



con EROSKI



Nº 335 / AÑO XL  
2 EUROS

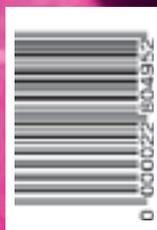
# sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Con nuestras  
marcas propias...**  
Un exquisito  
menú de otoño

**Cocina fácil**  
Ideas con atún  
en conserva

**Cocinar con niños**  
Sopas originales  
y deliciosas



## Pon color al otoño



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

¿Quieres llevarte  
un tarro de Galletas Milka?  
¡Compra tu variedad favorita, sube la foto a  y suerte!



Promoción válida en territorio Español hasta fin de existencias.  
Bases promocionales en: [www.facebook.com/Milka.es/](http://www.facebook.com/Milka.es/)

Milka



## Edición 335 Otoño 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:** Montse Barrachina, 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

### ¡Feliz Comparador!

Los días son cada vez más cortos, dejamos atrás el verano, el calor, las vacaciones... Es el momento de regresar a la rutina, llenar la nevera, volver al trabajo y al cole... El otoño no es una época fácil y desde estas páginas queremos echarle una mano para que lo lleves mejor.

Para ayudarte a levantar el ánimo, hemos preparado un completo reportaje sobre la dieta Pantone, con recetas que llenarán tu mesa de color. Si necesitas entrar en calor, en la sección de cocina con niños te contamos cómo preparar unas deliciosas sopas. Además, si te preocupa tu bolsillo, no te pierdas las sugerentes ideas que hemos preparado para ti con nuestras marcas propias.

Hablando de ahorro, recuerda que en Caprabo te ofrecemos El Comparador, un servicio pensado para ahorrarte tiempo



Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MARKETING

y dinero. Al pasar por caja te informamos de lo que te has ahorrado respecto a la competencia y si no somos más baratos, te devolvemos la diferencia con un cupón de descuento.

Por otra parte, si eres de los que siempre van con prisas, puedes ganar tiempo comprando a través de la app Capraboacasa. Desde tu teléfono móvil accederás cómodamente a un amplio surtido de productos y promociones.

Te invitamos a probar la calidad y frescor de todos los productos de proximidad que encontrarás durante esta temporada en nuestras tiendas. Si los pruebas, seguro que te encantarán. ¡Feliz otoño!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en

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

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

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



39



31



45

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

**NOSOTROS: CAPRABO**

- 77 NOTICIAS
- 80 NOVEDADES

●○○ DÍA A DÍA

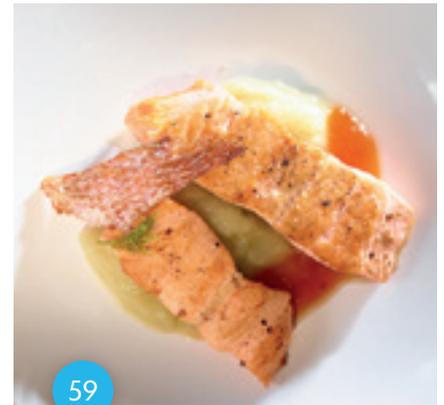
- 20 **Mi sabor** Hogareño, sensible y entrañable, el actor Joan Pera es un apasionado de su trabajo, de las personas y de la cocina.
- 24 **Cocinar con niños** A los pequeños les encanta la sopa. Es la preparación ideal para que coman los alimentos que normalmente se les resisten.
- 27 **Jóvenes** Prueba a preparar unas deliciosas alitas de pollo con jengibre. ¡Para chuparse los dedos!

- 28 **Recetas saludables** Los expertos coinciden en que la dieta actual tiene un exceso de proteínas de origen animal. Te ayudamos a incluir las proteínas vegetales en tu menú.
- 32 **Sano y de tupper** Un sabroso solomillo de cerdo con pisto para comer fuera de casa.
- 34 **Lector Sabor...** Uno de nuestros lectores nos cuenta su plato favorito.
- 36 **Bocadillos creativos** Con tofu, brócoli y filete de pavo puedes preparar un original bocadillo.
- 37 **Especial legumbres** Te contamos cómo elaborar una lasaña con pasta de guisantes, menta y zumo de lima.
- 38 **Cocina fácil** Exquisitas recetas con atún en conserva.

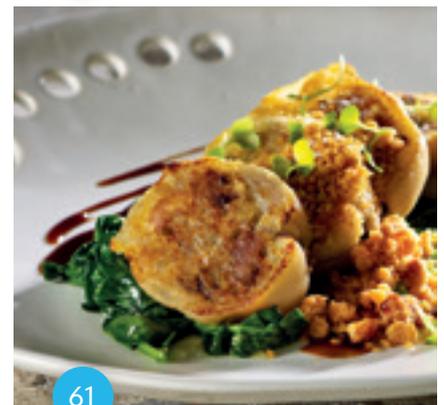




52



59



61

- 40 **Tu compra más inteligente** Nuestras marcas propias ofrecen gran calidad a un precio inigualable.
- 44 **Hoy tenemos...** El pulpo y el conejo son dos ingredientes muy nutritivos y la mar de versátiles.



69

●●○ **DÍAS ESPECIALES**

- 48 **De temporada** ¿Sabías que, en función del color, los alimentos tienen diferentes propiedades para la salud? Te contamos cuáles son y te proponemos recetas para aprovechar al máximo sus beneficios.
- 56 **Ideas dulces** Los panellets son un clásico del día de Todos los Santos.
- 58 **Receta de proximidad** Hoy te traemos una propuesta ideal para sorprender al paladar: salmón fresco con mermelada de albaricoque.
- 60 **Tradicional o reinventada** Te sugerimos dos formas diferentes de preparar unos sabrosos pies de cerdo que seguro que cautivarán a tus invitados.

- 62 **Sabor del mundo** Con unos paisajes espectaculares y una población que derrocha hospitalidad, Filipinas es todo un paraíso por descubrir.

●●● **TENDENCIAS**

- 66 **Gastronomía y diseño** En el restaurante FOgO puedes disfrutar de la exuberante y desconocida gastronomía brasileña.
- 68 **Cóctel & gourmet** Te presentamos dos cócteles ideales para este otoño.
- 70 **Beber** Los aperitivos, con aire nuevo o tradicional, vuelven con fuerza.
- 74 **Bienestar** Apto para todas las edades, el yoga aporta numerosos beneficios para la salud física y mental.

## PRIMEROS Y ENTRANTES

Berenjenas rellenas de atún	39
Bocadillo oriental	36
Cazuelitas de pollo al curry	52
Crema verde cítrica con tofu salteado	 51
Ensalada de quinoa	 31
Fideos a la cazuela	21
Hummus de remolacha y pimiento	 50
Lasaña de pasta con guisantes y mozzarella	 37
Potaje de lentejas con soja verde y arroz	 31
Sopa de maíz y queso	26
Sopa de patatas y perejil	25
Tagliatelle con salsa de setas	 42
Timbal de pimiento con queso de cabra	 43

## SEGUNDOS

Alitas de pollo con jengibre	27
Bacalao al pil-pil con huevo poché	43
Croquetas de conejo y boniato	47



32



21

Picadinho (guiso de solomillo con verduras)	67
Pies de cerdo guisados con espinacas	60
Pulpo adobado a la plancha	45
Quiche de atún y samfaina	38
Rollitos de pies de cerdo con espinacas	61
Salmón con mermelada de albaricoque	59
Salmón con risotto de calabaza	53
Solomillo de cerdo con pisto	32

## POSTRES Y BEBIDAS

Bizcocho con dos chocolates y frambuesas	43
Cupcakes de cheesecake y arándanos	54
Panellets de boniato y almendra	57
Pastel de yuca	64
Pepino freeze	69
Ponche aromático	68
Tarta Tatin de manzana	34

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

### Para entender las recetas

#### DIFICULTAD



fácil



media



difícil

#### PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

#### TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

#### RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

### Agradecimientos

 menja sa  
www.menjasa.es

 V&B PORCELLANA BLANCA  
www.vbestudi.com

 habitat®  
www.habitat.net/es

 natura  
www.naturaselection.com

 ACME  
www.acmehosteleria.com

NUEVAS VINAGRETAS

# Delissimo's



**BORGES**

*¡Qué bueno es!*

Convierte tus recetas en creaciones únicas,  
con las nuevas vinagretas Delissimo's

# nuestro menú...

## Para los amantes del queso

A la mayoría de los quesos, salvo a los muy secos o fuertes, les gustan los vinos blancos. Este chardonnay con una crianza parcial en barrica se muestra denso en boca, frutal y refrescante, con unas notas cremosas que armonizan muy bien con los quesos.



**26** Sopa de maíz y queso



**54** Cupcakes de cheesecake y arándanos



**47** Croquetas de conejo y boniato

**ATRIUM**  
Bodegas Torres.  
DO Penedès.  
100% chardonnay



**43** Timbal de pimiento con queso de cabra



**67** Picadinho



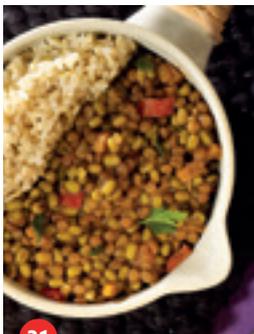
**68** Ponche aromático

## Para entrar en calor

Un rioja crianza será el perfecto compañero de un bacalao de cierta contundencia. Además, sus taninos redondeados harán buenas migas con el chocolate. Si en moda se habla de fondo de armario, este vino resulta un buen fondo de bodega.



**25** Sopa de patatas y perejil



**31** Potaje de lentejas con soja verde y arroz



**43** Bacalao al pil-pil con huevo poché



**43** Bizcocho con dos chocolates y frambuesas

**VIÑA SALCEDA CRIANZA.**  
Bodega Viña Salceda.  
DOCa Rioja.  
Tempranillo, mazuelo y graciano



**NUEVO**

Pascual  
**Bi  
frutas**

**zero**

**SI TE GUSTA,  
TE GUSTA**

*CON TODO EL SABOR  
DE SIEMPRE*

*SIN AZÚCAR AÑADIDO\**



**ZEROLÍMITES**

\*CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES

## Para una salida al campo

Un vino divertido y sin complejos, para los amantes de los rosados golosos. Cada año cambia su etiqueta. Esta vez presenta una flor con silueta de copa, que transmite muy bien la elegancia desenfadada que lo caracteriza.



36 Bocadillo oriental



38 Quiche de atún y samfaina



27 Alitas de pollo con jengibre



34 Tarta Tatin de manzana

**HOMENAJE ROSADO**  
Bodegas Marco Real.  
DO Navarra.  
100 % garnacha



## Verde que te quiero verde

Un cava con 15 meses de crianza, muy apropiado para llevar a la mesa desde el aperitivo. Su carácter refrescante acompaña a la perfección los tonos melosos de los pies de cerdo y su fino carbónico lo hace muy digestivo.



51 Crema verde cítrica con tofu salteado



37 Lasaña de pasta con guisantes y mozzarella



60 Pies de cerdo guisados con espinacas



64 Pastel de yuca

**MONT MARÇAL BRUT NATURE RESERVA**  
Mont Marçal Vinícola.  
DO Cava.  
Macabeo, xarel·lo y chardonnay



## Un domingo en familia

Un clásico que acaba de renovar su imagen. Tiene carácter pero presenta una boca suave y fácil de beber. Los 10 meses de envejecimiento en roble le aportan complejidad. Un vino para cualquier ocasión y con buena relación calidad-precio.



50 Hummus de remolacha y pimiento



21 Fideos a la cazuela



32 Solomillo de cerdo con pisto



57 Panellets de boniato y almendras

**GOTIM BRU TINTO**  
Castell del Remei.  
DO Costers del Segre.  
Tempranillo, cabernet sauvignon, merlot, garnacha y syrah





# al Vapor

Deliciosas Verduras  
listas en **3** minutos



"De las recetas me quedo con la rapidez de preparación y comodidad de las 2 bolsitas individuales"

Consumidor CAPRABO HISPANITAT, TERRASA

"El toque de aceite y sal le dan a las recetas un sabor muy intenso"

Consumidor CAPRABO L'ILLA, BARCELONA

Pruébalo  
**GRATIS**

Sube tu ticket a [www.gratisalvapor.com](http://www.gratisalvapor.com)  
y te devolvemos el importe íntegro

“ En la prehistoria se comía lo que se tenía cerca, lo que hoy llamamos alimentos de proximidad. ”

## La dieta del hombre prehistórico

La alimentación del primate humano ha ido variando a lo largo del tiempo. Hace unos 2,8 millones de años, cuando surge nuestro género, *Homo*, éramos vegetarianos, pero luego nos volvimos omnívoros. En la prehistoria la ingesta de plantas, raíces, frutos, tallos, flores y hojas era sistemática; la evolución de la tecnología y el descubrimiento del fuego favorecieron la caza y el consumo de carne, ya en el Paleolítico. Luego, con las culturas neolíticas, se aprendieron los secretos de la fermentación y otros muchos procesos de transformación de los productos. Así emergieron el pan, la cerveza, el vino, etc.

La fabricación de artefactos nos permitió desarrollar técnicas y métodos para obtener la biomasa animal y sacar más provecho a la fauna. De esta manera pudimos aprovechar el tuétano de sus huesos y practicar el *gorroneo*.

Las herramientas, tanto de piedra como de madera (palos, cavadoras...), también nos permitieron acceder al subsuelo y desenterrar bulbos y raíces, o acceder a los distintos refugios de los insectos (hormigas...).

Hasta llegar a este punto, y durante centenares de miles de años, el género *Homo*, constituido por un gran número de especies, tuvo que adaptarse

comiendo vegetales y carnes como todos los omnívoros. Si bien partimos de ser frugívoros y folívoros, es decir, que básicamente nos alimentábamos de frutos y hojas, consumíamos asimismo insectos y otros especímenes del mundo animal como pescado.

En la prehistoria se comía lo que se tenía cerca, lo que hoy llamamos alimentos de proximidad, y se preparaban de manera muy sencilla, poco tratados, muy sanos. Para poder gozar de esta cocina os proponemos *Recetas paleo. La dieta de nuestros orígenes para una vida saludable*, un libro del cual soy coautor junto con la periodista Cinta S. Bellmunt, y en el que se proponen 60 platos inspirados en lo que se comía en la prehistoria, pero adaptados a los gustos actuales. Una forma divertida de descubrir cómo eran nuestros antepasados a través de la gastronomía más exquisita y original. Por supuesto, las recetas son inventadas. Ahora bien, sí que sabemos con certeza de qué se nutrían y los ingredientes que empleamos están todos documentados. Hay que tener en cuenta que en la prehistoria se comía cuando se tenía hambre o se disponía de alimentos. No existía el concepto actual de tres o cuatro comidas al día. Se iba a salto de mata.

Eudald Carbonell

Arqueólogo, director general de la Fundación Atapuerca, investigador del Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES) y catedrático de Prehistoria de la Universitat Rovira i Virgili (URV).



FOTOGRAFIA: JOAN CABACÉS

# NUEVO

# ColaCao<sup>®</sup> SHAKE



Apto Microondas

# agenda

## OKTOBERFEST DE CALELLA

1-22 DE OCTUBRE

La 29.ª edición del festival Oktoberfest llega a Calella y promete, como cada año, **diversión, música y gastronomía**. Lo que empezó como un evento exclusivamente alemán, emulando el festival de Múnich, ha pasado a contar con participantes de más de 10 países. Este año espera reunir a 2.500 músicos de bandas internacionales y a un gran número de participantes.

## GANXOTAPAS EN SANT FELIU DE GUÍXOLS

21 DE OCTUBRE  
A 20 DE NOVIEMBRE

El Ayuntamiento de Sant Feliu de Guíxols pone en marcha este año su conocida Ruta de la Ganxotapa. Los más de 20 establecimientos participantes ofrecerán su **tapa estrella y bebida por 2,50 €**. Esta edición volverá a contar con un concurso de fotografía en redes sociales para la tapa más popular y un jurado anónimo premiará la mejor Ganxotapa.

## FERIA DE LA TRUFA EN ORÍSOAIN

10-11 DE DICIEMBRE

La Feria de la Trufa de Orísoain (Navarra) tiene como objetivo reconocer el valor de este apreciado ingrediente y dinamizar la comarca navarra de la Valdorba. Entre otros actos, se celebrará una **demonstración de recogida de trufas con perros y un concurso de pinchos**. Los participantes podrán degustar diversos menús trufados.

## alimentación Hábitos alimentarios a debate

El Dr. Gregorio Varela-Moreiras, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y uno de los mayores expertos de nuestro país en este ámbito, ha participado en una investigación para valorar los hábitos alimentarios de los españoles. El objetivo de este estudio es ofrecer recomendaciones adaptadas a las necesidades y el estilo de vida actuales.

**El Dr. Varela-Moreiras destaca la mayor variedad de alimentos que hay a nuestro alcance**, pero alerta sobre la mala elección a la hora de llenar el cesto de la compra y advierte sobre el exceso en el consumo de proteínas.

## concienciación ¿Aprovechas la comida que te sobra?

La costumbre de aprovechar las sobras se va perdiendo, **sobre todo entre los jóvenes de 25 a 34 años**. Así lo indica un estudio de la AECOC (Asociación de Empresas de Gran Consumo). Solo un 15 % de los consumidores asegura que no desperdicia y el 70 % lo hace porque no calcula bien, no conoce la diferencia entre fecha de caducidad y de consumo preferente o no sabe cómo aprovechar las sobras.



## bienestar Tres razones para no olvidarte del agua

Todos sabemos lo importante que es consumir agua a lo largo del día (unos 2 litros). Sin embargo, pocos bebemos la cantidad adecuada y normalmente nos quedamos por debajo y solo bebemos cuando sentimos mucha sed, momento en que el cuerpo ya nos está lanzando el mensaje de que se está deshidratando. Te damos tres razones para beber más agua. No son las únicas, pero constituyen un buen comienzo: **la falta de agua aumenta tu sensación de cansancio**, lo que provoca reacciones más lentas y falta de reflejos; **el 70 % del tejido del cerebro es agua**, así que a falta de ella, el cerebro se siente más estresado; y, finalmente, si estás intentando bajar de peso, **beber agua acelera el metabolismo** y ayuda a sentirse lleno.

## LIBROS

### Smoothies. ¡Los mejores zumos depurativos!

48 páginas, Grijalbo. Precio: 9,90 €

Los smoothies empezaron siendo unos batidos que solo conocían los *foodies* y han ido ganando adeptos gracias a su nutritiva combinación de verduras, frutas, hierbas, semillas y leche. De una forma muy visual, Irina Pawasar ofrece en este libro un buen recetario para elaborar estos saludables batidos.



## consejos

### La miel, mucho más que un endulzante

Aparte de tener un delicioso sabor, la miel es una excelente fuente de energía. Además, podemos consumirla cuando nos cueste conciliar el sueño, ya que estimula la relajación nocturna. Por sus propiedades antibacterianas, **previene la infección de heridas y estimula el sistema inmunológico**. Y si nuestro cuerpo es sensible cuando llega la época de más alergias, el consumo de miel antes de la temporada alta puede contribuir a que se adapte mejor a la mayor cantidad de polen. Eso sí, no conviene que los niños menores de 12 meses la tomen.



## salud

### Aceite y frutos secos, aliados de la báscula

Ciertos alimentos no gozan de muy buena fama a la hora de incluirlos en una dieta para perder peso. Dos de ellos son el aceite y los frutos secos. Su alto contenido en grasas hace que sean vistos como enemigos de la báscula. Pero nada más lejos de la realidad. Según investigadores del Hospital Clínico de Barcelona, **las personas que siguen una dieta rica en grasas "buenas" o monoinsaturadas, presentes en estos dos productos, pierden peso más fácilmente** que las que hacen una dieta baja en ellas. El debate sobre el consumo de grasas sigue estando de actualidad, pero, con mesura y sentido común, el oro líquido y los frutos secos son, y serán, sinónimos de una alimentación saludable.

## redes sociales

### Ya puedes enviar paellas por WhatsApp



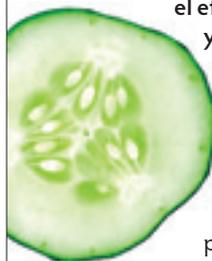
Los amantes de la paella llevaban tiempo reclamándolo. Una iniciativa impulsada en Change.org **recogió firmas para incluir el emoticono de la paella en los chats de WhatsApp y Facebook**. Hasta ahora, los platos más representativos de la gastronomía italiana, japonesa o fast food tenían a sus embajadores en el chat y la red social, pero ni rastro de la gastronomía española. Con esta nueva incorporación, el Consorcio Unicode, encargado de actualizar los emoticonos, da la bienvenida a los platos tradicionales españoles. ¡Quién sabe si no veremos próximamente el gazpacho!

## belleza

### Una mirada sin ojeras

La aparición de ojeras puede deberse a factores genéticos, hábitos alimentarios o a un escaso o mal descanso. La cosmética ofrece productos específicos para esta zona, pero también podemos **reforzar**

#### el efecto de estas cremas y geles con remedios caseros.



Las rodajas de pepino y patata congeladas, así como las compresas de manzanilla, son un buen ejemplo. Para potenciar su efecto, hay que aplicarlas tumbados, dejar actuar 10 minutos y con las piernas hacia arriba para mejorar la circulación.

## NÚMEROS

# 90%

de los españoles cena viendo la televisión.

# 7,8kg

de queso consume de media cada español al año.

# 62%

de los españoles reconoce que no disfruta cuando come.

## CURIOSIDADES

Existe un truco muy fácil y rápido para saber si un huevo está fresco y si es apto para el consumo. Solo necesitarás llenar un vaso de agua y observar en qué posición se queda el huevo:

- **MUY FRESCO**  
El huevo se queda en el fondo y adopta una posición horizontal.
- **FRESCO, CON 1 SEMANA**  
El huevo sigue en el fondo, pero se levanta ligeramente de un lado.
- **CONSUMO INMINENTE**  
Se balancea en la punta mientras que en el otro lado empieza a flotar.
- **NO SE RECOMIENDA SU CONSUMO**  
El huevo flota en el agua.



# La pareja perfecta

Estas tres combinaciones de sabores son idóneas para disfrutar durante la temporada de otoño. ¡Pruébalas!

## 100% SANLUQUEÑA

Vino blanco muy seco, envejecido durante cuatro años con el sistema de criaderas y solera. Perfecta armonía con alimentos de toques salinos como el jamón.

### LA MEJOR SITUACIÓN

Una propuesta ideal para meditar o buscar inspiración.

MANZANILLA  
LA GUITA



JAMÓN  
GRAN  
RESERVA  
RAZA  
DUROC  
LA HOGUERA



## SABORES CATALANES

Solà recoge la tradición centenaria de la mejor longaniza producida en Vic. Pareja idónea para un vino frutal, que entra fácil pero con buena potencia.

VINO CAP DE  
RUC GARNATXA.  
DO MONTSANT



LONGANIZA  
DE PAGÈS  
SOLÀ

### LA MEJOR SITUACIÓN

Momento fútbol: hay que celebrar que comienza de nuevo la liga.



## UN GRAN ENCUENTRO

Verdejo es símbolo de vinos blancos ligeros y afrutados. Blume resulta muy fácil de beber y es excelente para acompañar quesos suaves y cremas de queso.

### LA MEJOR SITUACIÓN

Charla animada entre amigas y... ¡hombres, fuera!

VINO BLUME  
VERDEJO.  
DO RUEDA



CREMA  
DE QUESO  
PHILADELPHIA  
ORIGINAL





# El kiwi, salud y sabor en tus platos

Llevar una vida sana es fundamental para cuidar nuestro organismo: practicar más deporte, tomar productos saludables y sin grasas saturadas, dejar de fumar, evitar el estrés... Y septiembre, con la vuelta a la rutina, puede ser el momento ideal para que toda la familia retome hábitos tan saludables como una dieta sana y equilibrada. En ella, la fruta es indispensable por ser fuente natural de agua, fibra, vitaminas y minerales esenciales.

## Se recomienda consumir un mínimo de 3 raciones de fruta al día y promover su consumo desde la infancia

Los niños comen más o menos fruta en función de la que ven consumir en casa, y sus hábitos alimentarios influyen decisivamente en los que se siguen durante la edad adulta. Comer en familia, preparar juntos platos con fruta o tener cerca alguna pieza ayuda a los más pequeños a tomarla regularmente de forma natural y divertida.

### Kiwi Zespri Green

El kiwi es uno de los alimentos que no pueden faltar en tu cesta de la compra. Su alto contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes y otros nutrientes esenciales contribuye positivamente a nuestra salud. Además, **se encuentra entre las frutas con mayor contenido en fibra alimentaria, que mejora el estreñimiento y favorece el tránsito intestinal.** Y la variedad Green de Zespri, la de color verde, es la que contiene mayor cantidad (3g/100g). También tiene actinidina, una enzima única en el kiwi, que descompone las proteínas y puede favorecer la digestión de comidas ricas en proteínas (carnes, pescados, lácteos).

Esta propiedad de la actinidina también proporciona al kiwi curiosas aplicaciones en la cocina, como en marinados de carne o pescado, ya que contribuye a ablandar estos alimentos y a hacerlos más tiernos, como en esta saludable y deliciosa receta de lomo marinado con kiwi Zespri Green.

Síguenos en:   

Puedes encontrar más información y recetas en: [www.zespri.es](http://www.zespri.es)

# Lomo con marinada de kiwi Green



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 400 g de lomo de cerdo cortado a filetes para plancha

### PARA LA MARINADA:

- 4 kiwis Zespri Green
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Sal
- Pimienta negra

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN/PERSONA

Energía	316,1 kcal
Proteínas	72,2 g
Grasas	17,7 g
Hidratos de carbono	18 g
Fibra	3,2 g
Vitamina C	85,2 mg

### OBSERVACIONES

Una vez el lomo esté cocido, puedes añadir el resto de marinada en la sartén para que reduzca ligeramente y se convierta en la salsa de acompañamiento.

### ELABORACIÓN

1. Pela los kiwis y con la ayuda de un brazo triturador, tritúralos juntamente con los dientes de ajo pelados, la salsa de soja, la pimienta negra, el azúcar moreno, la sal y el aceite de oliva virgen extra.
2. Pon los filetes de lomo en un recipiente, mézclalos con la marinada y déjalo reposar durante 30 minutos.
3. Escurre el lomo de la marinada y cuece a la plancha a fuego suave para que no caramelice el kiwi en exceso.

# EN SU MEJOR MOMENTO



La llegada del otoño supone el reencuentro con unos alimentos que aportan calidez a nuestros sentidos cuando empieza el frío. Coles, boniatos, membrillos, peras, manzanas y canela nos esperan esta temporada.



**COL:** posee más vitamina C que la naranja y aporta fibra, ácido fólico, potasio, calcio y magnesio.

**VERDE:** sus hojas tienen diferentes colores, como verde claro, verde oscuro, blanco o incluso morado.



**CRUDA:** si no queremos perder buena parte de sus nutrientes, esa es la mejor manera de consumirla.



**CRUJIENTE:** para mantener su textura conviene sumergirla en el agua ya hirviendo y solo durante 5 o 6 minutos.



**LIGERA:** sus propiedades depurativas la hacen ideal para adelgazar tras el verano.



**MEDICINAL:** protege músculos, huesos y sistema nervioso y previene el cáncer.

**PRODUCTOS de TEMPORADA**  
sept. • oct. • nov.

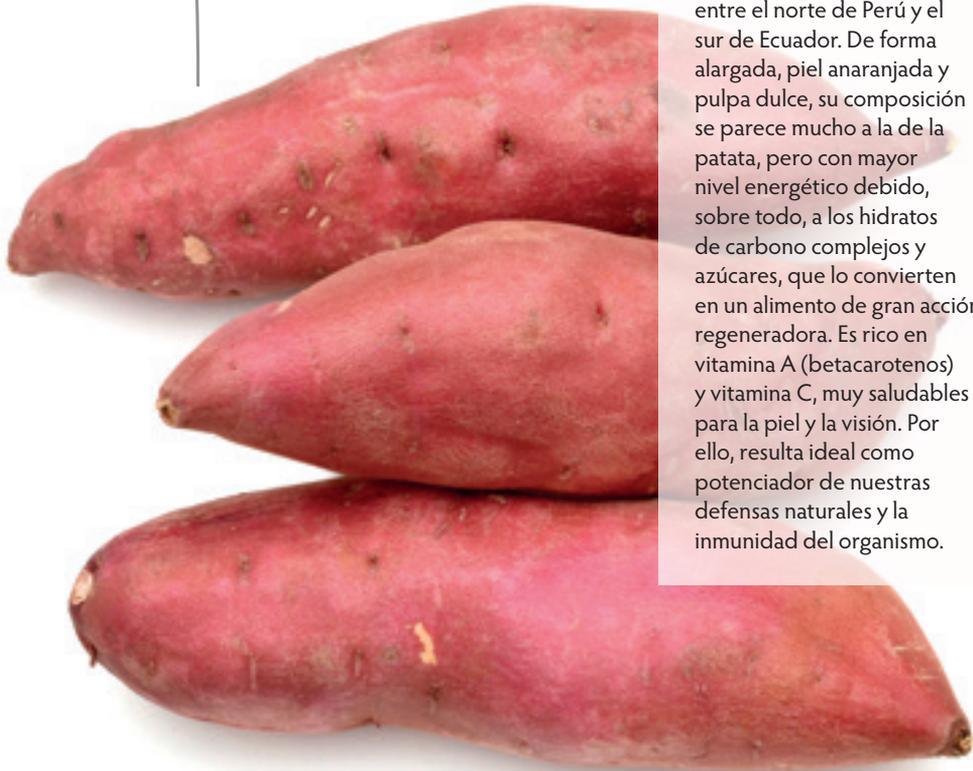
**VERDURAS** Alcachofa • Apio • Berenjena • Berros • Boniato • Calabaza • Col • Col de Bruselas • Coliflor • Endibia • Espinacas • Judía verde • Nabo  
**FRUTAS** Aguacate • Caqui • Dátil • Chirimoya • Granada • Kiwi • Limón • Mandarina • Manzana • Membrillo • Pera • Plátano • Pomelo • Uva  
**CARNES Y PESCADOS** Atún • Codorniz • Congrio • Jurel • Pato • Sardina



## MUCHO MÁS QUE SABOR

La canela es una especia con grandes beneficios curativos. Está indicada para la diabetes, así como para enfermedades respiratorias y del aparato circulatorio.

## DULCES Y MUY ENERGÉTICOS



Conocido también como batata o camote, el origen del boniato es confuso: se cree que procede de Sudamérica, entre el norte de Perú y el sur de Ecuador. De forma alargada, piel anaranjada y pulpa dulce, su composición se parece mucho a la de la patata, pero con mayor nivel energético debido, sobre todo, a los hidratos de carbono complejos y azúcares, que lo convierten en un alimento de gran acción regeneradora. Es rico en vitamina A (betacarotenos) y vitamina C, muy saludables para la piel y la visión. Por ello, resulta ideal como potenciador de nuestras defensas naturales y la inmunidad del organismo.

## BONIATOS

Su característico sabor encaja tanto con platos dulces como salados. La mejor forma de consumirlos es asados al horno, pero también se pueden preparar fritos, en puré, mermeladas, pasteles, galletas... Suponen un excelente acompañamiento para la carne de cerdo y las aves, y combinan con miel, canela, coco y nuez moscada. Si en casa se guardan en un lugar fresco, seco, oscuro y bien aireado, sin envolver, se conservarán durante una semana. En nuestro país es tradición degustarlos junto con castañas en la festividad de Todos los Santos.



A diferencia de la mayoría de las frutas, **el membrillo no se come crudo**, sino asado, confitado, como mermelada... y está riquísimo. Gracias a sus minerales es efectivo contra la tos y el afta. Su alto contenido en potasio combate los calambres.



Refreshante y sabrosa y muy rica en agua, **la pera** es una fruta muy depurativa y ayuda a eliminar toxinas. Regula la función intestinal y **contribuye a realizar una buena digestión**. También favorece la eliminación del exceso de colesterol.



Sana y digestiva, **la manzana** es reconocida como fuente destacada de fibra. Puede actuar como alimento astringente o laxante según sea consumida. Su aporte de azúcares aumenta nuestras capacidades cognitivas.

mi sabor

# Joan Pera

El actor nos recibe en su casa, en la que contempla el mar, cuida su pequeño huerto y se rodea de su familia.

Texto Montse Barrachina Fotografía Santi Medina

“Me gusta interpretar los personajes con los que me encuentro a gusto de la manera como soy.”

Hogareño, sensible y entrañable, Joan Pera es un apasionado de su trabajo y de las personas. Se siente orgulloso de la relación de complicidad que ha logrado establecer con su público a lo largo de su carrera. Este otoño continúa de gira con *L'Avar*, de Molière, una sátira moral en la que da vida al personaje de Harpagon.

**Aunque se trata de una comedia, *L'Avar* suponía para ti un cambio de registro interpretativo. ¿Cómo te has encontrado en este nuevo trabajo?**

Lo cogí con mucho temor porque pensaba que sería más difícil de aceptar por mi público. Fue una sorpresa ver que la gente se lo pasaba muy bien, sin que la comedia fuese para reír. Y aparte, yo como actor me encontraba con unos parámetros que no experimentaba desde hacía tiempo.

**¿Cuál ha sido la mayor dificultad?**

En los clásicos no hay frase que se diga porque sí, no hay “morcilla”. Mi reto era que el público aceptase este teatro con amabilidad, que entendiese el texto. Es el gran mérito de los clásicos.

**¿Hay algún rasgo tuyo en el personaje de Harpagon?**

No mucho... Yo siempre digo que me gusta interpretar los personajes con los que me encuentro a gusto de la manera como soy, con los que no tengo que hacer demasiado de actor, que falsear mucho. Pero aquí, pese a ser un personaje desagradable, avaricioso, déspota, mandón..., me encontré bien. Al final llega incluso a ser un personaje entrañable.

**Alguna vez has dicho que no te ves haciendo un drama...**

Cuando salgo al escenario la gente me reconoce como Joan Pera y tiene una sonrisa en los labios, una risa... No me >>



RECETA: JOAN GURGUÍ; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

## Fideos a la cazuela



media



1 a 3 €



60' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

• 100 g de salchichas de cerdo • 100 g de costilla de cerdo cortada • 100 g de conejo cortado • 1 cebolla grande • ½ pimiento rojo • ½ pimiento verde • 150 ml de tomate triturado • 2 alcachofas • 60 g de guisantes • 320 g de fideos perla (con agujero) • Pimentón dulce • 1 hoja de laurel • Aceite de oliva • Sal y pimienta

### Para la picada

• 1 puñado de almendras • 1 diente de ajo • Perejil • Azafrán

### ELABORACIÓN

**1.** Dorar las carnes en la cazuela donde vamos a cocinar los fideos con un poco de aceite. Retirarlas y reservarlas.

**2.** En ese mismo recipiente, sofreír a fuego lento la cebolla y el pimiento cortados en dados. A los 30 minutos, añadir el tomate triturado, la hoja de laurel, la sal, la pimienta y el pimentón. Cocinar hasta que el tomate pierda su humedad y agregar la alcachofa pelada y cortada en dados.

**3.** Mientras, preparar la picada triturando con un mortero todos los elementos con un poco de aceite de oliva.

**4.** Cuando el sofrito esté bien meloso y doradito, añadir los guisantes, los fideos y las carnes reservadas.

**5.** Cubrir generosamente con agua y cocinar unos 12 minutos desde que empiece a hervir. Pasados unos 8 minutos, incorporar la picada y seguir cocinando.

**6.** Cuando hayan transcurrido los 12 minutos, sacar del fuego la cazuela y cubrirla con un trapo de cocina. Dejarla así durante unos 6 minutos más. Servir.

“**Me encantan las personas. Soy incapaz de no dar una sonrisa, un hola o unos buenos días.**”

» atrevo a hacerles el salto hacia una situación dramática que, por otro lado, a mí tampoco me gusta mucho.

**Tu trayectoria profesional está muy vinculada a Joan Capri. ¿Qué es lo mejor que te enseñó?**

Fue un poco el culpable de que yo no haga drama. Cuando le conocí, Capri era la gran figura catalana, un hombre con un humor que rompía moldes, muy especial, muy cercano, pero jamás contó un chiste. Creó un personaje muy nuestro y esto estableció una complicidad tremenda con el público que a mí me gustaba muchísimo. Aunque él era una persona muy seria, triste, con paranoias, una persona difícil...

**Y tú, ¿cómo te defines?**

Soy enamorado, me encantan las personas. Soy incapaz de no dar una sonrisa, un hola o unos buenos días. Cuando me preguntan qué le pediría al año nuevo, respondo: "Cordialidad". Porque siempre tienes una parte difícil con la que luchas. De mí a veces dicen: "¡Es muy buena persona!". Y lo dicen de una manera frívola. ¡Cuesta mucho ser buena persona, eh!

**Otra persona que te ha marcado ha sido Paco Morán...**

Paco era una bestia del escenario, pero también era muy difícil como persona. En los 13 años que convivimos, establecimos una relación muy bonita pese a ser tan diferentes. A Paco le di cierta felicidad porque yo intentaba poner cordialidad donde él tenía amargura, y esto suavizaba mucho las cosas. Conmigo tuvo la generosidad de trabajar en escena de igual a igual, y esto no lo había conseguido nadie. Fuimos amigos desde el primer día. Más que amigos. Vivíamos cerca y, pese a ser un hombre que venía a casa y marcaba



distancias con mis hijos pequeños, ellos le llamaban "tío Paco". A veces yo le decía: "¡No quiero nada tuyo! ¡Nada!". Y él contestaba: "¡Yo quiero menos!". Nunca hubo un roce en escena, salíamos y todo fluía.

**Destácame una obra de la que guardes un recuerdo especial.**

Por todas guardo cierto cariño, pero en *La jaula de las locas* la escena de la tostada es la mejor que se ha hecho en el teatro español de todos los tiempos. ¡Una escena preciosa en la que reíamos...!

**¿Cómo era esa escena?**

Éramos una pareja homosexual, venían los padres de la novia del hijo de él y teníamos que disimular. Entonces él me enseñaba cómo tenía que coger la tostada, el café, el dedo que no se fuera para arriba... Se nos rompía la tostada... ¡Y yo me desesperaba...!

**¿Qué proyectos tienes?**

Estaremos de gira con *L'Avàr* hasta Navidad y después haré un espectáculo sobre los cómicos de Shakespeare, dirigido por Martí Torras. En medio tengo una película

extraordinaria sobre los últimos años de la vida de Pau Casals, dirigida por Manuel Huerfano. Es como un premio que me ha caído del cielo. He hecho muy poco cine y ahora me llaman mucho.

**Con seis hijos, todos chicos, ¿cómo os habéis organizado en casa?**

A lo práctico... No nos hemos agobiado demasiado. Siempre hemos llevado una vida muy normal. En casa no se ha celebrado nunca un éxito ni se ha hablado de un fracaso. Porque el éxito podía distorsionar y el fracaso también. Una vez a uno de mis hijos le preguntaron por mí y dijo: "No, no le conozco".

**Cuando tienes invitados siempre cocinas fideos a la cazuela. ¿Qué tiene de especial este plato?**

Desde hace 40 años cada sábado preparo fideos. Es lo único que sé hacer. Me gusta la cocina, pero no sé cocinar. Los fideos los he ido adornando hasta el punto de que el sofrito es tan espectacular que casi parece una samfaina. Tengo dos o tres secretillos que están muy bien. Quedan poco caldosos pero muy gustosos.

CALOR  
+  
CHAPUZÓN  
+  
**CHUFI**  
=  
SABE A VERANO





cocinar con niños

# ¿Quién se ha comido mi **sopa?**

A los niños les encanta la sopa. Además, es la preparación ideal para que coman los alimentos que normalmente se les resisten. Prueba estas recetas, ¡seguro que las devoran!

**Cocina** Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés **Estilismo** Rosa Bramona  
**Niña** Alba Sánchez (hija de Inma Sánchez, trabajadora de Caprabo)

BOLS: VB ESTUDI

## Sopa de patatas y perejil



fácil



1 a 3 €



1 h 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de patatas
- 1 ramita de perejil
- 100 ml de nata líquida
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 ramita de cebollino
- Sal y pimienta negra molida

### Para el caldo de carne

- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 trozo de ternera
- 1 l de agua mineral
- Sal

### ELABORACIÓN

**1.** Preparar el caldo de carne. Limpiar la zanahoria y el apio, trocearlos y disponerlos en una olla con agua caliente salada y el trozo de ternera. Dejar cocer a fuego lento hasta que reduzca (aproximadamente

40 minutos). De vez en cuando, ir desespumando, es decir, retirando las impurezas del agua del caldo con la ayuda de una espumadera. Transcurrido el tiempo indicado, pasar por un colador. Reservar el trozo de carne para otra preparación.

**2.** Pelar las patatas, cortarlas y lavarlas. Poner una cacerola en el fuego, verter el caldo de carne (unos 750 ml) y las patatas. Lavar el perejil, picarlo bien y añadirlo a las patatas. Dejarlas hervir durante unos 30 minutos.

**3.** Transcurrido el tiempo indicado, agregar la nata y pasar por la batidora. Condimentar al gusto con sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Retirar del fuego.

**4.** Decorar la sopa con estrellas de pan tostado y cebollino picado. Servir.





## Sopa de maíz y queso



fácil



1 a 3 €



55'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla
- 1 tomate picado y pelado
- 450 g de maíz en grano
- 100 g de queso manchego
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta



Elige bueno,  
elige sano

Proyecto educativo  
Caprabo  
para la alimentación  
saludable



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

### Para el caldo de pollo

- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 patata
- 2 hojas de col
- 4 alitas de pollo

### ELABORACIÓN

- 1.** Para el caldo de pollo, calentar el agua en una olla, llevarla a ebullición e incorporar las verduras limpias y las alitas de pollo. Dejar cocer durante unos 35 minutos y colar. Reservar la carne de las alitas para otra preparación.
- 2.** Pelar la cebolla y picarla finamente. Disponer dos

cucharadas de cebolla en una paella con aceite de oliva y saltar esta a fuego lento sin que se oscurezca (si es necesario, añadir un poco de agua).

**3.** Pelar el tomate, picarlo finamente y agregarlo a la paella con la cebolla. Dejar sofreír durante unos minutos y, a continuación, incorporar el maíz.

**4.** Agregar el caldo de pollo, tapar la olla y dejar cocer durante 5 minutos más.

**5.** Cortar el queso manchego en cubitos.

**6.** Servir la sopa de maíz en los platos y adornar con el queso y un poco de perejil.

jóvenes

# Para chuparse los dedos

Las alitas de pollo son ideales para comer con las manos y apurar hasta el último trocito de carne. Hoy te proponemos darles un toque diferente añadiéndoles un poco de jengibre. ¡Seguro que te encantarán!

## Alitas de pollo con jengibre



fácil



1 a 3 €



35' +  
maceración

### INGREDIENTES PARA 4

- 12 alitas de pollo de corral

### Para el aliño

- 2 cucharaditas de pasta de jengibre fresco rallado
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce

### ELABORACIÓN

1. Limpiar las alitas de pollo bajo el agua, secarlas bien

y disponerlas en un cuenco grande. Reservar.

2. Disponer el jengibre rallado, la sal, el aceite de oliva y el pimentón dulce en otro cuenco y mezclar bien. Incorporar el aliño en el cuenco con las alitas de pollo reservadas. Mezclar bien, cubrir con papel film y dejar macerar dos horas dentro de la nevera.

3. Transcurrido el tiempo indicado, precalentar el horno a 180 °C (calor arriba y abajo).

Preparar una fuente de horno con papel de hornear e ir disponiendo las alitas de pollo sobre la bandeja. Si sobra algo de aliño, añadirlo sobre las alitas de pollo.

4. Hornear las alitas hasta que tengan un bonito color dorado. Sacar del horno y servir inmediatamente.

### consejo SALUD



El jengibre es una raíz de origen oriental con grandes propiedades para la salud. Entre otras virtudes, acelera el metabolismo y ayuda a digerir bien los alimentos.

recetas saludables

# Aliadas esenciales

La dieta actual tiene un exceso de proteínas de origen animal. Te damos las claves para incluir las proteínas vegetales en tus menús y así ganar salud.

**Texto** Raquel Puente  
**Asesores nutricionales** Menja Sa





FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

Pensamos que la carne o los huevos son la mejor fuente de proteínas, pero también se pueden obtener de los vegetales. Por eso las legumbres se conocían como “la carne de los pobres”. El único inconveniente de las proteínas vegetales es que se consideran incompletas y de menor calidad, porque les faltan aminoácidos. Sin embargo, si las complementamos con cereales, semillas, frutos secos o ciertos seudocereales como la quinoa, las proteínas de las legumbres pasan a tener la misma calidad que las de la carne, el pescado o los huevos. Así, basta con mezclar legumbres y cereales (añadiendo por ejemplo un puñadito de arroz, cuscús o unos dados de pan tostado) para “completar” sus proteínas e igualarlas a las de la carne o los huevos.

#### **Imprescindibles a diario**

Las proteínas son nutrientes esenciales porque nuestro organismo no es capaz de producirlas. Por eso, es imprescindible tomar alimentos que las contengan en cantidad suficiente. Se encargan de la formación de los tejidos, por lo que resultan necesarios en época de crecimiento. Además, contribuyen a que nuestras defensas estén en buena forma. Por el contrario, la falta de proteínas tiene consecuencias graves para la salud: afecta al desarrollo de la capacidad intelectual, disminuye las defensas y provoca debilidad general.

#### **Encontrar el equilibrio**

Se aconseja una ingesta de 0,8 gramos de proteínas por kilo de peso para los

#### **TEN EN CUENTA QUE...**

100 g de lentejas  
contienen  
23 g de proteínas,  
3 gramos más que la misma  
cantidad de carne de ternera.



100 g de garbanzos  
aportan unos  
20 g de proteínas,  
la cantidad diaria recomendada  
para un adulto.



30 g de anacardos  
aportan aproximadamente  
la misma proteínas  
que 1 huevo.

adultos, pero la mayoría sobrepasa esa cifra. Y el problema no es solo la cantidad, sino el exceso de proteínas de origen animal. La creencia generalizada de que la proteína animal es mejor que la vegetal nos ha llevado a una dieta con demasiada carne y derivados. Sin embargo, sucede que estos además de un exceso de proteínas, aportan grasas saturadas y colesterol, lo que podría aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Lo ideal sería cambiar algunos hábitos alimentarios para repartir las proteínas de la siguiente forma: un tercio de las proteínas de origen animal y dos tercios de origen vegetal.

## **○ UNA DIGESTIÓN FELIZ**

Lo cierto es que las legumbres son muy nutritivas, pero también pueden ser indigestas. Por eso se recomienda ayudar a su cocción con un poco de comino, hinojo o laurel, o también cocinarlas con zanahoria y cebolla.

## **○ LEGUMBRES PARA TODO**

Además de ser una buena fuente de proteínas, las legumbres contribuyen a reducir el colesterol malo, ayudan a controlar la diabetes y la hipertensión e incluso se recomiendan en dietas de adelgazamiento por su efecto saciante.

# Una apuesta segura

Están deliciosas,  
son muy nutritivas y  
combinan bien con todo  
tipo de ingredientes.  
¡No te olvides de incluir  
legumbres en tu dieta!

**Cocina** Joan Gurguí  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona  
**Asesores nutricionales** Menja Sa

FUENTE DE  
HIDRATOS DE  
CARBONO Y  
PROTEÍNAS



## Potaje de lentejas con soja verde y arroz



fácil 1 a 3 € 50' + remojo

### INGREDIENTES PARA 4

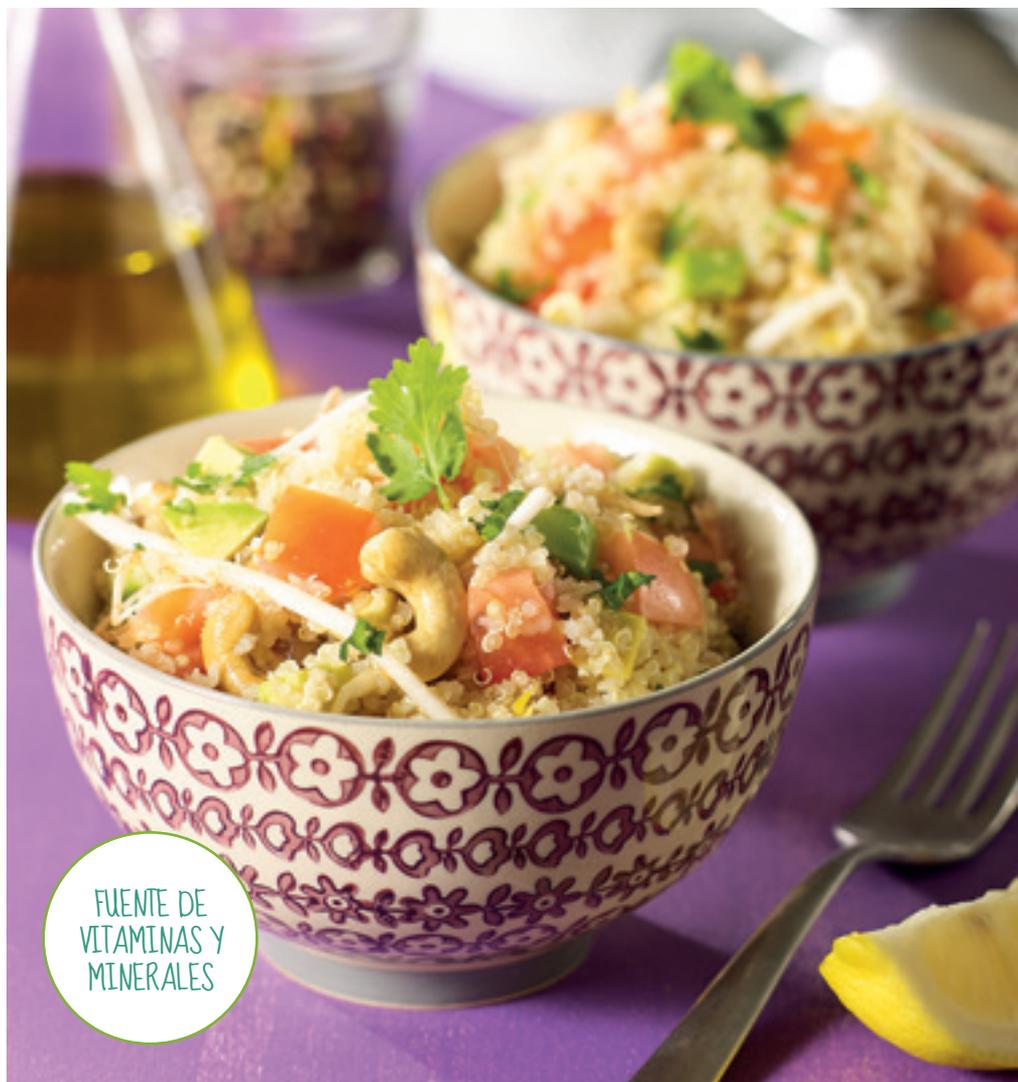
- 200 g de lentejas
- 70 g de soja verde
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 100 g de arroz integral
- 30 g de tomate frito
- 1 l de caldo de pollo
- Aceite de oliva virgen
- Una ramita de perejil
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Poner las lentejas y la soja en remojo una media hora antes de cocinarlas.
2. Picar la cebolla, los ajos, el pimiento y las zanahorias. Verter un chorro de aceite de oliva virgen en una cacerola y cuando esté caliente introducir todos los ingredientes picaditos. Sazonar y dejar sofreír a fuego lento.
3. Hervir el arroz integral durante unos 40 minutos, colar y reservar.
4. Cuando el sofrito esté bien rehogado, añadir el tomate frito y cocinar 5 minutos más. Verter el caldo de pollo y un poco de perejil. Introducir las lentejas y la soja verde en la cacerola y dejarlas cocer unos 35 minutos; pasado este tiempo ya habrá espesado el caldo y entonces retirar del fuego. Servir en un plato hondo junto con el arroz.

#### VALOR NUTRICIONAL

**Energía** 423,64 kcal  
**Proteínas** 21,66 g  
**Hidratos de carbono** 51,9 g; de los cuales, **azúcares** 8,85 g  
**Grasas** 14,38 g; de las cuales, **saturadas** 1,93 g  
**Fibra** 12,41 g  
**Sal** 1,1 g



## Ensalada de quinoa



fácil menos de 1 € 30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 240 g de quinoa
- 1 tomate grande
- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- ½ limón
- 50 g de anacardos
- 40 g de brotes de soja
- Una ramita de cilantro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Disponer la quinoa en un cazo con agua y dejarla hervir hasta que los granos se abran como si fueran pequeñas flores. Pasarla por un colador y dejarla enfriar.
2. Lavar el tomate bajo el agua, secarlo bien y picarlo finamente.
3. Partir el aguacate en dos mitades, retirar la carne con una cuchara y picarla bien. Verter un chorrito de limón por encima para que no se oxide.
4. Colocar la quinoa en un cuenco, agregar

los garbanzos cocidos, el tomate, la pulpa del aguacate, los anacardos, los brotes de soja y el cilantro picado al gusto. Condimentar con sal y pimienta y aderezar con aceite de oliva.

#### VALOR NUTRICIONAL

**Energía** 466,45 kcal  
**Proteínas** 17 g  
**Hidratos de carbono** 44,32 g; de los cuales, **azúcares** 7,4 g  
**Grasas** 24,7 g; de las cuales, **saturadas** 3 g  
**Fibra** 11,5 g  
**Sal** 0,9 g

sano y de tupper

# Imposible compartir

Si das a probar este exquisito solomillo a tus compañeros de tupper, no lo pierdas de vista. ¡Puede que te quedes sin comer!

**Cocina** Joan Gurgú  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona  
**Asesores nutricionales** Menja Sa

## Solomillo de cerdo con pisto



fácil 1 a 3 € 1 h

### INGREDIENTES PARA 4

- 700 g de solomillo de cerdo
- 3 tomates de pera • 2 calabacines
- 1 berenjena grande • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 2 cebollas
- 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de azúcar • ½ vaso de vino rancio
- Hierbas provenzales • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Salpimentar el solomillo de cerdo, cubrirlo con las hierbas aromáticas y dorarlo en una sartén grande a fuego fuerte. Reservar.

**2.** Rallar el tomate de pera y reservarlo. Limpiar el calabacín, la berenjena y los pimientos y pelar la cebolla. Cortar todas las verduras en daditos. Pelar el ajo y cortarlo en láminas.

**3.** En la sartén en la que se ha dorado el solomillo, pochá las verduras. Empezar por los pimientos, a los 5 minutos añadir la cebolla y el ajo, y 15 minutos después agregar la berenjena y el calabacín. Corregir de sal y pimienta.

**4.** Cuando hayan pasado 5 minutos más, añadir el

tomate rallado y cocer a fuego vivo para que el agua del tomate se evapore. Poner una cucharadita de azúcar para reducir la acidez del tomate. Cuando el pisto ya no tenga humedad, rociar con medio vaso de vino rancio y cocer 2 minutos para que se evapore el alcohol.

**5.** Incorporar el solomillo en la sartén para que se termine de hacer el interior durante unos 10 minutos, dependiendo del grado de cocción que queramos. Cortar el solomillo en medallones.

### SUGERENCIA

Para que en el momento de comer el solomillo de cerdo sepa como recién hecho y no esté reseco, es importante colocarlo en el fondo del tupper y encima agregar el pisto de verduras.

### VALOR NUTRICIONAL

<b>Energía</b>	342,5 kcal
<b>Proteínas</b>	42,15 g
<b>Hidratos de carbono</b>	19,25 g; de los cuales, simples 18,62 g
<b>Grasas</b>	9,9 g; de las cuales, saturadas 3,75 g
<b>Fibra</b>	71,75 g
<b>Sal</b>	1,07 g



# ProActiv®



REDUCE EL COLESTEROL

## *Reduce tu Colesterol* con la eficacia natural de los Esteroles Vegetales



### *¿Qué son los esteroles vegetales?*

Los esteroles vegetales son unos componentes vegetales que se encuentran de manera natural en aceites, cereales, frutas o verduras, aunque no en cantidad suficiente para reducir el colesterol.

### *¿Cómo ayudan los esteroles vegetales a reducir el colesterol?*

Tomando 2 tostadas de Flora ProActiv cada día puedes reducir tu colesterol hasta un 10% en 2-3 Semanas.

▲ Los esteroles vegetales han demostrado reducir el colesterol. Cada ración (10g) contiene 0,75 g de esteroles vegetales. No se recomienda el consumo diario de más de 3 g de esteroles vegetales (4 raciones). Tomar 2 raciones diarias reduce el colesterol y debe combinarse con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada que incluya frutas y verduras, para ayudar a mantener los niveles de carotenoides. Consulte previamente a un profesional de la salud si tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad o si está tomando medicamentos para reducir el colesterol. Nutricionalmente no apropiado para mujeres lactantes o embarazadas y niños menores de 5 años. Este producto no está destinado para las personas que no necesitan controlar su colesterol. La enfermedad cardiovascular es multifactorial por lo que puede necesitar mejorar más de un factor para reducir el riesgo.



**EULÀLIA BATALLÉ**  
Barcelona

**Arquitecta de profesión y con tres hijos, Eulàlia compra en Caprabo por la calidad de los productos que encuentra y por las ofertas. En esta página nos muestra su deliciosa tarta Tatin. ¡Está de rechupete!**

# 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!

## Tarta Tatin de manzana

### INGREDIENTES PARA 8

- 1,5 kg de manzanas golden
- 70 g de mantequilla
- 185 g de azúcar
- 1 paquete de pasta brisa

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos, quitando las semillas con cuidado.
- 2.** Distribuir los trozos de manzana en una sartén de manera que queden colocados y compactos (la parte del corazón ha de quedar a la vista y la de la piel, tocando el fuego). Repartir la mantequilla y el azúcar por encima y colocar sobre los fogones a fuego bajo unos 35-40 minutos hasta que la manzana esté blandita, el azúcar y la

mantequilla se vuelvan caramelo y el agua se evapore (hay que vigilar para que no se queme la manzana. Es posible que en menos tiempo ya esté en su punto).

**3.** Precalentar el horno a 190 °C. Sobre la sartén, con la manzana ya cocida, colocar la masa brisa, haciendo entrar un poco por el contorno-perímetro interior de la paella para que recoja toda la manzana.

**4.** Poner en el horno de 25 a 30 minutos hasta que la masa esté cocida. Una vez fuera del horno, esperar 5 minutos y girar la tarta sobre un plato, de manera que quede la pasta brisa como base del pastel. Dejar enfriar y servir.

### SUGERENCIA

La tarta Tatin está más rica si se sirve tibia (se puede calentar en el microondas) y si se añade por encima una bola de helado de vainilla o de crema de leche.

¡Pruébala y repetirás!



### 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!



# 0% materia grasa, 100% sabor

Con el nuevo Atún Naturfresh 0% materia grasa puedes cuidar tu línea sin renunciar al delicioso sabor del Atún al Natural.

# 0%



bocadillos creativos

# Energía saludable

Hoy te traemos un original bocadillo con tofu, brócoli y filete de pavo. Está tan rico... que te harás fan.

Cocina Victoria Turmo  
Fotografía Joan Cabacés  
Estilismo Rosa Bramona



## Bocadillo oriental



fácil



menos de 1 €



35'

### INGREDIENTES PARA 1

- 100 g de tofu
- 80 g de brócoli
- 80 g de filete de pavo
- 1 panecillo rústico low cost
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 naranja en gajos
- 1 cucharada de sésamo

### Para la salsa de naranja

- 1 naranja
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharada de salsa soja

### ELABORACIÓN

**1.** Calentar un par de cucharadas de aceite de girasol en una sartén grande a fuego medio-alto y freír el tofu hasta dorarlo por todos

los lados. Sacarlo de la sartén y reservarlo en un plato con papel de cocina.

**2.** Para la salsa, lavar bien la naranja, exprimirla y reservar la piel. Mezclar la maicena con 2 cucharadas del zumo de naranja en un bol pequeño y reservar. Disponer el zumo de naranja restante en una olla con el azúcar moreno, la salsa de soja y la piel de naranja. Llevar a ebullición. A continuación, bajar el fuego y cocinar 15 minutos. Añadir la mezcla de maicena y remover constantemente hasta espesar. Retirar del fuego y reservar.

**3.** Colocar las ramitas de brócoli en un wok con 1 cucharada de aceite de oliva y saltearlo hasta que esté al dente. Mezclarlo con el tofu y la salsa de naranja en una olla y ligarlo mientras se calienta a fuego lento. Reservar.

**4.** Saltear el filete de pavo en una plancha bien caliente.

**5.** Cortar el pan rústico por la mitad y disponer en la base del bocadillo el filete de pavo, los gajos de la naranja, el brócoli y el tofu. Espolvorear el sésamo por encima y servir.

+ fácil

Crujiente y muy sabroso, con nuestro panecillo rústico low cost puedes preparar deliciosos bocadillos ideales para tomar a media mañana, en el almuerzo o la merienda.



especial legumbres

# Lasaña verde

Las placas de canelón combinan la mar de bien con todo tipo de ingredientes. Aquí las acompañamos de mozzarella y una pasta de guisantes, menta y zumo de lima. ¡Un plato delicioso!



## Lasaña de pasta con guisantes y mozzarella



media 1 a 3 € 40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de guisantes congelados
- 3 ajos tiernos
- 1 ramita de menta
- Cebollino fresco
- 1 lima
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 bolas de mozzarella de búfala
- 12 placas de canelón
- 4 tomatitos cherry
- Sal y pimienta

### Para la vinagreta de menta

- 2 ramitas de menta
- 2 cucharada sopera de vinagre de arroz
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Hervir los guisantes durante 20 minutos. Retirarlos del fuego y colarlos.
2. Disponer los guisantes en el vaso de la batidora. Agregar los ajos (previamente pelados), la

menta, el cebollino troceado y el zumo de lima. Sazonar con sal y pimienta. Añadir un poco de aceite de oliva y triturar bien.

3. Cortar la mozzarella en círculos grandes y dejarla escurrir para que pierda su jugo.
4. Sumergir las placas de canelón ya precocinadas en

agua caliente el tiempo que indique el fabricante. Extender las placas sobre el mármol de la cocina y cortarlas por la mitad para que quede un cuadrado.

5. Montar la lasaña. Primero poner una placa de canelón y luego, el puré de guisantes. A continuación, colocar otra placa,

otra de puré y acabar con la rodaja de mozzarella.

6. Para la vinagreta, trocear las hojitas de menta y rehogarlas en una sartén con el vinagre de arroz, el aceite, la miel, sal y pimienta. Verter la vinagreta sobre la lasaña y servir.

7. Acompañar con los tomatitos.





cocina fácil

# Delicioso atún en conserva

## Quiche de atún y samfaina



fácil



1 a 3 €



50'

### ELABORACIÓN

1. Precaentar el horno a 200 °C durante 10 minutos.
2. Cortar todas las verduras en dados y reservarlas. Disponer un chorro de aceite de oliva en una sartén y sofreír primero el pimiento y la cebolla. A los 5 minutos, añadir el calabacín, la berenjena y el diente de ajo picado.
3. A los 10 minutos agregar el tomate triturado y las hierbas provenzales y dejar cocinar hasta que el tomate pierda la humedad.
4. En un recipiente aparte, batir los huevos. Añadir la nata líquida, el queso rallado, sal y pimienta. En ese mismo recipiente agregar la samfaina que hemos preparado anteriormente y el atún sin el aceite. Mezclar todo bien y rectificar de sal y pimienta.
5. Extender la masa brisa en un molde bajo y sobre ella poner toda la mezcla. Hornear a 180 °C durante unos 15-20 minutos hasta que quede crujiente. Reservar.



### INGREDIENTES PARA 4

- 1 pimiento rojo • 1 cebolla • 1 calabacín • 1 berenjena • 1 diente de ajo
- 100 ml de tomate triturado • 1 cucharada de hierbas provenzales • 3 huevos
- 250 ml de nata líquida • 150 g de queso rallado • 3 latas de atún en aceite de oliva EROSKI
- 1 masa brisa • Sal y pimienta • Aceite de oliva



Atún claro en aceite de oliva (6x65 g). De **Cuca**.



Atún natural Naturfresh (3x100 g). De **Isabel**.



Atún claro en escabeche (190 g). De **Anxoves de L' Escala**.

Nuestra sección de conservas tiene disponible una variada oferta de atún a partir de la cual se pueden elaborar sencillas recetas al horno. Prueba estas dos ricas propuestas.



### CALIDAD, PRECIO Y SALUD

Atún claro en aceite de oliva (6x80 g) de **EROSKI** y atún claro en aceite de oliva (3x80 g) de **EROSKI Sannia**.



## Berenjenas rellenas de atún



fácil



1 a 3 €



1 h

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C durante unos 10 minutos.
2. Cortar cada berenjena de forma longitudinal consiguiendo dos mitades iguales. Rasgar la carne de la berenjena ligeramente con un cuchillo para que se ase antes. Hornear durante unos 30 minutos a 180 °C.
3. Cuando esté lista, retirar la carne de la berenjena con una cuchara, dejando unos barquitos con la piel.
4. Cortar la cebolla y el pimiento en daditos y pocharlos en aceite de oliva. A los 5 minutos, añadir el ajo picado y seguir cocinando.
5. A los 20 minutos, agregar la carne de la berenjena troceada, el tomate triturado, sal, pimienta y tomillo y seguir cocinando hasta que el tomate triturado haya perdido la humedad. Entonces, añadir el atún sin su aceite y remover hasta que quede una mezcla homogénea.
6. Rellenar cada berenjena con la mezcla y poner queso rallado por encima. Gratinar en el horno y servir.

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 berenjenas pequeñas • 2 cebollas • 1 pimiento rojo • 2 dientes de ajo • 200 ml de tomate triturado • 4 latas de atún en aceite de oliva EROSKI • 1 cucharada de tomillo picado
- Queso rallado • Aceite de oliva • Sal y pimienta

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



Atún claro en aceite de girasol (160 g). De **Campos**.



Atún claro en aceite de oliva (3x195 g). De **Albo**.



Atún claro en aceite de oliva (3x92 g). De **Ortiz**.



Atún claro en aceite de girasol (3x80g). De **Calvo**.

tu compra más inteligente

# Solo con nuestras marcas

En nuestros establecimientos encontrarás todos los ingredientes y productos necesarios para elaborar creativos menús.

¡Aprovéchalos!

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

1,45 €  
por persona

BIZCOCHO  
CON DOS  
CHOCOLATES  
Y FRAMBUESAS  
RECETA PÁG. 43

2,90 €  
por persona

BACALAO AL  
PIL-PIL CON  
HUEVO POCHÉ  
RECETA PÁG. 43



TIMBAL DE  
PIMIENTO CON  
QUESO DE CABRA  
RECETA PÁG. 43

2,15 €  
por persona



1,85 €  
por persona

TAGLIATELLE  
CON SALSA  
DE SETAS  
RECETA PÁG. 42



# LISTA DE LA COMPRA

- 350 g DE TAGLIATELLE AL HUEVO EROSKI
- 240 g DE PISTO DE VERDURAS EROSKI Sannia
- 220 g DE PIMIENTO DEL PIQUILLO EROSKI Sannia
- 100 g DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 4 RODAJAS DE QUESO EROSKI RULO DE CABRA
- 2 BANDEJAS DE BACALAO AL PIL-PIL EROSKI SeleQtia
- 4 HUEVOS EROSKI
- 1 SALSA DE SETAS EROSKI
- 20 g DE MANTEQUILLA EROSKI basic
- 1 RAMITA DE CEBOLLINO
- 4 RAMITAS DE ROMERO
- UNAS HOJAS DE MENTA
- 1 BIZCOCHO EROSKI
- 1 TABLETA DE CHOCOLATE NEGRO PARA COBERTURA
- 1 TABLETA DE CHOCOLATE BLANCO PARA COBERTURA
- 100 g DE FRAMBUESAS
- AZÚCAR GLAS
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA EROSKI SeleQtia
- UN CHORRITO DE VINAGRE
- SAL EROSKI basic
- PIMIENTA
- ½ COPITA DE RON (OPCIONAL)

## 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



### Tagliatelle con salsa de setas



fácil



1 a 3 €



10'

#### INGREDIENTES PARA 4

- 350 g de tagliatelle al huevo EROSKI
- 100 g de queso parmesano rallado
- 1 salsa de setas EROSKI
- 20 g de mantequilla EROSKI basic
- Sal EROSKI basic y pimienta

#### ELABORACIÓN

1. Disponer los tagliatelle en una cazuela con agua hirviendo y cocerlos durante unos 5 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, pasarlos a un colador.
2. Mientras se cuecen los tagliatelle, colocar pequeños montoncitos de queso parmesano en una bandeja de horno (sin que se toquen entre ellos) y dejarlos hornear a 180 °C durante unos 8-10 minutos

hasta que estén ligeramente dorados. Retirar el crujiente de parmesano del fuego y dejar enfriar.

**3.** Volver a poner los tagliatelle en la misma cazuela, agregar la salsa de setas y una "nuez" de mantequilla. Calentar e ir removiendo de forma delicada hasta que estén todos los sabores integrados. Corregir de sal y pimienta.

**3.** En el momento de servir, decorar con el crujiente de parmesano.



Bacalao al pil-pil (300 g).  
De EROSKI SeleQtia.

un remolino e inmediatamente cascar uno de los huevos y verterlo en el cazo. Cocer durante 3 minutos procurando que el huevo nos quede bien recogido. Sacar el huevo y hacer lo mismo con los otros tres.

**3.** Servir el bacalao con el huevo poché y un poco de cebollino picado por encima.



Rulo de cabra  
(50 g).  
De EROSKI.

## Timbal de pimiento con queso de cabra



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 4

- 240 g de pisto de verduras EROSKI Sannia
- 220 g de pimiento del piquillo EROSKI Sannia
- 4 rodajas de queso EROSKI rulo de cabra
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- 4 ramitas de romero
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Colocar el pisto y el pimiento del piquillo bien escurridos en una sartén y calentar esta ligeramente.
2. Con la ayuda de un aro, montar el timbal de pisto y pimiento del piquillo sobre una bandeja de horno. Encima del timbal, poner una rodaja de queso de cabra y llevar a gratinar hasta que el queso esté doradito.
3. Servir el timbal sin el aro y decorar con el romero.

## Bacalao al pil-pil con huevo poché



media



1 a 3 €



20'

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 bandejas de bacalao al pil-pil EROSKI SeleQtia
- 4 huevos EROSKI
- Un chorrito de vinagre
- 1 ramita de cebollino
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Calentar cuatro trozos de bacalao en una sartén durante unos minutos. Reservar en la misma sartén con el fuego apagado.
2. Por otro lado, poner a hervir un cazo con agua y un chorrito de vinagre. Cuando el agua esté en ebullición, dar vueltas con una cuchara para formar



Bizcocho.  
De EROSKI.

## Bizcocho con dos chocolates y frambuesas



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 4

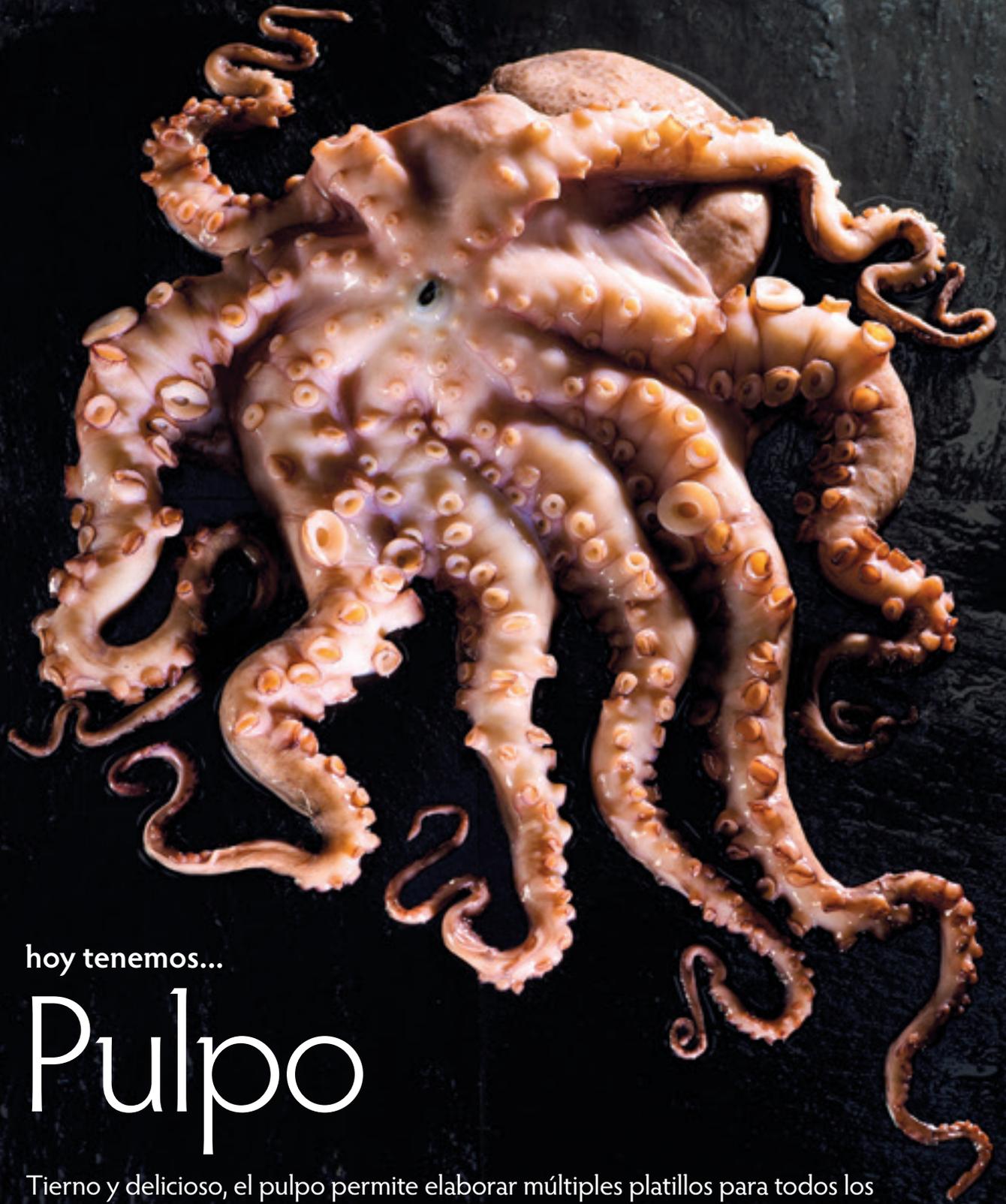
- 1 bizcocho EROSKI
- 1 tableta de chocolate negro para cobertura
- 1 tableta de chocolate blanco para cobertura
- 100 g de frambuesas
- Azúcar glas
- Unas hojas de menta

### ELABORACIÓN

1. Cortar el bizcocho con la ayuda de unos aros de emplatado para darle forma de pastelito individual.
2. Colocar un círculo de bizcocho sobre el plato y agregar las frambuesas de forma armoniosa.
3. Trocear los chocolates para cobertura y disponer cada uno en un cuenco. A continuación, deshacerlos en el microondas (1 minuto, remover con una cuchara de madera y 1 minuto más) o al baño María. Ir con cuidado para que no se quemen.
4. Disponer los chocolates en una manga pastelera y decorar el bizcocho con unos hilos de chocolate blanco y de chocolate negro por encima. Finalmente, agregar un poco de azúcar glas y unas hojitas de menta.

### SUGERENCIA

Si te apetece dar un toque "adulto" a este postre, vierte un poco de ron, más o menos ½ copita, sobre el bizcocho hasta que quede bien empapado y a continuación sigue los pasos indicados en la receta.



hoy tenemos...

# Pulpo

Tierno y delicioso, el pulpo permite elaborar múltiples platos para todos los gustos. Nutritivo y bajo en calorías, es un alimento que nunca deja indiferente.

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

## COMPRA

De cuerpo blando y provisto de 8 grandes tentáculos con ventosas, el pulpo es un molusco cefalópodo cuya carne resulta muy apreciada por su calidad. Se puede adquirir fresco, congelado, cocido o en conserva. Si es fresco, hay que fijarse en que su carne sea firme y desprenda un ligero olor a pescado.

## EN LA COCINA

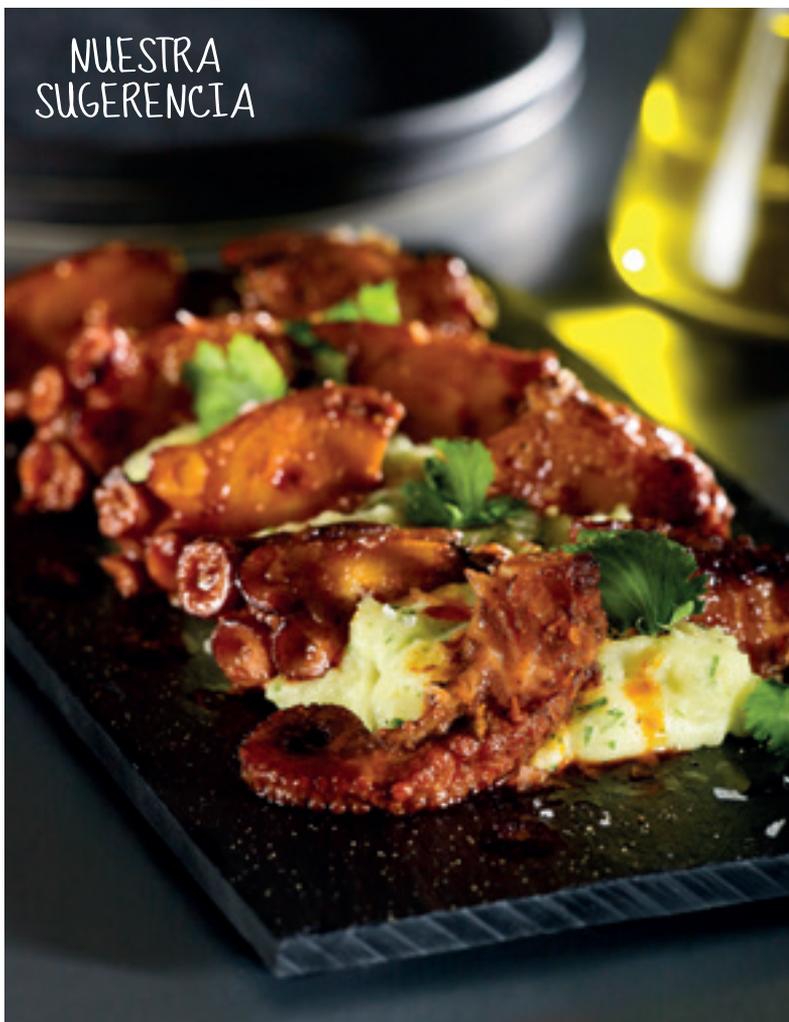
Existen multitud de formas de preparar este alimento, y con ello varían sus propiedades. Resulta exquisito cocinado a la gallega, en salpicón, en arroz con su tinta... Con esta se elaboran deliciosas salsas para acompañar el plato o condimentar con pasta. La mejor forma de cocerlo consiste en sumergirlo previamente 3 o 4 veces en abundante agua dentro de una olla.

## CÓMO LIMPIARLO

Aunque se puede encontrar ya limpio, si se opta por hacerlo en casa, se empieza por separar los tentáculos de la cabeza y se extraen los intestinos. Luego se le retiran el pico y los ojos, y se pela. Si el pulpo es pequeño, no es necesario este último paso.

**Pertenece al grupo de los mariscos y posee el mismo valor nutricional que el pescado azul. Destaca por su contenido en minerales, como zinc, potasio, selenio y yodo, y también es rico en vitaminas B3 y B12**

## NUESTRA SUGERENCIA



## Pulpo adobado a la plancha



fácil



3 a 5 €



40' +  
maceración

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón picante
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- 400 g de pulpo hervido
- 1,5 kg de patatas
- 40 g de mantequilla
- Una ramita de perejil fresco
- Unas hojas de cilantro fresco
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar los dientes de ajo y picarlos bien finos. Mezclar la pulpa de pimiento choricero con el aceite de oliva, el pimentón picante, los dientes de ajo picados, la cucharada de orégano, sal y pimienta.
2. Cortar el pulpo en rodajas, mezclar con la marinada y dejar macerar durante 24 horas.
3. Lavar las patatas con piel, hervirlas durante 30 minutos, pelarlas, chafarlas con un tenedor y mezclar con la mantequilla, sal, pimienta y perejil picado.
4. Cocinar brevemente las rodajas de pulpo a la plancha sobre un papel de hornear para evitar que se peguen.
5. Repartir el puré de patata todavía caliente en los platos formando unos rectángulos, clavar las rodajas de pulpo encima y terminar el plato espolvoreando por encima hojas de cilantro, sal en escamas y pimienta negra recién molida. Servir.



hoy tenemos...

# Conejo

Saludable y de sabor intenso, la carne de conejo ocupa un sitio destacado en la gastronomía de nuestro país. Versátil en su preparación, resulta muy sabrosa para esta época del año.

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

## NUESTRA SUGERENCIA



### ○ COMPRA

El conejo que se adquiere en el supermercado procede de granjas, es de carne magra y blanda y color rosáceo. Para su conservación, lavarlo bien, secarlo y mantenerlo en el frigorífico o en el congelador con las vísceras por separado.

### ○ EN LA COCINA

Al tratarse de una carne blanca, se puede cocinar sin exceso de grasas y de manera sabrosa, sencilla y rápida. En guisos, estofados o acompañado de salsas, ensaladas y hortalizas resulta muy sabroso. Un plato tradicional como el conejo al ajillo se presta a variadas interpretaciones: con patatas, al cilantro, con setas, al limón...

### ○ CURIOSIDADES

Es fácil de masticar, aunque al contener abundantes fibras musculares puede resultar algo difícil de digerir. Si se compra una pieza entera, conviene tener en cuenta que los huesos suponen casi la mitad de su peso, de modo que hay que calcular la cantidad que se necesita consumir.

**Con un valor nutricional muy similar a la ternera, esta carne es saludable para quienes siguen una dieta baja en calorías y colesterol. Destaca por su alto contenido en potasio y por ser fuente de vitaminas B3, B6 y B12**

## Croquetas de conejo y boniato



media



3 a 5 €



1 h 10'  
+ nevera

### INGREDIENTES PARA 4

- 2 dientes de ajo
- Medio conejo
- 1 cebolla
- Dos ramitas de romero
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de agua
- 600 g de boniato
- 50 g de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1 vaso de leche
- 2 huevos
- Pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite para freír
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Calentar una cazuela con el aceite de oliva y los ajos, añadir el conejo troceado, la cebolla, sal, pimienta y una ramita de romero y a continuación sofreír durante 5 minutos. Verter el brandy y dejar reducir durante 5 minutos; añadir un vaso de agua, tapar y guisar a fuego suave durante 30 minutos.
2. Dejar enfriar el guiso, deshuesar el conejo y picar la carne. Mezclar esta con los jugos, la cebolla y el ajo del guiso.
3. Asar el boniato en el horno durante 30 minutos a 180 °C. Extraer la pulpa y mezclarla con el guiso.
4. Fundir la mantequilla en un cazo, añadir la harina y sofreír durante 1 minuto sin dejar de remover. Agregar la leche caliente, sal, pimienta y nuez moscada. Seguir removiendo sin parar hasta que espese y quede sin grumos. Incorporar el guiso con la pulpa de boniato y agregar una cucharadita de romero picado. Estirar la masa en una bandeja, cubrir con papel film y dejar enfriar bien en la nevera.
5. Untar las manos con aceite, formar bolitas con la masa y pasarlas por huevo batido y luego por pan rallado. Freírlas en abundante aceite bien caliente hasta que estén doradas, dejar escurrir sobre papel de cocina y servir.

de temporada

# Dieta Pantone

¿Sabías que, en función de su color, los alimentos tienen diferentes propiedades para la salud? Te contamos cuáles son y te proponemos recetas para aprovechar al máximo sus beneficios. ¡Dale color al plato!

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





## ○ ROJO

---

Ricos en antioxidantes como el licopeno y las antocianinas, los alimentos rojos ayudan a retrasar el proceso de envejecimiento, protegen el corazón y contribuyen a mantener la memoria.

## ○ VERDE

---

Los alimentos de color verde ayudan a depurar el organismo. Destaca su riqueza en luteína, potasio, vitaminas C y K y ácido fólico, imprescindible para la buena formación del feto durante el embarazo.

## ○ AMARILLO

---

Las frutas y verduras amarillas contienen grandes cantidades de betacarotenos. Permiten al hígado sintetizar la vitamina A, indispensable para tener la piel perfecta.

## ○ NARANJA

---

La composición de los alimentos de color naranja incluye grandes cantidades de vitamina A. Protegen la salud visual y refuerzan las defensas. Además, ayudan a prevenir el estreñimiento y a controlar el apetito.

## ○ MORADO

---

Las frutas y hortalizas moradas presentan cantidades importantes de antocianinas, sustancias con un gran poder antioxidante que combaten el envejecimiento, previenen la aparición de ciertos tipos de cáncer y ayudan a relajar el sistema nervioso.

## Humus de remolacha y pimiento



fácil 1 a 3 € 10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 pan de hogaza
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 bote pequeño de garbanzos
- 1 paquete de remolacha cocida
- 1 bote pequeño de pimientos en conserva

- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Menta fresca
- Pimienta rosa
- Sésamo
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar el pan en bastones y tostarlos en el horno. Pelar el ajo. Exprimir el limón y pasarlo por un colador para eliminar las semillas.

**2.** Escurrir los garbanzos y disponerlos en el vaso de la batidora con la remolacha, el limón, el ajo y los pimientos. Triturar bien fino y agregar el comino, el pimentón, sal y pimienta.

**3.** Servir en un bol y espolvorear con menta picada, pimienta rosa y sésamo. Rociar por encima aceite de oliva y acompañar con unos bastones de pan para dipear.



ROJO:  
PARA SENTIRSE  
MÁS JOVEN

# Crema verde cítrica con tofu salteado



fácil 1 a 3 € 55'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 patata
- 2 puerros
- 1 calabacín
- 500 g de brócoli
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1 lima
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 diente de ajo
- 30 g de mantequilla
- 1 bolsa de espinacas baby
- 1 lata de leche de coco
- 200 g de tofu
- 1 pizca de cayena molida
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

**1.** Pelar la patata y trocearla. Limpiar los puerros y trocearlos. Lavar el calabacín y el brócoli y trocearlos también. Pelar el jengibre y rallarlo. Lavar la lima, rallar la piel y exprimir el zumo. Lavar el cilantro, separar las hojas (reservarlas) y picar los tallos. Pelar el ajo y picarlo.

**2.** Calentar una olla con la mantequilla, añadir el puerro y la patata y sofreír a fuego suave durante 5 minutos. Agregar el calabacín y el jengibre, sofreír 1 minuto y cubrir con agua. Cocer 20 minutos, añadir el brócoli, las espinacas (reservar algunas hojas), el cilantro picado, la leche de coco, el zumo y la ralladura de limón. Salpimentar, cocer 5 minutos más y triturar.

**3.** Cortar el tofu en daditos y saltearlo en una sartén con el aceite, el ajo picado, la guindilla y el azúcar moreno.

**4.** Servir la crema con el tofu, las hojas de cilantro y de espinacas reservadas y un chorrito de leche de coco.

VERDE:  
DEPURA EL  
ORGANISMO



AMARILLO:  
AYUDA A TENER  
UNA PIEL  
PERFECTA

## Cazuelitas de pollo al curry



fácil



1 a 3 €



55'

### INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de contramuslos de pollo deshuesados
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- ½ piña
- 1 lata de leche de coco
- 2 cucharadas de curry
- 1 latita de maíz en conserva
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Unas hojas de cilantro fresco
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar el pollo en trocitos pequeños. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Pelar también la piña y cortarla en triángulos pequeños.

**2.** Calentar una cazuela con el aceite de oliva, añadir el pollo y dorarlo durante 5 minutos; agregar la cebolla y el ajo y sofreír durante 10 minutos. Incorporar la leche de coco, el curry, sal y pimienta y guisar durante 10 minutos. Añadir el maíz escurrido y la piña y guisar 5 minutos más.

**3.** Cortar las tortillas de maíz en círculos de 5 cm de diámetro, calentar 20 segundos en el microondas y colocarlas en moldes rígidos de cupcake para darles forma de cazuelitas. Tostarlas en el horno a 180 °C durante 10 minutos para que queden crujientes.

**4.** Rellenar las cazuelitas con el guiso caliente. Espolvorear con cilantro picado y servir.



NARANJA  
REFUERZA LAS  
DEFENSAS

## Salmón con risotto de calabaza



fácil



1 a 3 €



50'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de calabaza
- 100 g de queso parmesano
- 800 ml de caldo de verduras
- 1 pizca de azafrán
- 320 g de arroz arborio

- 100 ml de vino blanco
- 40 g de mantequilla
- Menta fresca
- 200 g de salmón ahumado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Pelar también la calabaza y cortarla en daditos. Rallar el queso parmesano. Calentar el caldo de verduras.

**2.** Calentar una cazuela con el aceite de oliva, agregar la cebolla y el ajo y sofreír durante 5 minutos. Añadir la calabaza, el azafrán, sal, pimienta y el arroz y sofreír 5 minutos más sin dejar de remover. Verter el vino y dejar reducir 1 minuto; añadir la mitad del caldo y cocer a fuego suave durante 16 minutos, removiendo a menudo e incorporando el resto del caldo a medida que lo vaya absorbiendo. Salpimentar.

**3.** Agregar el queso parmesano y la mantequilla y continuar la cocción durante 4 minutos más, removiendo continuamente para que se funda y nos quede una textura cremosa. En el último momento, agregar unas hojas de menta picada.

**4.** Forrar el interior de cuatro moldes cilíndricos con lonchas de salmón ahumado y rellenar con el risotto. Desmoldar y decorar con unas hojitas de menta.



MORADO:  
RELAJA EL  
SISTEMA  
NERVIOSO

## Cupcakes de cheesecake y arándanos



fácil



1 a 3 €



50' + nevera

### INGREDIENTES PARA 8-12 UNIDADES

- 4 huevos
- 200 g de azúcar
- 125 ml de nata líquida
- 125 g de leche
- 200 g de queso para untar
- 1 yogur
- 125 g de harina
- 1 sobre de levadura en polvo

- 1 bandejita de arándanos frescos
- 2 cucharadas de mermelada de arándanos

### Para la crema o frosting

- 300 g de queso para untar
- 1 vaina de vainilla
- 4 cucharadas de mermelada de arándanos

### ELABORACIÓN

**1.** Batir los huevos con el azúcar, la nata líquida, la leche, 200 g de queso de untar y el yogur. Añadir la

harina con la levadura de forma progresiva mientras se va tamizando.

**2.** Llenar las cápsulas de cupcake con la masa y agregar cuatro arándanos frescos a cada una. Hornear a 180 °C durante 30 minutos. Dejar enfriar.

**3.** Para la crema, batir el queso de untar con la pulpa de vainilla y cuatro cucharadas de mermelada de arándanos hasta que todo esté bien

amalgamado. Poner dentro de una manga pastelera con una boquilla rizada.

**4.** Diluir dos cucharadas de mermelada de arándanos con unas gotas de agua para que esté más fluida.

**5.** Terminar los cupcakes con rosetones de crema de arándanos y decorar con arándanos frescos y la mermelada.

# DOCTORADO EN FIESTAS UNIVERSITARIAS

NESCAFÉ 3EN1 ES UN CAFÉ CON LECHE Y AZÚCAR.  
SÍ, ES UN CAFÉ QUE VA CON TODO.  
ESTÁ LOGRADO EL JUEGO DE PALABRAS, ¿EH?



NESCAFÉ  
CAFÉ CON LECHE Y AZÚCAR

3en1

SIGUE A @NESCAFE\_ES,  
ENTRA Y DESCUBRE NUESTRA PROMO  
EN [VOYCONTODO.NESCAFE.ES](https://www.voycontodo.nescafe.es)  
PARA CONSEGUIR GRANDES PREMIOS  
CON EL HASHTAG #VOYCONTODO

ideas dulces

# Golosos panellets

Obligados en la festividad de Todos los Santos, no deben faltar en ningún hogar. Dulces, densos, caprichosos... Sus variados ingredientes son todo un deleite para el paladar. ¿Te animas?

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



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



## Panellets de boniato y almendra



media



1 a 3 €

1 h 30'  
+ reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de boniato
- 150 g de azúcar glas
- La ralladura de medio limón
- 250 g de almendra molida

### ELABORACIÓN

**1.** Envolver el boniato en papel de aluminio y asarlo en el horno a 170 °C hasta que esté tierno. Para comprobar que está en su punto, pinchar

con un palillo. Después, sacar el boniato del horno y dejarlo reposar en el mármol de la cocina hasta que esté tibio.

**2.** Desenvolver el boniato y quitarle la piel. Chafar la pulpa con un tenedor (o mejor usar un pasapurés); añadir el azúcar glas y la ralladura de limón y mezclar bien hasta que se fundan con el boniato.

**3.** Incorporar la almendra

molida y mezclar hasta formar una pasta densa. Dejar reposar en la nevera durante 12 horas o mejor de un día para otro.

**4.** Hacer bolitas y rebozarlas con almendra picada. Meter en el horno precalentado a 180 °C durante 10 minutos.

**5.** Dejar reposar los panellets en la bandeja del horno hasta que estén fríos. Servir.



## Ángel Baró y Marcel Baró

PROPIETARIOS DE CAL VIOLÍ

### LLEGAMOS A LOS CONSUMIDORES CON UN SOLO INTERMEDIARIO

Cal Violí es una empresa familiar situada en el Baix Segre, en la comarca del Segrià, una zona fértil en el cultivo de olivos, cereales y frutas. A principios de los años 90, los hermanos Marcel y Ángel Baró empiezan a comercializar toda su producción de fruta fresca. Desde 2005 elaboran una línea de productos transformados, basada en zumos y mermeladas de frutas, sin conservantes ni colorantes y a la manera tradicional. Cal Violí trabaja con Caprabo desde 2014 y en todos sus establecimientos podemos adquirir cuatro variedades de sus mermeladas: melocotón, albaricoque, membrillo y ciruela.

**¿Qué características tienen sus mermeladas?** Están elaboradas con fruta fresca de primera calidad que procede íntegramente de la explotación familiar. El contenido de fruta es igual o superior al 70 % de toda la composición. Seguimos los mismos procedimientos que nuestros antepasados, pero adaptados a las normas sanitarias actuales.

**¿Cómo valora la iniciativa de Caprabo de apoyo a los productos locales?** La consideramos muy positiva, ya que pequeños productores podemos estar presentes en todos sus supermercados. Nos permite llegar a miles de consumidores con un solo intermediario.

**¿Qué beneficios obtienen como productores?** Facilita la introducción de nuestros productos en toda Catalunya, a la vez que da a conocer las frutas de nuestra zona entre todos los clientes de Caprabo.

**¿Y qué ventajas supone para el consumidor?** Disfrutará de unas mermeladas y zumos elaborados con fruta fresca del Baix Segre, muy diferentes a los de la gran industria, y encontrará un producto elaborado cerca de su casa.



receta de proximidad

# Un salmón muy dulce

La mermelada de albaricoque transformará el salmón fresco en un plato con un delicioso toque azucarado y cremoso. ¡Para chuparse los dedos!

Cocina Joan Gurguí  
Fotografía Joan Cabacés  
Estilismo Rosa Bramona



### COSECHA PROPIA

Las mermeladas Cal Violí están elaboradas de forma tradicional con fruta fresca de cultivo propio. Son realmente deliciosas, 100 % naturales y no incluyen conservantes ni colorantes. Las encontrarás en nuestras tiendas.

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



## Salmón con mermelada de albaricoque



fácil



1 a 3 €



35'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 bulbo de hinojo
- 4 lomos de salmón con piel
- 1 ramita de eneldo
- Mermelada de albaricoque

- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar el hinojo, cortarlo en trozos y colocarlo en la cazuela. Luego, cubrir con agua y dejar hervir durante unos 25 minutos. Colar y triturar hasta que quede un puré

cremoso. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.

**2.** Quitar con delicadeza las pieles de los lomos de salmón y ponerlas en una bandeja de horno entre dos papeles vegetales. Dejar hornear a 150 °C durante unos 20 minutos o hasta que queden duras y crujientes.

**3.** En una sartén, asar los lomos de salmón y condimentarlos con sal, pimienta blanca y eneldo picado.

**4.** En el momento de servir, disponer el cremoso de hinojo en la base del plato y, encima, colocar el salmón y su crujiente. Decorar con la mermelada de albaricoque.

tradicional o reinventada

# ¡Causará sensación!

Tanto en su versión clásica como en la actualizada, estos pies de cerdo van a ser una auténtica sorpresa gustativa que cautivará a tus invitados.

**Cocina** Jordi Anglí  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona



## Pies de cerdo guisados con espinacas



media



3 a 5 €



1 h 30'

### INGREDIENTES PARA 4

• 4 pies de cerdo • 1 cebolla  
 • 1 zanahoria • 1 puerro • 2 hojas de laurel • ½ kg de espinacas frescas

#### Para el sofrito

• 200 g de cebolla de Figueras  
 • 2 dientes de ajo • 150 g de tomate en rama • Una cucharadita de azúcar • 100 ml de vino blanco  
 • 1 l de caldo de pollo • Aceite de oliva • Sal y pimienta

#### Para la picada

• 1 rebanada de pan frito • 50 g de almendras • 50 g de avellanas

• 1 diente de ajo • 1 ramita de perejil picado • 1 ñora

### ELABORACIÓN

**1.** Quemar los pelillos que puedan tener los pies de cerdo y disponerlos en una olla con agua caliente. Cuando esta empiece a hervir, retirarlos y quitarles las impurezas. Volverlos a poner en agua y agregar las verduras (cebolla, zanahoria, puerro y laurel) cortadas en trozos. Dejar cocer lentamente hasta que los pies queden casi cocidos.  
**2.** Picar la cebolla y los ajos finamente y dejarlos dorar

lentamente en una cazuela con unas gotas de aceite. Luego, agregar el tomate en dados (pelado y sin semillas) y seguir con el sofrito muy despacio. Condimentar con sal, pimienta y un poco de azúcar.

**3.** Incorporar los pies de cerdo, una hoja de laurel y el vino blanco al sofrito. Dejar evaporar el alcohol y verter el caldo de pollo. Cocer poco a poco hasta que los pies estén tiernos. Rectificar la sazón.

**4.** Para la picada, freír el pan y machacarlo en un mortero con los frutos secos, el ajo frito, el perejil y la carne de la ñora.

**5.** Agregar la picada a los pies de cerdo en el último momento y muy lentamente (para que no espese). Rectificar la sazón. Reservar una cucharada para decorar.

**6.** Antes de retirar del fuego, añadir las espinacas y dejarlas 1 minuto. Espolvorear la picada reservada por encima y servir.

# Rollitos de pies de cerdo con espinacas



media



3 a 5 €



2 h

## INGREDIENTES PARA 4

• 4 pies de cerdo • 1 cebolla  
• 1 zanahoria • 1 puerro • 2 hojas de laurel • ½ kg de espinacas

## Para la picada

• 50 g de avellanas • 50 g de almendras • 100 g de harina  
• 100 g de mantequilla • 1 ñora  
• 1 diente de ajo

## Para la salsa

• 200 g de cebolla de Figueras

• 3 dientes de ajo • 150 g de tomate en rama • 100 ml de vino blanco • 1 l de caldo de pollo • Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

1. Quemar los pelillos que puedan tener los pies de cerdo y ponerlos a hervir en una olla con agua fría. Cuando esta empiece a hervir, retirarlos y cambiar el agua. Hervirlos con las verduras (cebolla, zanahoria, puerro y laurel) hasta que estén cocidos.
2. Retirar los pies de cerdo de la olla y, en caliente, extraer el hueso con cuidado.
3. Montar un pie encima del otro y enrollarlos con papel

transparente para obtener un cilindro. Dejar enfriar en la nevera.

4. Para la picada, triturar los frutos secos y mezclarlos con la harina y la mantequilla. Dejar en una bandeja de horno a 160 °C hasta que quede un polvo de frutos secos. Dejar secar la ñora a temperatura ambiente y triturarla hasta que también quede en forma de polvo. Cortar un diente de ajo en láminas y freírlo. Dejar enfriar y triturar. Finalmente, mezclar el polvo de ajo, el de ñora y el de frutos secos para obtener una arena picada.
5. Para la salsa, sofreír la cebolla y los dientes de ajo.

- Agregar el tomate en daditos y dejar sofreír hasta que todo quede bien dorado. Verter el vino y dejar que evapore el alcohol. Añadir el caldo y dejarlo reducir a la mitad. Pasar por un colador, presionando para que salga todo el jugo, y volver a colocar en el fuego. Dejar reducir 5 minutos hasta conseguir una textura de salsa.
6. Cortar los pies de cerdo en rodajas y marcarlos en una plancha bien caliente. Saltear las espinacas y calentar la salsa.
  7. Disponer en la base del plato las espinacas y, encima, los pies de cerdo. Decorar con la arena picada y la salsita.



# filipinas

sabor del mundo

Más de 7.000 islas con rincones por explorar, playas que aún ostentan el privilegio de no estar masificadas, 37 volcanes y la hospitalidad de sus habitantes son algunas de las razones para conocer uno de los archipiélagos más lejanos y con más sabor español. **Texto** Cristina Benavides



ISLA DE CORÓN, FILIPINAS © THINKSTOCK

## Pastel de yuca



fácil



1 a 3 €



1 h 20'

- 800 g de yuca
- 1 bote de leche de coco
- 200 g de azúcar
- 1 bote de leche condensada
- 2 cucharadas de harina

*\* Con la yuca se preparan deliciosas recetas. Es tan energética que se recomienda su consumo en niños y adolescentes.*



COCINA: JOAN GURGUJ; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACE; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

**F**ilipinas es punto de encuentro de culturas muy diversas. Su gastronomía refleja la huella de diferentes civilizaciones, empezando por los países del Sudeste Asiático, especialmente Malasia, sin olvidar los años en los que fue colonia española. De esta forma, Filipinas aparece como un destino lejano y poco conocido, pero sorprendentemente familiar con algunos de sus platos.

El arroz es uno de los alimentos básicos de su gastronomía. La influencia prehispánica trajo la cocción al vapor, al agua y los asados. Con las rutas comerciales llegaron las sopas al estilo oriental, la salsa de soja y el patis (salsa de pescado). Y con los españoles, la gastronomía filipina asimiló la salsa de tomate, el maíz, el ajo e incluso una versión de la paella y el chorizo. China ha influido en su cocina con los fideos, el arroz caldo o la morisqueta tostada.



MUJER FILIPINA EN FIESTA. TRADICIONAL. ©ISTOCK



**1** Precalentar el horno a 200 °C. Pelar la yuca y rallarla finamente. Disponerla en un cuenco grande.

**2** Agregar la leche de coco, la mitad del bote de leche condensada y el azúcar. Mezclar bien. Poner la mezcla en un molde y hornear a 180 °C durante unos 60 minutos.



**3** Mientras se cuece el pastel de yuca, preparar el topping. Disponer el resto de leche condensada en una cazuela con las dos cucharadas de harina y calentar durante unos 5 minutos.

**4** Cuando el pastel esté hecho, cubrir con el topping y volver a poner en el horno. Gratinar hasta que quede dorado. Dejar enfriar y servir.



**EROSKI**

Leche condensada (750 g). De **Eroski**.



**EROSKI**

**basic**

Harina de trigo (1 kg). De **EROSKI Basic**.



Yuca a granel.



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



IGLESIA DE BARASOAIN EN MALOLOS (BULACÁN) ©THINKSTOCK



CHILE PICANTE EN UN MERCADO (FILIPINO) ©THINKSTOCK

De entre sus platos típicos, destaca el **kare kare** —rabo de buey con una mezcla de salsa de pescado, soja y cacahuets—; el **pancit malabon** —plato tradicional elaborado con gambas, huevo, cebolla, pimienta y fideos—; las bolas de arroz envueltas en plátano, que reciben el nombre de **suman**, o los **lumpia** —crepes rellenas de marisco, vegetales y germinados—. Para finalizar, hay que dejar un hueco para el postre, como el pastel de yuca.

gastronomía y diseño

# Tradición y evolución

El restaurante **FOgO** nos sugiere un viaje por la exuberante y desconocida gastronomía brasileña. Todo un universo de sabor, aroma y color.

Texto Montse Barrachina Fotografía Santi Medina



Instalado en Barcelona desde hace 5 años, el chef João Alcântara adopta lo mejor de la cocina popular de su país y le confiere un giro creativo.

Entre las propuestas culinarias de América Latina se echaba en falta la presencia de la rica y variada cocina brasileña, tan desconocida entre nosotros. Así que el joven chef João Alcântara, el futbolista Dani Alves y el hostelero Tiago Bonacina, apasionados por la gastronomía y la cultura de su país, unieron su talento para crear FOgO, un restaurante único en su concepto.

Ubicado en el Eixample barcelonés, el establecimiento cuenta con dos espacios bien diferenciados y con su propio nombre y horario. En el aspecto gastronómico, ambos parten de la misma base.

En la planta baja, Boteco FOgO nos traslada a la típica casa de comidas de Brasil, alegre y colorista. En este ambiente distendido, el cliente descubre la cocina popular, caracterizada por un sinnúmero de sabores y aromas, con recetas como el pan de queso, la farofa, los dadinhos de tapioca o el picadinho, todo ello acompañado de una caipiriña.

En la primera planta, Alquimia FOgO apuesta por dar un giro a la tradición culinaria brasileña con una cocina a la vista de los comensales. El chef y su equipo preparan un menú degustación para cenar con productos de temporada y de mercado, en un recorrido por el recetario de las regiones de Río de Janeiro y Minas Gerais, que se fusiona de forma sorprendente con la cocina mediterránea.



FOgO

Còrsega, 231, Barcelona  
Tel.: 932 692 830

Tipo de cocina: Brasileña tradicional y contemporánea

Horario: Boteco: Martes a viernes 13:30-16:30 h (sin reserva)

Alquimia: Jueves a sábado 21:00-00:00 h

Reservas: [www.alquimiafogo.com](http://www.alquimiafogo.com)



LA SUGERENCIA DEL CHEF  
**Picadinho**



media



5 a 7 €



50'

**INGREDIENTES PARA 2**

- 150 g de solomillo • 1 cebolla
- 20 g de ajo • 100 g de caldo base de carne • 100 g de patata blanca
- 100 g de boniato • 40 g de minizanahorias • 1 huevo • 1 limón
- 150 g de cebolla roja • 50 g de mantequilla • Melaza de caña
- Vinagre de Jerez • Cebollino
- Aceite de oliva • Sal, flor de sal y pimienta negra

**ELABORACIÓN**

- 1.** Limpiar el solomillo, salpimentarlo y sellarlo. Dejarlo enfriar y cortarlo en cubos de 3x3 cm. Reservar. Desglasar la cazuela del solomillo con la cebolla, el ajo y el caldo de carne.
- 2.** Pelar las patatas y los boniatos, cortarlos en cubos de 2x2 cm y cocinarlos en el caldo durante 2 minutos. Escaldar las minizanahorias.

- 3.** Hervir el huevo con su cáscara en agua con sal durante 4 minutos; ir removiendo el agua. Sacar el huevo y ponerlo al baño María invertido (con agua y hielo). Quitarle la cáscara y reservar.
- 4.** Hornear la cebolla roja entera en papel de aluminio a 180 °C durante 35 minutos. Sacar, pelar, separar los pétalos y reservar.
- 5.** Separar una pequeña parte del caldo de carne y colarlo. Agregar una cucharada de mantequilla y una cucharadita de melaza de caña. Reservar la salsa demi-glace.
- 6.** Añadir el solomillo al caldo, las patatas y el boniato.
- 7.** Salpimentar los pétalos de cebolla, añadir vinagre y quemar con un soplete. Marcar las minizanahorias.
- 8.** Acompañar el solomillo con las patatas, el boniato, una minizanahoria, tres pétalos de cebolla y el huevo poché. Espolvorear por encima con cebollino picado y flor de sal y verter salsa demi-glace. Servir.



## Ponche aromático



fácil



1 a 3 €



15' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 1

• 50 ml de leche • 2 clavos de olor  
• Un poco de canela • 1 yema de huevo  
• 200 g de azúcar • 100 ml de nata  
para montar • 1 cucharadita de nuez  
moscada • 10 ml de ron • 1 cucharadita  
de esencia de vainilla

### ELABORACIÓN

1. Disponer la leche, el clavo y la canela en una olla y calentar a fuego lento sin que hierva la mezcla. Retirar, colar y dejar enfriar.
2. Mientras, en un bol, batir la yema de huevo hasta que empiece a cambiar de color. Lentamente, agregar el azúcar y seguir batiendo hasta que la mezcla se vuelva esponjosa.
3. Incorporar la yema a la leche ya fría. Volver a poner en el fuego e ir removiendo la mezcla, sin que llegue a hervir.
4. Apartar del fuego, añadir la nata y dejar enfriar 1 hora. Una vez pasado este tiempo, agregar el ron y la esencia de vainilla. En el momento de servir, decorar con canela.

cóctel & gourmet

# ¡Disfrútalos!

Con yema de huevo y pepino se pueden elaborar dos cócteles originales, aptos para los instantes más sugerentes del nuevo otoño.

**Receta cóctel** Victoria Turmo  
**Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona



## Pepino freeze



fácil



menos  
de 1 €



5'

### INGREDIENTES PARA 1

- 1 rodaja de lima • Sal gruesa
- 1 pepino (180 g aprox.) • Hielo picado
- El jugo de 1 limón • 1 cucharadita de miel • 15 ml de vodka

### ELABORACIÓN

- 1.** Humedecer el borde de la copa con la rodaja de lima. Llenar un platito con sal y presionar el borde de la copa para que se impregne por todas partes. Introducir en la nevera.
- 2.** Pelar el pepino (dejando algunas partes verdes), cortar algunas láminas con la mandolina para la decoración final y picar el resto finamente. Introducirlo en la nevera.
- 3.** Disponer el pepino picado en la licuadora, agregar el hielo, el jugo de limón, la miel y el vodka. Mezclar hasta que quede un líquido homogéneo.
- 4.** Verter la bebida en el vaso. Si se desea, decorar las copas con las láminas de pepino colocadas en una brocheta.

beber

# La hora del aperitivo

Acompañados de las clásicas olivas, de las patatas fritas o de las socorridas conservas de pescado, los aperitivos resurgen con fuerza y vuelven a nuestra mesa vestidos con sabores tradicionales y también aires nuevos.

**Texto** Alicia Estrada

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona



- 1 Vermut blanco Espinaler
- 2 Vermouth rojo Olave
- 3 Aperitivo Aperol
- 4 Vermouth Lacuesta Reserva Roble Francés
- 5 Martini Riserva Speciale Ambrato
- 6 Vermut Falset
- 7 Vermouth Yzaguirre Clásico Rojo
- 8 Bitter Campari



4

5

6

7

8

Vermouth  
Lacuesta  
Sociedad

MARTINI

RISERVA  
SPECIALE  
AMBRATO  
VERMOUTH  
DI TORINO

ELABORATO CON  
VINI ITALIANI  
SELEZIONATI ED ESTRATTI  
DI ERBE  
MAGGIORATI IN VINI  
DI LEGNO  
CANTINE TORINO ITALIA

VERMUT  
FALSET

VF

YZAGUIRRE  
VERMOUTH

LA AUTENTICA FÓ

ROJO

CAMPARI

DAVIDE CAMPARI  
Milano



## VERMUT BLANCO ESPINALER

### A la manera clásica

En 1896 nació en Vilassar de Mar la Taberna Espinaler, establecimiento familiar donde la gente del pueblo acudía a tomar el vasito de vino. En los años 40, el nieto del fundador dio un paso adelante en el negocio y comenzó a elaborar su propio vermut, al que casi una década más tarde acompañaría su famosa salsa. Para la elaboración de este vermut se parte de un **vino blanco seco de alta calidad al que se añade una selección de hierbas aromáticas**. El vermut blanco Espinaler resulta **intenso y fresco**, con notas de azafrán, menta y vainilla.



## VERMOUTH ROJO OLAVE

### Aromas balsámicos

Un vermut elaborado siguiendo los métodos tradicionales. Para ello se utilizan **más de 80 hierbas que se infusionan durante dos meses en una mezcla de vino tinto y licor**. Tras la maceración, el vermut pasa a crianza en bocoyes o grandes barriles de roble, donde permanece 90 días. Y aún dormirá un tiempo en botella antes de salir al mercado. **De color caoba con reflejos ámbar**, este vermut guarda aromas especiados y balsámicos, y en él destacan sus recuerdos de madera en boca, bien conjuntados con las hierbas aromáticas de la mezcla inicial.



## APERITIVO APEROL

### Refrescantemente naranja

Llegado de Italia, nació al comienzo de los felices 20. En 1950 se popularizó el Aperol Spritz, un cóctel muy refrescante que aún marca tendencias, confeccionado con cava y soda, además del licor naranja. Como su color anuncia, Aperol está **elaborado con una infusión de naranjas amargas y dulces, junto a numerosas raíces y hierbas**, como siempre, secretas. De bajo nivel alcohólico, con tan solo 11 grados, ofrece un gusto intenso a naranja, con notas herbáceas y de madera, agradablemente agríndice y salado.



## VERMOUTH LACUESTA RESERVA ROBLE FRANCÉS

### Nacido en el país de los vinos

Un raro vermut riojano elaborado en la bodega Martínez Lacuesta de Haro. Hace cerca de 80 años que sus propietarios compraron la fórmula en Catalunya, donde siempre ha habido gran tradición de vinos aromatizados. El punto de partida es un **vino blanco en el que se infusionan numerosas plantas y hierbas aromáticas**. El vermut madura siete meses en barricas nuevas de roble francés con un tostado medio. El resultado es una bebida aromática, amarga, de intenso color y notas tostadas, fruto del contacto con la madera.



## MARTINI RISERVA SPECIALE AMBRATO

### Lo más nuevo de Martini

Martini lleva más de 150 años produciendo vermouth en Torino, en el Piemonte, y esta es su última aportación al mundo del aperitivo. **Usando como base algunos de los vinos italianos de mayor prestigio** —Nebbiolo y Moscato d'Asti—, su elaboración rinde homenaje a los métodos tradicionales utilizados por el primer maestro herborista de la casa. Su color ámbar —de ahí el nombre— llega con recuerdos florales y toques de miel, manteniendo siempre ese gusto ligeramente amargo que aromatiza y sublima el sabor de los vinos base.



## VERMUT FALSET

### El legado de una tradición

Catalunya es tierra de vinos dulces y vinos aromatizados, o lo que es lo mismo, de vermouth; vieja herencia y patrimonio que la Cooperativa de Falsset ha sabido preservar. Largo recorrido para este vermut que tras la **infusión del vino base y más de 100 hierbas aromáticas**, duerme un largo sueño de tres años en tinos de madera centenarios. Estos grandes depósitos de roble nunca se vacían y **cada año acogen un vino nuevo que madurará con vinos ancestrales del depósito**, una crianza que recuerda en parte a la de los vinos de Jerez.



## VERMOUTH YZAGUIRRE CLÁSICO ROJO

### De los Alpes al Mediterráneo

A pesar de ese nombre que hace pensar en el País Vasco, el vermut Yzaguirre lleva más de 100 años elaborándose en el corazón de Tarragona, en Morell, cerca de Reus, y con fórmulas clásicas llegadas de las estribaciones de los Alpes italianos, donde se comenzó a popularizar esta bebida. Su fórmula clásica y exclusiva **combina cerca de 80 hierbas y especias** con una base de vinos de distintas variedades. El Yzaguirre Clásico Rojo envejece un año en grandes depósitos de madera hasta adquirir sus característicos sabor y aromas.



## BITTER CAMPARI

### Placer amargo

El tono amargo y ácido de Campari estimula los sentidos y despierta el paladar y el estómago para disfrutar de la mesa. Un verdadero tónico de color rojo nacido en el norte de Italia, allá por 1860, pero popularizado en Milán. **Realizado a partir de extracto de alcachofa, su sabor característico surge de la mezcla de 60 ingredientes distintos, como hierbas, especias, ralladuras de frutas, cortezas...**, además de un envejecimiento en roble. Por su densidad, le conviene la mezcla o ser diluido, por ejemplo, con hielo o naranja.



SIENTE EL SABOR

Comparte una  
*Coca-Cola*  
con **los tuyos**



#compartecocacolacon

## Habla el experto

**E**l trabajo postural del yoga es un camino para deshacer los hábitos inconscientes y liberarse de los automatismos psicofísicos. Para ello utilizaremos el cuerpo y la respiración de forma consciente, de modo que nos facilite la sensibilidad y logremos crear un espacio de escucha y relajación.

Las posturas inciden en la búsqueda del equilibrio entre fuerza y flexibilidad. La atención o presencia es la base del trabajo físico. Para conseguirlo utilizaremos la respiración consciente: liberar el diafragma y volver a la respiración natural, amplia y abdominal. Ello incide directamente en la relajación del sistema nervioso y las emociones, además de calmar los estados de ansiedad. Su práctica continuada equilibra la personalidad y mejora el autoconocimiento y la autoestima.

Es recomendable el yoga matinal en personas con baja energía por las mañanas porque las activa, y el yoga de tarde-noche en personas muy mentales, ansiosas y con insomnio, ya que mejora el descanso.

Busca un profesor que te dé confianza, que vibre contigo, déjate llevar por tu intuición. Y date tiempo, los buenos resultados no son inmediatos.

Anna Felipo

INSTRUCTORA DE HATHA YOGA Y YOGOTERAPEUTA

**Las posturas inciden en la búsqueda del equilibrio entre fuerza y flexibilidad**

bienestar

# Armonía interior con yoga

Apta para todas las edades, esta disciplina suma seguidores gracias a sus enormes beneficios para la salud tanto física como mental.

Texto Raquel Puente



Los que lo practican no dudan en proclamar sus beneficios. Tanto es así que el yoga ha pasado en pocos años de ser una disciplina minoritaria en Occidente a tener millones de seguidores. Actualmente, alrededor del 12 % de la población española de entre 18 y 65 años hace yoga de forma habitual. Pero lo sorprendente es que más del 50 % de la población confiesa que le gustaría practicarlo.

¿Qué tiene el yoga que no tengan otras disciplinas? Por ejemplo, que no hay que estar en buena forma ni ser muy flexible para empezar a practicarlo. Ni tampoco se requiere material o un espacio determinado. En realidad, esta práctica originaria de la India y con miles de años de antigüedad resulta apta para todos los grupos de edad, incluso en la infancia o a edades avanzadas, o para recuperarse de alguna lesión. Además, el yoga nos enseña a relajarnos y a hacer frente al estrés que provoca el ritmo de vida actual, marcado por las prisas y la falta de tiempo.

### Respiración y meditación para completar

El yoga no es solo una forma de ejercitar el cuerpo con posturas (asanas), sino que busca el bienestar interior. Por esta razón, una clase de hatha yoga, el estilo de yoga más practicado en todo el mundo, incluye también ejercicios respiratorios (pranayamas) y meditación.

La respiración en yoga es más profunda y consciente por medio de los pranayamas, que

### Sus beneficios

- 1 CUIDA TU CORAZÓN.** Al lograr un estado de relajación duradero, reduce la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.
- 2 ALIVIO PARA LA ARTRITIS.** Contribuye a reducir la inflamación de las articulaciones y el dolor.
- 3 MEJORA LA AUTOESTIMA.** Facilita la concentración y aumenta la confianza. A los niños, por ejemplo, les ayuda a controlar los nervios ante un examen.

logran que todos los órganos reciban mayor cantidad de oxígeno y funcionen mejor. Esta respiración favorece la eliminación de toxinas, ayuda a una mejor digestión, reduce los niveles excesivos de ansiedad e incluso rejuvenece la piel.

En cuanto a la meditación, consiste en observar las emociones y pensamientos sin intentar controlarlos. No se trata de poner la mente en blanco, como algunos explican. Cuando meditamos, el cerebro es capaz de regular mejor las emociones, de calmarse, pero para ello hay que hacerlo a diario al menos 10 minutos, aunque lo recomendable es hacerlo entre 40 minutos y 1 hora.



**388€**  
de ahorro\*  
anual

Por ser Familia Numerosa



\*Ahorro medio real de Familias Numerosas identificadas en la base de datos de Caprabo.  
388€ / 64.694,70 ptas

# ¡Hola Familia!

## Mi Club Caprabo te ayuda a ahorrar también en la vuelta al cole.

¿Sabes que si eres Familia Numerosa, tienes grandes beneficios en Caprabo?



Acumulado en tu tarjeta Mi Club Caprabo si tu gasto mensual es igual o superior a 200€

Serás Cliente Oro, independientemente de tu gasto

Automáticamente tus puntos se multiplican x 3

¡No dejes pasar la oportunidad de beneficiarte de las ventajas que te ofrecemos por ser una gran familia!



Hoy ahorro y mañana también.

Comunica que eres Familia Numerosa en este formulario online: o contacta con el tel: 902 11 60 60



## RUTINA TRAS EL VERANO

Si existe una época en la que la piel y el cabello necesitan unos cuidados extra es justo tras los meses de verano. En este caso, la cosmética te ofrece productos muy nutritivos y regeneradores para que tu cuerpo luzca perfecto. Una rutina de muy pocos minutos durante el aseo diario resulta suficiente para lograr los objetivos de belleza deseados. Aquí tienes nuestra propuesta.



### EN SOLO UN MINUTO

En ocasiones nuestro cabello necesita cuidados extra por el uso continuado de tintes que lo debilitan y dañan. Pero como casi siempre, el tiempo del que disponemos es más bien escaso. Ahora, las Ampollas Rescate 1 minuto de **Pantene** regenerarán y reforzarán tu pelo. Se ofrecen en un envase de 3 unidades que puedes aplicar una vez por semana. El resultado es milagroso.

### ACCIÓN TOTAL

Una crema facial que une siete poderosos efectos en un solo gesto. La crema hidratante de día **Olay Total Effects Anti-Edad** con SPF 15 minimiza las arrugas, proporciona nutrición intensa, equilibra el color, exfolia de forma suave, refina los poros, nutre intensamente, reafirma y posee acción antioxidante. No se puede pedir más.



### HIDRATACIÓN INTENSA

Las pieles secas requieren un plus de hidratación, y más después del verano. La **Body Milk Reafirmante Q10** de **Nivea** está enriquecida con aceite de nuez de macadamia, que previene el envejecimiento prematuro de la piel. Esta queda suave y regenerada.



### PIEL BIEN CUIDADA

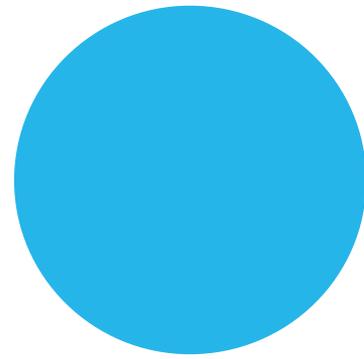
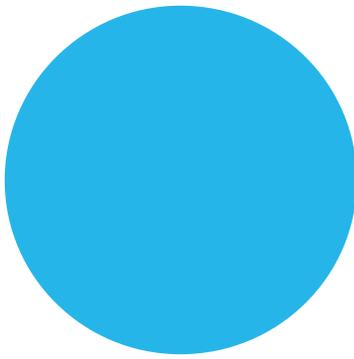
Los baños de mar y de piscina, así como el uso de geles y jabones inapropiados, pueden dañar nuestra piel. Por eso es importante prestar atención a los productos que utilizamos en la ducha, en especial tras el periodo estival. El **Gel Dermoprotector Sanex**, en envase de 1 l, refuerza las defensas naturales de tu piel y ayuda a mantener su barrera protectora.



### PROTECCIÓN SUAVE

Un producto multiusos, de cuidado diario para el rostro, las manos y el cuerpo. La crema hidratante **Soft** de **Nivea** se presenta en un tarro de 300 ml, su textura es refrescante y contiene aceite de jojoba para una hidratación intensa y vitamina E para proteger la estructura natural de la piel.





# NOSOTROS

## noticias



## Caprabo, la más innovadora en la distribución

**En 2015 la empresa obtuvo un beneficio neto de 7,3 millones de euros, que supone un crecimiento del 11 % del resultado de explotación respecto a 2014.**

Con el tiempo, Caprabo se ha posicionado como la empresa con mayor nivel de innovación en el mercado de la distribución. Y esta apuesta sigue dando sus frutos en término de resultados. Así, en 2015, la empresa obtuvo un beneficio neto de 7,3 millones de euros, que supone un crecimiento del 11 % del resultado de explotación respecto a 2014. Su facturación

alcanzó los 1.124 millones de euros, un dato que muestra una tendencia de mejora tras dos años de fuerte contracción en el consumo.

### Expansión con franquicias

El crecimiento de Caprabo desde 2010 se ha producido en forma de franquicias, que le han permitido estar presente en localidades donde hasta ahora estaba ausente. La

### ALGUNOS DATOS

- Posee 324 supermercados repartidos entre Catalunya y Navarra.
- 42 de sus tiendas son franquicias y dan empleo a unas 250 personas.
- Invertirá 80 millones de euros para mejorar su red de tiendas.
- Su *app* de compra completa representó el 16 % de su actividad *online* en 2015.

compañía incide en el supermercado de proximidad y ha puesto en marcha su nuevo formato de tienda de conveniencia, denominado Rapid de Caprabo.

Por otro lado, la compañía materializó el año pasado la operación de venta de sus 50 tiendas de Madrid y Castilla-La Mancha, con la pretensión de consolidar su presencia en Catalunya, su principal mercado estratégico.

Otro elemento clave en el posicionamiento corporativo de Caprabo. Lo constituye el compromiso con la producción local, una iniciativa que ha convertido a la marca en un referente en este segmento. Desde junio 2013, este programa ha permitido introducir más de 2.200 referencias nuevas de 285 pequeños productores y cooperativas agrícolas.



## DÍA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUÍA



En su compromiso con las personas celiacas, Caprabo colaboró una vez más con la Associació de Celiacs de Catalunya en el Día Internacional de la Celiaquía, celebrado el 22 de mayo en Barcelona. La compañía patrocinó la actividad infantil del Bosc Urbà y entregó 600 mochilas de productos sin gluten. Además, sorteó 10 lotes de productos sin gluten marca Proceli.



## DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

En el marco de su política de responsabilidad social, Caprabo se sumó al Día Mundial del Medio Ambiente del pasado 5 de junio. La cadena ha emprendido últimamente diferentes acciones en este ámbito, como la introducción de 28 productos con un nuevo diseño (ecodiseño) que facilita su tratamiento como residuo y más sostenible con el medio ambiente.



## RECOGIDA DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE

Bajo el nombre "No te limpies las manos", Caprabo y la Associació Cívica La Nau impulsaron la segunda gran recolecta de productos de limpieza e higiene a finales de mayo en Barcelona. Para esta acción se instalaron 31 puntos de recogida ubicados exclusivamente en supermercados Caprabo. Gracias a nuestros clientes, se ha podido ayudar a 12.000 familias durante 1 mes.



## Caprabo abrirá 10 gasolineras

Ofrecerán un servicio adicional a los clientes de Caprabo, funcionarán las 24 horas del día e incorporarán carga para vehículos eléctricos.

Caprabo recupera el negocio de las estaciones de servicio con la apertura de una decena de gasolineras en los próximos dos años, una iniciativa que supone una inversión aproximada de 4 millones de euros. Las gasolineras estarán situadas siempre junto a un supermercado Caprabo, por lo que ambos establecimientos trabajarán en sinergia comercial, con el objetivo de contribuir al ahorro de los clientes.

El formato de gasolinera que Caprabo introduce en el mercado es sencillo, de calidad y bajo precio. Según Xavier Martínez, director de Explotación de Caprabo, la compañía

"persigue ofrecer un servicio adicional a los clientes que ya compran en nuestras tiendas", sin olvidar la captación de nuevos consumidores.

En la mayoría de los casos, las gasolineras funcionarán como autoservicio y estarán abiertas las 24 horas del día. El pago será intuitivo y fácil de efectuar. Tendrán capacidad para distribuir gasóleo A y gasolina Súper95, además de incorporar carga para vehículos eléctricos e híbridos. El pasado mes de mayo ya se inauguró la primera de estas gasolineras en la población de Comarruga (El Vendrell).



## Premios "Elige bueno, elige sano"

En su 8.ª edición, más de 950 alumnos de 2.º y 3.º de primaria participaron en el concurso.

Desde el inicio del programa "Elige bueno, elige sano", Caprabo ha hecho posible que más de 50.000 niños de primaria aprendan la importancia de una alimentación saludable y una dieta equilibrada. Con el fin de fomentar los buenos hábitos alimentarios entre los más jóvenes, Caprabo convocó el concurso "Menú de un día con tu familia", en el que participaron 953 alumnos de segundo y tercer ciclo de primaria. Niños y niñas del curso escolar 2015-2016 demostraron con imaginación los conocimientos adquiridos

sobre la pirámide de los alimentos.



### Ganadores 2.º ciclo (3.º y 4.º curso)

- 1.º premio: CEIP Castell de Calafell
- 2.º premio: Colegio Providencia del Corazón de Jesús

### Ganadores 3.º ciclo (5.º y 6.º curso)

- 1.º premio: CEIP Jacint Verdaguer
- 2.º premio: CEIP Jacint Verdaguer

# Caprabo, en Biz Barcelona con su franquicia Rapid

La compañía llevó su propuesta de franquicia al salón como oportunidad de negocio para emprendedores.

Caprabo participó los pasados 1 y 2 de junio en la feria Biz Barcelona Franquicias, organizada por Fira de Barcelona, que recibió unas 14.000 visitas. La compañía llevó su franquicia Rapid Caprabo como una oportunidad de negocio para nuevos emprendedores. A la inauguración asistió Ada Colau, alcaldesa de Barcelona.

Rapid es un formato de tienda urbana que no supera los 150 m<sup>2</sup> de superficie y permanece abierto todos los días del año, en horario de 8 a 23 horas. De momento, Caprabo dispone de 6 supermercados que siguen este modelo y prevé tener inaugurados otros 4 a finales de 2016.



## Tres nuevos supermercados

El otro modelo de franquicia de Caprabo es el tradicional de la marca, con el mayor surtido de productos por metro cuadrado y los servicios de valor añadido y de personalización que distinguen a la enseña. A esta modalidad se sumaron tres nuevos supermercados el pasado verano, en Mataró, Barcelona y Terrassa. La apertura de nuevos establecimientos permite a Caprabo consolidar la marca en su principal mercado estratégico: Catalunya.



## Más ferias Caprabo de productos de proximidad

El supermercado Caprabo de L'Illa Diagonal de Barcelona reunió, por primera vez, a unos 30 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias.

Desde 2013, Caprabo desarrolla un programa de ferias dedicadas a los productos de proximidad en diferentes comarcas catalanas. Esta iniciativa permite fomentar el conocimiento y consumo de estos productos en cada zona. El supermercado Caprabo del Centro Comercial L'Illa Diagonal de Barcelona organizó, el pasado 17 y 18 de junio, la primera de estas ferias en Barcelona, que reunió a una treintena de pequeños productores y cooperativas agroalimentarias. Precisamente Barcelona y su área metropolitana es el territorio de Catalunya donde menos se consumen estos productos.

## Más proveedores

Otra muestra tuvo lugar el pasado 11 de junio en el Centro Comercial La Farga de L'Hospitalet, con la presencia de 13 empresas de proximidad. Durante el último año, las ventas de este segmento de productos en esta tienda se incrementaron un 50 %, mientras que el número de proveedores lo hizo un 20 %. Globalmente, las ventas de productos de proximidad en los supermercados Caprabo crecieron un 15 % en el primer semestre de 2016. La última feria Caprabo de proximidad se celebró el pasado 16 de julio en la localidad de Altafulla (Tarragona).



## BIENVENIDO BEBÉ, EN LA FERIA EXPONADÓ



El programa de ayuda a las familias de Caprabo, Bienvenido Bebé, tuvo una presencia destacada en Exponadó, feria dedicada a las novedades para el embarazo, el nacimiento, el recién nacido y los niños de hasta 4 años, que se celebró del 10 al 12 de junio en Vilanova i la Geltrú (Barcelona). Bienvenido Bebé es una iniciativa que tiene como finalidad apoyar a los padres en el nacimiento de sus hijos con descuentos, regalos, ayudas y consejos útiles.



## CAMPAÑAS DE RECOGIDA DE ALIMENTOS



Un año más, Caprabo colaboró en la campaña solidaria "El hambre no hace vacaciones" del pasado mes de junio, que promovían los Bancos de Alimentos de Catalunya. En la provincia de Girona, 18 establecimientos recogieron un equivalente a 28.117 comidas, mientras que en la sede de la



compañía se logró reunir 317 litros de leche. Asimismo, los 27 supermercados Caprabo de Navarra participaron en el pasado mes de junio en la Gran Recogida de Alimentos 2016, en la que se recogieron el equivalente a 74.817 comidas.

## Productos de la tierra

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



### EMPEZAR BIEN EL DÍA

Desde pequeños nos acostumbraron a beber un vaso de leche antes de ir al colegio. Y de mayores hemos continuado con este hábito saludable que nos aporta energía para todo el día. Bajo la marca EROSKI, el consumidor puede encontrar leche de vaca producida y envasada en Catalunya y producida en Navarra y envasada en Galicia. Un valor a tener muy en cuenta.



### COMO EN LA MONTAÑA

Los quesos artesanos de Sant Gil d'Albió te recordarán a los tradicionales de la Garrotxa por su elaboración. Puedes escoger entre el semicurado de cabra, de corteza enmohecida, textura cremosa y con un ligero toque ácido y salado, o el de vaca semicurado, muy suave e ideal para degustarlo fundido y calentito.



### MUY VITAMÍNICOS

No nos cansaremos de repetir sus innumerables cualidades nutritivas, así que en tu cesta de la compra no olvides los huevos EROSKI, tan necesarios en una dieta sana y equilibrada. Con este superalimento podrás elaborar recetas sencillas o complejas, como base o como complemento. ¡Son tantas las posibilidades...!



### DULCE DELICIA

Los chocolates Jolonch resultan adorables y nutritivos, hechos a la manera artesanal nada menos que desde 1770. Si una tarde te animas a preparar chocolate a la taza, no dejes de probar la variedad fabricada a la piedra de Agramunt, en tableta de 350 g, o en polvo, de 300 g y ya lista para deshacer y degustar. Además, los chocolates con leche y con 90 % de cacao harán las delicias de los más exigentes.



art. 1

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



### FRESCOR DIARIO

Si la primera impresión es la que cuenta, los nuevos desodorantes Axe Trilogy no dejarán indiferente. El hombre actual puede escoger entre tres fragancias, según su estilo: madera de oud y vainilla negra, almizcle y jengibre, y tabaco y ámbar. Aires frescos, dulces o sofisticados para diferentes personalidades.



### CABELLO VIGOROSO

Para un cuidado intenso y restaurador de los cabellos débiles y quebradizos, Gliss ha lanzado la línea Fuerza y Resistencia, cuya fórmula incorpora queratina líquida e infusión de Tri-proteína. De acción instantánea, con el champú reparador, la mascarilla fortificante y el sérum de efecto calor la estructura capilar queda fortalecida, de manera que el cabello luce suave y lleno de vigor.

### PIEL MÁS JOVEN Y RADIANTE

Las manchas e imperfecciones visibles de la piel del rostro quedan reducidas y corregidas con esta Crema de Día Anti-edad Lift+Super Corrector de Diadermine de 50 ml. Las microcápsulas de ácido hialurónico ayudan a rellenar las arrugas desde el interior y proporcionan un efecto *lifting* duradero. En poco tiempo la piel se ve más uniforme y radiante.



### ADIÓS A LAS BACTERIAS

La proliferación de bacterias es la causante del mal olor, por lo que Rexona dirige sus esfuerzos a lograr combatirlos de forma eficaz. Así, la marca ha lanzado una línea de desodorantes antibacterias que ofrece una protección 10 veces mayor que cualquier antitranspirante común. La encontrarás adaptada a las necesidades específicas de hombre y mujer, en formato roll-on de 50 ml y aerosol de 150 ml y 175 ml.

# los 5 sentidos de... Ada Parellada\*



**GUSTO** ¿Qué plato de tu restaurante es el más osado por su sabor? Aunque no por osado, nos enorgullece un arroz del Venere (un arroz negro de origen) con una salsa de sobrasada y queso mahón. Es distinto, de sabores nuevos. ¡Pero gusta a todo el mundo!

**OLFATO** ¿Hay algún aroma de tu infancia que te haya marcado de forma especial? Los aromas que recuerdo con más intensidad son los sofritos, los caldos, el estofado y las paellas de arroz. Pero hay un olor que me hace tremendamente feliz: el de los chicles Bazoka, aquellos chicles inmensos de color rosa. Cada tarde, cuando llegaba a la fonda de mis padres después de estar en el colegio, cogía un chicle del bar.

**En tus talleres de cocina, ¿qué relación se establece entre el gusto y el olfato?** A los alumnos les propongo un sencillo experimento: les animo a probar un azúcar aromatizado con canela, pero con la nariz tapada. La lengua solo puede distinguir la textura granulosa del azúcar y su dulzor. Al destapar la nariz, la sorpresa es mayúscula al notar el intenso aroma de la canela.

**OÍDO** ¿Qué sonidos te inspiran cuando cocinas? Dice mi hermano que lo que suena en nuestros restaurantes es "música de fonda", que no es lo mismo que la música de fondo. La de fonda es la del movimiento de cubiertos, conversaciones de clientes, susurros de enamorados y choque de copas. La pura verdad es que el sonido que más me inspira es oír cómo bromean y ríen los cocineros del Semproniana.

**¿Y en casa?** Disfruto enormemente cuando escucho la música de mi época, aquella de los ochenta y los noventa.

**TACTO** ¿Qué texturas son las que más te seducen? Me encanta que se me peguen los labios después de comer pies de cerdo, bacalao o *cap i pota*. Las texturas gelatinosas me gustan mucho y me hacen volver a la infancia. Si me quieres hacer inmensamente feliz, ¡invítame a comer mollejas!

**VISTA** De tus platos, ¿cuál te gusta más por su aspecto? Me divierte el cuscús con verduras, que servimos en una maceta, protegida con una hoja de col. El cuscús parece la tierra de la maceta y le clavamos las verduras, de manera que parece que sirvamos una planta, eso sí, bien florida.

\* Hija, nieta y bisnieta de restauradores, **Ada Parellada** abandonó sus estudios de Derecho para sumergirse entre fogones. A los 25 años abrió Semproniana, un espacio lleno de personalidad, con una propuesta culinaria adaptada a las diferentes necesidades. Incansable divulgadora, es impulsora de iniciativas gastronómicas dirigidas a adultos y, en especial, al público infantil. Semproniana. Rosellón, 148. Barcelona. Para reservas: 93 453 18 20.

NUEVO

¡NO ENCONTRARÁS UN  
DETERGENTE MEJOR!





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.

Ecurrir 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.

