comprar los productos frescos. En esta página comparte con nosotros sus Rollitos de jamón cocido rellenos de lechuga con reducción de Pedro Ximénez.

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!

Rollitos de jamón cocido y queso rellenos de lechuga

INGREDIENTES PARA 4

- Unas hojas de lechuga larga
- 1 tomate
- 12 lonchas de jamón cocido
- 12 lonchas de queso gouda
- Vinagre con reducción de Pedro Ximénez
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien la lechuga, separar las hojas y cortarlas muy finas con ayuda de unas tijeras de cocina. Sazonarlas con sal y pimienta.
2. Lavar el tomate, secarlo bien y partirlo en cuadraditos.
3. Coger una loncha de jamón cocido y, sobre ella, colocar el queso, el tomate y la lechuga. Enrollar cuidadosamente. Realizar el resto de rollitos e ir colocándolos sobre un plato o bandeja. Aliñar con la reducción y servir.

Consejos de degustación

El rollito se puede presentar entero o partido. Si no tienes lechuga larga, puedes usar la francesa, la hoja de roble o la que te apetezca.



MÁS PRODUCTOS PARA ELEGIR

En Caprabo queremos que seas libre para escoger los productos que más te gusten y, por eso, te ofrecemos una amplia variedad de productos de charcutería: jamón cocido, pavo, quesos de todo tipo... Acércate a tu Caprabo más cercano y... ¡descúbrelos!



Tus *Finissimas* de siempre

AHORA CON **NUEVO DISEÑO**



Campofrio
Finissimas
LAS AUTÉNTICAS
Pechuga de Duro



Una ración de 30g contiene

ENERGÍA	GRASAS	GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	NaCl
24 kcal	0,3g	0,1g	0,6g	0,6g
1%	0%	1%	1%	11%

IMPORTE DE REFERENCIA DADO DE UN ADULTO MEDIO (70kg, 1,65m, 65 años)

Este pack contiene 3,8 raciones aproximadamente

115g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:
Valores medios por 100 g

Energía	24 kcal
Grasas	0,3 g
Glúcidos	0,1 g
Proteínas	0,6 g
Sal	0,6 g

COMPANFRIO FOOD GROUP, S.A.S.
Avenida Europa, 24
28700 Alcorcón (Madrid)
www.campofrio.es



Campofrio
Finissimas
LAS AUTÉNTICAS
Jamón Cocido Extra



Una ración de 30g contiene

ENERGÍA	GRASAS	GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	NaCl
29 kcal	0,5g	0,2g	0,6g	0,7g
1%	1%	1%	1%	11%

IMPORTE DE REFERENCIA DADO DE UN ADULTO MEDIO (70kg, 1,65m, 65 años)

Este pack contiene 3,8 raciones aproximadamente

115g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:
Valores medios por 100 g

Energía	29 kcal
Grasas	0,5 g
Glúcidos	0,2 g
Proteínas	0,6 g
Sal	0,7 g

COMPANFRIO FOOD GROUP, S.A.S.
Avenida Europa, 24
28700 Alcorcón (Madrid)
www.campofrio.es

¡Tan irresistibles como siempre!

bocadillos creativos

Sabor a mar

Descubre nuestro pan 6 cereales y combínalo con gambones, aguacate y hojas de rúcula. ¡Repetirás!

Cocina Victoria Turmo Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona



Bocadillo de gambones



fácil

1 a 3 €

15'

INGREDIENTES PARA 1

- Pan 6 cereales
- 50 g de gambones
- ½ aguacate
- Unas hojas de rúcula

Para la marinada

- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 o 3 pimientos de cayena secos sin abrir
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla seca
- 1 lima
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de sal

ELABORACIÓN

- 1.** Pelar los gambones y retirar la membrana oscura que aparece a lo largo.
- 2.** Para la marinada, disponer todos los ingredientes en un cuenco. Agregar el zumo de la lima y la ralladura de la mitad de su cáscara, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y sal. Untar bien los gambones con la marinada y dejar dentro del cuenco para que reposen durante unos minutos dentro de la mezcla.
- 3.** Cortar el pan para bocadillo y tostarlo ligeramente.
- 4.** Poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva y cuando esté caliente, añadir los gambones y la marinada. Cuando estén hechos por un lado, darles la vuelta para que se hagan por el otro lado.
- 5.** Abrir el aguacate por la mitad y cortarlo en rodajas gruesas.
- 6.** Abrir el bocadillo y llenarlo, primero, con las hojas de rúcula; luego, con las rodajas de aguacate, y, finalmente, con los gambones. Regar con el juguillo de la marinada y cerrar el bocadillo. Servir inmediatamente.

+ fácil

Descubre nuestra **barra de pan 6 cereales** y úsala en cualquier momento del día: a la hora de desayunar, en el almuerzo, la comida, la merienda o la cena.



especial legumbres

La receta del verano

Cuando suben las temperaturas lo ideal es preparar platos sencillos y refrescantes. Como este tabulé con garbanzos, pepinos y unas hojitas de menta. ¡Mmm...!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

Tabulé de garbanzos



fácil



1 a 3 €



30' +
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 150 ml de agua
- 150 g de cuscús precocido
- 2 pepinos
- 1 cebolleta
- 3 tomates maduros
- Unas hojitas de menta fresca
- 1 limón
- 400 g de garbanzos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner una sartén a calentar con 150 ml de agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite. Cuando rompa el hervor, verter el cuscús. Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos. Pasado este tiempo, trabajarlo con las puntas de un tenedor para que quede bien suelto.

2. Lavar las hortalizas, pelar la cebolleta y los pepinos y picar todo en trocitos pequeñitos. Lavar las hojas de menta, secarlas y picarlas.

3. Colocar todas las verduras en un bol y aderezarlas con el zumo de medio limón y una pizca de sal. Agregar los garbanzos cocidos y el cuscús, remover con cuidado y dejar reposar unas horas en la nevera antes de servir.



cocina fácil

Sugerencias para disfrutar

Muffins de queso con semillas



fácil



1 a 3 €



40'

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebolletas, picarlas y sofreírlas en una sartén engrasada con aceite de oliva durante 5 minutos a fuego suave.

2. Batir el huevo en un bol, añadir el yogur, la harina integral, el queso rallado, unas hojas de eneldo picadas y una pizca de pimienta. Remover hasta que se integren todos los ingredientes. Incorporar medio sobre de levadura, remover y rectificar el punto de sal.

3. Precalear el horno a 180 °C. Engrasar unos moldes para magdalenas, rellenarlos con la masa hasta las tres cuartas partes de su capacidad, añadir por encima algunas semillas y cocinar en el horno durante 20 minutos. Retirar, dejar templar y desmoldar.



150 g
de queso
cheddar o emmental
rallado

Semillas
de calabaza,
de girasol...

1
yogur

INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebolletas • 1 huevo • 1 yogur • 100 g de harina integral • 150 g de queso cheddar o emmental rallado • Unas hojas de eneldo • 1 sobre de levadura • 3 cucharadas de aceite de oliva
- Semillas de calabaza, de girasol... • Sal y pimienta



Emmental francés rallado (200 g). De **EntreMont.**



Emmental francés (al peso). De **EROSKI.**



Cheddar en lonchas (200 g). De **Hochland.**

En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de quesos con los que elaborar exquisitos platos como los que te proponemos en estas páginas. ¡Descúbrelos!

CALIDAD Y PRECIO

Queso cheddar (200 g) y queso rallado emmental (200 g). De **EROSKI**.



Tiramisú de melocotón



fácil



3 a 5 €



40'

ELABORACIÓN

1. Lavar los melocotones, marcarlos en la base y escaldarlos en agua hirviendo durante 1 minuto. Escurrirlos, pelarlos, cortarlos por la mitad y extraer el hueso. Luego, cortarlos en rodajas y reservarlos.
2. Verter 500 ml de agua en un cazo, agregar 100 g de azúcar y una ramita de canela. Ponerlo a calentar y, cuando rompa el hervor, agregar los melocotones y dejarlos hervir a fuego suave 10 minutos. Dejar templar.
3. Cascar los huevos y separar la yema de la clara. Montar la clara a punto de nieve y blanquear las yemas con el resto del azúcar. Incorporar el mascarpone poco a poco y, luego, las claras montadas.
4. Mojar los bizcochos en el almíbar de haber hervido los melocotones.
5. Ir montando el postre por capas. Primero colocar los bizcochos, después los melocotones, luego la crema de mascarpone y la canela en polvo. Finalizar con una capa de crema y un poco de cacao por encima.

250 g
de queso
mascarpone

200 g
de bizcochos
de soletilla

4
melocotones

INGREDIENTES PARA 4

- 4 melocotones • 500 ml de agua • 150 g de azúcar • 1 ramita de canela • 3 huevos
- 250 g de queso mascarpone • 200 g de bizcochos de soletilla • Canela en polvo
- Cacao en polvo

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



Emmental
sin lactosa
(100 g).
De **Kaiku**.



Mascarpone
(250 g). De
Galbani.



Cheddar
extra mature
(200 g). De
**Cathedral
City**.



Emmental
light en
porciones
(128 g). De **La
vaca que ríe**.



Emmental (6x20 g).
De **Babybel**.

tu compra
más inteligente

Cocina con nuestras marcas

En Caprabo disponemos de una amplia gama de productos propios con los que puedes realizar este delicioso menú pensado especialmente para el verano. ¡Te hará quedar muy bien!

Cocina Beatriz de Marcos
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



2,75 €
por persona

MILHOJAS
DE PIMIENTOS
DEL PIQUILLO
RECETA PÁG. 42



PANNA COTTA
DE YOGUR Y
ALBARICOQUES
RECETA PÁG. 43

1,50 €
por persona



SUMMER
TIME



3,95 €
por persona

PASTEL DE
SALMÓN CON
SALSA DE
MENTA
RECETA PÁG. 43



2,25 €
por persona

ENSALADA
CON MANGO Y
RABANITOS
RECETA PÁG. 43



LISTA DE LA COMPRA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 8 PIMIENTOS DEL PIQUILLO EROSKI Sannia | <input type="checkbox"/> UNAS HOJAS DE MENTA FRESCA |
| <input type="checkbox"/> 1 CALABACÍN | <input type="checkbox"/> 4 HOJAS DE GELATINA |
| <input type="checkbox"/> 1 BERENJENA | <input type="checkbox"/> 15 g DE GELATINA EN POLVO |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE ENSALADA GOURMET EROSKI | <input type="checkbox"/> 300 ml DE LECHE ENTERA EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 8 RABANITOS | <input type="checkbox"/> 300 g DE YOGUR GRIEGO NATURAL EROSKI |
| <input type="checkbox"/> UNAS HOJAS DE HIERBAS AROMÁTICAS | <input type="checkbox"/> 75 g DE AZÚCAR |
| <input type="checkbox"/> 1 BULBO DE HINOJO | <input type="checkbox"/> 1 VAINA DE VAINILLA |
| <input type="checkbox"/> 1 CEBOLLA Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 200 ml DE NATA PARA COCINAR EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 100 g DE SETAS (FLOR DE GÍRGOLA, CHAMPIÑONES...) | <input type="checkbox"/> 100 ml DE CALDO CASERO DE PESCADO EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 50 g DE GERMINADOS | <input type="checkbox"/> 100 ml DE VINO BLANCO EROSKI |
| <input type="checkbox"/> 300 g DE CREMA DE BACALAO | <input type="checkbox"/> VINAGRE DE MANZANA |
| <input type="checkbox"/> 500 g DE SALMÓN FRESCO SIN PIEL NI ESPINAS Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> 50 ml DE VINAGRE DE VINO EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 1 LIMÓN | <input type="checkbox"/> 50 ml DE VINAGRE DE MÓDENA BLANCO |
| <input type="checkbox"/> 200 g DE ALBARICOQUES Eroski NATUR | <input type="checkbox"/> ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI SeleQtia |
| <input type="checkbox"/> 1 MANGO | <input type="checkbox"/> SAL EROSKI basic |
| <input type="checkbox"/> 50 g DE ANACARDOS CRUDOS | <input type="checkbox"/> 50 g DE AZÚCAR |
| | <input type="checkbox"/> PIMIENTA |

TU COMPRA MÁS LIBRE



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



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



Milhojas de pimientos del piquillo



fácil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 pimientos del piquillo EROSKI Sannia
- 300 g de crema de bacalao
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 100 g de setas (flor de gírgola, champiñones...)
- Unas hojas de hierbas aromáticas
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Rellenar los pimientos del piquillo con la crema de bacalao con ayuda de una cucharilla y reservarlos.
2. Lavar las verduras, despuntar el calabacín y la berenjena, y cortarlas en rodajas no muy finas. Salarlas y asarlas por tandas en una plancha antiadherente muy caliente. Limpiar las setas y saltearlas en la misma plancha.
3. Lavar las hierbas aromáticas, secarlas bien y colocarlas en

un vaso de batidora junto con aceite de oliva virgen extra (50 ml). Triturar hasta conseguir un compuesto uniforme.

4. Cortar los pimientos en rodajas. Intercalar las verduras asadas con los pimientos del piquillo y decorar con las setas. Finalmente, aderezar con el aceite de hierbas aromáticas.



Ensalada gourmet (175 g).
De **EROSKI**.

Ensalada con mango y rabanitos



fácil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de ensalada gourmet EROSKI
- 1 mango
- 8 rabanitos
- 50 g de germinados

Para la vinagreta

- 50 g de anacardos crudos
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Colocar los anacardos en el vaso de batidora, agregar el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal. Triturar hasta conseguir una salsa uniforme.
- 2.** Lavar el mango, pelarlo y cortarlo en taquitos. Lavar los rabanitos y cortarlos en lunas.
- 3.** Repartir las lechugas en los platos de servicio y colocar

encima los trocitos de mango y los rabanitos. Decorar con algún germinado y aderezar con la vinagreta de anacardos.



Salmón fresco.
De **Eroski NATUR**.

Pastel de salmón con salsa de menta



fácil 3 a 5 € 40'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de salmón fresco sin piel ni espinas Eroski NATUR
- 1 bulbo de hinojo
- 1 cebolla Eroski NATUR
- 100 ml de caldo casero de pescado EROSKI
- 200 ml de nata para cocinar EROSKI
- 100 ml de vino blanco EROSKI
- Ralladura de ½ limón
- 4 hojas de gelatina
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal y pimienta

Para la salsa de menta

- 50 ml de vinagre de vino EROSKI basic
- 50 ml de vinagre de Módena blanco
- 50 g de azúcar
- Unas hojas de menta fresca

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los filetes de salmón, secarlos bien y cortarlos en taquitos.
- 2.** Lavar el hinojo, despuntarlo y extraerle la primera capa. Pelar la cebolla. Picar ambos ingredientes y sofreírlos en una cazuela plana engrasada con 3 cucharadas



de aceite durante 5 minutos a fuego suave. Agregar los taquitos de salmón y cocinar un par de minutos. Incorporar el caldo de pescado, la nata, el vino y la ralladura de limón. Salpimentar y proseguir la cocción durante 5 minutos más. Retirar, dejar templar y pasar por la batidora.

3. Poner la gelatina en remojo durante 5 minutos. Luego, escurrirla bien, disolverla en dos cucharadas de agua templada y agregarla a la mezcla de salmón.

4. Colocar el compuesto en un molde rectangular engrasado o forrado con papel vegetal y dejar cuajar 4 horas en la nevera.

5. Verter los vinagres y el azúcar en un cazo, y dejarlos reducir a fuego suave durante 10 minutos. Mientras, lavar las hojas de menta, secarlas y picarlas. Transcurrido el tiempo indicado, incorporar la menta a los vinagres, remover y retirar. Desmoldar el pastel de salmón, cortarlo en porciones y acompañarlo con la salsa de menta.



Yogur griego natural (125 g).
De **EROSKI**.

Panna cotta de yogur y albaricoques



fácil 1 a 3 € 30'+
reposo

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 300 ml de leche entera EROSKI
- 300 g de yogur griego natural EROSKI
- 75 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 200 g de albaricoques Eroski NATUR
- 15 g de gelatina en polvo

ELABORACIÓN

- 1.** Verter la gelatina en un bol con 125 ml de leche. Remover y dejar reposar 10 minutos.
- 2.** Lavar los albaricoques, partírlas por la mitad y retirarles el hueso. Colocarlos en un vaso de batidora junto con el yogur griego y triturarlos hasta conseguir un compuesto uniforme. Reservar.
- 3.** Calentar el resto de leche en un cazo, agregar el azúcar y la pulpa interior de la vainilla y remover hasta que se haya disuelto. Retirar del fuego, agregar la leche con gelatina y colocar de nuevo en el fuego. Dejar hervir 5 minutos más. Dejar reposar unos minutos, colar y mezclar con el batido de yogur y albaricoques.
- 4.** Colocar en moldes individuales y cuajar un mínimo de 8 horas en la nevera. Servir.

hoy tenemos...

Calamar

Sabroso y versátil, el calamar es un alimento muy apreciado en la cocina. Acércate a nuestra pescadería y te lo prepararán como tú desees: en anillos, entero... ¡Disfrútalo!

Cocina Dani Muntaner
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

COMPRA

También llamado jibión, el calamar es un molusco de la familia de los cefalópodos con una cabeza provista de tentáculos. Sabremos que está fresco si su color varía entre el blanco nacarado y el blanco rosado pálido y presenta un brillo característico. La carne ha de tener una consistencia firme y al tacto ha de estar húmeda y suave. Los ejemplares jóvenes reciben el nombre de chipirón.

EN LA COCINA

Con una bolsa de tinta comestible que se emplea para uso culinario (si se quiere, se puede congelar), este molusco se puede cocinar de muchísimas maneras y siempre está riquísimo: a la plancha, encebollado, al ajillo...

BIEN LIMPIOS

Recuerda que los calamares deben estar bien limpios antes de cocinarlos. En nuestras pescaderías puedes pedir que te los preparen a tu gusto: enteros, cortados en anillos... Los tentáculos y las aletas se pueden picar e incorporarlas, por ejemplo, a un relleno.

Con un valor energético más bien bajo, pues aporta en torno a 80 calorías por cada 100 gramos, el calamar es rico en proteínas de alto valor nutricional, fósforo, potasio y magnesio

NUESTRA SUGERENCIA



PLATO: ACME

Calamares rellenos de morcilla con habas



media



3 a 5 €



50'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 calamares
- 800 g de habas frescas o congeladas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 300 g de morcilla de arroz
- 100 ml de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Menta fresca

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que te limpien los calamares y trocean los tentáculos.
2. Repelar las habas (si son frescas). Pelar la cebolla y picarla. Pelar los dientes de ajo y cortarlos en láminas. Escaldar los tomates en un cazo con agua caliente durante unos minutos, pasarlos a un cuenco con agua fría y pelarlos con cuidado. Luego, cortarlos en daditos.
3. Sofreír la mitad del ajo y los tentáculos con una cucharada de aceite de oliva, retirar del fuego y añadir la morcilla desmenuzada. Rellenar los calamares con esta farsa y cerrar con palillos.
4. Sofreír la cebolla y el resto del ajo con una cucharada de aceite; añadir los calamares, las habas, el tomate, sal, pimienta y el vino blanco. Guisar a fuego suave durante 10 minutos. Agregar la menta picada y servir.



hoy tenemos...

Solomillo de buey

Con un gusto potente y muy melosa, la carne de buey es una auténtica exquisitez. Bien cocinada se convierte en un bocado sublime, ideal para los paladares más exigentes.

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

○ CARACTERÍSTICAS

El solomillo es una pieza de forma cónica situada en la parte interna del lomo, en la zona más cercana a la cadera. Como toda la carne de buey, presenta un color rojo intenso y una textura compacta y jugosa, con grasa entreverada de color ámbar tirando a dorado. Esta característica confirma que el animal ha recibido una alimentación natural, con pasto y cereales.

○ EN LA COCINA

Una de las recetas clásicas que se preparan con esta pieza es el solomillo Wellington, un buen filete de solomillo envuelto en hojaldre y asado en el horno. También está delicioso preparado en steak tartar o como carpaccio.

○ CURIOSIDADES

La carne de buey es apta para los paladares más exigentes. Para apreciar al máximo todo su sabor, nunca hay que lavarla con agua, ya que de este modo la pieza pierde sangre y queda más seca. Es preferible limpiarla con un paño. A la hora de guardarla en la nevera, lo mejor es dejarla envuelta en papel encerado y no en papel de aluminio o film.

Muy rica en proteínas y aminoácidos esenciales, la carne de buey nos aporta una cantidad importante de vitamina B12, que ayuda a combatir los problemas de insomnio y estrés



PLATO:ACME

Steak tartar



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 barra de pan
- 6 huevos
- 50 g de pepinillos en vinagre
- 40 g de alcaparras
- 1 cebolleta
- 400 g de solomillo de buey
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- Salsa Worcestershire
- Tabasco®
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Colocar un cuenco en la nevera para que se enfríe.
2. Cortar la barra de pan en rodajas finas, disponerlas en una bandeja de horno y tostarlas a 200 °C unos

2 minutos. Darles la vuelta para que se tuesten por los dos lados.

3. Hervir dos huevos durante 10 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, retirarlos y dejarlos enfriar. Luego, pelarlos y picar las yemas y las claras por separado. Reservar.

4. Picar también por separado los pepinillos, las alcaparras y la cebolleta. Reservar.

5. Picar la carne de solomillo en daditos pequeños con un cuchillo.

6. Introducir la carne en el bol refrigerado y agregar media cucharadita de los diferentes picadillos. Aliñar con sal, pimienta, mostaza y unas gotitas de salsa Worcestershire y de Tabasco®.

7. Disponer un molde cilíndrico sobre el plato de servicio, agregar la carne condimentada y colocar una yema cruda encima. Preparar el resto de platos.

8. Acompañar el tartar con las tostaditas y disponer el resto de picadillos y salsas en pequeños cuencos. Servir.

de temporada

¡Un plan olímpico!

Los Juegos Olímpicos son una cita indiscutible para los amantes de los deportes y, también, una de las mejores excusas para organizar una celebración en casa. Este verano, convoca a tus amigos para ver natación sincronizada, baloncesto, atletismo... y prepáralos algunos de los platos que te sugerimos en estas páginas. ¿Te animas?

Cocina Dani Muntaner Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

PALOMITAS AL CURRY

[10 MINUTOS, FÁCIL]

Preparar **palomitas** en una sartén con **unas gotas de aceite** o en el microondas y verter en un bol grande. Espolvorear con **curry al gusto** y mezclar bien.

CHIPS DE VEGETALES

[PARA 8 PERSONAS, 35 MINUTOS, FÁCIL]

Pelar **2 patatas grandes**, **1 boniato**, **1 yuca**, **2 alcachofas**, **2 remolachas frescas** y **1 chirivía**. Cortar los vegetales en láminas muy finas y freír por tandas en **aceite** caliente. Dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente y espolvorear con **sal**.

PONCHE DE APERITIVO

[PARA 8 PERSONAS, 10 MINUTOS, FÁCIL]

Triturar la pulpa de **1 sandía** junto con **1 kg de fresas** y pasar por un colador de malla fina; añadir **vodka (250 ml)** y el contenido de **una botella de cava semiseco** e introducir en un recipiente con **unos cubitos de hielo**. Servir en copitas de cava decorando con trocitos de sandía, fresas y menta.



ACEITUNAS CON ALIÑO CASERO

[PARA 8 PERSONAS, 20 MINUTOS + MACERACIÓN, FÁCIL]

Escoger **aceitunas manzanilla con hueso (500 g)** y escurrirlas, reservando la salmuera. Golpear las aceitunas con un martillo de cocina para romperlas. Pelar **2 dientes de ajo** y cortarlos en láminas. Pelar **2 cebollas** y cortarlas en juliana fina. Lavar bien **1 naranja** y **1 limón** y cortar su piel en finas tiras. Incorporar **2 ramitas de romero**, **2 ramitas de tomillo**, **2 cucharadas de orégano seco** y **1 cucharada de pimienta en grano** a la salmuera; añadir el resto de ingredientes preparados y volver a poner las aceitunas rotas. Dejar macerar durante un mínimo de dos días. En el momento de servir, escurrir y consumirlas, con **un chorrito de aceite de oliva virgen**.



Huevos de codorniz rellenos de encurtidos



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 8

- 3 docenas de huevos de codorniz
- 100 g de alcaparras
- 100 g de pepinillos en vinagre
- 100 g de cebollitas en vinagre
- 1 botecito de huevas de salmón o trucha
- 150 g de mayonesa
- Unas ramitas de perejil, cebollino y eneldo

- 3 guindillas en vinagre o piparras
- Sal y pimienta blanca molida


ELABORACIÓN

1. Disponer los huevos de codorniz en un cazo y hervirlos durante 7 minutos, dejarlos enfriar y pelarlos. Cortar las puntas superiores y picarlas bien finas.

2. Picar las alcaparras, los pepinillos, las cebollitas, el perejil, el cebollino y el eneldo. Mezclar con las huevas y la mayonesa.

3. Cortar la guindilla en juliana.

4. Colocar una cucharadita de la mezcla sobre cada huevo y decorar con hierbas y con los trocitos de guindilla.



Ensalada de alubias



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 8

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla morada
- 1 bote de aceitunas negras sin hueso
- Perejil, cebollino...
- 1 escarola
- 2 botes de alubias cocidas (1 kg peso escurrido aprox.)
- 500 g de bacalao desalado
- 30 ml de vinagre de Jerez
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 bote de salsa romesco, xatò o para calçots
- Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Lavar los pimientos, pelar la cebolla y cortar todo en daditos muy pequeños. Cortar las aceitunas en rodajas finas. Lavar el perejil y el cebollino, secarlos y picarlos. Lavar la escarola, secarla y trocearla. Lavar las alubias y escurrirlas. Desmigajar el bacalao.

2. Mezclar las alubias con los pimientos, la cebolla, las aceitunas y el perejil. Aliñar con sal, pimienta, vinagre y aceite (100 ml). Reservar.

3. Disponer el bacalao en un cuenco y mezclarlo con el cebollino y aceite (30 ml).

4. Mezclar la escarola con la mitad de la salsa romesco en un bol para que quede aliñada uniformemente.

5. Montar los vasitos empezando con una capa de escarola, encima una de alubias y en el centro una de bacalao. Seguir con otra capa de alubias, otra de escarola y terminar con una cucharadita de salsa romesco. Decorar con cebollino.

Tacos de pollo



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 8

- 2 pollos asados
- 2 latas de leche de coco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 16 tortillas de trigo o maíz
- 1 ampollita de salsa picante
- Sal y pimienta

Para la ensalada

- 1 lechuga
- 1 bandeja de cilantro
- 1 cebolla morada
- 4 tomates
- 2 limas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Deshuesar los pollos, desmenuzarlos y mezclarlos con la leche de coco, sal, pimienta y comino molido. Reducir a fuego suave hasta que espese (unos 15 minutos).
2. Cortar los pimientos en tiras y saltearlos brevemente en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Mezclarlos con el pollo. Reservar.
3. Lavar la lechuga y trocearla. Trocear también el cilantro y mezclarlo con la cebolla morada y el tomate, cortados en tiras finas, y aliñar con aceite, sal y zumo de 1 lima.
4. Envolver las tortillas en un trapo húmedo y calentarlas en el horno o microondas.
5. Colocar en la mesa las tortillas calientes, el relleno de pollo, la ensalada de lechuga, la salsa picante y una lima cortada por la mitad para que cada comensal monte los tacos a su gusto.

Flores de manzana y hojaldre



fácil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTES PARA 8

- 2 láminas de hojaldre rectangulares
- 1 huevo
- 4 manzanas rojas
- 4 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN

1. Cortar cada lámina de hojaldre en cuatro tiras longitudinales y pintar con huevo batido.
2. Lavar bien las manzanas, secarlas y cortarlas en forma de media luna muy fina.
3. Colocar las láminas de manzana de forma encabalgada sobre el hojaldre y doblar uno de los bordes del hojaldre, dejando la parte curva de las manzanas sin cubrir. Enrollar el hojaldre y colocar la flor en moldes de cupcake untados con un poco de mantequilla. Espolvorear con azúcar y hornear a 180 °C durante 30 minutos. Retirar del horno, dejar enfriar y servir.



ideas dulces

Un bizcocho para recordar

Sus espectaculares formas, que dejan a todos con la boca abierta, han hecho que estos jugosos bizcochos, muy populares en Estados Unidos, cada vez tengan más adeptos en nuestro país. ¡Apúntate a lo más nuevo!

Cocina Joan Gurgú **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona

Bundt cake de coco



fácil 1 a 3 € 1 h 20'

INGREDIENTES PARA 8 RACIONES

- 175 g de mantequilla
- 250 g de harina
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 cucharilla de bicarbonato
- 60 g de coco rallado
- 300 g de azúcar moreno
- 4 huevos L
- 1 cucharilla de extracto de vainilla
- 200 ml de leche de coco

Para el glaseado

- 1 taza de azúcar glas
- 2 cucharadas de leche de coco
- 2 cucharadas de coco rallado

ELABORACIÓN

- 1.** Precalentar el horno a 170 °C. Engrasar un molde de bundt cake con un poco de mantequilla. Dejar el resto de esta fuera de la nevera para que se ablande.
- 2.** Tamizar la harina con el polvo de hornear y el bicarbonato. Agregar el coco rallado. Reservar.
- 3.** Remover la mantequilla (para que quede en punto de pomada) y luego mezclarla con el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa.

- 4.** Añadir los huevos, de uno en uno, y batir cada vez que pongamos uno.

- 5.** Incorporar el extracto de vainilla y volver a mezclar. Luego, agregar la harina reservada y la leche de coco. Mezclar suavemente sin batir demasiado.

- 6.** Verter la mezcla en el molde. Introducir en la zona central del horno y sobre la rejilla y hornear unos 60 minutos.

- 7.** Para realizar el glaseado, mezclar el azúcar glas con la leche de coco.
- 8.** Cuando el pastel esté frío, desmoldarlo y cubrirlo con el glaseado. Finalmente, espolvorear con el coco rallado y llevar a la mesa.

DECÁLOGO

Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

art.

8

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





Juan Miguel Rams y Núria Bagües

PRESIDENTE Y ADMINISTRATIVA DE FRUITES I VERDURES RAMS SCCL

NUESTRO CULTIVO ES RESPETUOSO CON EL MEDIOAMBIENTE

Las sandías y los melones de la explotación de Fruites i Verdures Rams SCCL, empresa familiar nacida en 1978, proceden de terrenos de huerta ubicados dentro de la zona de la RBHTE (Reserva de la Biosfera Terres de l'Ebre) y su área de influencia. Estos productos están producidos y certificados según el protocolo de Producción Integrada de Catalunya y por el privado de certificación de la calidad GLOBAL GAP, por lo que su cultivo es respetuoso con el medioambiente y está basado en prácticas de agricultura sostenible: uso eficiente del agua de regadío, gestión integrada de plagas (conseguir cultivos sanos con la mínima alteración de los agroecosistemas) y promoción de los mecanismos naturales (márgenes con flores como reservorios de fauna útil y suelta de insectos adecuados para controlar las plagas). Así mismo, en caso necesario, se da prioridad al uso de productos fitosanitarios no clasificados como peligrosos para el medio acuático, así como técnicas de aplicación eficientes. Rams trabaja con Caprabo desde 2004.

¿Qué le parece el soporte que da Caprabo a los productos locales? Es la iniciativa que necesitaba nuestra tierra para dar un empuje a nuestros productores y hacer que sean conocidos en toda Catalunya. Además, favorece nuestro sector agrícola, que es una de las bases económicas en el Delta de l'Ebre.

¿Qué beneficios obtiene Rams? Damos a conocer nuestro territorio y ofrecemos productos que siguen los criterios de Producción Integrada y que son cultivados en un entorno privilegiado considerado Reserva de la Biosfera.

¿Y el consumidor? El consumidor podrá disfrutar del sabor y las propiedades de los cultivos del Delta, ya que estos han sido elaborados en una zona geográfica única.

receta de proximidad

Corazón de melón

Si quieres sorprender a tus invitados con un entrante muy original, prueba a realizar esta semiesfera de gelatina de melón y menta. ¡Triunfarás!

Cocina Joan Gurguí
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona



SABOR Y ALTA CALIDAD

En nuestras tiendas encontrarás los deliciosos melones Rams. Procedentes del Delta de l'Ebre, su cultivo es respetuoso con el medioambiente y se basa en prácticas de agricultura sostenible.

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

Gelatina de melón con jamón



media

menos
de 1 €20' +
nevera

INGREDIENTES PARA 4

- 250 g de pulpa de melón
- 5 hojas de gelatina
- 4 lonchas de jamón serrano
- Unas hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Para la gelatina, hidratar esta en agua fría durante 10 minutos. Limpiar la menta y secarla ligeramente.
2. Abrir el melón por la mitad y retirar toda la pulpa, sacando todas las pepitas. Disponer la pulpa en el vaso de la batidora y triturar con las hojas de menta.

3. Escurrir la gelatina y verterla en la mezcla de melón y menta. Calentar hasta que quede diluida.
4. Verter la mezcla en un molde de semiesferas. Reservar en nevera unas 4 horas aproximadamente.
5. Para el crujiente de jamón, poner las lonchas entre dos

- hojas de papel vegetal y hornear a 150 °C durante unos 10 minutos hasta que el jamón quede crujiente. Reservar.
6. Desmoldar con cuidado y servir las semiesferas con un poco de crujiente de jamón encima, ya sea en trocitos desmenuzados o en una pequeña loncha.

tradicional o reinventada

¡Atrévete a probar!

Si pensabas que con el "pescaíto" frito no se podía preparar un plato innovador, toma nota de nuestra sugerencia. Está igual de rica o más que su versión tradicional.

Cocina Jordi Anglí
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

"Pescaíto" frito con pan con tomate



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de boquerones pequeños
- 4 rebanadas de pan
- 2 tomates de colgar
- Harina especial para freír
- Aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Retirar la cabeza y las tripas del pescado. Reservar.
- 2.** Tostar las rebanadas de pan. Partir los tomates por la mitad y restregarlos por encima del pan. Agregar un poco de sal y aceite de oliva virgen.
- 3.** Salar el pescado, pasarlo por la harina (sacudiendo bien el exceso) y freírlo en aceite bien caliente. Una vez frito, ir depositándolos sobre papel de cocina para que este absorba el exceso de aceite.
- 4.** Colocar cada pescadito sobre el pan con tomate y servir inmediatamente.





Crujiente de "pescaíto" frito



media



3 a 5 €



1 h +
congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 2-3 tomates grandes
- 1 baguette
- Aceite de oliva virgen
- ½ kg de boquerones pequeños

ELABORACIÓN

1. Hacer una cruz en la parte de arriba de los tomates y sumergirlos 1 minuto en agua hirviendo, sacarlos y enfriarlos rápidamente en agua helada. Retirar las pieles y extenderlas en la bandeja del horno sobre papel vegetal. Secar las pieles en el horno a 100 °C hasta que queden crujientes. Retirar y triturar.

2. Disponer la baguette en el congelador y, una vez congelada,

retirar la corteza. Cortar en láminas bien finas y reservar con cuidado para que no se rompan.

3. Limpiar el pescado y reservar los lomos. Dejarlos en agua con hielo durante 5 minutos para que pierdan la sangre, secar con papel de cocina y reservar.

4. Colocar un lomo de pescado entre dos láminas de pan y cortar a la medida del pescado.

5. Con mucho cuidado, disponer el minibocadillo en una sartén

con aceite de oliva bien caliente y freír. Luego, ir depositando cada uno sobre papel de cocina.

6. Espolvorear con el tomate en polvo y servir.

MÁS RÁPIDO

También puedes hacer el polvo de tomate con tomates semisecos (de venta en nuestras tiendas). Déjalos unos minutos en el horno hasta que queden secos y tritúralos.

1 sabor del mundo brasil

Magníficas playas, naturaleza exuberante, ciudades desbordantes de vida... Un auténtico paraíso que nos ofrece la oportunidad de disfrutar de experiencias únicas.

Texto Olivia Majó



Casquinha de siri



media

3 a 5 €

40'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 chapata pequeña
- 1 vaso de leche de coco
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cangrejo fresco
- 2 huevos enteros
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 limón (opcional)
- Sal y pimienta

** Puedes hacer esta receta con cangrejo fresco (encargarlo en nuestras pescaderías) o con preparado de surimi.*



COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA; PLATOS: ACME

Fuente inagotable de experiencias, Brasil es un lugar privilegiado en el que disfrutar de paisajes maravillosos y contagiarse del estilo de vida alegre y festivo de los brasileños.

En su extensa geografía encontramos joyas de visita obligada. Su mar azul intenso y sus playas de arena blanca conviven con bosques tropicales frondosos y con la naturaleza desbordante de la selva amazónica. Entre sus principales atractivos

encontramos las imponentes cataratas de Iguazú. Con una superficie de 3 km de ancho y una altura de 80 m, son incluso más altas que las del Niágara.

En cuanto a sus ciudades, de entrada destaca Río de Janeiro. Conocida mundialmente por su belleza incomparable, alberga monumentos como el espectacular Cristo Redentor del monte Corcovado. También merece la pena visitar Salvador, Natal o la moderna São Paulo.



FEIJADA (PLATO TÍPICO) © THINKSTOCK



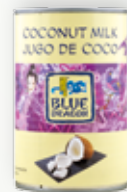
1 Cortar el pan en trozos pequeños y remojar en leche de coco. Cortar la cebolla y el tomate (sin semillas) en cuadraditos. Hervir el cangrejo durante 20 minutos, extraer la carne y desmigalarla.



2 Freír la cebolla con un poco de aceite sin que coja color y añadir el tomate. Saltear. Agregar la carne del cangrejo. Remover. Añadir el pan escurrido y remover de nuevo hasta que esté suave.



Krissia rallado (125 g). De **Angulas Aguinaga**.



Jugo de coco (400 mg). De **Blue Dragon**.



3 Incorporar las yemas de huevo bien batidas con las varillas, remover 3 minutos aproximadamente y añadir la sal. Retirar del fuego. Agregar el perejil picado.



4 Rellenar las conchas con una cuchara y espolvorearlas con pan rallado y parmesano. Gratinar unos 7 minutos. Servir las conchas con limón y pimienta al gusto.



Parmigiano reggiano (60 g). De **Ferrarini**.



Tomates en rama (a granel). De **Eroski NATUR**.



CARNAVAL DE BRASIL © ISTOCK



CHICOS JUGANDO EN LA PLAYA (BRASIL) © ISTOCK

La gastronomía brasileña destaca por su gran diversidad. Frutos marinos, frijoles, frutas tropicales, carnes... son algunos de los ingredientes estrella del recetario tradicional, marcado por la influencia de diversas culturas: indígenas, africanas, portuguesa, italiana... Entre los platos más populares está la feijoada, un guiso a base de frijoles negros; la casquinha de siri, típica de Salvador de Bahía, o el quirim, un postre tradicional exquisito.

gastronomía y diseño

México en estado puro

Si quieres disfrutar de una experiencia 100 % mexicana, acércate al restaurante **Oaxaca** y su mezcalería. ¡Viajarás a México sin moverte de la mesa!

Texto Rosa Mestres **Fotografía** Joan Cabacés



Vinculado a México desde hace 15 años, el chef Joan Bagur sabe transmitir como nadie la esencia de la cocina mexicana en sus platos.

Con dos ambientes diferenciados, uno pensado como una mezcalería o taberna mexicana, y otro como restaurante, Oaxaca es un auténtico pedacito de México situado en Barcelona.

En el espacio de la mezcalería, vale la pena acercarse a la barra y, mientras se escuchan unos mariachis en la "rocola", seguir todo el ritual de degustación del mezcal, con su naranja y la sal de gusano. Oaxaca Mezcalería es probablemente la mezcalería más variada de Europa. En ella se pueden encontrar más de 200 variedades de auténtico mezcal orgánico mexicano. ¡Todo un lujo!

Desde allí, hay que pasar por el "camino del inframundo", un pasillo repleto de máscaras mexicanas tradicionales, para llegar al restaurante y, una vez aposentados, pedir algunos de los deliciosos platos que prepara el chef Joan Bagur. Menorquín de nacimiento pero mexicano de adopción, las recetas que elabora Joan saben a la tierra mexicana, a sus raíces más ancestrales... y, cómo no, a la cocina de Titita, su "madre" mexicana y con la que aprendió a amar este bonito país.

Resulta imprescindible empezar la degustación con un guacamole, que se hace en la mesa a gusto del cliente, servido con unos totopos de maíz. Luego puedes probar su ceviche verde de pescado, sus frijolititos... Será una experiencia que te llevará a México sin salir de Barcelona.

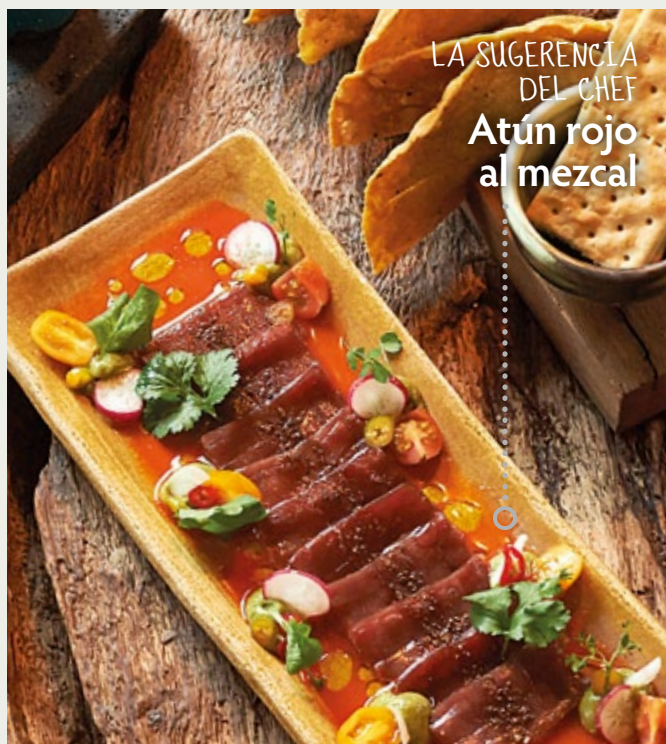


OAXACA CUINA MEXICANA MEZCALERÍA

Pla de Palau, 19
Central de reserves: 902 520 522
reservas@gruposagardi.com

Tipo de cocina: tradicional mexicana

Horario: 13:00-16:00, 20:00-24:00 h



LA SUGERENCIA DEL CHEF Atún rojo al mezcal



fácil



5 a 7 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 100 g de atún rojo
- Unas gotas de mezcal
- Sal de gusano
- 2 rábanos
- 5 tomates cherry de colores
- Unas hojas de cilantro
- Aceite de oliva

Para el agua chile

- 1 chile serrano rojo
- 100 ml de agua
- El jugo de 1 limón verde mexicano y sal

Para el guacamole

- ½ aguacate
- Cebolleta tierna
- 30 g de cilantro
- 1 chile serrano verde y sal

ELABORACIÓN

1. Para el aguachile, limpiar medio pimiento rojo y molerlo junto al chile serrano rojo, el agua, el jugo de 1 limón verde y un pellizco de sal. Reservar.
2. Para el guacamole, abrir el aguacate, retirar la carne y molerla con la cebolleta picada, el cilantro, el chile serrano verde y la sal.
3. Cortar en rebanadas delgadas el atún, colocar estas en un plato y bañarlas en el aguachile. Añadir por encima unas gotas de mezcal y sal de gusano. Agregar el guacamole como decoración y acompañar con rodajas de rábano, tomatitos cherry cortados por la mitad y unas hojas de cilantro. Verter por encima aceite de oliva al gusto.

SUGERENCIA

Este plato se puede acompañar también con galletas saladas o totopos de tortilla de maíz.



cóctel & gourmet

¡Pruébame!

Refrescante y atrevido, este combinado, a base de vodka, zumo de limón y frutos rojos, se convertirá en tu bebida preferida para las noches estivales.

Receta cóctel Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

Vodka frutal



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 1

• 15 ml de vodka • Zumo de limón al gusto
• 5 zarcamoras • 5 frambuesas • Hielo
picado • Agua mineral al gusto

ELABORACIÓN

1. Agregar todos los ingredientes en una coctelera, menos el agua mineral, y mezclar bien con una cucharilla. Agregar el hielo a la coctelera y agitar.
2. Servir en una copa y agregar lentamente el agua mineral.

VIAJA AL MUNDO DE CERVEZAS SAN MIGUEL



SAN MIGUEL ORIGINAL

La esencia del alma exploradora de San Miguel,
apasionada por vivir y compartir experiencias cerveceras



SAN MIGUEL SELECCIÓN

Los mejores hallazgos y experiencias cerveceras
vivididos y coleccionados por San Miguel



SAN MIGUEL BIENESTAR

La experiencia más saludable con nuestra gama 0,0% de San Miguel



EXPLORING
THE
WORLD
SINCE
1890

beber

Buenas compañías

El aperitivo es un momento único para estimular el apetito antes de la comida, pero también una excusa perfecta para compartir la alegría de vivir. ¡Salud!

Texto Alicia Estrada

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona



CAVA LLOPART BRUT NATURE En la mesa de los embutidos

DO CAVA
30 % MACABEO, 40 % XAREL·LO, 20 % PARELLADA,
10 % CHARDONNAY

Los aromas de larga crianza de este cava (más de 26 meses de maduración) armonizan a la perfección con los embutidos especiados, sobre todo con aquellos que ofrecen recuerdos de pimienta. En boca resulta ligero y fino, completamente seco, equilibrando así sabores muy dominantes como el ajo, las hierbas aromáticas, etc. Su burbuja fina y constante refresca la boca, sin imponerse ni desmayarse ante la fuerza de los embutidos.

LAVIT BRUT NATURE Buen amigo del jamón

DO CAVA
60 % MACABEO, 40 % PARELLADA

El jamón ibérico resulta ideal para combinar con cavas de crianza, como este brut nature con más de 18 meses de maduración. Para maridar con el sabor salado del jamón hay que evitar siempre cavas con presencia de azúcar, por lo que la opción ideal es un brut nature de boca seca y fresca. Además, el carácter desengrasante del Lavit ayudará a limpiar la boca y a prepararla para seguir disfrutando del aperitivo.

SUMARROCA BLANC DE BLANCS Armonías catalanas

DO PENEDES
MACABEO, MUSCAT, PARELLADA, XAREL-LO

Aroma fresco y elegante para este vino, y notas de fruta blanca, como pera y manzana starking, combinadas con toques de flor de azahar. En boca se presenta afrutado, con recuerdos finales muy agradables. Resulta un blanco alegre, de carácter seco, ligero y muy fácil de beber. Disfrutando con las armonías de territorio, qué buena pareja hacen este vino y un aperitivo de queso tierno de cabra.

MARTÍN CÓDAX Maridajes de territorio

DO RÍAS BAIXAS, SUBZONA SALNÉS
100 % ALBARINO

Alma atlántica para este vino blanco que traslada los aromas de Galicia a la copa. Resulta intensamente fresco, con notas cítricas y un fondo herbáceo, como si oliéramos el heno. Imposible confundirse si realizamos los llamados maridajes de territorio, así que nuestro aperitivo combinará el Martín Códax con una buena bandeja de quesos gallegos, como el tetilla, sin duda uno de los gallegos más famosos en todo el mundo.



GRAMONA GESSAMÍ BLANCO Unión de contrarios

DO PENEDES
40 % MUSCAT DE FRONTIGNAN, 35 %
SAUVIGNON BLANC, 25 % GEWÜRZTRAMINER

Un ramillete de flores blancas, jazmín y flor de azahar en la nariz, en la boca el frescor de la primavera y una brisa de aromas cítricos. Así es este vino icónico que seduce por su fragancia y su estructura untuosa y fresca. Su carácter femenino y sus perfumes maridan a la perfección con los quesos azules más suaves, armonías de dulces y salados que se equilibran en el paladar regalándonos aperitivos inolvidables.

MANZANILLA LA GUITA El vino y el mar

**DO JEREZ Y MANZANILLA
DE SANLÚCAR DE BARRAMEDA
100 % PALOMINO**

Uva solo de Sanlúcar, del Pago de Miraflores para ser exactos, un largo viaje de cuatro años por criaderas hasta la solera, y el clima excepcional de Sanlúcar, querido por el velo de flor que ocasiona una crianza única; sí, eso es manzanilla, verdadero tesoro de nuestros vinos. La Guita se presenta fresca, delicada, seca, muy seca, y elegantemente salina. En el tapeo, a la manzanilla le sientan bien los productos ricos en sal y de acidez destacada, como las gambas saladas, las almendras, las aceitunas...

ANNA DE CODORNIU BRUT ROSÉ Expresión femenina

**DO CAVA
70 % PINOT NOIR, 30 % CHARDONNAY**

Dos variedades excepcionales para un cava que se expresa en clave femenina por su elegancia delicada y sutil. Resulta fresco, frutal, con recuerdos de cereza y fresa y algunas notas de manzana. En boca se presenta con un buen equilibrio entre acidez y azúcares, burbuja fina y un final muy refrescante. Copa perfecta entre horas y buen acompañamiento de aperitivos como un tartar de salmón con huevas de arenque, unos berberechos...

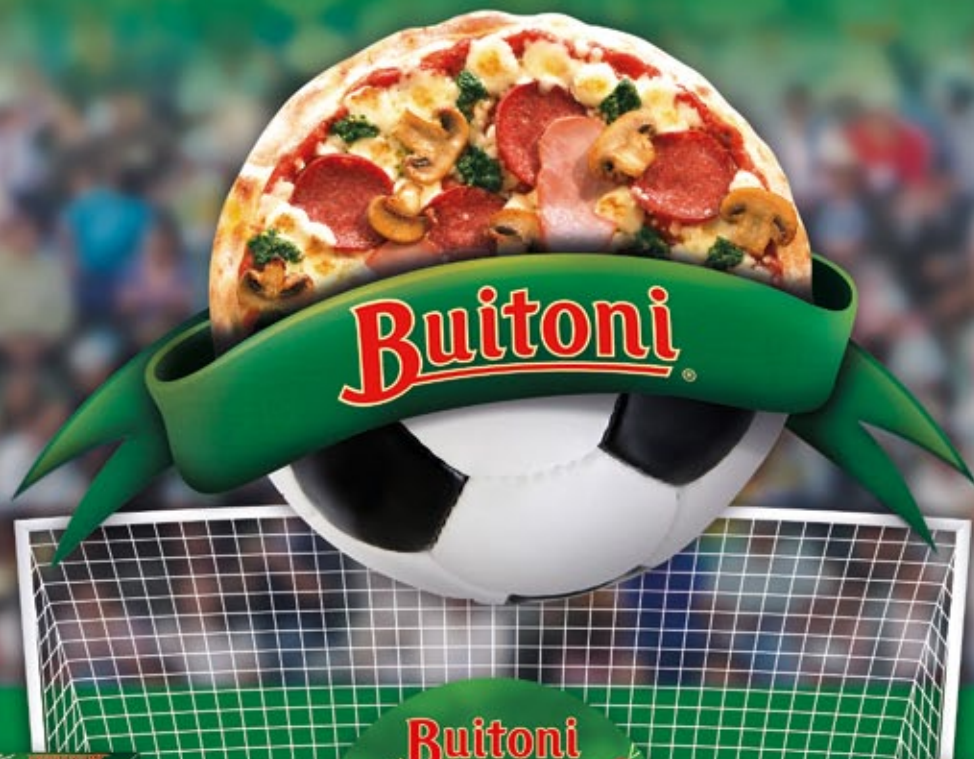
TORRES DE CASTA ROSADO Todoterreno

**DO CATALUNYA
CARIÑENA, SYRAH, TEMPRANILLO, GARNACHA**

Más de cuarenta años lleva este vino en el mercado, lo que habla de su personalidad. Resulta un rosado fresco y aromático, con protagonismo de frutas rojas maduras y aromas florales. Su carácter mediterráneo y la temperatura fresca de servicio que demanda (alrededor de 10 °C) lo convierten en un clásico del buen tiempo. Todoterreno en el arte de acompañar tapas, lucirá igual de bien tanto con pescados marinados como con embutidos o snacks.



SI HAY FÚTBOL HAY BUITONI



PREPÁRATE PARA EL PARTIDO CON LA MEJOR ALINEACIÓN

¡Entra en el  de Buitoni España y consigue grandes premios!

Trucos infalibles



• **SI DESEAS UN PELO LISO** y que no se encrespe en todo el día, escoge una laca de fijación normal. Aplícala en el cepillo y pásalo por el pelo.

• **SI BUSCAS VOLUMEN**, opta por una laca algo más fuerte y aplícala sobre las raíces con la cabeza boca abajo. Levanta la cabeza de golpe y aplica unos toques de laca en la raíz.

• **PARA LUCIR UN RECOGIDO**, cuando tengas el peinado listo, aplícate una laca de fijación fuerte por toda la cabeza.

• **PARA EVITAR QUE EL PELO SE ENSUCIE** en exceso, hay que emplear muy poca cantidad de producto. Ponte un poco en la mano y trabaja el pelo con la punta de los dedos para lograr el resultado deseado. Si buscas volumen, aplícalo sobre el cabello húmedo y, si quieres marcar algún mechón, hazlo directamente sobre el cabello seco.

• **LA ESPUMA SE APLICA** siempre sobre el pelo húmedo y de la raíz a las puntas. No hace falta emplear mucho producto, el equivalente a una nuez en la palma de la mano es la dosis perfecta.

Para dar volumen a tu pelo, aplica un poco de laca en el cepillo antes de peinarte

belleza ¡Péinate como tú quieras!

Lacas, espumas, ceras... te permiten dar a tus cabellos un look especial. Descubre cuál debes utilizar según tus gustos y tipo de pelo.

Texto *Olivia Majó*

Con los productos de fijación puedes dar cualquier forma al cabello y conseguir que tu look aguante más tiempo. Según el acabado que busques puedes usar productos para pelo rizado, liso, de efecto mojado, fijación extrema... En el mercado tienes a tu alcance un amplio abanico de soluciones para lograr el acabado perfecto.

• **Lacas.** Hoy en día ya no acartonan el pelo y se eliminan con un simple cepillado. Ayudan a fijar el peinado y le dan un toque final para mantenerlo perfecto durante horas. Escoge la que más te convenga: para aumentar el volumen, lograr fijación, definir rizos...

• **Sprays.** Con menor poder de fijación que las lacas, sus partículas se adhieren a la fibra capilar formando una capa protectora invisible. Fijan, dan volumen, protegen el pelo del exceso de calor, por lo que son imprescindibles si se usa la plancha.

• **Espumas.** Ofrecen un acabado natural, sin apelmazar ni encrespar el pelo. Para un efecto rizado, aplícala sobre el pelo y dale la forma deseada con las manos. Si buscas volumen, aplícate una cantidad generosa y, a continuación, sécate el pelo boca abajo.

3 claves del éxito

NO APLIQUES MUCHA CANTIDAD. Si te pasas a la hora de aplicarte producto, provocarás que el pelo tenga un aspecto sucio y poco natural.

EFFECTO DESPEINADO. Si buscas un look desenfadado y natural, opta por productos de textura no grasa.

EVITA PRODUCTOS CON ALCOHOL. Resecan el cabello en exceso e incluso pueden contribuir a su caída.

• **Geles.** Son la opción ideal para lograr un look moderno en cabellos cortos, para conseguir un efecto mojado o para definir los rizos en melenas onduladas o rizadas. Se aplican sobre el pelo húmedo.

• **Ceras.** Ayudan a definir zonas, a lograr un aspecto despeinado o a texturizar. Se aplican en pequeñas cantidades y, según nuestras preferencias, pueden ofrecer un acabado mate o brillante.



SIGUE SIENDO SU COMPAÑERA DE JUEGOS FAVORITA

Solo porque nuestro cuerpo esté cambiando,
no significa que nosotras también tengamos que hacerlo.
Gracias a su zona de absorción anatómica DRYZone™,
TENA Lady te ofrece TRIPLE PROTECCIÓN
ante los escapes, el olor, y la humedad.
TENA Lady. TAL COMO TÚ ERES



LLama al **900 816 074** o entra en **TENA.es** y pide tu muestra gratuita.
Además, apúntate en **centradaenti.es** y descubre descuentos y promociones exclusivas.

EL PEINADO PERFECTO

Son, sin duda, grandes aliados de tu peinado. Sea cual sea el resultado que desees para tu pelo, seguro que encontrarás en el mercado un producto que te ayudará a lograr y mantener el acabado perfecto. Lacas, espumas, aguas de peinado, ceras, geles... Busca la opción más adecuada según tus preferencias y prepárate para lograr el mejor look.



ACABADO PROFESIONAL

Gel fijador, espuma, agua de peinado, laca... Entre la amplia gama **belle** de productos de fijación encontrarás todo tipo de soluciones para dar a tu cabello un acabado profesional muy natural. Testados dermatológicamente, con filtro UV y libres de parabenos, los productos de fijación **belle** respetan la naturaleza del cabello a la vez que protegen la fibra capilar de las agresiones externas.



POSIBILIDADES INFINITAS

Pantene tiene soluciones para todo tipo de cabellos y necesidades. La **Espuma Rizados Definidos**, de fijación ultrafuerte, deja el pelo con aspecto sano y brillante. Con la **Laca Volume Creation**, con tecnología de secado lento, puedes moldear y dar volumen a tu pelo en cualquier momento.



PARA LOS HOMBRES

La cera **Men Advance** de **Llongueras**, de textura no grasa, está diseñada especialmente para el pelo masculino. Propone una fijación libre y duradera, con acabado mate.



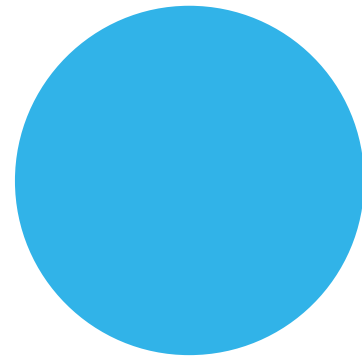
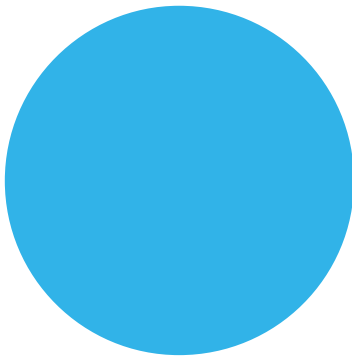
SOLUCIONES PARA TODOS

La amplia gama de productos de fijación de **Giorgi** incorpora las últimas tendencias en tecnología capilar. Fijación extrema, efecto mojado, mate o brillo, protección color, look tupé, ondas surferas, maxi liso... Seguro que encuentras un producto que se adapte a tus necesidades para conseguir tu imagen ideal.

UN CLÁSICO A LA ÚLTIMA

La línea **Elnett** de L'Oréal Paris es un clásico de los productos de fijación que ha sabido adaptarse a las nuevas necesidades. Su amplia gama de lacas ofrece soluciones para todo. Alisar, dar volumen, rizar, crear peinados espectaculares... Todo ello respetando la naturaleza del pelo, sin dejarlo acartonado ni pegajoso.





NOSOTROS

noticias



Caprabo consolida su modelo de franquicias con nuevas aperturas

La compañía cerró 2015 con 42 supermercados franquiciados. Es un modelo basado en el comercio de proximidad, con un firme compromiso con el cliente.

Tras años de implantación y desarrollo, el modelo de franquicias de Caprabo se encuentra plenamente consolidado. Las cifras con las que la empresa cerró el ejercicio de 2015 así lo corroboran: tras inaugurar 11 nuevas franquicias, alcanzó un total de 42 supermercados en régimen franquiciado, número que prevé seguir aumentando con 16 nuevas aperturas en 2016. Caprabo incide en el supermercado de proximidad sobre todo de Cataluña, donde se concentra el 90 % del negocio de la compañía con 296 supermercados.

Gracias a la expansión del modelo de franquicias, Caprabo ha creado unos 250 puestos de trabajo y ha incorporado más de 12.000 m² de superficie comercial a su red. Todo ello con una inversión aproximada de 7 millones de euros desde que puso en marcha su proyecto de expansión en forma de franquicias a finales del 2010.

Compromiso con los clientes

El sistema de franquicia está en perfecta sintonía con el modelo comercial aplicado por la compañía, en el que destaca un firme

BBVA APOYA A LAS FRANQUICIAS

Caprabo y BBVA han llegado a un acuerdo para que los franquiciados de la compañía puedan acceder a una línea de financiación con condiciones ventajosas en un amplio conjunto de productos y servicios, tanto para la implantación como para el desarrollo de la franquicia.

Con esta iniciativa, BBVA quiere dar su apoyo al sector de la distribución, para favorecer la creación de nuevas tiendas o para desarrollar y potenciar la actividad de las que ya están en funcionamiento.

compromiso con los clientes. La apuesta por este modelo de proximidad permite a Caprabo ofrecer un servicio de alta calidad y cubrir todas las necesidades del consumidor, a la vez que fomenta la capacidad de ahorro sin descuidar los servicios de valor añadido. Además, gracias a la apertura de nuevos comercios franquiciados, Caprabo ha logrado acceder a poblaciones donde hasta ahora no estaba presente.

Valor añadido

Aparte de ofrecer una amplia gama de productos con una gran variedad de precios, todos los establecimientos franquiciados incorporan los servicios de valor añadido de Caprabo, como su programa El Comparador, la iniciativa de ayuda a las familias Bienvenido Bebé o la revista Sabor...



LA HORA DEL PLANETA



Por cuarto año consecutivo, Caprabo se sumó el pasado 19 de marzo a la mayor iniciativa global en defensa del medioambiente: "Ahora es el momento. Cambia por el clima". Ese día la compañía realizó un apagón simbólico en todas sus tiendas, oficinas centrales y plataformas de distribución, con el fin de concienciar y sensibilizar tanto a sus clientes como a sus trabajadores.



AYUDA A LOS REFUGIADOS



Gracias a la solidaridad de sus clientes, Caprabo ha logrado recaudar 11.970 € para los refugiados de Siria a través de la iniciativa "Te necesitamos: ayuda a los refugiados de

Siria", impulsada junto con Cruz Roja.

Los clientes contribuyeron a la campaña mediante la compra de tarjetas solidarias por diferentes importes o realizando donativos a través del portal www.caprabo.com. El dinero recaudado se destinará a atender necesidades básicas de la población refugiada y en tránsito que se encuentra en los campamentos situados en Grecia, Macedonia, Serbia, Hungría, Croacia y Líbano.



México desembarca en Chef Caprabo

El aula gastronómica de Chef Caprabo acogió en abril una semana dedicada a la cocina mexicana, en la que participaron los mejores chefs especializados de Barcelona.

Del 25 al 30 de abril, el espacio Chef Caprabo de la Illa Diagonal de Barcelona acogió la I Semana Gastronómica de México, con el objetivo de dar a conocer la cocina mexicana, declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. Esta iniciativa culminó con la primera Fiesta de la Gastronomía Mexicana de Barcelona, organizada por Time Out y Caprabo.

Los participantes en los talleres conocieron todos los detalles de la cocina mexicana de la mano de los mejores chefs de Barcelona: Gerard

Noyola (La Taquería) mostró cómo se preparan los tacos auténticos y Alejandro Jiménez (Panchito), las enchiladas. Oscar Vázquez (Gastro-Taquería) hizo una demostración de los sabores de las calles de México, Jaime Lieberman (Spoonik) se centró en la cocina creativa y Joan Bagur (Oaxaca), en la tradicional. Finalmente, Pepe Carballido (Enmezcalarte) ofreció una demostración de mezcales artesanales y Verónica Baena (Nagual) repasó todas las posibilidades de las tortillas de maíz.



Apuesta firme por los productos de proximidad

En el último año, Caprabo ha introducido en sus supermercados casi 700 nuevas referencias de 267 pequeños productores y cooperativas.

Una de las prioridades de Caprabo es apoyar a los productores de proximidad. El último año, ha incorporado a sus supermercados casi 700 nuevos productos, trabajando desde que se inició el programa de proximidad con 267 pequeños productores y cooperativas agrarias catalanes, un 7 % más de proveedores, con el Programa de Proximidad por Comarcas.



Además, Caprabo organiza iniciativas para que los productores puedan presentar sus productos directamente a los consumidores. El pasado 30 de abril, en el supermercado del Masnou se celebró la III Fira Caprabo de Productos de Proximitat del Maresme. En la misma línea, el sábado 7 de mayo Salt acogió la II Fira Caprabo de Productes de Proximitat.

Javier Amezaga, nuevo director general de Caprabo

Javier Amezaga, uno de los directores generales del Grupo Eroski, sustituye a Alberto Ojinaga en el cargo de máximo ejecutivo de la empresa.

Javier Amezaga, uno de los directores generales del Grupo Eroski y administrador único de Caprabo, ha asumido recientemente la dirección general de la compañía. De este modo, Amezaga da el relevo a Alberto Ojinaga, quien se encontraba al frente de Caprabo desde 2010 y que ahora deja la compañía para emprender un nuevo proyecto profesional.

Javier Amezaga ya ostentó el cargo de primer ejecutivo de Caprabo entre los años 2007 y 2010, después de que la compañía de supermercados se incorporara al Grupo Eroski. Ingeniero por la Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Bilbao, trabaja en el Grupo Eroski desde 1993.



Caprabo dona 1,7 millones de comidas

Gracias al Programa de Microdonaciones que Caprabo desarrolla en colaboración con los bancos de alimentos, en 2015 se ha donado el equivalente a los alimentos que se necesitan para alimentar a 642 familias durante todo un año.

Desde 2011 Caprabo desarrolla un Programa de Microdonaciones para lograr un mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas porque no son idóneos para la venta –ya que presentan pequeñas roturas o defectos, la fecha de caducidad está a punto de expirar...– pero que son aptos para el consumo.

En esta iniciativa participan todos los supermercados de Caprabo y más de 250 entidades sociales colaboradoras con los bancos de alimentos. En 2015, el programa permitió recoger el equivalente a los alimentos que se necesitan para alimentar a 642 familias durante todo un año, cifra que equivale a 1,7 millones de comidas donadas.



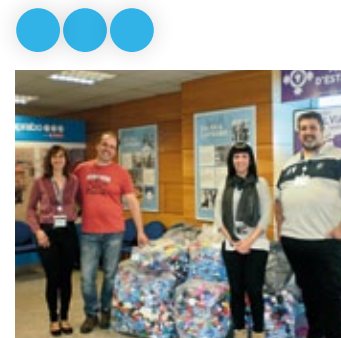
Con esta iniciativa Caprabo obtuvo la distinción Family Friendly 2015, otorgada por la Asociación de Familias Numerosas de Madrid, y también fue reconocido por su labor social por la Fundación Banco de Alimentos de Madrid.

El programa fomenta el aprovechamiento de alimentos con un sistema de entrega rápido y garantizado. Las entidades beneficiarias de los bancos de alimentos recogen los productos en el mismo supermercado. Así se reduce el tiempo de entrega y se facilita su consumo inmediato. Esta línea de trabajo permite aprovechar los alimentos y reducir la cantidad de comida que acaba pereciendo, lo que supone una gestión más responsable de los alimentos.

PREVENCIÓN DE RESIDUOS



La Agencia de Residuos de Cataluña ha agradecido la participación de Caprabo en la Semana Europea de la Prevención de Residuos con la entrega de un diploma acreditativo. La compañía participó en esta iniciativa, celebrada en noviembre de 2015, organizando acciones de sensibilización para reducir el despilfarro alimentario y dar una segunda vida a la ropa y los zapatos. Caprabo, gracias a sus clientes, recogió 4.425 kg de ropa, equivalentes a una reducción de emisiones de 15.930 kg de CO₂.



TAPONES SOLIDARIOS

Fiel a su compromiso con las causas sociales, Caprabo realiza una recogida de tapones en su sede, plataformas de distribución y algunas tiendas para ayudar a la Asociación Hipofam. La entidad apoya a las familias afectadas por hipomagnesemia, enfermedad ultrarrara que provoca un fallo renal en los primeros años de vida y que ocasiona graves problemas de salud. Para más información: consultas@hipofam.org o www.hipofam.org.

Productos de la tierra

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



SUTIL Y SEDOSO

Con notas cítricas y de albaricoque típicas de la picapoll, variedad con la que se elaboran los vinos de la DO Pla de Bages, el blanco de Jaume Grau combina su acidez equilibrada con un punto dulce. Ideal para el aperitivo o con pescados y mariscos.

LIGERO Y FRESCO

Fruto de pequeñas viñas en el corazón de la DO Empordà, Heus blanco es un vino ligero y fresco, que destaca por su intensidad de aromas y una larga persistencia. Perfecto para combinar con quesos de cabra y productos del mar.

DELICIOSAS ACEITUNAS

La Masrojana, empresa familiar de Móra d'Ebre (Tarragona), elabora sus exquisitas aceitunas siguiendo métodos tradicionales. Negra de Aragón, arbequina, gazpacha... ¡Sabrosas y para todos los gustos!



PRODUCTOS DISPONIBLES EN LAS TIENDAS DE CATALUÑA.



PICOTEO MUY SABROSO

Ideales como aperitivo, para picar entre horas o para alegrar tus ensaladas, las aceitunas La Sota ofrecen variedades para todos los gustos. Prueba las clásicas rellenas de anchoa o propuestas más atrevidas como el surtido barbacoa o el aliño de la abuela... ¡Una delicia para el paladar!

SABOR TRADICIONAL

Elaborada con huevos de gallinas camperas e ingredientes de la mejor calidad, la nueva mayonesa Heinz destaca por su suavidad y exquisito sabor tradicional. Sin conservantes, colorantes ni aromas artificiales, es el complemento perfecto para todo tipo de platos.



RECARGA LAS PILAS

Con Country Crisp de Jordans, disfruta de un desayuno repleto de sabor. Bolitas de cereales integrales con copos de almendras, nueces de Brasil, nueces pecanas y avellanas tostadas picadas. Apetecibles y muy saludables.

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



¡REFRÉSCATE!

Los helados son la estrella del verano. Este año Frigo lanza el pack Max Adventure Island, una selección de los helados preferidos de los peques. Y para los amantes de las texturas cremosas propone delicias como los nuevos Carte d'Or Lemon Pie y Triple Chocolate, o los renovados Magnum Mini Double, con su exquisita doble capa crujiente.



YOGUR PARA BEBÉS

Hero presenta sus nuevos Yogurines adaptados para bebés. No necesitan frío, son ricos en calcio y contienen solo los azúcares presentes en la fruta. Tres sabores diferentes (fresa, melocotón y plátano) ideales para tomar en cualquier lugar.



EXQUISITAS SALSAS

¿Conoces las nuevas salsas Hellmann's? La Mostaza a la Americana, de sabor intenso, es idónea para perritos calientes, hamburguesas...; Hellmann's Brazilian le da un toque picante a la carne a la parrilla, y Hellmann's American BBQ convertirá tus barbacoas en algo extraordinario.





DUCHA REFRESCANTE

Los geles de ducha belle convierten la higiene diaria en un momento de placer. Prueba sus novedades, como el gel Frescor Marino o el de Argán. Sin parabenos, tienen pH neutro y han sido testados dermatológicamente.



MÁS VOLUMEN

¿Sueñas con que tu pelo gane volumen sin perder naturalidad? Con la nueva línea Volumen Irresistible de Tresemmé, lograrás una melena suave, brillante y más voluminosa, con un look cien por cien natural.



TODO PARA EL HOMBRE

Sanex, consciente de que cada tipo de piel necesita unos cuidados específicos, dispone de una línea formulada especialmente para la higiene masculina. El gel de ducha ofrece una sensación inmediata de frescor y limpieza. Tras la ducha, el desodorante garantiza un extra de protección y prolonga la sensación de frescor.

COMO EN UN SPA

Con los últimos avances en cuidado dermatológico, Dove ha creado su nueva línea DermaSpa, una serie de productos corporales tan avanzados como los que puedes encontrar en un instituto de belleza. Descúbrela y convierte tu baño en un auténtico spa.



LIMPIEZA Y PROTECCIÓN

Los bebés con piel atópica necesitan productos que respeten sus necesidades, como las toallitas Salustar. Sin perfumes ni parabenos y no blanqueadas con cloro, limpian y protegen las pieles más delicadas.

CAMPEONES DEL AHORRO

Activa cada semana tus descuentos exclusivos en la App de Caprabo

Consulta tu ahorro y las ofertas disponibles en tu tienda habitual

Comprueba lo que ahorras comprando en Caprabo, con Mi Comparador

Hasta **175€*** de ahorro anual con tu Tarjeta Oro



Descarga la App Caprabo gratis en tu smartphone



Si ya la tienes **ACTUALÍZALA** nuevo diseño y mejoras



→ Escanea el código QR con tu smartphone para acceder a las stores de Android o Apple.

* Ahorro medio anual de un Cliente Oro.

los 5 sentidos de... Daniel Jordà*



VISTA ¿Qué detalles visuales debemos tener en cuenta a la hora de comprar el pan? La corteza, el color del pan y la textura de la miga son tres aspectos que nos dicen mucho del pan.

A nivel visual, ¿qué es lo más espectacular que has creado? Uno de los más impactantes que hemos hecho llevaba alga espirulina y su color era azul, casi turquesa... Lo desarrolló la Fundación Vall d'Hebron y se hizo por una buena causa: recaudar fondos para combatir el cáncer de ovario y concienciar a la población femenina de la importancia de hacerse revisiones periódicas.

OLFATO Cuando tenemos el pan en las manos, es el momento de olerlo. Este gesto sí que despierta los sentidos... Cuando cojo el pan entre las manos, hundo la nariz, huelo la acidez, el grado de humedad. Ese es el final de todo el proceso.

Cuando hueles un pan recién hecho, ¿sabes si estará bueno? Yo sí (se ríe para sus adentros...). En el obrador estamos constantemente probando panes y con el olfato ya estamos entrenados para

tener pistas de si tenemos un buen pan entre las manos.

OÍDO Dicen que el crujir del pan nos puede dar mucha información. Por supuesto, podemos saber el tiempo y las características del horneado y si está bien cocido o no.

TACTO ¿Qué texturas crees que les gustan más a tus clientes? Mis clientes son más de panes blandos. A veces el cliente busca masas húmedas que aguanten más tiempo y permitan disfrutar de un pan artesano.

¿Y a los cocineros con estrellas que ponen tus panes en sus mesas? Aunque depende del restaurante, normalmente me gusta elaborar un pan pensado para acompañar, que no sea demasiado estridente y deje el protagonismo a las propuestas gastronómicas de cada chef.

GUSTO Dar un pellizco a un pan recién hecho es uno de los mejores placeres de esta vida. ¿Sabes que haces felices a muchas personas? Sí, lo sé, y esa es una de las partes más gratificantes de mi profesión.

¿Puedes destacar uno de tus panes que te guste por su sabor? Actualmente tenemos en la tienda un pan de galleta Oreo que tiene mucho éxito porque, al comerlo, te hace volver a tu infancia, por su chute de cacao. Cada semana me gusta sorprender a mis clientes con una nueva variedad...

* Hijo y nieto de panaderos, Daniel Jordà ha sabido fusionar la creatividad de la carrera que estudió, Bellas Artes, con el oficio aprendido en el obrador familiar. Sus innovadores maridajes, la búsqueda de nuevos ingredientes y el uso de técnicas de la Alta Gastronomía le han convertido en un panadero de referencia. Entre sus clientes cuenta tanto con el público de la calle como con chefs con estrellas Michelin. Más información: panescreativos.com.

CALOR
+
CHAPUZÓN
+
CHUFI.
=
SABE A VERANO





¡Qué bueno es!

