



con EROSKI

NÚMERO 318  
AÑO XXXVI  
2 EUROS

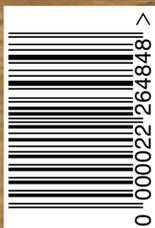
# Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**Sano y ligero**  
Los mejores platos  
contra el calor

**La estrella**  
Jugosas ideas  
con melón

## Un verano para degustar



..... Más de 30 recetas para confeccionar tus menús

*¡gratis!*

FICHAS  
COLECCIONABLES



En este número:  
PACO  
RONCERO

“Después de operarme de la vista mi vida ha cambiado por completo”  
Patricia Julve

## APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD Y DI ADIÓS A TUS GAFAS Y LENTILLAS

Tarifa  
CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER



945€/ojo\*

Consulta médica preoperatoria

35€

Tarifa General: 995€/ojo. \*Excepto tratamientos Lasik/Lasek personalizados Z-100.

Tarifas válidas hasta 31/12/12. Promoción no acumulable a otras ofertas.

Y AHORA  
¡TE LLEVAS  
100€ DE  
REGALO!



TE LLENAMOS EL  
CARRO DE LA COMPRA  
en Caprabo\*



De junio a septiembre  
(100€ de regalo)

[ CIRUGÍA REFRACTIVA LÁSER ] [ VISTA CANSADA ] [ CATARATAS ]

\*Por corrección ambos ojos. Se entregarán un total de 100€ en 2 cheques de 50€ (solicitar cheques al departamento comercial de Clínica Baviera), por realizar tu corrección visual por láser en Clínica Baviera antes del 30/09/2012, canjeables en las tiendas de Caprabo a nivel nacional hasta el 31/12/2012.

IMPRESINDIBLE PRESENTAR ACREDITACIÓN  
en la 1ª visita a Clínica Baviera.

Resto de consultas y servicios 10% dto.  
Excepto anillos y lentes intraoculares.

LÍDER EN ESPAÑA EN OFTALMOLOGÍA AVANZADA

ACoruña/Araba/Albacete/Alicante/Asturias/Baleares/Barcelona/Bizkaia/Burgos/Castellón/CiudadReal/Córdoba/Gipuzkoa/Girona/Huelva/Huesca/La Rioja/Lugo/Madrid/Málaga/Murcia/Navarra/Palencia/Pontevedra/Sevilla/Tarragona/Toledo/Valencia/Valladolid/Zaragoza



## Edición 318 Verano 2012 Año XXXVI

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

**Realización y edición:**  
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

**Dirección de proyecto:**  
Maurício Ribeiro

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

**Coordinadora editorial:** Rosa Mestres

**Redacción:** Albert Martín,  
Anna Gavalda y Lali Vila.  
Ana Palencia (asesora nutricional)

**Arte y diseño:**  
Filipa Silva y Frederico Fernandes

**Asistente:** Natalia Silvestre

**Director de administración:**  
Oriol Martínez

**Agradecimiento a las tiendas:**  
Cottage Little House, India & Pacific, Iris,  
Natura Casa y VB Estudi

**Impresión:** Printer Industria gráfica  
**Depósito legal:** M-46.635-2003

**Difusión controlada por OJD**

**Publicidad:** NAT, SL  
Tel. +34 934 26 30 20  
Barcelona: Roger Agudé  
Madrid: Lola Verdejo

**Foto de portada:** Noupphoto



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

# Sabores mediterráneos

Fresco, veraniego y muy, muy mediterráneo. Así es el número de *Sabor...* que tienes entre tus manos. Un número, muy marinero, que te descubrirá, de forma sencilla y amena, los mejores platos para realizar, y degustar, cuando el calor aprieta. No te pierdas, por ejemplo, las refrescantes recetas que hay en la sección "Sano y ligero" o las espectaculares ideas que te proponemos con bonito en conserva en la "Cocina rápida".

En nuestro número de *Sabor...* también encontrarás unas originales ideas con frutas para que los pequeños ayuden en la cocina. Ya sabes que una de nuestras prioridades es conseguir que los niños aprendan a comer de forma saludable y, con este reportaje, pensamos que lo hemos conseguido. ¿Qué te parece preparar con tus hijos un "chupa chups" de fresones con coco? ¡Seguro que no podréis resistir la tentación de probarlos!

Para los días especiales, hemos querido ofrecerte algunos platos inspirados en nuestra saludable, pero a veces olvidada,

Xavier Ramón  
DIRECTOR DE MARKETING



dieta mediterránea. Declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco en el año 2010, la dieta mediterránea no es solo una pauta nutricional, es un estilo de vida, sano y equilibrado, que todos debemos seguir. ¡No te pierdas nuestras sugerencias!

Y para terminar este repaso por nuestra revista no podíamos dejar de pensar en los viajes y, por este motivo, te proponemos dos destinos fascinantes: las Rías Baixas y México. Página a página te descubriremos, además de sus espléndidos paisajes, una gustosa pinclada de su rica gastronomía.

Ahora solo queda que pases las páginas y vayas viendo, con calma, todo lo que te ofrece nuestra revista *Sabor...* de verano. ¡Esperamos que disfrutes!

caprabo

clubcaprabo

Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

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

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

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

## ●○○ DÍA A DÍA

- 18 **Mi sabor** La cantante Elena Gadel nos habla de su nuevo disco, del teatro, de sus aficiones...
- 22 **Cocinar con niños** Divertidas ideas para que los pequeños coman más fruta.
- 26 **Sano y ligero** Propuestas estivales para realizar un menú fresco y bajo en calorías.
- 30 **Sano y de tupper** Una exquisita ensalada de pasta con salmón para comer fuera de casa.
- 32 **Productos Eroski** Alta calidad y excelente sabor, así son los productos de la marca NATUR.
- 34 **Cocina rápida** Con bonito en conserva se pueden preparar platos deliciosos que te harán quedar como una auténtica cocinera.
- 36 **Lector Sabor...** Mostramos la receta favorita de una de nuestras lectoras.

## ●●○ DÍAS ESPECIALES

- 38 **De temporada** Sugerencias saludables y apetitosas que nos ayudan a redescubrir la beneficiosa dieta mediterránea.
- 46 **La estrella del...** Jugoso, refrescante y muy dulce, el melón es una de las mejores opciones para combatir el calor.
- 50 **Con denominación de origen** Realizamos un recorrido gastronómico por uno de los rincones más fascinantes de Galicia: las Rías Baixas.
- 54 **Sabor del mundo** Nos dejamos conquistar por los sabores y aromas de la cocina mexicana.

## ●●● TENDENCIAS

- 58 **Gastronomía y diseño** Moritz Barcelona, un local único que vale la pena visitar.
- 60 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Mojito con un crujiente de queso parmesano y beicon.
- 62 **Beber** La cerveza, perfecta para degustar en cualquier momento del día.
- 64 **Belleza** Buenos consejos para tomar el sol sin que nuestra piel se resienta.



41

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

10 EL INVITADO

12 NOTICIAS

16 SABER ELEGIR

### NOSOTROS: CAPRABO

67 NOTICIAS

72 RESPONSABILIDAD SOCIAL

74 CLUB SOCIAL. MIREIA CARBÓ  
SECRETOS DE COCINA

75 LISTA DE LA COMPRA

### FICHAS COLECCIONABLES

78 EL CHEF

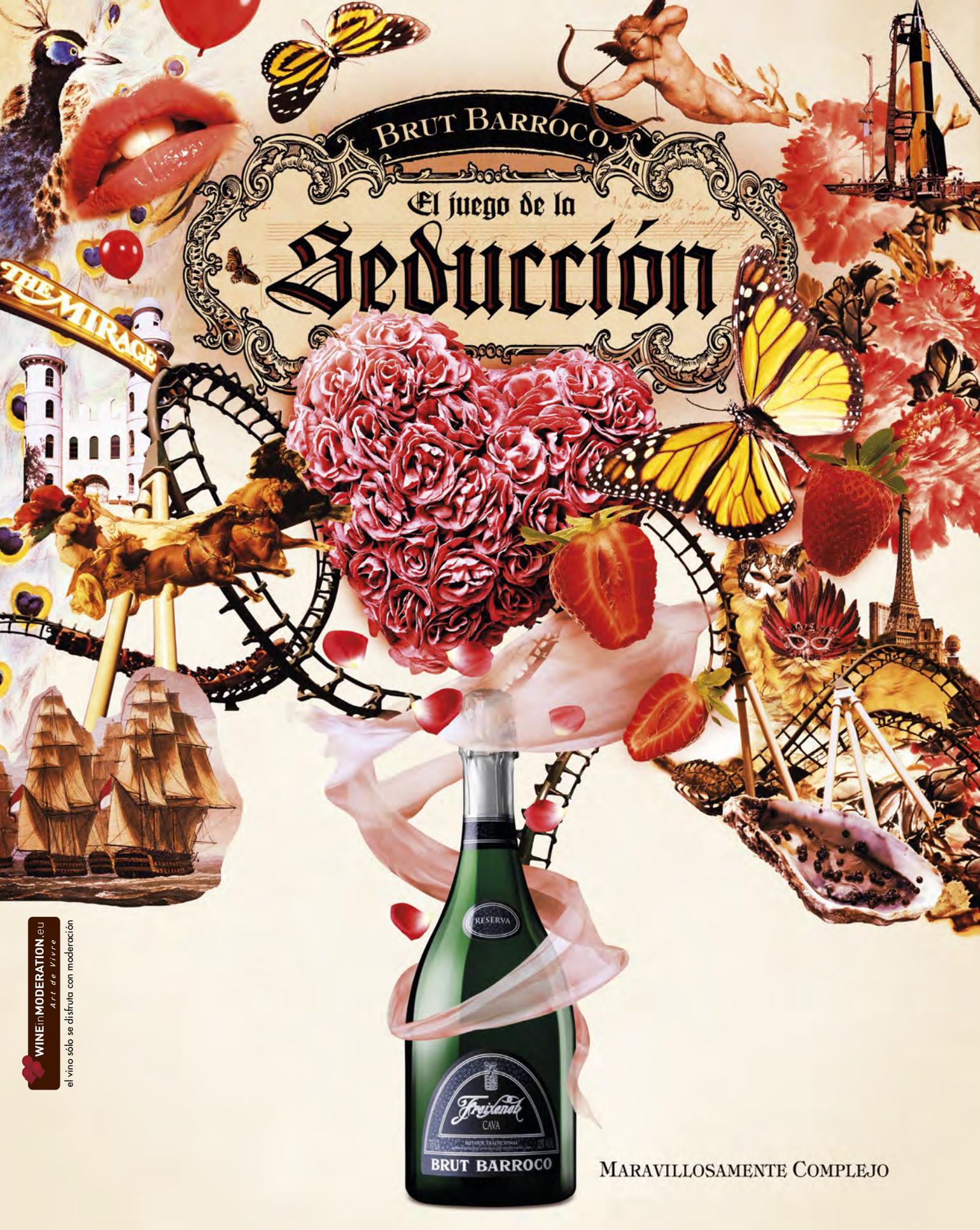
79 LA SELECCIÓN DEL CHEF

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

### Sabías que...

El melón es una fruta altamente hidratante que aporta grandes dosis de vitaminas y minerales.

Más en página 46



BRUT BARROCO

El juego de la

# Seducción



MARAVILLOSAMENTE COMPLEJO

WINEinMODERATION.eu  
*Art de Vivre*

el vino sólo se disfruta con moderación

## TAPAS

Crujientes de queso parmesano y beicon	60
Pulpo á feira	52

## SOPAS FRÍAS Y ENSALADAS

Endibias con queso Roquefort	33
Ensalada tibia de escarola	36
Ensalada variada de queso feta, tomate seco y olivada	41
Sopa de melón con virutas de jamón	47
Sopa de sandía y tomate con boquerones en escabeche	27

## VERDURAS, PASTA Y ARROCES

Arroz con champiñones, pimientos rojos y espárragos	19
Cardos con castañas y trufa	79
Ensalada de pasta con salmón marinado	30
Menestra templada de verduras con lomo de bonito	34
Tagliatelle con ajo y gambitas	43

## PESCADOS Y MARISCOS

Fardos de calamar con cebolla caramelizada	79
--	----



47



24

Lomo de atún con melón caramelizado	48
Lubina confitada con pisto de verduras	44
Mousse de bonito con vinagreta de anchoas y endibias	35
Sardinas con "falso gazpacho"	42

## CARNES

Enchiladas de pollo	56
Gran bandeja de salchichas	59
Pichón con <i>gelé-cru</i>	81
Pollo con gambas	74
Presa de cerdo ibérico con espárragos trigueros	27

## POSTRES

Áspic de frutas tropicales	24
"Chupa chups" de fresas con coco	22
Dados de melón con ron y menta fresca	49
Ensalada de frutas con sorbete de limón	28
Melocotones al moscatel	45
Sorbete de naranja sin sorbetera	24
Tarta de zanahoria	81

## BEBIDAS

Batido de mango y fresas	22
Mojito	61

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados



A lo largo de la revista Sabor... encontrarás interesantes consejos de salud. ¡No te los pierdas!

# El arroz ideal para el más cremoso y al dente de los Risottos



Para los italianos, la calidad del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

Es la empresa familiar Riso Gallo, primera marca de arroz para risotto, que comercializa Arborio, arroz para risotto, desde 1856.

Si eres una persona exigente y apasionada por el arte de la cocina, confía en la calidad de Arborio, arroz para risotto, de Riso Gallo.



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

**NÚMERO 1**  
**EN ITALIA**

# Nuestro menú...



60



30



45



27

## Refrescante y vistoso

Menú fresco y multicolor, donde el predominio del escabeche y la vinagreta del salmón requiere de un cava versátil, ligero, ágil, ácido y fresco:

- 60 Crujientes parmesano y beicon
- 27 Sopa de sandía y tomate con boquerones en escabeche
- 30 Ensalada de pasta con salmón marinado y vinagreta de mostaza
- 45 Melocotones al moscatel

JAUME SERRA, Brut Nature  
DO Cava. Penedès



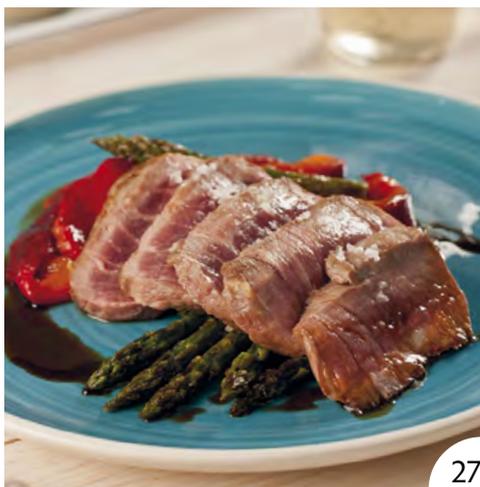
41



52



49



27

## Con personalidad

El plato principal, la presa de cerdo ibérico, requiere de un vino joven y afrutado, de cuerpo esbelto y vivo en el paladar:

- 52 Pulpo á feira
- 41 Ensalada variada con queso feta, tomate seco y olivada
- 27 Presa de cerdo ibérico con espárragos trigueros
- 49 Dados de melón con ron y menta fresca

VALPINCIA, Roble 2009  
DO Ribera del Duero



36



44



22



34

## Aromas bien combinados

Tanto la menestra con bonito como la lubina confitada, resaltarán sus sabores con un blanco joven, afrutado, esbelto y fresco:

- 36 Ensalada tibia de escarola
- 34 Menestra templada de verduras con lomo de bonito
- 44 Lubina confitada con pisto de verduras
- 22 "Chupa chups" de fresones con coco

PAZO BARRANTES, Blanco Albariño  
DO Rías Baixas





# AUTÉNTICO VINAGRE BALSÁMICO de MÓDENA



**TRADICIÓN  
CALIDAD  
DEDICACIÓN**



... y prueba también  
nuestras deliciosas  
**CREMAS BALSÁMICAS.**



# Piel y sol: una relación peligrosa pero posible

Con la llegada del verano pasaremos más tiempo al aire libre expuestos al sol, y muchas veces se nos olvidan o no queremos recordar las recomendaciones que tenemos que seguir para evitar los efectos perjudiciales del sol sobre nuestra piel. La piel perdona las agresiones que sufre pero no las olvida: una quemadura solar se cura en pocos días, pero el daño que la radiación ultravioleta produce en las células perdura y al cabo de los años pasa factura en forma de fotoenvejecimiento (arrugas, manchas, flacidez...) y cáncer de piel. Pero como estos efectos secundarios sucederán al cabo de los años, cuando la piel haya acumulado muchas horas de sol, tendemos a olvidarlo.

Piense que cuando toma el sol de forma involuntaria o voluntariamente, para ponerse moreno, está corriendo un riesgo y jugando con la salud de su piel. Nuestra piel no se pone morena para que estemos guapos, se pone morena para intentar protegerse de los efectos perjudiciales de la radiación ultravioleta que proviene del sol o de cualquier fuente artificial (cabinas de bronceado) y no existe forma alguna de conseguir estar moreno sin correr los riesgos comentados. Además, el bronceado que se consigue no es suficiente para protegernos de los efectos perjudiciales

de la radiación ultravioleta, por este motivo tenemos que tomar precauciones y seguir unos sencillos consejos que los dermatólogos no nos cansamos de repetir: Evite el sol entre las 11 y las 16 horas, busque las sombras y protéjase con ropa, gorros y sombrillas. Complete la protección solar con filtros solares que filtren tanto los rayos ultravioletas UVA como los UVB, y que tengan un factor de protección superior a 20. Es conveniente que los filtros sean resistentes al agua. Aplíquese los media hora antes de exponerse al sol y reaplíqueselos cada tres o cuatro horas, sobre todo si se baña a menudo o suda mucho.

No olvide la protección en los días nublados, la radiación solar que llega a la piel es casi igual que en un día despejado, y sobre todo extreme la protección en la montaña, ya que la radiación solar es más intensa cuanto mayor es la altura. No use perfumes, ni colonias, ni cosméticos cuando se exponga al sol. Si además de tomar el sol se baña en el mar y sobre todo en la piscina, debe tomar una ducha después para eliminar la sal y el cloro, e hidratarse bien la piel. Un último consejo, si quiere tener un buen color de piel sin riesgos, coma frutas y verduras ricas en carotenos y use cremas autobronceadoras, pero no se pase con el sol.

“Una quemadura solar se cura en pocos días, pero el daño perdura y pasa factura al cabo de los años.”

Miquel Ribera Pibernat

Dermatólogo del Hospital Universitario de Sabadell – Corporació Parc Taulí. Vicepresidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología



# Lindt

---

## EXCELLENCE



Deliciosos trocitos de fresa seleccionados minuciosamente y recubiertos del más exquisito chocolate negro suave Lindt.

Descubre Lindt Excellence Fresa, una combinación perfecta que sorprenderá a todos tus sentidos.

**Lindt Excellence. Placer intenso**



Descubre todas nuestras recetas en [www.lindt.com/es](http://www.lindt.com/es)

Síguenos en: 

# agenda

## ★ DÍA DEL PIMIENTO DE GERNIKA

De junio a octubre Gernika-Lumo (Vizcaya) acoge el primer sábado de cada mes una feria especial centrada en los productos autóctonos de la zona. **El día 5 de julio le llega el turno al "Día del pimiento de Gernika".** Durante esta jornada, todo el protagonismo recae en este preciado producto, que cuenta, desde hace más de una década, con el sello de calidad Eusko Label. Los asistentes tienen la oportunidad de degustar pintxos elaborados con esta variedad de pimiento y acompañarlos de txakolí de Bizkaia o vino de la Rioja Alavesa. Todo un lujo para los aficionados al buen comer.

## ★ FIESTA DE LA LANGOSTA

Del 7 al 8 de julio se celebra en el muelle de la villa de A Guardia (Pontevedra) la "Fiesta de la langosta", donde este rico crustáceo es el protagonista de todos los platos. El menú, preparado desde el día anterior con la colaboración de todos los vecinos, suele incluir media langosta, pan, vino del Rosal y una ración de roscón de yema. También hay actuaciones musicales, bailes y actividades culturales.

## ★ VIJAZZ

Los amantes de los grandes vinos y del mejor jazz tienen, un año más, (y ya van seis) una cita imprescindible durante **el primer fin de semana de julio (6, 7 y 8) en Vilafranca del Penedès (Barcelona).** El Vijazz 2012, que se está convirtiendo en un referente en toda Europa, contará con artistas de la talla de Al Jarreau, Terri Lyne Carrington feat o Dianne Reeves.

## viticultura

### Vinos respetuosos

Viticultura biodinámica, ecológica, vinos naturales... son términos que reflejan una nueva sensibilidad de los productores con el medio ambiente, la tierra y el vino. Un cambio de mentalidad sobre la responsabilidad con el entorno y un giro en la manera de trabajar en armonía con la naturaleza. En España, el cultivo natural se ha triplicado en los últimos dos años.



Algunas de las bodegas que siguen estas tendencias son Alta Alella (cava y vino), Albet y Noia (en la zona del Penedès, Barcelona), Jiménez Landi (en Mérida, Toledo) y Ossian (en Rueda, Valladolid).

## salud

### Obesidad infantil

La obesidad infantil no es algo nuevo: cada vez hay más niños con exceso de grasa corporal en cualquier parte de su cuerpo. Aunque el estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimentarios, que comienzan cada vez más pronto, contribuyen a esta epidemia, nuevos estudios en este campo han señalado que este incremento también podría estar relacionado con la carga genética de cada individuo. Según los científicos, la obesidad infantil podría estar relacionada con dos genes que se encuentran en los cromosomas 13 y 14.



## curiosidades

### Chocolate negro para adelgazar

Quizás no sea necesario ser tan precavidos a la hora de abrir una tableta de chocolate, siempre y cuando sea chocolate negro bajo en azúcar. Por lo menos eso es lo que revela un estudio llevado a cabo en la Universidad de California San Diego, en Estados Unidos, que asocia la ingestión moderada de chocolate a personas con menos peso. El estudio, publicado por la prestigiosa revista Internal Medicine, revela que los antioxidantes del chocolate (consumido dentro de unos hábitos de vida saludables) pueden ser causa de beneficios para la salud y el metabolismo, como la disminución de la presión arterial y del colesterol, así como la pérdida de masa corporal.

Por otro lado, en un estudio que ha realizado la Universidad de Harvard sobre el cacao, se ha confirmado que este alimento también puede ayudar a reducir los factores de riesgo en caso de diabetes.

## LIBROS

### Las recetas de toda la vida

302 páginas; Baint Editorial  
Precio: 20 euros

Karlos Arguiñano a reunido en este libro las recetas más tradicionales de la cocina vasca. Desde los chipirones en su tinta hasta el marmitako o la merluza en salsa verde.





# La re-evolución de los detergentes

Como parte del compromiso constante con la innovación y el cuidado del medio ambiente, **Skip** continúa apostando por la concentración de los detergentes líquidos.

La gama de líquidos concentrados **Skip Pequeño y Poderoso** te permite utilizar menos cantidad de detergente en cada lavado consiguiendo los mismos resultados.

Esta gama fomenta la reducción del impacto ambiental promoviendo y apoyando la reducción de agua, menos plástico, menos embalajes de cartón, y menos camiones para su transporte, contribuyendo a alcanzar objetivos medioambientales tales como es la reducción de las emisiones de CO<sub>2</sub>.

Además, **Skip Pequeño y Poderoso** garantiza unos resultados impecables incluso en agua fría y ganamos en practicidad ya que tendremos que cargar con menos peso cada vez que compremos nuestro detergente.

Por otra parte, y en línea con estos objetivos de sostenibilidad y comodidad, la marca **Skip** ha sido pionera en el mercado español en lanzar un nuevo segmento dentro de la plataforma Pequeño y Poderoso: **Skip Cápsulas**.

Con este lanzamiento, se ha conseguido desarrollar un detergente líquido superconcentrado totalmente revolucionario.

**50% MÁS  
agentes activos\***



Con el objetivo de seguir siendo líderes en innovación y cuidando nuestro medio ambiente, **Skip** lanza sus cápsulas de siempre en un formato bolsa más sostenible y más económico.

**¡Prueba las nuevas Skip Cápsulas Eco-Pack!**

 El experto en manchas de niños



## 3 BENEFICIOS

### EFICACIA DEMOSTRADA

\* Cuenta con un 50% más de agentes activos en cada gota frente al detergente líquido regular.

### DOSIS JUSTA

Se necesita una sola cápsula por lavado, evitando así el problema de la sobre dosificación. El envoltorio se disuelve completamente en agua.

### COMODIDAD

Más fácil de usar; solo hay que colocar una cápsula directamente en el tambor debajo de la ropa. Además su nuevo formato facilita su almacenaje y transporte.



Síguenos en  
[www.skip.es](http://www.skip.es)



# NÚMEROS

**72%**  
del agua que se vende en el Estado español se comercializa en botellas. Las garrafas componen el restante 28%. El envase más popular es el de 1,5l.

**2**  
litros de bebidas alcohólicas consumió cada español en 2010.

**9,8kg**  
de yogur consume de promedio cada español al año.

**24kg**  
de congelados es lo que cada español consume en un año.

**7**  
de cada 10 compras de conservas son de atún.

## PRODUCTOS DE TEMPORADA

julio • agosto • septiembre

### VERDURAS

- Berenjena
- Calabacín
- Calabaza
- Maíz dulce
- Pepino
- Pimiento morrón
- Tomate
- Zanahoria

- Melocotón
- Melón
- Mora
- Nectarina
- Pera
- Sandía
- Uva

### CARNES Y PESCADOS

- Almeja
- Atún
- Boquerón
- Caballa
- Calamar
- Codorniz
- Jurel
- Pato
- Pez espada
- Sardinas

### FRUTAS

- Albaricoque
- Arándano
- Cereza
- Chirimoya
- Ciruela
- Frambuesa
- Grosella
- Higo
- Manzana



### salud

## Palomitas, sanas y ricas

Recientes investigaciones revelan que las palomitas son una buena fuente de antioxidantes, que en ocasiones puede superar la cantidad (aportada por frutas y verduras) que ingerimos diariamente. Este snack será sano y equilibrado siempre y cuando tengamos en cuenta que la forma como se hacen es fundamental. Hay que hacerlas en una sartén con unas gotitas de aceite vegetal (no con mantequilla ni margarina) y cuidado con añadirles demasiada cantidad de sal, azúcar u otros condimentos, puesto que eso es precisamente lo que las convierte en un alimento rico en grasas saturadas.

### eco-gastronomía

## Km 0, restaurantes sostenibles

La asociación Slow Food, dedicada a proteger las variedades gastronómicas locales y sus sabores, entregó hoy los distintivos de los restaurante "km 0", con los que acredita a aquellos establecimientos que fomentan los productos de proximidad, la biodiversidad (animal y vegetal) y la defensa del medio ambiente. Los restaurantes "km 0" asumen el compromiso de impulsar los productos locales y comarcales, y por eso sus dueños han de tener como mínimo cinco proveedores con alimentos a menos de 100 km de distancia. De momento, 72 restaurantes tienen este distintivo.



Slow Food®

### actualidad

## Joan Roca, Grand Prix de l'Art de la Cuisine



El cocinero catalán Joan Roca, de El Celler de Can Roca ha sido premiado por la Academia Internacional de la Gastronomía, que le ha concedido el *Grand Prix de l'Art de la Cuisine* (El Gran Premio del Arte de la Cocina), equivalente al Nobel de la gastronomía.

Rafael Ansón, presidente de Honor de la Academia, ha entregado a Joan Roca el diploma en un acto al que han asistido el alcalde de Barcelona, Xavier Trias, y el conseller de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Generalitat, Josep Maria Pelegrí, destacando que este premio es el más importante de todos los que distinguen al mejor cocinero del año del mundo.

### ciencia

## Abejas en peligro



Según publica la revista Science, los pesticidas más usados, los neonicotinoídes, están contribuyendo a la disminución de las poblaciones de abejas y abejorros. Este tipo de pesticidas, que ataca el sistema nervioso central de los insectos, se introdujo a principios de los años 90 y ya se ha convertido en uno de los más usados en cultivos de todo el mundo.

Si hacemos caso a las predicciones, las consecuencias de los efectos de los pesticidas en las abejas podrían hacer caer en picado su número de poblaciones a nivel mundial, lo que podría ser difícil de recuperar si no se regula el uso de este tipo de pesticidas.



LA CALIDAD DE UN AUTENTICO  
Y GENUINO RISOTTO ITALIANO...



## COMER BIEN Y CON GUSTO? CON RISOTTO PRONTO DE RISO GALLO

Coge un paquete de Risotto Pronto, añade agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), lleva a ebullición y después de 12 minutos de cocción (el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal), disfrutarás de un auténtico, genuino, cremoso y “al dente” risotto italiano.

Riso Gallo es una empresa familiar italiana desde hace 6 generaciones y con más de 150 años de experiencia en Italia produciendo, elaborando y comercializando arroces para risotto y risottos ya preparados como Risotto Pronto.

En los supermercados CAPRABO podrás disfrutar de las siguientes recetas:

- con setas porcini
- a los 4 quesos
- con espárragos



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

## Sandía

Reina de las frutas de verano, la sandía resulta ideal para calmar la sed, sobre todo cuando suben las temperaturas. Antes de comprarla, es conveniente darle unos golpes con los dedos o las palmas de las manos y, si suena a "hueco", seguro que estará madura y deliciosa. Con apenas 20 calorías por 100 g y una gran cantidad de agua (93%), esta fruta resulta ideal si se sigue una dieta adelgazante. También tiene un alto contenido en potasio, mineral muy importante en la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular. Además, es interesante saber que el color rojo de su pulpa indica que contiene licopeno, una sustancia que, por su actividad antioxidante, actúa contra los radicales libres, sustancias nocivas para el organismo.



En verano es importante beber mucha agua para evitar la deshidratación. Si te gusta la sandía recuerda que si comes dos tajadas de esta fruta es como si te hubieras bebido un vaso de agua.

En su  
*mejor*  
momento

No conviene colocar las cerezas junto a alimentos muy aromáticos porque absorben sus olores a través de la piel.



## Cereza

De color rojo oscuro o negro vivo, según la variedad, las cerezas deben tener una piel firme, brillante y sin imperfecciones. Una vez en casa, conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar; de este modo se pueden conservar hasta dos semanas. Las cerezas suelen consumirse como fruta de mesa o en macedonias, pero también se usan para elaborar tartas, mousses, mermeladas... Además, combinan muy bien con el chocolate y las especias. Ricas en vitamina A y C, destacan por su contenido en potasio y en menor cantidad calcio y magnesio. Son diuréticas, depurativas y laxantes. Contienen antocianos, unas sustancias que las dotan de excelentes propiedades antioxidantes.



A pesar de su aparente fragilidad, las grosellas se conservan en buenas condiciones durante un tiempo que puede oscilar entre 3 y 10 días.

## Grosellas

Pequeños racimos de color rojo, blanco o negro, las grosellas se pueden encontrar en los meses de agosto y septiembre. Al comprarlas, es importante elegir los ejemplares brillantes, de color intenso y firmes al tacto. Refreshantes y con una pulpa carnosa y jugosa, las grosellas suelen consumirse al natural o como parte de deliciosas macedonias. Con ellas también se pueden elaborar mermeladas o confituras. Frutas con un bajo valor calórico y un alto contenido en vitamina C, especialmente las variedades rojas y negras, las grosellas se caracterizan por su abundancia en pigmentos naturales, como los antocianos y los carotenoides, de acción antioxidante.



El agradable sabor que tiene la mermelada de grosellas combina con el queso, ya sea suave o fuerte, y con todo tipo de carnes, especialmente la de pato.

Además de ser exquisitas y muy atractivas a la vista, las frutas de color rojo aportan al organismo beneficiosas sustancias antioxidantes. En verano, no te olvides de comprar sandías, cerezas, grosellas y frambuesas. ¡Serán tus mejores aliadas!

## Tomillo

Muy usado para aromatizar vinagres y aceites, el tomillo es una hierba de sabor intenso que combina a la perfección con el pescado y las verduras. Así como con el cordero o el pollo. Si se utiliza en platos muy grasos, facilita su digestión y realza su sabor. También ayuda a eliminar los gases.



## Frambuesa

Conocidas como fresas del bosque, las frambuesas maduran de forma escalonada durante los meses de verano y entrado el otoño. De color rojo escarlata, tienen una pulpa carnosa, jugosa, de sabor agrídulce y con un aroma intenso. Fruta sumamente delicada, en el momento de adquirirlas hay que escoger los frutos gruesos, de pulpa consistente y coloración brillante e intensa. Una vez en casa, se deben poner en una fuente bien extendidas, porque si se dejan en su caja superpuestas se pudren enseguida. Por lo que se refiere a sus propiedades para la salud, las frambuesas aportan una cantidad destacable de fibra, que mejora el tránsito intestinal. También constituyen una buena fuente de vitamina C, de acción antioxidante, y minerales como potasio y el magnesio.

Esta fruta se debe lavar justo al consumirla, ya que si se limpia antes se impregna de agua y pierde consistencia.





mi sabor

# Elena Gadel

La cantante barcelonesa de raíces andaluzas presenta nuevo disco, una interesante mezcla que fusiona jazz y flamenco.

Texto Lali Vila Fotografía NouPhoto

Cada día tengo más ganas de "enseñar" mi alma, con mi música.

Elena Gadel es ya una de las voces consolidadas en los escenarios de este país. Esta barcelonesa, de padre extremeño y madre andaluza, se subió a un escenario por primera vez a los 14 años y tras participar en el programa Operación Triunfo de TV1, a los 19 años, grabó su primer disco que la llevó de gira por toda España. Ya en 2004 dio el salto a los escenarios teatrales para interpretar con Dagoll Dagom el musical *Mar i Cel*, donde dio vida a su protagonista, Blanca, durante 2 años de representaciones; que casi enlazó con su segundo musical, *Grease*, durante 4 años. Actualmente, a sus 29 años...

... Has sacado un nuevo disco que se titula "De madera" ¿por qué lleva ese título? Es la continuación de tu primer disco "Tocant fusta" ("Tocando madera")? Se llama así porque todo el disco suena a madera. Para mí, la música de madera es una música pura, sin artilugios. El piano, el cajón flamenco, la guitarra española y el contrabajo hacen honor al nombre de mi primer disco. "Tocant fusta" es el disco que saqué el año pasado, con estos temas en lengua catalana. No obstante, "De madera", para mí, es un disco diferente, mejorado y con un regalo en directo que en "Tocant fusta" no podemos encontrar, puesto que aún no se había grabado.

**¿Dónde pueden verte nuestros lectores?** Mi próximo concierto es el 13 de julio en la Sala Luz de Gas, de Barcelona. De cualquier novedad, los lectores pueden enterarse en mi página de Facebook (Elena Gadel oficial) o en mi cuenta de Twitter (Elena Gadel).

**¿Qué explican tus canciones? ¿Y tus melodías?** Mis canciones son emociones en estado puro. Explican historias vividas en primera persona, y explicadas sin filtros. Tanto las melodías como la letra, están llenas de amor y desamor. >>



COCINA: RAUL CASCONTI; FOTOGRAFÍA: © NOUPHOTO; ESTILISMO: NINA ROS

## Arroz con champiñones, pimientos rojos y espárragos



fácil



3 a 5 €



40'

### INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 120 g de pimiento rojo
- 120 g de tomate
- 250 g de champiñones
- 400 g de arroz
- 16 espárragos verdes
- 1 l de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar la cebolla, picarla bien fina y sofreírla lentamente en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva hasta que esté ligeramente dorada.
- 2.** Añadir el ajo picado, el pimiento rojo cortado en dados y el tomate rallado. Rehogar 5 minutos y agregar los champiñones cortados en láminas. Cuando los champiñones

- empiecen a coger color, incorporar el arroz y remover unos minutos hasta que coja un color ligeramente translúcido.
- 3.** Verter el caldo y cocer el arroz lentamente. Cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción, agregar los espárragos y rectificar la sazón. Si el arroz queda demasiado caldoso, se puede secar unos minutos en el horno.

“  
**Mis canciones  
 son emociones  
 en estado puro.**  
 ”

» **¿Las escribes tu?** Sí. Trabajamos codo con codo, junto con el músico Toni Pagès. Dependiendo de la canción, la implicación de cada uno es mayor o menor, pero trabajamos en equipo. Desde las letras hasta la música están trabajadas en equipo.

**¿Quién es tu músico favorito?** Con 15 años escuchaba a Mayte Martín, la cantaora. Fue ella quien me abrió las puertas de lo que querría transmitir con mi música, en un futuro. Y lo está consiguiendo. Cada día tengo más ganas de “enseñar” mi alma, con mi música.

**¿Qué música escuchas? ¿Y qué lees?** Escucho flamenco, pop, jazz... Lo que más me gusta y me inspira es Mayte Martín, Miguel Poveda, Estrella Morente o Eliane Elías, Diane Reeves...

Me gusta leer todo lo que me hace sentir que estoy aprendiendo, desde novelas, como “La vieja sirena” de José Luis Sampedro, hasta otras obras, como “La inteligencia ejecutiva” de J.A. Marina.

**¿Qué te emociona?** Lo que más me emociona en esta vida es el flamenco, la música salida directamente del alma. La honestidad en la música.

**¿Y el teatro? ¿Volveremos a verte en un escenario?** Sí, a partir del 22 de mayo estreno una obra musical “A força de cançons” (“A fuerza de canciones”), en el Teatro Guasch, de Barcelona.

**Es obvio que tienes muchos talentos, pero... ¿hay alguno en especial que te gustaría tener?** Me considero muy afortunada con todo lo que tengo en estos



momentos y me siento muy satisfecha porque puedo vivir de la música. Además, estoy estudiando la carrera de magisterio, que me encanta.

**¿Te gusta la cocina?** Sí, me relaja mucho cocinar. Cocino de manera muy sencilla, pero me encanta hacerlo.

**¿Qué tipo de cocina te gusta?** La comida sana me está atrayendo cada vez más. También la cocina japonesa me tiene enamorada. La pasta y los arroces también me vuelven loca (se ríe).

**¿Cuál es tu plato favorito?** Como decía antes, los arroces me encantan y, como las verduras son sanísimas y últimamente tengo muy en cuenta comer sano, podría decir que uno mis platos preferidos es el “Arroz con verduras”. También disfruto comiendo cualquier tipo de pasta con salsa al *funghi*.

**¿Cuidas tu dieta?** Intento hacerlo. Además de practicar deporte, procuro seguir una dieta saludable y poco pesada. Me hace sentir mucho mejor.

**¿A qué cocinero admiras?** Me gusta mucho Ferran Adrià. Me llama mucho la atención la creatividad que aporta a su cocina. Su restaurante “ElBulli”, aunque esté cerrado, sigue estando en activo y creando y gestando nueva cocina, investigando. Todo esto hace que sea digno de admirar.

**Por último... ¿Cómo te ves dentro de 10 años? ¿Y dónde?** La verdad es que ni idea (se ríe). Deduzco que viviendo de la música y siguiendo fiel a mi manera de crearla.

“  
**La cocina  
 japonesa  
 me tiene  
 enamorada.**  
 ”



# ¡Rasca y gana!

# MILLONES en PREMIOS



Por cada 20€ de compra total: **1 RASCA**

Por cada 2€ en productos señalizados: **1 RASCA**

## TODOS TIENEN PREMIO

## ¡Rasca y suerte!

Consulta en tu tienda las bases y más información

Este verano en  
**caprabo** ●●●●  
con **EROSKI**

\*Premios no canjeables por dinero. Los vales descuento son canjeables en próximas compras exclusivamente en cualquier establecimiento EROSKI o CAPRABO adherido a la promoción. (Para compras iguales o superiores al importe de los vales a canjear.) Vales no canjeables parcialmente. Vales no canjeables en compra on line.

\*\*Bono Viajes Eroski de 1.500 €. a canjear en cualquier Agencia de viajes de VIAJES EROSKI, S.A. o a través de su página web [www.viajeseroski.es](http://www.viajeseroski.es).

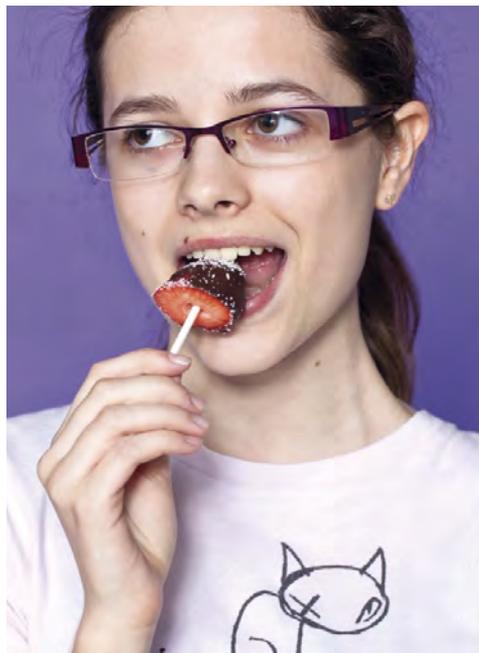
Premios sujetos a la retención fiscal o ingreso a cuenta correspondiente según exigencia legal. Bases depositadas ante Notario. Consulte las Bases en cualquier establecimiento EROSKI o CAPRABO adherido a la promoción, además de en [eroski.es](http://eroski.es) y [caprabo.com](http://caprabo.com). Esta promoción no es válida para compras on line ni para tiendas en Andorra. Promoción válida del 21 de junio al 22 de agosto de 2012.

cocinar con niños

# Divertidas propuestas con frutas

¿Cómo conseguir que a los niños les gusten las frutas? En estas páginas te proponemos varias sugerencias, muy originales, para que ellos disfruten preparando, y comiendo, postres con fresas, mango, naranja, melón...

**Cocina** Jordi Anglí  
**Fotografía** NouPhoto  
**Estilismo** Rosa Bramona



## "Chupa chups" de fresas con coco



media



3 a 5 €



60'

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de fresas
- 200 g de chocolate blanco
- 200 g de chocolate 70% cacao
- 100 g de coco rallado

### ELABORACIÓN

1. Fundir el chocolate blanco en un cazo o cuenco al baño María y el chocolate negro en otro. Reservar por separado.
2. Lavar los fresas unos instantes bajo el chorro del agua

del grifo, secarlos y cortarles la parte del rabito.

3. Pinchar cada fresa con una brocheta y, con mucho cuidado, introducir la punta en el recipiente con el chocolate fundido escogido. Antes de que se seque el chocolate, espolvorear con un poco de coco en polvo.

4. Clavar los "chupa chups" de fresas con coco en un vaso lleno de sal para que se seque la fruta y servir.

## OPCIÓN SANA ▶

Con muchas vitaminas

Si a tu hijo no le gusta mucho la fruta, prueba con este delicioso batido. ¡Seguro que se lo tomará sin rechistar! Tritura 200 g de mango con 100 g de fresas y 100 ml de zumo de naranja. Pasa por un colador fino y sirve inmediatamente para no perder vitaminas. Si el batido queda un poco ácido, añade 50 g de azúcar.

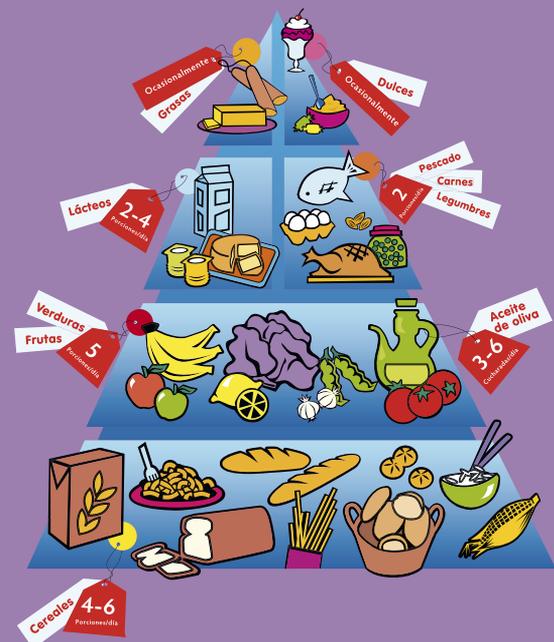


Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

## LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



### CONSUMIR FRUTA FRESCA A DIARIO



Llamadas, gustosas y muy variadas, las **frutas** son uno de los alimentos más importantes dentro de la dieta diaria de toda la familia. Además de aportar energía e hidratar nuestro organismo con su alto contenido en agua, también contienen una gran variedad de vitaminas, entre las que destacan la vitamina C, minerales y fibra. Según la pirámide de la buena alimentación, los niños deben tomar tres raciones al día (entre 120 y 200 g por ración).

## Sorbete de naranja sin sorbetera



media

1 a 3 €

10' +  
congelación

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ l de zumo de naranja
- 100 g de azúcar
- 2 hojas gelatina
- 200 g de clara de huevo

### ELABORACIÓN

**1.** Remojar las hojas de gelatina en agua fría. Calentar una parte del zumo de naranja junto con el azúcar. Una vez caliente, retirar, disolver las hojas de gelatina e incorporar el resto del zumo. Dejar enfriar.

**2.** Montar las claras de huevo a punto de nieve y agregar a la gelatina. Repartir la preparación en vasitos y dejar en el congelador unas 12 horas. Transcurrido el tiempo, servir el sorbete.



*Déjalas que te ayuden en la cocina*

Una buena idea para fomentar que los niños y adolescentes se habituen a comer fruta y disfruten con ella, es que participen activamente en la elaboración de los postres o, en el caso de los más mayores, que realicen sus propias creaciones dulces.

## Áspic de frutas tropicales



fácil

3 a 5 €

2 h

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 mango
- ½ melón
- ½ papaya
- 200 g de fresas
- 200 g de azúcar
- 200 g de zumo de naranja
- 100 g de zumo de pomelo
- 4 hojas de gelatina

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las frutas y cortarlas en dados de la misma medida. Remojar la gelatina en agua fría.
- 2.** Mezclar los zumos con el azúcar, dejar entibiar en el fuego durante unos minutos, retirar y disolver las hojas de gelatina.
- 3.** Incorporar los trocitos de fruta al zumo con la gelatina y poner en pequeñas flaneras. Dejar enfriar.
- 4.** Desmoldar los áspics y decorar con frutas tropicales.

**CONSEJO** No uses zumo de piña para realizar este áspic ya que esta fruta no cuaja bien con la gelatina.

**¡PRUEBALOS!**

“El sabor del chocolate y el caramelo por fin juntos en unos cereales”



- ✓ 8 vitaminas
- ✓ Calcio y hierro
- ✓ Cereales integrales

**¡EL DESAYUNO HAY QUE RESPETARLO!**

227kcal

sano y ligero

# Recetas refrescantes

Cuando el calor aprieta, apetecen los platos frescos y ligeros. Las ideas que vienen a continuación te ayudarán a conseguirlo.

Cocina Jordi Anglí Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

consejo  
**SALUD**

Esta sopa de tomate y sandía aportará al organismo una gran dosis de vitaminas y minerales.

# Sopa de sandía y tomate con boquerones en escabeche



fácil 1 a 3 € 30'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de tomate pera
- ½ kg de sandía
- 400 g de boquerones
- 200 ml de agua mineral
- 200 ml de vinagre de manzana
- 100 ml de aceite de oliva
- Unas hojas de albahaca
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Escaldar dos tomates en un cazo durante unos minutos. Luego, retirar la piel y las semillas, y cortar la pulpa en dados muy pequeños. Reservar. Cortar una rodaja de sandía (50 g) también en dados muy pequeños y reservar.
2. Pelar el resto de los tomates y disponerlos en el vaso triturador junto a la sandía, sin piel ni pepitas. Salpimentar, agregar aceite al gusto y triturar. Pasar por un colador chino y dejar reposar en frío.
3. Filetear los boquerones y dejarlos en un cuenco con agua con hielo 5 minutos. Retirarlos del agua. Disponer los boquerones en un cuenco con el agua mineral (200 ml) y el vinagre y dejarlos marinar 10 minutos. Retirar de la marinada y dejar reposar en otro recipiente con el aceite.
4. Colocar los dados de sandía y tomate en el plato y encima agregar los filetes de boquerón. Verter la sopa de sandía bien fría por encima y espolvorear con albahaca picada.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 227 Kcal  
 Proteínas 15,4 g  
 Hidratos de carbono 16,6 g; de los cuales, azúcares 16,6 g  
 Grasas 10,9 g; de las cuales, saturadas 2,1 g  
 Fibra 3,2 g



327 Kcal

# Presa de cerdo ibérico con espárragos trigueros



fácil más de 7 € 45'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de pimiento rojo
- 20 g de azúcar
- 800 g de presa de cerdo ibérico
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Quemar los pimientos en los fogones para que se tueste la piel. Una vez tostados, colocarlos en el horno y cocerlos a 190 °C unos 5 minutos (en caso de no poder tostar la piel, dejar 5 minutos más). Dejar enfriar en una bandeja. Pelar los pimientos, quitarles las semillas y dejarlos en un escurridor para aprovechar el jugo que suelten.
2. Disponer el jugo de los pimientos en un cazo, añadir el azúcar y cocer a fuego lento hasta reducir a la mitad. Luego, colar y reservar.
3. Retirar el exceso de grasa que pueda tener la presa ibérica de cerdo,

- salpimentarla y cocerla en una sartén con una cucharada de aceite, vuelta y vuelta. Dejar reposar.
4. Retirar la parte más dura de los espárragos y, en la misma sartén de la carne, cocinar los espárragos. Salarlos.
5. Colocar los espárragos y los pimientos en la base el plato y, encima, disponer la carne cortada en rodajas. Verter el jugo de pimiento escalivado y servir.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 327 Kcal  
 Proteínas 33,4 g  
 Hidratos de carbono 18,5 g; de los cuales, azúcares 18,2 g  
 Grasas 13,3 g; de las cuales, saturadas 3,7 g  
 Fibra 6,3 g

330Kcal



## MENTA

De sabor inconfundible y aroma refrescante, la menta es una planta aromática que, además de ser digestiva y sedante, combina muy bien con cualquier alimento.

Ahora, en verano, la menta dará un toque de frescor a tus ensaladas, platos de pasta o verduras al vapor. También quedará muy bien si la utilizas para acompañar el cordero o pescado asado. Por lo que se refiere a los postres, su sabor refrescante y dulzón combina muy bien con el chocolate y las frutas, como la naranja, la piña, el kiwi y el melón. También se emplea para preparar postres como mousses, helados y sorbetes.

En infusión o tisana, la menta es un remedio efectivo tras sufrir un empacho o para combatir las digestiones pesadas, calmar los espasmos gastrointestinales y la hinchazón abdominal. Además, gracias a su efecto sedante sobre el sistema nervioso, es una planta muy eficaz para calmar la tos.

## Ensalada de frutas con sorbete de limón



fácil



3 a 5 €



15' + reposo

VALOR NUTRICIONAL

Energía 330 Kcal  
 Proteínas 4,4 g  
 Hidratos de carbono 73,1 g; de las cuales, azúcares 72,9 g  
 Grasas 2,1 g; de las cuales, saturadas 0,55 g  
 Fibra 5,3 g

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ piña
- ½ melón
- ½ sandía
- 3 kiwis
- 150 ml de agua mineral
- 70 g de azúcar
- 50 g de menta seca
- 1 yogur
- ½ l de sorbete de limón
- 1 lima (opcional)

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar todas las frutas, cortarlas en dados muy pequeños de tamaño similar y colocarlas en un recipiente amplio. Dejarlas

reposar en la nevera durante unas 2 horas.

**2.** Para la infusión de menta, calentar el agua y el azúcar (50 g) en un cazo y, cuando empiece a hervir, retirar del fuego e incorporar la hierba. Dejar en infusión durante unos 5 minutos, pasar por un colador y reservar.

**3.** Disponer el yogur en un cuenco, agregar el azúcar restante y agitarlo con un tenedor para que quede líquido.

**4.** Distribuir las frutas combinando los colores en la base de un plato sopero, verter la sopita de menta alrededor y salsear con el yogur.

**5.** Encima de la fruta disponer el sorbete de limón y, si se desea, ralladura de lima.

**AHORRO**



Para realizar esta receta puedes utilizar el **sorbete de limón de Eroski**. Es bajo en grasas y sin colorantes.

Calidad desde 1887  
**ISABEL**

A mí el atún  
me sale mejor



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



Prueba el **NUEVO** Atún Naturfresh® de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



sano y de tupper

# ¡De cinco tenedores!

Al probar este plato, pensarás que estás en un restaurante de lujo.

Cocina Jordi Anglí **Fotografía** NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona

## Ensalada de pasta con salmón marinado



fácil



3 a 5 €



30' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de salmón fresco
- 300 g de azúcar
- 300 g de sal
- 1 manojo de eneldo
- 320 g de pasta (macarrones, espirales...)
- 400 g de tomate pera
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita mostaza antigua
- 1 manojo de albahaca
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. En la pescadería pedir que nos limpien el salmón en supremas, sin piel ni espinas. Disponer el pescado en un recipiente amplio. Mezclar bien la sal, el azúcar y el eneldo picado y cubrir el salmón. Marinar durante 2 horas. Transcurrido el tiempo indicado, retirar el salmón de la marinada, lavarlo, secarlo bien y volver a reservar en la nevera.
2. Escaldar los tomates y pasarlos rápidamente en agua y hielo.

Pelar y quitar las semillas. Colocar la carne de los tomates en el horno y cocerla a 85 °C durante 3 horas. Retirar del horno, disponer en un recipiente y cubrir con aceite de oliva. Reservar.

3. Disponer la pasta en una olla con abundante agua salada y cocer hasta que esté al dente.

4. Para la vinagreta, mezclar la mostaza con un poco de sal y pimienta. Agregar dos o tres cucharadas de aceite de

los tomates y batir para que emulsione. Reservar.

5. Disponer la pasta, el salmón cortado en dados, los tomates y las hojas de albahaca en un tupper. Colocar la vinagreta en un recipiente hermético. En el momento de comer, mezclar la pasta con la vinagreta.

516 Kcal



Yo una Hawaiana  
PERO SIN PIÑA



Pues yo... una boloñesa  
CON GAMBAS



Yo quiero una vegetal  
CON BACON



¿Y la tuya  
CÓMO LA HARÍAS?

Para gustos,  
minipizzas.

Nuevas masas para minipizzas finas y crujientes.  
Para que hagas la pizza a tu gusto y al de todos.



¡NUEVO!

**Buitoni**

La vida al dente



BUSCA AQUÍ  
LA INSPIRACIÓN

<http://i2.gd/buitoni>



## Origen garantizado, sabor auténtico

En Caprabo, siempre siguiendo nuestra filosofía de servicio al consumidor, ofrecemos, a través de la marca Eroski NATUR, los productos frescos con una calidad incomparable. Y es que con Eroski NATUR hemos conseguido controlar el producto desde sus orígenes hasta que el cliente lo lleva a la mesa.

### Las ventajas de Eroski NATUR

- **Su sabor:** porque hacemos hincapié en aquellas fases de la producción que afectan directamente a sus cualidades organolépticas.
- **Su origen:** porque seleccionamos la mejor procedencia de cada producto.
- **Su naturalidad:** porque estos productos no tienen conservantes ni aditivos. Además, hacemos una selección a partir de las mejores técnicas de crianza y alimentación animal. En todo el proceso garantizamos el máximo respeto al medio ambiente.
- **Su producción:** porque colaboramos estrechamente con nuestros productores. Gracias a esta colaboración podemos escoger los productos en su punto óptimo de maduración. La cercanía ayuda a Caprabo hacer un seguimiento minucioso de las tasas de azúcar, acidez... y nos permite, además, analizar y elegir los mejores orígenes y zonas productoras.

### SUAVE Y ATERCIOPELADO

Con una piel fina, suave y aterciopelada, el melocotón amarillo de Eroski NATUR tiene un sabor dulce, realmente excepcional, y una carne sabrosa y crujiente. Ideal para todo tipo de personas, el melocotón tiene una baja cantidad de azúcares, por lo que es apto para ser consumido en dietas de control de peso e, incluso, en caso de diabetes. También es rico en fibra y en provitamina A (beta-carotenos), de acción antioxidante.



### ALTO PODER ANTIOXIDANTE

Gustosos y con un color rojo intenso, los tomates pera en rama Eroski NATUR llaman la atención por su original forma alargada que recuerda a una pera. Muy ricos en vitaminas, minerales y fibra, destacan por su alto contenido en licopeno, un pigmento (responsable del color rojo) que tiene un alto poder antioxidante y que actúa de forma beneficiosa sobre nuestro organismo. Gracias a su alto contenido en agua, son un alimento con un valor energético muy bajo.

## productos EROSKI

# Garantía de calidad

Caprabo ofrece, a través de la marca Eroski NATUR, una amplia gama de productos frescos que destacan por su altísima calidad. ¡Notarás la diferencia!



### EN SU MEJOR MOMENTO

De pulpa carnosa, dulce y jugosa, la nectarina es una fruta muy similar al melocotón, pero un poco más pequeña y con la piel lisa y sin vello. Rica en fibra, vitaminas, minerales y azúcares (frutosa), las nectarinas Eroski NATUR se recolectan justo en su momento de maduración.

### DULCE Y JUGOSO

Variante del melocotón, pero más pequeña y con una forma más achatada, el paraguero Eroski NATUR se caracteriza por su aro y su delicioso sabor dulce. Además de ser rica en agua y fibra, esta original fru proporciona grandes dosis de vitamina minerales. Su aporte energético ronda kcal por cada 100 gramos.



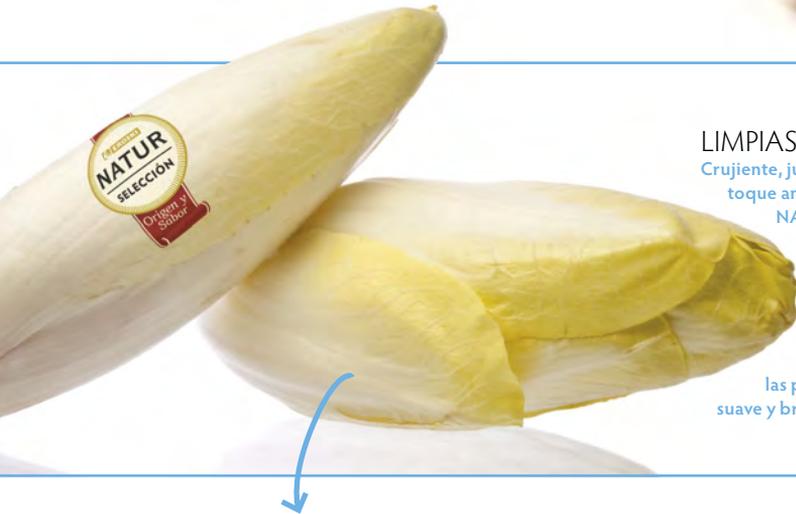


## RICO EN POTASIO

De carne jugosa, firme y con un delicioso sabor dulce, el albaricoque tiene un nivel energético bastante bajo. Además de ser rica en fibra y provitamina A (beta-carotenos), esta fruta contiene potasio, un mineral recomendado en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras asociadas a retención de líquidos. Los albaricoques Eroski NATUR se recogen justo en su punto de maduración para que lleguen al consumidor en su mejor momento.

## AROMÁTICO Y CONSISTENTE

Fruta estival por excelencia, el melocotón rojo destaca por su carne jugosa, consistente y dulce. Los melocotones Eroski NATUR se presentan enteros, limpios y sin manchas. Su olor, suave y aromático, su bonito color rojo y su tacto firme indican que están en el momento óptimo de consumo.



## LIMPIAS E IMPECABLES

Crujiente, jugosa y con un suave toque amargo, la endibia Eroski NATUR se ofrece limpia, sin manchas oscuras y sin magulladuras. En el momento de comprarla, fíjate que las hojas sean de color blanco, con las puntas de color verde suave y brillante.

## LA RECETA: ENDIBIAS CON QUESO ROQUEFORT

### INGREDIENTES PARA 4

- 4 endibias Eroski NATUR
- 1 ramita de apio
- 80 g de queso Roquefort
- 100 ml de nata líquida
- 1 puñado de nueces
- Sal
- Pimienta

### ELABORACIÓN

1. Introducir el queso en un bol, agregar la nata líquida y mezclar con un tenedor hasta obtener una crema homogénea. Salpimentar y reservar.
2. Lavar las endibias, cortarlas por la mitad y disponerlas en una fuente. Después, limpiar el apio y cortarlo en daditos. Repartir el apio



y las nueces sobre las endibias. Servir el plato acompañado de la salsa de queso.

## Una oferta muy amplia

En Eroski NATUR encontrarás una amplia y cuidada selección de productos frescos: frutas, verduras, carnes y pescados.

**Las frutas y verduras** Eroski NATUR te ofrecen un sabor auténtico y la mejor garantía de calidad porque provienen de los mejores orígenes y de las zonas de producción más prestigiosas. Se escogen en su punto óptimo de maduración y han sido sometidas a un seguimiento minucioso de tasas claves, como la acidez y el azúcar, que determinan su excelente sabor.



### Las carnes y los pescados

Eroski NATUR, de origen nacional siempre 100%, son productos que pasan estrictos controles de calidad, provistos de certificados de procedencia. En el caso de las carnes, tanto el ganado como las aves, proceden de orígenes rurales que garantizan técnicas de crianza tradicionales. Tanto por su alimentación como por los procesos de producción, estas carnes tienen el mejor sabor, fresca y calidad. Además, en Caprabo garantizamos el seguimiento estricto de la carne desde su lugar de procedencia hasta nuestras tiendas.



El pescado Eroski NATUR también cumple las más estrictas exigencias de calidad, sabor y fresca porque procede de los mejores orígenes y tiene una crianza con alimentación 100% natural.





cocina rápida

# Ideas con bonito en conserva

## Menestra templada de verduras con lomo de bonito



fácil



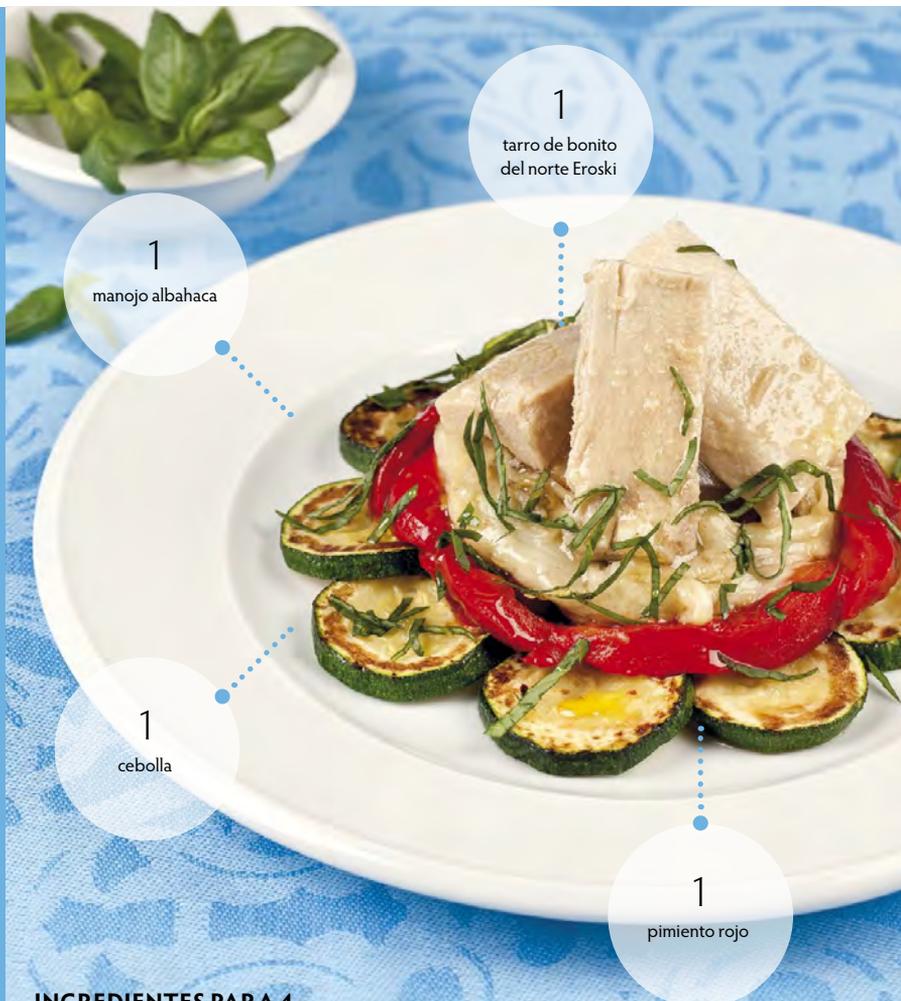
3 a 5 €



30'

### ELABORACIÓN

1. Retirar el bonito del aceite y dejar escurrir bien.
2. Disponer la cebolla en la bandeja del horno y cocerla a 190 °C durante unos 15 minutos. A continuación, añadir los pimientos y la berenjena y cocer 15 minutos más. Dejar enfriar, pelar y cortar en tiras.
3. Cortar el calabacín en rodajas y cocerlo en la plancha bien caliente. Reservar.
4. Picar las hojas de albahaca y mezclarlas con el aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.
5. Poner las verduras escalivadas en la base de un plato, incorporar el calabacín y salsear con el aceite con albahaca. Agregar encima los lomos de bonito y servir.



### INGREDIENTES PARA 4

- 1 tarro de bonito en aceite Eroski • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde
- 1 berenjena • 1 calabacín • 1 manojo albahaca • 100 ml de aceite de oliva • Sal y pimienta

Además  
Caprabo  
te ofrece:



Bonito del Norte en aceite de oliva (peso neto: 112 g). De **Albo**.



Bonito del Norte en escabeche (peso neto: 112g). De **Ortiz**.

## MUY SANO

Alimento saludable y nutritivo, el bonito es rico en proteínas y bajo en grasas y calorías. Entre los nutrientes esenciales que contiene destacan los ácidos grasos Omega 3, muy buenos para el corazón.



Con una sencilla conserva de bonito puedes elaborar platos deliciosos que te harán quedar muy bien en cualquier ocasión. Estas dos recetas son una muestra de su gran versatilidad.

## Mousse de bonito con vinagreta de anchoas y endibias



fácil



3 a 5 €



30'

### ELABORACIÓN

1. Verter el aceite del bonito en el vaso de la batidora y preparar una mayonesa junto con el huevo, una pizca de sal y pimienta. Si es necesario, añadir un poco de aceite de oliva. Reservar.
2. Disponer el bonito escurrido en un recipiente y desmigarlo. Agregar la cebolla y el pimiento rojo picados y mezclar bien. Luego, incorporar dos cucharadas soperas de la mayonesa y la nata líquida montada. Introducir la mezcla en cuatro cuencos individuales y reservarlos en frío.
3. Limpiar las endibias con agua fría para reducir su amargor, secarlas con cuidado y reservarlas.
4. Para la vinagreta, picar las anchoas y mezclarlas con el vinagre de Jerez y el aceite de oliva. Reservar.
5. Verter la vinagreta de anchoas sobre el cuenco con la mousse de bonito y servir. Acompañar con unas hojas de endibia y unas rebanadas de pan.



### INGREDIENTES PARA 4

- 1 tarro de bonito del norte Eroski • 1 huevo • 50 g de cebolla • 50 g de pimiento escalibado
- 80 g de nata líquida • 4 endibias • 5 filetes de anchoa • 20 ml de vinagre de Jerez
- 100 ml de aceite de oliva • 8 rebanadas de pan • Sal y pimienta

COCINA: JORDI ANGLI; FOTOGRAFÍA: © NOUPHOTO; ESTILISMO: NINA ROS



Bonito del Norte en aceite de oliva (peso neto: 110 g). De **Consorcio**.



Bonito del Norte en aceite de oliva (peso neto: 111g). De **Frinsa**.



Bonito del Norte en aceite de oliva (peso neto: 65g). De **Massó**.



**LAURA PÉREZ**  
Barcelona

De profesión interiorista, a Laura siempre le ha gustado revolotear por la cocina para aprender recetas nuevas. Le encanta participar en fansdelacocina\* y escribir en su blog: Cocina de Thalatta.

# Lector Sabor...

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

**tusrecetasconsabor@caprabo.es**

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!

## Ensalada tibia de escarola

### INGREDIENTES PARA 2

- ½ escarola rizada
- 4 lonchas de beicon
- 2 lonchas de jamón serrano
- 100 g de queso fresco en daditos
- 50 g de picatostes
- 100 ml de aceite de girasol

### Vinagreta de frutos secos

- 50 g de nueces y almendras
- 100 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de manzana
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Lavamos la escarola, la cortamos y la dejamos escurriendo para eliminar toda el agua sobrante. Una vez esté bien escurrida, la ponemos en el bol donde queramos presentar la ensalada tibia.
2. Picamos las nueces y las almendras en trocitos pequeños. Una vez las tengamos bien picadas, las ponemos en un recipiente junto con el aceite, el vinagre y un poquito de sal. Lo batimos todo hasta que quede una salsa ligada. Una vez esté lista, la apartamos hasta el momento de aliñar la ensalada.
3. Cortamos el beicon y el jamón en tiras pequeñas y los sofreímos en una sartén con abundante aceite. Retiramos el beicon y el jamón y los vertemos por encima de la escarola. Agregamos la mitad del aceite.
4. Con el aceite restante, doramos los picatostes hasta que absorban el aceite, y los vertemos también por encima de la ensalada de escarola.
5. Terminamos de aliñar la ensalada con la vinagreta de frutos secos y espolvoreamos con los daditos de queso. Mezclamos bien y servimos inmediatamente.

**CONSEJO** Si no encuentras escarola, puedes elaborar esta ensalada con un mezclum de lechugas variadas. En este caso, para que el plato quede más rico y vistoso, es mejor esperar a que el beicon, el jamón y el aceite se enfríen un poco.

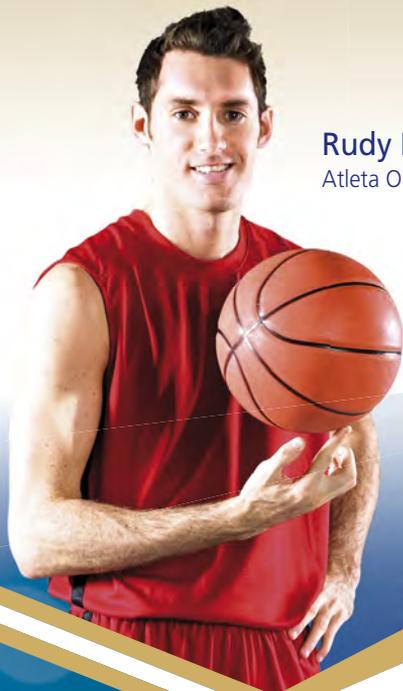


**fansdelacocina**

\* Fansdelacocina es la comunidad de Caprabo donde los apasionados por la cocina se encuentran, suben sus recetas, comparten información, técnicas, trucos... y mucho más.



# P&G, siempre apoyando a las madres



Rudy Fernández  
Atleta Olímpico Español

No nacieron siendo Olímpicos.  
Crecieron así.  
Este verano, mientras aplaudimos  
a los atletas Olímpicos,  
no nos olvidemos de una de  
las personas que les ayudó a llegar ahí.  
Gracias mamá.



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



**1€** de regalo **10€\***  
por cada  
de compra en productos *P&G*



\*Compra mínima 50€. Periodo acumulable del 15 de abril al 15 de agosto de 2012. Guarda tus tickets de compra y entra en [www.pg.com](http://www.pg.com)



BRUNN

PANTENE

FAIRY

h.s.

OralB

Gillette



de temporada

# Redescubrir la *Dieta mediterránea*

A pesar de sus múltiples beneficios para la salud, la población española se aleja, cada vez más, de la dieta mediterránea. En estas páginas te ayudamos a recuperar este estilo de vida tan nuestro.

Cocina Raúl Cascant Fotografía NouPhoto  
Estilismo Rosa Bramona



En un momento en el que parece que cada vez nos alimentamos peor y que los casos de obesidad y sobrepeso están aumentando de forma alarmante en nuestro país, es muy importante volver a nuestras raíces gastronómicas y recuperar, para no dejarla nunca más, nuestra admirada dieta mediterránea.

Avalada por toda la comunidad científica y declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco en el año 2010, la dieta mediterránea no es solo una pauta nutricional, es un modelo de vida sano y equilibrado. Una valiosa pauta de comportamiento, que ha pasado de generación en generación, en la que se combina el uso

de alimentos de la agricultura de la cuenca mediterránea, poco procesados, con una forma de cocinarlos sencilla y saludable. Sin olvidar, evidentemente, la práctica diaria de un ejercicio físico moderado.

En líneas generales, los pilares básicos de la dieta mediterránea son los alimentos de origen vegetal, como los cereales (principalmente el trigo), las verduras, las hortalizas, las legumbres, las frutas, los frutos secos, el aceite de oliva y el vino. Si, a la hora de planificar la dieta diaria, damos preferencia a estos productos mediterráneos e incorporamos de forma racional el resto, seguro que nuestra alimentación será más equilibrada.

## EL PAN, LA PASTA Y EL ARROZ

Todos ellos procedentes de los cereales, deben formar parte de la alimentación diaria ya que aportan al organismo una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias. Si puede ser, es preferible decantarse en sus versiones integrales ya que nos aportan más nutrientes y fibra.

## EL ACEITE DE OLIVA

Es la fuente principal de grasa en la cocina mediterránea. Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.

## LA VID

Es uno de los cultivos más tradicionales en la cuenca mediterránea y, por tanto, la bebida obtenida de su fruto, el vino, siempre ha sido un acompañante clásico en las comidas de los países mediterráneos. Si se consume de forma moderada y durante las comidas, puede ser beneficioso para la salud.

## LAS VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

Son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y nos aportan, además, una gran cantidad de agua. Gracias a su elevado contenido en sustancias antioxidantes y fibra, pueden contribuir a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

# Ensalada variada con queso feta, tomate seco y olivada



fácil



1 a 3 €



15'

## INGREDIENTES PARA 4

- 1 bolsa de ensalada variada
- 50 ml de vinagre de manzana
- 100 ml de aceite de oliva
- 300 g de queso feta
- 400 g de tomate seco
- Sal y pimienta

## Para la olivada:

- 100 ml de aceite de oliva
- 200 g de aceitunas de Aragón

## ELABORACIÓN

**1.** Para hacer la olivada, mezclar el aceite de oliva junto con las aceitunas sin hueso y triturar bien. Luego, colar la preparación, presionando bien para que quede un puré bien fino. Reservar.

**2.** Disponer el vinagre de manzana y el aceite de oliva en un recipiente, salpimentar y

batir hasta que los ingredientes queden bien mezclados.

Reservar. Añadir dos cucharadas de café de olivada a la vinagreta y volver a mezclar.

**3.** Disponer hojas de ensalada en la base de un plato. Encima, colocar el tomate cortado en tiras y el queso feta en daditos. Verter la vinagreta sobre la ensalada. Servir.





## Sardinas con "falso gazpacho"



fácil



1 a 3 €



15'

### INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de sardinas
- 100 g de cebolla de Figueras
- 200 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pepino
- 300 g de tomate pera
- 50 ml de vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- 100 ml de agua mineral
- Sal gruesa
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Filetear las sardinas y ponerlas en agua y hielo durante 5 minutos para que pierdan la sangre de las espinas. Retirar y secar.
2. Cortar todas las verduras en daditos pequeños, excepto el tomate. Condimentar con sal, pimienta, vinagre y aceite de oliva. Dejar reposar en la nevera unas 2 horas.
3. Limpiar el tomate, disponerlo en un recipiente con aceite (50 ml), agua, sal

y pimienta y triturar. Luego, pasar por un colador chino. Reservar en la nevera.

4. Retirar las espinas de las sardinas y cortar cada filete en dos trozos. Salpimentar. Dorar en una sartén por el lado de la carne. Retirar y añadir un poco de sal gruesa.

5. Distribuir las verduras escurridas en una base del plato, colocar encima un filete de sardina y alrededor verter el jugo de tomate bien frío. Servir enseguida.

## Tagliatelle con ajos y gambitas



fácil



3 a 5 €



20'

### INGREDIENTES PARA 4

- 12 gambas
- 300 g de tagliatelle
- 6 dientes de ajo
- 2 guindillas
- 250 g de tomate
- Tomillo fresco
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Pelar las gambas con cuidado. Reservar las colas y las pieles por separado.
2. Hervir la pasta en abundante agua y sal. Mientras se cuece la pasta, pasar las pieles de las gambas por la sartén junto con un poco de aceite para que dejen todo su aroma. Retirar las pieles y agregar los ajos laminados y las guindillas.

Cuando los ajos estén casi dorados, incorporar el tomate cortado en daditos.

3. Saltear todos los ingredientes, incorporar las colas de gamba e inmediatamente la pasta cocida. Remover bien con una espátula, salpimentar y, justo en el último momento, espolvorear con el tomillo fresco. Servir rápidamente en plato sopero.

## Lubina confitada con pisto de verduras



fácil



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de cebolla de Figueras
- 2 dientes de ajo
- 100 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 200 g de berenjena
- 100 g de calabacín
- 300 g de tomate
- 120 g de jamón serrano
- 4 supremas de lubina de 180 g
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta y azúcar

### ELABORACIÓN

- 1.** Cortar la cebolla en dados pequeños, disponerla en una sartén con aceite de oliva y dorarla lentamente. Cuando esté en su punto, incorporar un ajo picado y rehogarlo. Después, agregar los pimientos cortados en dados y dejar cocer lentamente. Cuando los pimientos estén listos, añadir la berenjena y el calabacín cortados en daditos. Dejar cocer las verduras y salpimentar.
- 2.** Triturar el tomate, pasarlo por el colador y cocerlo en una cazuela lentamente hasta

que se evapore toda el agua de vegetación. Condimentar con sal, pimienta y media cucharadita de azúcar.

**3.** Mezclar el tomate con las verduras, rectificar la sazón si es necesario y reservar.

**4.** Disponer el aceite de oliva en un cazo, agregar el diente de ajo restante y cocerlo a fuego suave durante unos minutos. Luego, añadir las supremas y dejarlas cocer lentamente.

**5.** Colocar el pisto en la base del plato y agregar encima la lubina confitada. Decorar con unas láminas de jamón.



# Melocotones al moscatel



fácil



1 a 3 €



60'

## INGREDIENTES PARA 4

- 2 kg de melocotones de viña
- 1 l de moscatel o mistela
- 1 ramita de canela
- 2 clavos

## ELABORACIÓN

**1.** Pelar los melocotones, partirlos por la mitad y quitarles el hueso.

**2.** Disponer el moscatel, la canela y los clavos de olor en un cazo y calentar. Cuando la preparación

empiece a hervir, incorporar los melocotones, tapar con papel de horno y cocer a fuego muy suave. Cuando estén listos, dejar enfriar los melocotones en el mismo moscatel.

**3.** Servir el plato con la canela y, si se desea, un hilo de chocolate.

**CONSEJO** Esta misma receta se puede realizar con melocotones enteros. ¡Estarán deliciosos!

## Sugerencia

Elaborado a partir de una cuidadosa selección de uva Moscatel, El Prior es un vino de licor muy adecuado para compartir con postres, pasteles, cremas y fruta. De Ramón Roqueta.



la estrella del verano

# MELÓN, altamente hidratante

Jugoso, refrescante y muy, muy dulce, el melón es una de las mejores soluciones para sobrellevar el calor. Además de ser rico en agua, vitaminas y minerales, tiene pocas calorías. ¿Qué más se puede pedir?

Texto Anna Gavaldà Cocina Jordi Anglè Estilismo Rosa Bramona

**E**n verano, ¿a quién no le apetece tomar una tajada de melón bien fresquita? De pulpa dulce, blanda y muy jugosa, el melón es una fruta estival, altamente hidratante, que aporta al organismo grandes dosis de vitaminas y minerales. Además, gracias a su alto contenido en agua y su bajo aporte calórico, está especialmente indicado en caso de seguir una dieta para perder peso.

Aunque los orígenes de esta fruta no están muy claros, algunos estudiosos lo sitúan en el continente africano y en Asia Central, lo cierto es que existe constancia que el melón ya existía en el Antiguo Egipto 2.400 a. J.C. También lo consumían los romanos en el s. II y los musulmanes. En España todo parece indicar que fue introducido por los árabes a comienzos de la Edad Media. Posteriormente ya en el siglo XV, se extendió a Italia y Francia, y fue Cristóbal Colón quien, en uno de sus viajes, lo llevó al continente americano. Probablemente, en aquella época su tamaño no era mayor al de una naranja y su crecimiento hasta a su tamaño actual se debe al avance en las técnicas de cultivo.

### Propiedades nutritivas

Con un enorme contenido en agua (del 90 al 95%, dependiendo de la variedad) y un bajo aporte calórico, el melón es una fruta que se puede consumir sin problemas si se sigue una dieta de control de peso. Rico en beta-carotenos o provitamina A, especialmente en las variedades con pulpa naranja, como la Cantalupo, el melón contribuye al buen estado de la visión, la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El melón también contiene vitaminas C, de acción antioxidante, y B, como la piridoxina (B6), que ayuda a regular el sistema nervioso, o la vitamina B3, que mantiene el colesterol en un nivel bajo. En cuanto a los minerales, el melón destaca por ser muy rico en potasio. También contiene fósforo, hierro, magnesio y calcio.



## Sopa de melón con virutas de jamón



fácil



1 a 3 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 800 g de melón Galia
- 2 dientes de ajo
- 80 ml de aceite de oliva

- Unas hojas de eneldo
- 150 g de jamón ibérico
- Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar el melón, cortarlo en daditos y reservarlo en un bol junto con las semillas. Pelar también los dientes de ajo y escaldarlos en agua tres veces. Disponer el melón (reservar unos daditos para la guarnición) con sus semillas y los ajos en el vaso de la trituradora, agregar el aceite

de oliva, sal y pimienta, y triturar. Si fuese necesario incorporar un poquito de agua mineral.

**2.** Pasar esta sopa por un colador bien fino, rectificar el punto de sal y reservar en la nevera.

**3.** Disponer los daditos de melón, unas hojitas de eneldo y las virutas de jamón en un cuenco o plato sopero y verter la sopa de melón por encima. También se puede servir la sopa, a parte, en una jarrita.



## Lomo de atún con melón caramelizado



media



3 a 5 €



30' +  
marinado

### INGREDIENTES PARA 4

- 30 g de jengibre
- 100 ml de salsa de soja
- 4 lomos de atún de 160 g
- 60 g de sésamo blanco
- 60 g de sésamo negro
- ½ kg de melón Piel de sapo

- 50 g de azúcar
- La piel de 1 naranja rallada
- Aceite de oliva
- Sal gruesa y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Rallar el jengibre y mezclar junto con la salsa de soja y la pimienta. Incorporar los lomos de atún y dejar reposar durante 20 minutos. Retirar de la marinada y secar muy bien.
- 2.** Rebozar el atún con los sésamos mezclados, procurando que estos se queden bien pegados. A continuación, marcar el atún en una sartén dejando el interior muy crudo. Decantar

- el pescado en agua y hielo para parar la cocción. Secar y reservar.
- 3.** Colar la soja del marinado y reducir a fuego lento hasta obtener una textura de almibar.
  - 4.** Cortar el melón en daditos, disponerlos en una sartén y espolvorearlos con azúcar. Remover hasta que se caramelicen, procurando que queden ligeramente crudos por el interior. Justo al final, incorporar la ralladura de naranja y volver a remover.
  - 5.** Cortar el atún en láminas, distribuirlo sobre el plato y decorarlo con sal gruesa. Añadir el melón y salsear con la soja.

### Sabías que...

España es el principal país europeo en el cultivo de melones, seguido por Italia y Francia. Las zonas españolas en las que más se cultivan son: Castilla-La Mancha, Murcia y Andalucía.



## Dados de melón con ron y menta fresca



fácil



1 a 3 €



20' +  
reposo

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de melón Piel de sapo
- 100 g de azúcar moreno
- 250 ml de ron negro
- 200 ml de agua mineral
- 1 manojo de menta fresca
- 100 g de grosella roja

### ELABORACIÓN

1. Pelar el melón, retirar las semillas y cortarlo en dados (de 2 cm x 2 cm). Reservar.
2. Hervir el ron junto con el azúcar. Cuando se haya evaporado el alcohol, retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Escoger medio manojo de hojas de menta y hacer una infusión con el agua mineral. Dejar enfriar y mezclar con el ron. Incorporar los dados de melón y dejar en la nevera 6 horas mínimo.
4. Servir el melón en un bol y decorar con una hojitas de

### consejo SALUD

Gracias a su contenido en potasio y a su alto nivel de agua, el melón es un gran diurético y, por tanto, recomendable en caso de sufrir hipertensión arterial, retención de líquidos y afecciones de los vasos sanguíneos y corazón.

menta enteras. Si se desea, acompañar el postre con unas grosellas rojas.



## COMPRAR CON ACIERTO

• A la hora de adquirir los melones es conveniente escoger los que sean duros y sin marcas. También es importante percibir su aroma, si están maduros, tienen un olor dulce y delicado muy característico; si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente durante unos días.



**Amarillos**  
Piel dura y pulpa dulce, firme y jugosa



**"Piel de sapo"**  
Carne amarillenta, compacta y crujiente



**Cantaloup**  
Color naranja, bastante dulce y aroma característico

• Un gesto habitual, para saber si está maduro, es tomarlo entre las manos con firmeza. Si al presionar suavemente los extremos estos cedan un poco, significa que el melón está bien maduro. Además, los ejemplares que están pasados, pueden estar pegajosos al tocarlos. También hay que descartar los ejemplares demasiado blandos y que presenten cicatrices en la piel.

• El melón maduro se ha de consumir lo antes posible, ya que se deteriora enseguida.

## UNA VEZ ABIERTO...

• Conviene guardarlo en la nevera tapado con film transparente, ya que absorbe el aroma de otros alimentos. Para que esté bien fresquito, hay que guardarlo en la nevera una o dos horas antes de servirlo.



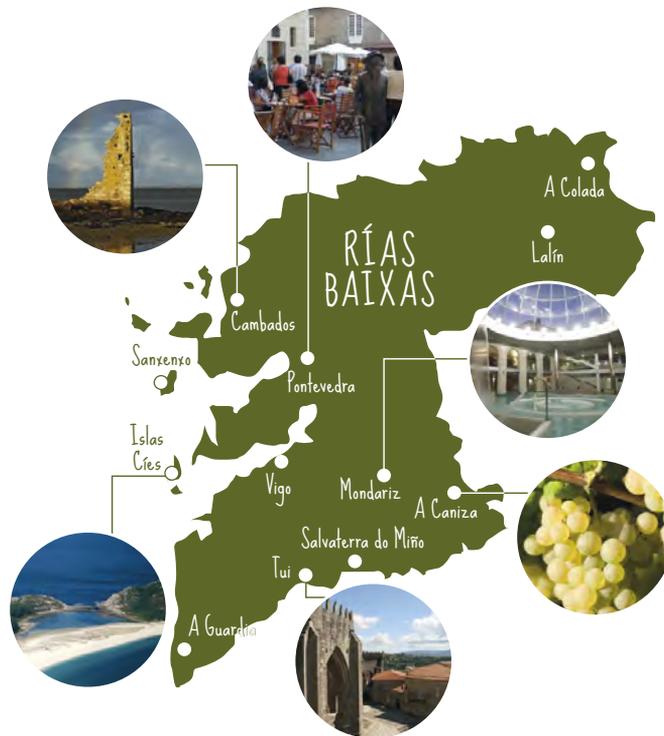
**Galia**  
Pulpa blanca ligeramente verdosa, aromática y poco consistente

con denominación de origen

# Destino: Rías Baixas

Preciosas playas de arena fina, espectaculares acantilados, pueblos con encanto... las Rías Baixas son, sin lugar a dudas, uno de los destinos turísticos más fascinantes de Galicia.

Texto Rosa Mestres



Situadas en el litoral atlántico de la costa gallega, desde el cabo Finisterre hasta la frontera con Portugal, la Rías Baixas forman una costa hermosa y recortada. Una costa, espectacular, en la que el agua del mar al ir erosionando e invadiendo las tierras y los valles costeros ha dibujado un lugar único, de gran riqueza biológica y paisajista. Un espacio en el que se pueden encontrar preciosas playas de arena blanca, amplios humedales, impresionantes acantilados... Además de su costa espectacular, las Rías Baixas también destacan por sus espléndidos paisajes salpicados de viñedos y sus pueblos con encanto en los que vale la pena perderse.

## Rica gastronomía

Con una amplia actividad pesquera, en cualquier rincón de la Rías Baixas se pueden

encontrar restaurantes en los que degustar platos elaborados con lo mejor del Atlántico. Si viajamos por esta zona no podemos marcharnos sin probar el pulpo á feira ya que es uno de los emblemas de la gastronomía gallega. El pulpo se acompaña con patatas, un buen chorro de aceite de oliva virgen, pimentón y sal en escamas. La empanada gallega es otro plato típico que hay que degustar cuando se visita Galicia. Además de las conocidas recetas realizadas con atún y carne, es recomendable probar las versiones más locales, como la de bacalao con pasas, la de zamburiñas, la de pulpo, la de maíz con berberechos o la de xoubiñas (sardinias pequeñas). ¡Están realmente deliciosas! Otro plato típico que no se puede dejar de probar en las Rías Baixas son las caldeiradas. Este cocido marinerero puede elaborarse

con cualquier pescado fresco (merluza, rape, raya...) y se acompaña con patatas y una ajada preparada con ajos, pimentón y aceite de oliva. El cocido gallego y el lacón con grelos son otros platos que también podemos saborear.

## Vinos de calidad

Además de una rica gastronomía basada en los productos del mar y la tierra, las Rías Baixas son conocidas por la gran calidad de sus vinos blancos, en especial los elaborados con la variedad albariño. De gran finura y aroma agradable, la uva albariño es el principal pilar de Denominación de Origen Rías Baixas ya que representa el 94% de los viñedos inscritos. Los vinos en los que interviene esta uva son muy fáciles de beber y pueden degustarse a todas horas.



Los hórreos son todo un símbolo de Galicia. Estas estructuras, construidas sobre pilares, que pueden ser de madera o piedra, se usaban para proteger los cereales o las frutas tanto de los depredadores como del clima. En la foto, un hórreo de Ponte Sampaio (Pontevedra). A la izquierda, los viñedos de la DO Rías Baixas, un pescador de la zona y el Cabo do Home.

# dónde comer

## BAR PITILLO

Rúa Alta, 3 • Pontevedra

Tel. 665 31 13 32

Ubicado en la zona vieja de Pontevedra, muy cerca de la basílica de Santa María, este pequeño local es ideal para ir a tomar unas tapas con los amigos. Vale la pena probar su tortilla de patata, la empanada de maíz y trigo, las xoubas... Excelente relación calidad-precio.

Precio medio: 10 a 20 €

## BODEGA O BOCOI

Rúa dó mar, 20 • Combarro-Poio

Tel. 986 77 11 42

Con más de 20 años de servicio a sus clientes, O Bocoí es un lugar único en el que degustar desde los más frescos mariscos hasta las empanadas más deliciosas. A través de sus cristaleras se pueden ver unas vistas privilegiadas de la ría de Pontevedra.

Precio medio: 20 €

## A SOLAINA

Peralto B, 8 (zona Puerto)

O Grove

Tel. 986 73 34 04

Situada en una de las calles peatonales de la zona del Puerto de O Grove, esta marisquería ofrece los mejores pescados y mariscos de la zona. Vale la pena probar sus deliciosos centollos, bogavantes, cigalas, camarones...

Precio medio: 30 - 45 €

## RESTAURANTE SOLLA

Avenida Sineiro, 7

San Salvador de Poio

Tel. 986 87 28 84

Emplazado en un antiguo Pazo a las afueras de Pontevedra, este restaurante está considerado por la crítica uno de los mejores de Galicia. La carta, creada por el chef José González-Solla, sigue las nuevas tendencias gastronómicas sin olvidar la cocina tradicional gallega.

Precio menú degustación: 61 €



Si visitamos las Rías Baixas no podemos dejar de acercarnos al espectacular Castro de Santa Tecla en A Guarda (Pontevedra). Declarado Monumento Histórico-Artístico Nacional en el año 1931 y considerado Bien de Interés Cultural, este famoso yacimiento arqueológico con impactantes restos de construcciones pre-romanas, se halla en un lugar privilegiado, a 341 metros de altitud, desde el que se domina todo el contorno de la desembocadura del río Miño y donde podemos apreciar unas estupendas panorámicas.



COCINA: RAUL CASCONT; FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO; ESTILISMO: NINA ROS

## Pulpo á feira



fácil



3 a 5 €



45'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 pulpo de roca de ¾ kg
- Sal y laurel
- 1 kg de patatas
- 10 g de pimentón dulce y/o picante
- Sal gruesa
- Aceite de oliva

### ELABORACIÓN

**1.** Limpiar el pulpo, introducirlo en una bolsa de plástico y congelarlo durante unas 48-72 horas para que quede más blando.

Transcurrido el tiempo indicado, dejar descongelar el pulpo en la nevera y, luego, limpiarlo bien para evitar que queden restos de arena.

**2.** Llenar una olla con abundante agua y agregar en ella un buen puñado de sal y una hoja de laurel. Cuando el agua arranque el hervor, incorporar el pulpo y dejarlo cocinar hasta que esté tierno (30 min/kg, más o menos). Luego, retirar el pulpo y dejarlo enfriar a temperatura ambiente. Reservar el agua de cocción.

**3.** Pelar las patatas, introducir las en el mismo caldo de la cocción del pulpo y cocerlas hasta que estén tiernas. Dejarlas enfriar y cortarlas en rodajas.

**4.** Disponer las rodajas de patatas en la base de un plato o tabla de madera y, encima, colocar el pulpo troceado. Aderezar el plato con el pimentón, la sal gruesa y aceite de oliva. Servir caliente o tibio.

## Sugerencia

De color amarillo brillante, Señorío de Valei es un albariño con intensidad aromática a frutas y perfume de cítricos. Marida muy bien con pescados, mariscos, pasta...





## COSTA DAURADA. DONDE NACEN SUS SUEÑOS

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

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



**COSTA DAURADA**

*A tu manera*



[costadaurada.info](http://costadaurada.info)





# méxico

sabor del mundo

País de contrastes y leyendas ancestrales, colores vivos, aromas y sabores contundentes, tradiciones milenarias... donde la comida es Patrimonio de la Humanidad y su riqueza cultural un auténtico puzzle en el que encajan hasta 67 lenguas indígenas.

Texto Albert Martín



## Enchiladas de pollo



media



3 a 5 €



30'

### INGREDIENTES PARA 4

- 300 g de pechuga de pollo
- 150 g de cebolla
- 100 g de tomate
- 200 g de patata hervida
- 1 chile
- 30 ml de aceite de oliva
- 12 tortillas de maíz
- ½ l de salsa de tomate
- 200 g de queso *cheddar*
- Aceite verde  
(triturar 70 ml de aceite de oliva  
+ 40 g de hojas de perejil)
- Sal y pimienta



**M**éxico es uno de los 10 países más visitados del mundo. En él podemos encontrar auténticas joyas arquitectónicas que constituyen 31 lugares naturales y culturales considerados por la Unesco Patrimonio de la Humanidad. Aunque no solo sus monumentos tienen el honor de recibir tal distinción, también la gastronomía mexicana es

considerada un arte culinario. Su cultura gastronómica (proveniente de una vasta tradición centenaria, e incluso, si se tienen en cuenta sus ancestros mayas, milenaria) fue declarada por la Unesco Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, en el año 2010.

Además de algunos platos que se han popularizado por todo el planeta, como los tacos, burritos o fajitas, en su recetario podemos





**1 SOFREÍR LAS TIRAS DE POLLO.** Limpiar las pechugas de pollo, cortarlas en tiras finas y sofreírlas en una sartén con aceite de oliva. Retirarlas y colocarlas sobre papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite.



**2 PREPARAR EL RELLENO.** Cortar la cebolla en juliana y sofreírla lentamente en la sartén anterior. Luego, agregar el tomate cortado en daditos. Cuando el tomate esté cocido, añadir la patata cortada en dados, el chile bien triturado (opcional) y el pollo. Condimentar.



**3 REALIZAR LA ENCHILADA.** Disponer las tortillas de maíz en una superficie plana, rellenarlas con la preparación anterior y cerrarlas. Ir colocando las enchiladas resultantes sobre una bandeja de horno.



**4 GRATINAR EL QUESO.** Verter la salsa de tomate por encima de las enchiladas de pollo, espolvorear con el queso y gratinar en el horno unos minutos. Verter el aceite de perejil y servir rápidamente.

## Además Caprabo te ofrece:



Tortillas mexicanas de trigo para realizar fajitas y burritos, de **Old El Paso** (8 unid.).



Salsa mexicana con tomate, cebolla y pimienta verde, de **Old El Paso** (312 g).



Chili con carne. Ideal para rellenar las tortillas o servir con arroz, de **Old El Paso** (418 g).



Auténticas tortillas chips fabricadas con maíz, al más puro estilo mexicano, de **Zanuy** (200 g)

COCINA: JORDI ANGLÉ; FOTOGRAFÍA: © NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA



©CONSEJO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA DE MÉXICO

encontrarnos el sabroso mole. Este plato, protagonista indiscutible de las festividades mexicanas desde hace más de 500 años, tiene su origen en una preparación azteca que incluye chocolate y distintos tipos de chile. Verde, rojo, negro, amarillo... los hay de todos los colores, pues este llamado 'platillo nacional' admite tantas variantes como cocinas hay en México. Eso sí, si no hay mole, no hay fiesta.

## Gastronomía y diseño

# Un espacio único y singular

Con una cuidada selección de las mejores cervezas Moritz y una excelente cocina creada por el famoso chef Jordi Vilà, **Moritz Barcelona** es un local único en su género.

**Texto** Rosa Mestres **Fotografía** Rosiel d'Assumpção



El chef Jordi Vilà, con una estrella Michelin, quiere convertir Moritz Barcelona en un punto gastronómico de referencia de la Ciudad Condal.

Ubicado en el popular barrio barcelonés de Sant Antoni, justo en el lugar en el que estaba enclavada la antigua fábrica de Moritz, este local es un lugar único al que vale la pena acercarse. Creado por el arquitecto francés Jean Nouvel, este espacio combina las paredes de ladrillo, recuerdo de su antigua fábrica, con materiales modernos que le dan un aire vanguardista y actual. En su interior destaca, nada más entrar, su vistosa barra de estaño que, con sus 26 metros, es una de las más largas de Barcelona. Tanto sus tiradores como los del resto del local beben directamente de los tanques de fermentación de la microcervecería que está ubicada en el establecimiento. Fresca y llena de aromas volátiles, la cerveza que se elabora allí mismo sigue los procesos productivos industriales, exceptuando la pasteurización.

Por lo que se refiere a su oferta gastronómica, que dirige el prestigioso chef Jordi Vilà, el local cuenta, de momento, con una cervecería en la que se pueden degustar fritos, gratinados, salchichas... y, en breve, también dispondrá de un bar de vinos, un restaurante tipo brasería francesa y un servicio de catering.

Pensado como un espacio multifuncional, el local tendrá una tienda y una panadería en la que se venderá cerveza a granel. Además, actualmente existe una gran sala que puede acoger los eventos de la ciudad.



## MORITZ BARCELONA

Ronda de Sant Antoni, 41

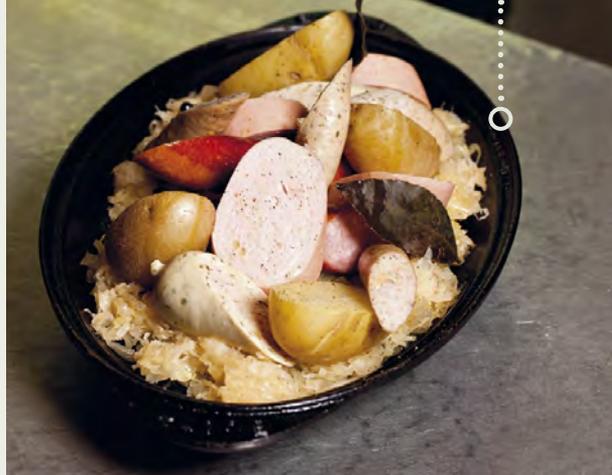
Barcelona • Tel. 93 426 00 50

**Tipo de cocina** Cocina creativa, cocina mediterránea, especialidades alsacianas...

**Horarios** Todos los días de 6 de la mañana a 3 de la madrugada.

**Precio medio:** Entre 20 y 40 €

### LA SUGERENCIA DEL CHEF Gran bandeja de salchichas



fácil



3 a 5 €



2h

#### INGREDIENTES PARA 4

- 2 kg de chucrut
- 2 unidades de salchicha *fleischwurst* (grande, tipo frankfurt)
- 4 unidades de salchicha *weiswurstchen* (con hierbas, cítrica)
- 6 unidades de salchicha *nuremberger* (mini frankfurt)
- 4 unidades de salchicha *mettwurst* (roja, ahumada)
- 4 unidades de salchicha *thuringer bratswurst*
- 300 g de patata platillo
- Aceite de oliva 0.4
- ½ l de caldo de pollo casero y sal

#### ELABORACIÓN

**1.** Disponer las salchichas *fleischwurst* y las *weiswurstchen* en una olla con caldo de pollo casero y calentarlas. A continuación, freír las salchichas *nuremberger* y las *thuringer bratswurst* con aceite de oliva, haciéndoles unas incisiones para evitar que encojan. Cocer la salchicha *mettwurst* en la plancha.

**2.** Poner las patatas platillo en una olla y cocerlas, con agua y sal, hasta que estén tiernas.

**3.** Colocar el chucrut en la base de una brasería de horno y añadir en la parte superior las salchichas laminadas. Distribuir las patatas cocidas por encima. Calentar todo el conjunto en el horno a unos 180 °C durante unos 10 a 15 minutos y servir.

cóctel & gourmet

# Mojitos y piratas, del Caribe

De la mano de intrépidos marineros y piratas, así es como nacieron los primeros mojitos, que más tarde se empezaron a realizar con ron auténtico, el envejecido.

Texto Lali Vila **Receta cóctel** Manel Tirvio, de Tirsas Cocktail Bar

"Año del Señor 1586. Veintinueve de abril. Zarpamos del Puerto de La Habana, rumbo 25° Norte y 80° Oeste, velocidad de 9 nudos, cielo despejado, viento favorable. Sir Richard Drake ha ordenado a la tripulación tomar un brebaje que se prepara en varias zonas de la isla. Contiene aguardiente mezclado con agua, azúcar, jugo de lima y unas hojas de menta. [...]"

Aunque este texto parece sacado del guión de una película de piratas, la verdad es que las primeras versiones del mojito bien podrían haberse bebido en una situación parecida a la descrita en el relato anterior. Según los historiadores, Sir Richard Drake, subordinado del Capitán Sir Francis Drake, corsario de la corona inglesa, preparaba a su tripulación una bebida muy similar al mojito e,

incluso, el propio capitán Francis Drake lo tomaba después de sus batallas. El precursor del mojito, llamado Draque, Drak o Drac, contenía aguardiente de caña de azúcar sin refinar que hacía entrar a los marineros en calor, agua para diluir el alcohol, jugo de lima para combatir el escorbuto (deficiencia de vitamina C), unas hojas de menta para refrescar y azúcar para que aquel brebaje se pudiera beber.

En la década de 1860, la producción de ron ya era mucho más refinada y se añejaba, lo que daba un ron de mejor calidad. Fue en ese momento cuando se sustituyó el rudo aguardiente por el ron envejecido y el toscos Draque se rebautizó con el nombre de Mojito. Se había creado uno de los cócteles más conocidos del planeta, una delicia para todos aquellos que lo prueban.






  
 media    3 a 5 €    30'

**INGREDIENTES PARA 4**

- 200 g de queso parmesano
- 100 g de beicon ahumado

**ELABORACIÓN**

1. Rallar el queso parmesano para que quede bien fino y reservar.
2. Picar el beicon ahumado y dejarlo cocer en una sartén lentamente hasta que casi esté crujiente. Cuando esté listo, pasar por un colador para eliminar toda la grasa posible. Dejar enfriar.

3. Mezclar el beicon crujiente con el queso parmesano rallado (150 g) y espolvorear encima de una bandeja de horno forrada con un papel sulfurizado, procurando hacer varias formas de piruleta.
4. Colocar el extremo de una brocheta sobre cada piruleta de beicon y queso, añadir más queso parmesano rallado para que con el calor el queso se funda y el palito se quede pegado. Hornear a 160 °C hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar y servir.



## Mojito



fácil



1 a 3 €



10'

### INGREDIENTES PARA 4

- 1 lima fresca cortada en 8 trozos
- 12 hojas de menta fresca
- 4 cucharaditas de azúcar
- Hielo picado
- 6 cl de ron blanco
- 9 cl de soda

### ELABORACIÓN

Introducir dos trozos de lima en un vaso tipo *on the rocks*, agregar unas hojitas de menta fresca y una cucharadita de azúcar, y machacar todo hasta extraer todo el zumo. Llenar el vaso con hielo picado o trozos pequeños de hielo, verter el ron blanco y remover hasta que esté todo bien mezclado y frío. Acabar de llenar el vaso con soda y servir con una cañita.

**CONSEJO** A la mezcla del Mojito se le pueden añadir jarabes de frutas o frutas naturales (fresas, plátano, manzana, kiwi...). Así se conseguirán sabores variados.



beber

# La bebida del verano

Reina de las terrazas de verano, la cerveza es una buena opción para calmar la sed. Servida bien fresquita y con su punto justo de espuma, es perfecta para tomar en cualquier momento.

**Texto** Alfredo Peris

## SABÍAS QUE...

- España es líder europeo en el consumo (15%) y producción (9%) de cerveza sin alcohol. El grado alcohólico de las "sin" debe ser inferior a 1%, por lo que casi todas contienen algo de alcohol.
- La cerveza sin alcohol contiene los mismos componentes nutricionales que la tradicional. Además de ser altamente hidratante (el 95% de su contenido es agua) también aporta fibra, vitaminas del grupo B y minerales, como el potasio.



Bebida fermentada de baja graduación, la cerveza suele elaborarse con agua, cebada malteada y lúpulo, aunque algunas veces también se realiza con trigo, maíz o arroz. La malta se obtiene por la germinación de los granos de cebada, que finalmente se tuestan para su secado, y ello influiría en el color y sabor final de la cerveza. El característico sabor amargo de la cerveza lo aportan las flores femeninas de lúpulo, una planta que antiguamente se empleaba para higienizar y conservar esta bebida.

Entre las variedades más clásicas se distinguen dos grandes familias: las *lager*, y las *ale*. Ambas pueden tener colores abiertos o más oscuros, ser más o menos afrutadas, dulzonas o amargas, y más o menos ácidas. Las tipo *lager* son las más suaves, delicadas y populares, sobre todo el estilo *pilsen*, *pilsener* o *pils*, cuyo nombre proviene de la ciudad de Plzen, en Bohemia, donde se elaboró por primera vez una cerveza dorada y transparente.

En cambio, las *ale* son las cervezas con más cuerpo y sabor, como las *trapenses*, que realizan una segunda fermentación en botella, las *abadía*, las *lambic* envejecidas en cubas de madera, las *stout* como la Guinness, las *porten* que se sirve a temperatura ambiente, o las *bock* con más de 6° de alcohol, entre otras.

## Comer con cerveza

La cerveza es una excelente bebida refrescante, por lo que es ideal para el aperitivo, pero

según su tipología, se adapta también muy bien a platos donde predominan los sabores amargos, ácidos, ahumados, acéticos o vinagretas, cítricos y dulces. Así, por ejemplo, las cervezas *lager* o *pilsen* ligeras casan muy bien en aperitivos suaves y salados, quesos poco curados y diversos platos de pasta, así como con mariscos a la plancha. En cambio, para los percebes se requiere una *lager* más fuerte y cuando el marisco está cocinado con salsa se puede recurrir a una *lager* de cuerpo medio. Por otro lado, las *ale* más ligeras se complementan bien a la langosta y las nécoras, las carnes de ternera a la parrilla, las aves asadas, embutidos suaves, etc., mientras que las *ale* medias o rojas funcionan de maravilla con las paellas secas y las carnes de cerdo asadas. Las tipo *trapense* o *abadía* armonizan muy bien con quesos fuertes, curados, picantes y azules, escabeches y encurtidos, embutidos con especias y aves estofadas. Y las tipo *bock*, algo dulzonas, son ideales con los patés de campaña, mientras que las cervezas de trigo van muy bien con los frutos secos. También las *trapenses*, *abadías* y *bocks*, son ideales para la cocina oriental.

## Temperatura

La cerveza *lager* o rubia debe servirse entre 6° y 8° grados, mientras un tipo *ale*, más oscura y concentrada, entre 8° a 10° grados. Hay que tener en cuenta que, cuanto más fría esté la cerveza menos espuma desarrollará y será menos aromática y sabrosa.

# El mejor servicio

Generalmente, todas las cervezas se vierten con el vaso recto, con decisión y echando el líquido en el centro de la base hasta que se forme una buena espuma; cuanto más abundante es la espuma, entre 2 a 3 cm, más aromática será la cerveza y más tiempo conservará su aroma. La copa o el vaso no deben estar congelados porque dificulta la formación de espuma y merma su aroma.

## VOLL DAMM

Es una cerveza de Doble Malta, de color ámbar oscuro, sabor intenso y mucho cuerpo por ser una cerveza *lager*. Es fina, elegante y muy fresca, por lo que a sido reconocida con la Medalla de Oro en el prestigioso certamen londinense de la International Beer Competition en la categoría de las *Strong Lager*. Grado alcohol: 7,2% vol.



## DESPERADOS

Desperados es una cerveza de moda, fresca y fácil de beber. Se elabora emulando el mejor estilo de las cervezas mexicanas, con botella blanca y etiqueta muy colorada. Se suele beber directamente de la botella y está aromatizada con tequila. Se elabora en Alsacia (Francia) y pertenece al grupo Heineken. Grado alcohol: 5,9% vol.



## CLAUSTHALER

La Clausthaler es la cerveza sin alcohol más popular en Europa y la más vendida en Alemania. Está elaborada de conformidad con la ley de pureza *Reinheitsgebot* alemana de 1516. Es una cerveza tipo *lager*, rubia pajiza, con aroma y sabor a malta dulce y un regusto ligeramente amargo. Suave y muy fresca. Grado alcohol: 0,5% vol.



## RESERVA 1925

Es una cerveza *lager* extra que hace honor al año de la creación de la cervecera Alhambra (Granada). Es una cerveza de color ámbar, con aromas a lúpulo, algo floral, y con un ligero fondo de cereal. Ofrece una sutil dulzura y equilibrada acidez, con final amargo y ligeramente pastoso, que invita a seguir bebiendo. Grado alcohol: 6,4 % vol.



## FRANZISKANER HEFE WEISSBIER

Es una cerveza de trigo elaborada en Munich (Alemania). Es una cerveza dorada y turbia por la presencia activa de la levadura dentro de la propia botella. Bajo la espuma blanca y firme, ofrece un aroma y sabor a trigo malteado, algo agrídulce, pero también refrescante, con ciertos toques de limón. Ideal para aperitivo. Grado alcohol: 5% vol.

## El color está en la mesa



Una dieta inteligente en la que estén presentes alimentos ricos en beta-caroteno, un pigmento vegetal que facilita la producción de melanina, ayuda a mejorar el tono de la piel y favorece un bronceado luminoso y más duradero. La naturaleza, que es muy sabia, nos predispone casi sin pensar a su consumo en esta época del año. Una ensalada de tomate adornada con zanahoria y aderezada con aceite de oliva; un tentempié a base de taquitos de melón, una crema fría de calabaza, una sopa de sandía a punto en la nevera, un melocotón aromático... Los beta-carotenos se encuentran sobre todo en frutas y hortalizas verdes, amarillas y rojas. Las que vienen de gusto. Pero si lo que se quiere es potenciar el bronceado hay que incrementar su consumo, con medida, variedad y sin abusos, dos semanas antes de la exposición solar. Los alimentos que contienen vitamina B y E, como el pescado y las legumbres, son también buenos aliados para combatir la deshidratación.

**Cuando vayas a la playa es importante que te lleses una botellita de agua o un zumo de fruta para ir bebiendo a lo largo de la jornada y, así, prevenir la deshidratación.**



## belleza Sol amigo



La piel tiene memoria: protegerse adecuadamente de los rayos solares hoy es una inversión de juventud en el futuro.

Texto Sylvia Martín

Es el mejor aliado para mejorar el ánimo y sonreír más. El sol estimula la producción de vitamina D, que refuerza los huesos, y de serotonina, un neurotransmisor que aumenta la sensación de bienestar, pero también es el máximo responsable del envejecimiento prematuro y de la aparición de manchas cutáneas.

Los dermatólogos no se cansan de recordar que la relación amistosa con el sol tiene dos palabras clave: protección y prevención. Sin embargo, pese a todas las alertas y a vivir en un país soleado, los españoles seguimos sin utilizar adecuadamente el protector solar. Para elegirlo bien hay que tener en cuenta las necesidades y las características específicas de cada piel. Todas las pieles, incluso las morenas, necesitan protección pero hay seis fototipos -desde muy claro al más oscuro- que miden el tiempo de resistencia al sol sin sufrir quemaduras y lo multiplican por índice de protección que se indica en cada producto. En España los más comunes son los fototipos III y IV, que se broncean progresivamente y se queman con moderación. Para ellos se recomiendan

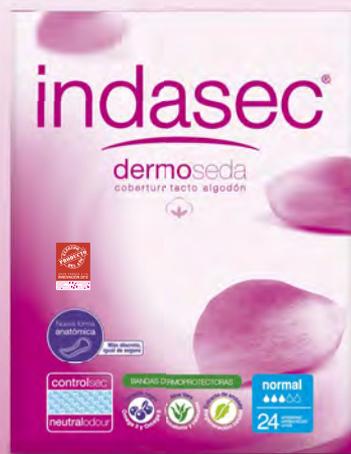
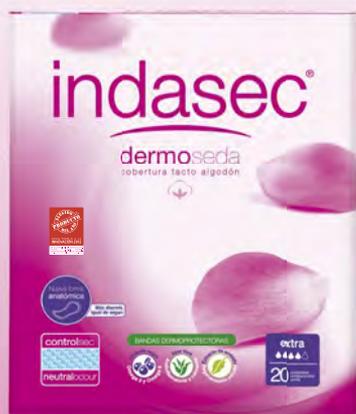
### Buenas ideas

- 1** Aplicar siempre protección solar si se practican deportes al aire libre.
- 2** Los sombreros y las viseras son para el verano. Son el complemento perfecto de unas gafas de sol que bloqueen el 100% de las radiaciones ultravioletas.
- 3** Cuidado con las orejas, la nuca, los labios, las manos y el empeine. Son zonas muy sensibles de nuestro cuerpo y... olvidadas.

factores del 15 al 30. Obviamente, las pieles más claras y la de los niños necesitan una protección más alta, entre el 30 y el 50.

La textura del producto también es importante. Los sprays y las leches, por ejemplo, son mucho más sencillas de aplicar en los niños. Es fundamental concienciarse también de la importancia de protegerse del sol a diario, incluso en invierno, en la ciudad y en los días nublados. Solo se tarda 3 minutos en aplicarla y es el mejor gesto antienvejecimiento.

# PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODÓN**  
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**  
Se adapta mejor, más cómoda

**ÚNICA COMPRESA CON DERMOBANDAS** protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.



**NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR**



Compresas para pérdidas leves

**indasec**

Sabes lo que quieres  
www.indasec.com



Visita nuestro blog  
**Sabes lo que quieres**  
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en  
**facebook**  
www.facebook.com/indasec



## APLICAR CON GENEROSIDAD

Los protectores solares en formato familiar son muy prácticos porque sirven para todos y ahorran espacio en la bolsa de la playa. Proporcionan un bronceado progresivo, bonito, natural y, sobre todo, seguro. Con las nuevas texturas, más eficaces y ligeras, se absorben más rápidamente y resultan mucho más fáciles de aplicar. Complementa su acción con productos hidratantes y reparadores que calmen y suavicen la piel después de un buen día de playa.



### ANTES DEL SOL

Una piel libre de impurezas ayuda a conseguir un bronceado más luminoso y uniforme. Usar en la ducha una esponja natural con micro partículas de maíz que arrastren con suavidad las células muertas que se acumulan sobre la epidermis la deja impecable y lista para recibir mejor cualquier producto de tratamiento. Esponja peeling **Calypso**.



### REGENERADOR

Los aceites corporales aportan una hidratación extra a la piel y se agradecen en verano. Si además son 100% naturales y contienen ingredientes capaces de reparar y apaciguar la piel, como la eficaz rosa mosqueta, la elección no puede fallar. Además tiene propiedades cicatrizantes. Aceite corporal de rosa mosqueta, de **Montplet**.



### EN SPRAY

Frescos, rápidos y muy sencillos de aplicar, estos productos tienen una textura ultraligera que penetra muy fácilmente en la piel y ofrece una protección eficaz contra los rayos UVA/UVB. El factor FP 30 asegura una exposición al sol sin sobresaltos, pero las pieles de los niños, más delicadas, necesitan un FP 50. **Nivea Spray Solar FP 30** y **Nivea Spray Solar Niños FP 50**. Los dos en formato 300 ml.

### MUY HIDRATANTE

Protección solar elevada y una textura en leche ligera y fácil de absorber, que no deja rastro blanco ni resulta pegajosa. Su fórmula de amplio espectro protege contra los rayos UVA y UVB, e incluye un complejo hidratante de origen vegetal para que la piel no se reseque bajo el sol. Leche solar FP 30 (400 ml), de **Delial**.



### DESPUÉS DEL SOL

No hay que esperar a tener la piel enrojecida para descubrir las bondades de un buen producto after sun que proporcione la hidratación extra que se necesita después de una larga exposición al sol. Este es un bálsamo corporal con una ligera fragancia muy agradable, que calma, hidrata y refresca la piel de inmediato. **Aftersun Ecran**.



67

noticias

72

responsabilidad social

74

club social

75

novedades

## noticias

# V Semana del Consumidor con Caprabo en Villanueva de la Cañada

Unos 170 niños de Villanueva de la Cañada visitaron el supermercado Caprabo de su población y conocieron de primera mano los alimentos más saludables para su crecimiento.



La Concejalía de Consumo de Villanueva de la Cañada (Madrid) organizó, coincidiendo con el Día Mundial de los Derechos del Consumidor, las jornadas de la V Semana del Consumidor. Durante estas jornadas se invitó a los vecinos a disfrutar de un "Día sin tecnología" con el fin de fomentar el consumo responsable y sostenible. Dentro de las actividades que se realizaron durante esta semana, también se debe resaltar la III Jornada de consumo para Educadores y Padres en la que las escuelas infantiles de la zona presentaron sus experiencias educativas en materia de consumo y medio ambiente. Para ello, unos 170 niños asistieron durante cuatro días al Supermercado Caprabo

de Villanueva de la Cañada donde padres y profesores asesoraron a los pequeños sobre qué productos son los más saludables y qué productos de limpieza no se deben manipular. También se les enseñó que la frutería y la pescadería son dos secciones muy importantes para su crecimiento saludable.

Los niños pudieron dirigirse a profesores, padres y a los profesionales de Caprabo, quienes resolvieron todo tipo de dudas y les dieron a probar frutas de todo tipo. Para terminar el recorrido por el supermercado, los niños fueron obsequiados con una mochila llena de sorpresas infantiles de proveedores y productos Caprabo.

## FRUTA FRESCA PARA LOS PEQUEÑOS

Caprabo, dentro del programa "Caprabo por una alimentación saludable: elige bueno, elige sano", puso en marcha el pasado mes de abril una iniciativa para fomentar el consumo de fruta entre los pequeños. Esta acción, que empezó con la entrega de kiwis y manzanas, se repetirá a lo largo del año con otras frutas de temporada. Las primeras frutas se entregaron dentro de una cajita que contenía, además, dos juegos infantiles y un tríptico informativo con consejos sobre los hábitos para una alimentación saludable. Hasta 150.000 piezas de fruta fueron repartidas en el primer día de esta campaña en supermercados de Cataluña, Madrid, Navarra y Andorra.





# Gran fiesta 20 aniversario de Bienvenido Bebé



Talleres de cocina y pintura, flores para las mamás, regalos, música e, incluso, pastel de cumpleaños. La celebración del 20 aniversario del programa Bienvenido Bebé fue todo un éxito.

Por fin llegó el día. Después de muchos meses de preparación e ilusiones, Caprabo pudo compartir con todos sus clientes una celebración muy especial: el 20 aniversario de su programa de ayuda a las familias Bienvenido Bebé.

El acto, que se celebró el primer domingo de mayo, Día de la Madre, y que contó con Gemma Mengual y José Corbacho como maestros de ceremonias, estaba pensado como una jornada lúdico-festiva con una única intención: que todo el mundo se lo pasara en grande. Para conseguirlo, Caprabo instaló a lo largo del paseo Lluís Companys, junto al Arco del Triunfo de Barcelona, en un espacio que ocupó más de 3.600 metros cuadrados, una serie de carpas en

las que se podían realizar todo tipo de actividades.

Para los más pequeños de la casa, los verdaderos protagonistas de la jornada, Caprabo organizó distintos talleres de cocina y pintura, un circuito de psicomotricidad e, incluso, ¡un taller en el que los niños podían ordeñar una vaca!

**Con el programa Bienvenido Bebé, Caprabo ha entregado a las familias más de 1.100.000 canastillas.**

Para los padres se prepararon, entre otras actividades, talleres de nutrición durante el embarazo y cursos de primeros auxilios.

La jornada, en la que se regalaron margaritas a todas las mamás, finalizó con un gran pastel de aniversario que Caprabo quiso compartir con todos los niños asistentes y una actuación del grupo musical del Club Super3.

## "LA MEJOR RISA"



Uno de los actos que también se realizó durante la celebración del 20 aniversario de Bienvenido Bebé

fue la entrega del premio del concurso "La mejor risa". Convocado en la red social facebook de Caprabo, los participantes debían enviar un video con la mejor risa de sus bebés. La risa ganadora fue la de la pequeña Martina Mas Micó y sus padres recibieron un cheque de 300 euros al mes de compra gratuita en Caprabo durante todo un año.



1



2



3



El acto fue multitudinario y reunió a lo largo del día a más de 15.000 personas.



## CAPRABO SIEMPRE CON CRUZ ROJA

Durante el acto, Caprabo entregó a la Cruz Roja un cheque de 20.000 euros para destinarlo al programa de ayuda a la infancia desfavorecida que tiene esta entidad. El dinero se obtuvo gracias a la "Canastilla Solidaria", una iniciativa desarrollada en la página de Caprabo en Facebook. Con cada clic en el "me gusta" de la página, Caprabo destinaba un euro a los niños que más lo necesitan. ¡Gracias a todos los que participasteis!

1. El acto se celebró en el paseo Lluís Companys junto al Arco del Triunfo de Barcelona.
2. Los padres de la pequeña Martina Mas, ganadores del concurso "La mejor risa", y Mercè Torres, vicepresidenta de la Cruz Roja, con sus respectivos cheques, rodeados por algunos de los asistentes al acto.
3. Caprabo organizó talleres de cocina para los más pequeños de la casa.
4. El actor José Corbacho entregó un ramo de flores a Lorena Ruiz, el primer bebé que recibió la canastilla hace 20 años junto a Alberto Ojinaga, director general de Caprabo, y Josep Lluís Cleries, el conseller de Bienestar Social y Familia de la Generalitat de Catalunya.
5. El grupo musical del Club Super3 en un momento de su actuación.



4



5



## LA MEJOR FRUTA Y VERDURA EN CAPRABO

Los supermercados Caprabo de Madrid y Barcelona son, según un informe presentado por la OCU, los que tienen la mejor oferta de fruta y verdura.

Según el informe "Frutas y Verduras: les robaron el sabor", presentado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) el pasado mes de mayo, Caprabo es el supermercado de Madrid y Barcelona que tiene mejor oferta (precio, aspecto del producto y degustación) de fruta y verdura. En este informe se analizaron las frutas y verduras de 54 establecimientos, entre ellos Caprabo, de Madrid, Barcelona, Sevilla y Valencia.

### PREMIAMOS TU CONFIANZA

Las ganadoras de los IPads del concurso Saboreando son:

- Laura Fernández Rivero (Girona).
- Natalia López Hedrosa (Guadalajara).
- Victoria Asensio Ferreiro (Madrid).

¡Enhorabuena a todas!



## SERVICIO EN LA COSTA BRAVA

Los clientes de la Costa Brava ya pueden comprar sin salir de casa con capraboacasa.

Capraboacasa ha ampliado, y seguirá aumentando a lo largo de los próximos meses, la zona de servicio en la Costa Brava. Los usuarios de esta gran franja litoral de aproximadamente 220 km de largo, de Portbou a Blanes, ya podrán disfrutar de las ventajas de comprar sin salir de casa. Te invitamos a consultar las zonas de cobertura en capraboacasa.com

## Novedades Club Caprabo

Con el fin de conoceros mejor y ofrecer os un mejor servicio, desde el Club Caprabo organizamos recientemente una acción en la que premiamos a cinco clientes que nos ayudaron a mejorar.



Los ganadores de las escapadas del Club Caprabo  
**1.** Pilar Martínez Borrajo (Girona). **2.** Santiago Cuadrado Mercadé, de Abrebra (Barcelona). **3.** María Blanca Izaguirre Muvueta, de Burlada (Pamplona). **4.** Olga Serra Robles (Girona). **5.** Concepción Pérez Yesti, de Barcelona.

Desde el Club Caprabo somos conscientes que, para que podáis disfrutar de todas nuestras ofertas y tengáis un servicio adecuado a vuestras necesidades, es básico conoceros mejor y trabajar para que la comunicación con vosotros sea más eficiente. Una de las acciones que hemos realizado, para conseguir este objetivo, fue la realización de una promoción en la que se premiaba a los clientes que rellenasen sus datos en nuestra página web con un sorteo de cinco escapadas. Estas escapadas, que ellos mismos podían

escoger, podían ser de tipo enológico, termal y familiar. Gracias a esta acción hemos podido saber sus gustos relacionados con la familia y el bienestar, y ahora nos pondremos a trabajar para conseguir descuentos relacionados con estas actividades. Concepción Pérez, una de las ganadoras, nos contó: "llegué una noche a casa tarde de trabajar, encontré una carta de Caprabo en el buzón, entré en una página de internet, introduje mis datos y me ha tocado una noche de hotel con spa. ¡Estoy muy contenta! Muchas gracias a Caprabo".

Pero eso no fue todo, cabe destacar que los 50 primeros clientes que rellenaron **el formulario también tuvieron premio: un cupón de 10 euros para canjearlo en cualquier Caprabo.**

Una buena manera de decir a nuestros clientes que desde el Club Caprabo agradecemos su confianza.

Con esta acción los clientes nos ayudaron a conocer sus gustos y preferencias, y gracias a esto podremos mejorar.





HASTA EL  
6 DE JULIO  
DE 2012

Consigue



BIC Sport  
Fish 5'10''

tu  
Tabla de Surf  
BIC®

Compra cualquier pack de maquinillas de afeitar BIC® 3 ó 4 hojas, envíanos un e-mail a

[bicsport2012@bicworld.com](mailto:bicsport2012@bicworld.com)

con tus datos personales y una frase original sobre BIC®, el afeitado y el surf,  
y consigue una tabla de surf.



**IMPORTANTE:** Guarda tu ticket de compra. Si resultas el ganador se solicitará como prueba de compra.

**ATENCIÓN:** Sólo serán válidos los emails recibidos con todos los datos a la dirección [bicsport2012@bicworld.com](mailto:bicsport2012@bicworld.com) antes del 6 de julio de 2012, y con el ticket de compra efectuada entre el 16 de abril de 2012 y al 6 de julio de 2012. Sólo serán válidos los tickets de compra originales, que deberán estar bien conservados y legibles (sin sobrescribir). - BIC no se responsabiliza por las anomalías de responsabilidad del Servicio de Correos - Las frases serán evaluadas bajo el criterio del departamento de Marketing de BIC IBERIA S.A. - Las mejores 30 frases serán las ganadoras. - Después de ser contactado el ganador deberá solicitar el premio durante los 30 días posteriores a su confirmación y no podrá oponerse a la divulgación de su nombre y ciudad de residencia. BIC IBERIA S.A. se reserva el derecho de anular el premio atribuido si cualquiera de los datos presentados para la recepción del premio fuera diferente de los enviados en el cupón de participación. Los datos personales de los participantes que hayan sido comunicados por ellos mismos durante el concurso, serán objeto de tratamiento informático, conforme a las disposiciones de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal. Conforme a esta ley, los participantes disponen de los derechos de acceso, de rectificación o de supresión de sus datos. Los participantes que se opongan al tratamiento de sus datos no podrán participar en el concurso. Las bases están depositadas ante Notario de Tarragona D. Jesús María Piqueras Gómez.

caprabo ●●●

con EROSKI



# Salvar el planeta está en nuestras manos

Con algunos pequeños gestos, como llevar una bolsa de tela al ir a comprar o viajar en transporte público, podemos reducir el efecto negativo que causamos a nuestro planeta.

Emisión de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, vertidos incontrolados de sustancias tóxicas al mar o a los ríos, destrucción de la masa forestal, exceso de residuos domésticos e industriales... la lista de actos contra el planeta es larga, muy larga. Desde hace años, los expertos nos están recordando que si no hacemos algo para evitar, o reducir, todas estas acciones acabaremos alterando, de forma definitiva, nuestro entorno. Ante estas noticias tan desesperanzadoras, la única salida que tenemos es apostar por cambiar nuestra relación con la naturaleza. La clave está en tomar conciencia de lo que está pasando y que cada persona, empresa u organismo, en la medida de sus posibilidades, se preocupe por adquirir hábitos más ecológicos e intente buscar soluciones que sean más "amables" para el planeta. También es primordial concienciar cuanto antes a los niños para que en un futuro sean adultos responsables con el medio ambiente.

## Cambiar las rutinas

Si entre todos asumimos, como parte de nuestras rutinas, algunos sencillos gestos ecológicos conseguiremos que la situación empiece a cambiar.

Una buena idea, en el momento de hacer la compra, es llevar el carrito, un cesto o una bolsa de tela para no

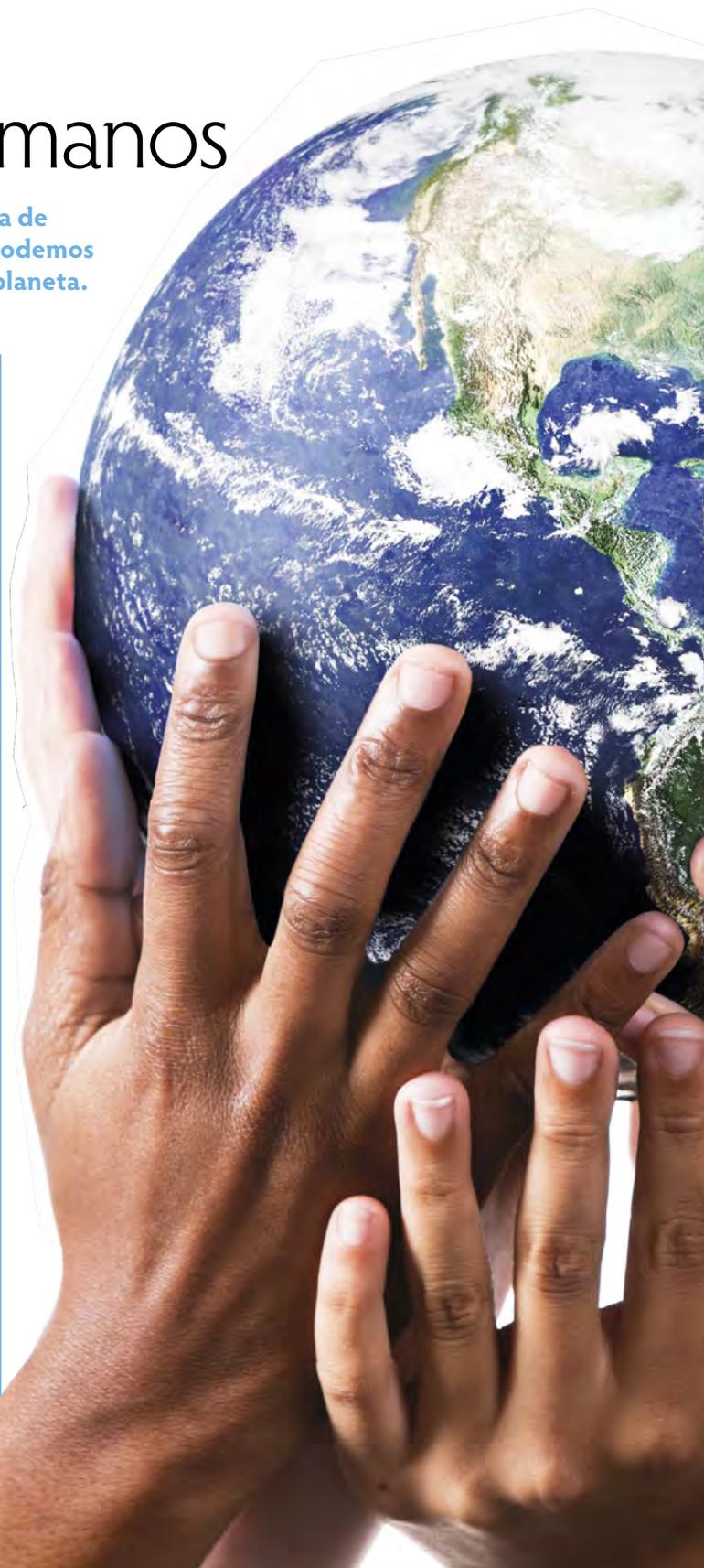
tener que usar una de plástico. Otra buena sugerencia es comprar productos de tamaño familiar ya que generan menos residuos y elegir productos fabricados con materiales reciclados para, de esta manera, cerrar el ciclo del reciclado.

Por otro lado, es conveniente caminar más y usar menos el coche. Utilizar la bicicleta, recurrir a los transportes públicos o compartir el coche también son tres excelentes opciones.

Ya en casa es básico reducir el consumo energético utilizando bombillas de bajo consumo, no dejando los aparatos eléctricos en *stand by* y comprando electrodomésticos A+++ . A la hora de poner en marcha la lavadora y el lavaplatos, hay que procurar que siempre estén llenos. Otra medida para ahorrar agua es instalar reductores del caudal en los grifos, controlar que estos no pierdan agua y ducharse en lugar de bañarse.

Por lo que se refiere a la basura, es primordial separarla según su contenido. No cuesta nada agrupar en casa el vidrio, el plástico, el papel o los desechos orgánicos y, luego, depositarlos en el contenedor adecuado.

Para finalizar, un último consejo: la mayoría de materiales pueden tener más de una vida útil, bien sea reparándolos para un mismo uso o buscándoles un uso diferente con un poco de imaginación.



# UNA EMPRESA COMPROMETIDA

Aquí tienes una pequeña muestra de las acciones que realiza Caprabo para salvar el planeta.

En Caprabo nos preocupamos por el medio ambiente y su entorno. Empezamos en el año 1991 con la creación de productos propios de limpieza para el hogar y respetuosos con el medio ambiente [detergentes libres de fosfatos, aerosoles sin CFC's (clorofluorocarbonos)]. Posteriormente en el año 2003 creamos la Comisión del Medio Ambiente que llevó a cabo las siguientes acciones:

- Recogida selectiva de los residuos tanto de las tiendas como de plataformas y sedes. Nuestra empresa está adherida, además, a Sistemas de Gestión tales como Ambilamp para la recogida de fluorescentes/bombillas o Ecopilas para las pilas, y damos la opción a nuestros clientes de poder depositar dichos residuos en la propia tienda para su gestión.
- Minimizar el consumo de las bolsas de plástico: a finales del 2009 iniciamos la campaña "Para el medio

ambiente cada bolsa cuenta" y el año pasado, para reducir aún más su consumo, se realizó el cobro de las mismas a la vez que se bajó el precio de las bolsas reutilizables y se apostó por nuevas alternativas como el carro de la compra.



- Acciones para fomentar el reciclaje: el año pasado para el Día Internacional del Medio Ambiente colaboramos con Font Vella proponiendo a nuestros clientes eco-manualidades hechas con productos reciclados, los clientes participantes entraban en el sorteo de 10 fines de semana en el Balneario de Font Vella;

también en Momentos Caprabo y colaborando con Font Vella les pedimos a nuestros clientes que nos dieran una eco-idea y a cambio se les daba un detalle.

- Reducir las emisiones de CO2 optimizando las rutas de nuestros camiones, haciendo cursos de conducción eficiente, siendo pioneros en un servicio a domicilio mediante triciclo, mejorando nuestras instalaciones de frío y de iluminación y realizando buenas prácticas para ser más eficientes energéticamente.

Finalmente, el año pasado se elaboró un plan de sostenibilidad a cinco años de las tiendas Caprabo con el objetivo de minimizar los impactos mediambientales y conseguir tiendas ecosostenibles.

## APAGÓN MUNDIAL CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Todos los supermercados, oficinas y centros de distribución de Caprabo se sumaron al apagón contra el cambio climático.

Caprabo, dentro de su compromiso con el medio ambiente, también se sumó al apagón mundial solidario contra el cambio climático que se celebró el 31 de marzo de este año, entre las 20:30 y las 21:30 horas. Durante una hora, la iluminación de toda la red comercial, constituida por 343 supermercados, se redujo; al tiempo que las luces de la sede central y de los centros de distribución se apagaron.



Esta iniciativa anual, promovida por la ONG WWF/España (Asociación para la defensa de la naturaleza) bajo el lema "Apaga la luz, enciende el planeta", pretende concienciar a toda la población sobre la importancia del ahorro energético para la sostenibilidad medioambiental.

## POLLO CON GAMBAS

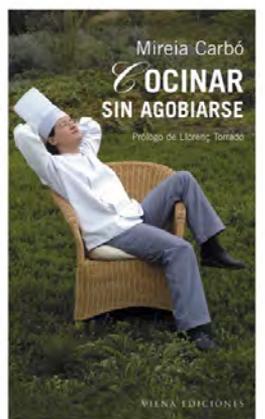
**1.** Pelar una **cebolla** y un **puerro**, lavarlos y cortarlos en dados.

**2.** En una cacerola poco profunda, con un buen chorro de **aceite de oliva**, freír ligeramente las **gambas** (12 unidades) por las dos caras. Reservarlas.

**3.** Cortar un **pollo** en octavos, salar los trozos y dorarlos en el mismo aceite. Añadir una copita de **brandy** y esperar a que se evapore totalmente. Retirar el pollo y reservarlo.

**4.** Sofreír la cebolla y el puerro con un manojo de **hierbas aromáticas** en el mismo aceite, a fuego medio, hasta que estén tiernos. Lavar tres **tomates** y cortarlos en trozos, añadirlos al sofrito y continuar la cocción hasta que estén bien cocidos. **Salpimentar**. Luego, retirar las hierbas y triturar el sofrito hasta obtener una salsa fina.

**5.** Volver a poner el pollo y el sofrito en la cacerola, cubrir con dos vasos de **caldo** y cocer unos 20 minutos. Agregar una **picada** preparada con 12 **almendras**, 1 **diente de ajo** y unas hojas de **perejil**. Remover. Agregar las gambas, dejar hervir unos instantes y servir.



HEMOS EXTRAÍDO ESTA DELICIOSA RECETA DEL LIBRO "COCINAR SIN AGOBIARSE"



## Mireia Carbó

COCINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO

### secretos de cocina

Nuestra experta cocinera te descubre sus mejores técnicas culinarias



Desde hace más de diez años, el Club Social Caprabo imparte en Barcelona clases de cocina para acercar a nuestros clientes la gastronomía práctica y actual. Si quieres descubrir todas las actividades que se realizan en nuestro club puedes informarte o reservar una plaza gratuita llamando al teléfono: 902 446 060 o en la web [www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)

El sofrito es una parte importante de nuestra cocina mediterránea. De él depende gran parte del triunfo del plato, por eso debe hacerse sin prisas, y removiendo de vez en cuando, para que quede bien caramelizado. **Aunque esta salsa admite infinidad de variantes**, el sofrito de cebolla y tomate que propongo en la receta del Pollo con gambas suele ser el que más se usa. Necesitaremos: aceite de oliva, 1 cebolla, 3 tomates maduros, 1 puerro, hierbas aromáticas (opcional), sal y pimienta.



**1** De base escogeremos un buen aceite de oliva, que calentaremos a fuego medio y usaremos para freír las verduras. Primero picaremos la cebolla fina, le echaremos un pellizco de sal y la pondremos a sofreír a fuego muy lento. A continuación, agregaremos el puerro picado y, si se desea, las hierbas aromáticas.

**2** Lavaremos los tomates y los escaldaremos en un cazo con agua hirviendo durante unos minutos. Cuando la piel del tomate empiece a abrirse, los retiraremos del agua con cuidado. A continuación, los pelaremos, extraeremos las semillas y los cortaremos en dados pequeños.



**3** Cuando la cebolla esté doradita o confitada y se haya evaporado todo el agua, añadiremos el tomate en daditos o rallado. Luego, rectificaremos de sal y pimienta negra al gusto. Cuando el tomate empiece a oscurecer y haya evaporado toda el agua, estará listo.



## REGENERA LA PIEL

Ideal para combatir hasta 10 signos del envejecimiento, el nuevo L'Oréal Revitalift Total Repair contiene una fórmula anti-edad multiregeneradora exclusiva que, además de potenciar la renovación celular, ayuda a la piel a recuperar su elasticidad, su vitalidad y firmeza natural. Con protección solar SPF20/UVA.

## CALMA, NUTRE Y REPARA

La leche corporal para pieles atópicas Belle está pensada para calmar, nutrir y reparar las pieles más delicadas. Contiene Aloe Vera, de propiedades hidratantes y calmantes, así como vitamina E, con poder antioxidante y suavizante. Sin colorantes. Hipoalergénico y dermatológicamente testado.



lista de la compra

## PARA LOS MÁS ATREVIDOS

Con el nuevo anti-transpirante Axe Dry Darktemptation te sentirás tan irresistible como el chocolate. Presentado

en forma de spray, asegura 48 horas de protección anti-transpiración.



## DEPILACIÓN PROFESIONAL

Easy Wax Roll-on Eléctrico, de Veet, es el primer dispositivo auto-calentable de cera tibia en Roll-on que consigue ofrecer resultados de centro de belleza en casa. Cómodo y fácil de usar, este nuevo roll-on eléctrico incorpora al igual que en los centros profesionales cera de abeja natural. Elimina el vello de raíz (vello de hasta 2 milímetros) y permite depilar piernas, brazos, axilas e ingles.





## UNA EXPERIENCIA SUAVE Y MUY REFRESCANTE

El nuevo Nestea con Té Verde combina el sabor de esta beneficiosa planta medicinal con el de las frutas como la manzana y el maracuyá-mangostán. Muy refrescante, gustoso y bajo en calorías, este producto es ideal para aquellas personas a las que les gusta cuidarse.



## DELICIOSO Y MUY SALUDABLE

Yolado, de Danone, es la combinación perfecta entre un saludable yogur y el placer de saborear un cremoso helado. Son solo 100 kcal y lo puedes comprar fresco junto con tus yogures Danone, para luego congelarlo al llegar a casa y disfrutarlo hecho helado.



## LA COCINA JAPONESA EN TU MESA

Si quieres degustar unos apetitosos fideos finos con trocitos de verduritas y aromatizados con especias al más puro estilo japonés, no dejes de probar las nuevas recetas que ofrece la gama Yakisoba, de Maggi. Esta nueva gama de productos, que se ofrece con sabores a curry y chili, está pensada para satisfacer los paladares más exigentes. Además, se prepara en solo 4 minutos. ¿A qué esperas para probarla?

## LIMPIEZA IMPECABLE

Tras años de investigación Ariel presenta Ariel Excel Tabs, unas cápsulas líquidas que contienen la dosis exacta de la fórmula más potente de Ariel. Con solo una cápsula por lavado, obtendrás el 100% de poder de limpieza sin malgastar nada de detergente.



## BEBIDA ENERGÉTICA CON SABOR A CAFÉ CON LECHE

La nueva Burn Mocca seguro que sorprenderá gratamente a todos los amantes de las bebidas energéticas. Además de contener la misma cantidad de café y taurina que la Burn tradicional, contiene un 35% de leche semidesnatada que le da un sabor único a café con leche. Se presenta en lata de 250 ml.



## PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Mi Primer Danone Frutalia es la forma más fácil de dar a tus pequeños fruta y leche al mismo tiempo. Con un 65% de fruta y un 35% de leche de continuación tipo 2 (recomendada a partir de los 6 meses), este nuevo producto tiene una textura suave y cremosa que gustará a los niños. Además, no contiene conservantes, colorantes, ni azúcares añadidos.



## ALTA CALIDAD

Al mejor atún claro Calvo se le une el mejor aceite de oliva Carbonell. Dos sabores de siempre que se han asociado para ofrecer un producto de una calidad superior: el atún más sabroso del mercado.

lista de la compra



## REFUERZA LAS DEFENSAS

Danone acaba de lanzar al mercado el nuevo Actimel con Zumo de Naranja. Con un 50% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, este nuevo Actimel, además de ayudar, como el resto de gama, a nuestra flora intestinal, reforzará las defensas del organismo.

# los 5 sentidos de... Paco Roncero\*

**GUSTO** Todos tenemos un gusto en nuestro paladar que nos atrae más. A ti, ¿qué sabor te gusta más? A mí, personalmente, me cautivan los sabores dulces y ácidos. Por ejemplo, un alimento que me atrae es el pomelo porque tiene a la vez toques dulces, ácidos y amargos.

**¿Y el momento de trabajar?** En el momento de elaborar un plato me encanta apostar por los sabores en contraste. Creo que para los comensales es mucho más divertido encontrar en un mismo plato sabores dulces, salados, amargos... En este sentido, el "Bacalao Gustos Básicos" es perfecto porque tiene los cinco gustos básicos en el mismo plato con el aceite de oliva como hilo conductor.

**OLFATO** ¿Hay algún aroma de tu vida que recuerdes de forma especial? Un olor que siempre me trae buenos recuerdos es el aroma a pan tostado recién hecho por las mañanas. Me hace sentir bien. Me relaja.

**OÍDO** En las cocinas siempre hay sonidos muy característicos: al batir un huevo, al partir el pan... ¿qué sonido te gusta escuchar en la cocina? Me gusta mucho cuando cortamos cualquier verdura con un cuchillo muy rápidamente. **¿Y fuera de tu cocina?** El sonido de las pisadas al correr me transmite una sensación de libertad muy difícil de explicar. Piensa que el deporte es una de mis grandes pasiones. Dedico gran parte de mi tiempo libre al running y al triathlon. En el año 2009 corrí mi primer maratón en una ciudad mítica para ello como Nueva York. Superar este reto fue muy importante para mí. Mi próximo reto es participar en el Medio Ironman de Lisboa.

**TACTO** ¿Qué texturas te seducen a la hora de presentar un plato? Creo que las texturas aportan personalidad a los platos. A mí, me encanta jugar con ellas. De todas maneras, no sabría decantarme por una ya que cada plato requiere las más apropiadas.

**VISTA** ¿Qué piensas de las comidas "a ciegas" que ahora están tan de moda? Están bien para jugar... pero yo prefiero disfrutar de las experiencias con los cinco sentidos.



Paco Roncero nos presenta sus recetas, que podrás guardar y consultar con estas fichas coleccionables:

\* PACO RONCERO, jefe de cocina del Casino de Madrid, está considerado uno de los mejores cocineros de la cocina de vanguardia madrileña. Su desbordante creatividad y su gran capacidad de imaginación lo han hecho merecedor de dos estrellas Michelin. Casino de Madrid, C/Alcalá, 15 Madrid. Para reservas: 91 532 12 75.

# sabor 318

CARDOS CON CASTAÑAS Y TRUFA

entrante



# sabor 318

FARDOS DE CALAMAR CON CEBOLLA CARAMELIZADA

primero



### INGREDIENTES

#### Para el cardo

- 1 kg de cardo, perejil, sal y azúcar

#### Para el puré de castañas

- 500 g de castañas,  
1,5 l de agua mineral y sal

#### Para las castañas

- 200 g de castañas  
y 200 g de mantequilla

#### Para el aceite de trufa

- 60 ml de aceite de girasol,  
20 g de trufa negra y sal

#### Otros ingredientes

- Sal en escamas, 100 g de mantequilla  
y 30 g de trufa negra

### ELABORACIÓN

1. Disponer el cardo en un cazo con agua fría con un poco de azúcar, sal y perejil para blanquearlo. Una vez hierva, retirar el cardo y dejarlo enfriar en agua con hielo y sal. Luego, colarlo y cortarlo en trozos muy pequeños (brunoise).
2. Para el puré de castañas, pelar la primera cáscara que cubre las castañas y cocerlas durante unos 30 minutos, hasta que estén blandas. Retirar del fuego y dejar infusionar unos 10 minutos. A continuación, triturarlas en vaso americano con el agua de su propia cocción y el agua de la cocción del cardo (400 ml). Salar, colar y reservar.
3. Para las castañas, pelarlas y cortarlas en seis trozos. A continuación, saltearlas y confitarlas a fuego lento con la mantequilla. Reservar a temperatura ambiente.
4. Para el aceite de trufa, disponer la trufa y el aceite en el vaso americano y triturar. Salar, introducir en un dosificador para salsas y guardar en la nevera.



5. Rehogar los cardos y las castañas con el aceite de trufa. Agregar el puré de castañas y dejar cocinar hasta conseguir una textura cremosa. Luego, añadir una nuez de mantequilla y poner a punto de sal.
6. Colocar en un plato hondo los cardos con las castañas cremosas. Cubrir con la trufa cortada en láminas y espolvorear por encima con un poco de sal en escamas.

→ SABOR VERANO N. 318 PÁG. 80

### INGREDIENTES

#### Para los fardos de calamar

- 1 kg de calamar, 100 g de panceta  
y aceite de oliva

#### Para la cebolla caramelizada

- 500 g de cebolla, 250 g de aceite  
de oliva y 40 g de tinta de calamar

#### Para los ceps

- 50 g de boletus edulis Boton

#### Para la salsa de tinta

- 100 g de fumet de pescado,  
15 g de aceite de oliva  
y 25 g de tinta de calamar

### ELABORACIÓN

1. Limpiar los calamares y cortarlos en tiras finas. A continuación, cortar la panceta, curada con sal y pimienta, en tiras finas y envolver el calamar apretando un poco para que no se abra al cocer.
2. Disponer la cebolla en una sartén con aceite de oliva y cocerla a fuego medio hasta que esté caramelizada. Luego, agregar la tinta y mezclar. Ecurrir el exceso de aceite.
3. Cortar las setas en láminas de 0,5 cm de grosor.
4. Para la salsa de tinta, mezclar el fumet de pescado con la tinta. Agregar el aceite sin llegar a emulsionar.
5. Cocer los fardos de calamar en la plancha con un poco de aceite de oliva y dorar las láminas de boletus por cada lado.
6. Calentar la cebolla caramelizada a fuego medio.



7. Disponer una cucharada de cebolla en el centro del plato y sobre ella recostar dos fardos de calamar. Colocar dos láminas de boletus sobre el calamar. Terminar con un hilo de salsa alrededor del plato.

→ SABOR VERANO N. 318 PÁG. 80

# sabor 318

PICHÓN CON GELÉ-CRU

segundo



# sabor 318

TARTA DE ZANAHORIA

postre



## INGREDIENTES

- 3 pichones
- 0,01 g de goma xantana
- Aceite de oliva 0.4
- Sal y pimienta

### Para la marinada de pichón

- 10 g de apio nabo, 15 g de zanahorias, 20 g de cebollas, pimienta negra grano, tomillo fresco, romero fresco, laurel, 25 ml de salsa de soja, 25 ml de vino de Oporto, 500 g de carcasas de pichón y 250 ml de vino manzanilla

### Para el zumo de manzana y la gelatina

- 500 g de manzana granny Smith, 500 ml de agua mineral, 0,0001 g de ácido ascórbico y goma gellan (1,25 g)

### Para la infusión de casis negro

- 200 ml de agua mineral y 20 g de casis negro liofilizado

### Para el puré de trufa negra

- 50 ml de jugo de trufa, 50 g de trufa negra, 13 ml de aceite de oliva y sal

## ELABORACIÓN

1. Limpiar los pichones, usar los muslos, las alitas, los cuellos y las carcasas para la marinada, y reservar las pechugas. Mezclar los trozos de pichón y las verduras troceadas con el resto de ingredientes de la marinada. Dejar en la nevera 24 h. Luego, colar y separar el pichón de la verdura. Desechar la mitad del apio. Guardar el líquido.
2. Rustir el pichón marinado en una cazuela con aceite de oliva 0.4 (50 ml) a fuego medio y, en otra cazuela, rehogar la verdura. Cuando el pichón esté rustido, mezclarlo con las verduras. Cocinar 1 minuto, mojar con la marinada (500 g) y cocer a fuego medio 30 minutos hasta obtener un jugo consistente. Pasar el jugo por un colador fino y, luego, volver a pasarlo por una estameña (filtro de tela). Entibiar el jugo (250 g), salarlo y añadir la goma xantana. Triturar hasta obtener una salsa sin grumos. Colar y guardar en la nevera.
3. Salpimentar las pechugas del pichón y freírlas en aceite a 180 °C. Dejar escurrir sobre papel absorbente y mantener a temperatura ambiente.
4. Introducir las manzanas, descorazonadas y cortadas en octavos, en una mezcla de agua y

- ácido ascórbico durante 30 segundos. Escurrirlas, pasarlas por la licuadora e ir depositando el zumo en un recipiente alto y estrecho. Introducir este recipiente en el congelador 20 minutos. Retirar la pulpa que se habrá formado en la parte superior del recipiente y pasar el zumo por un colador con papel. Guardar en la nevera.
5. Para la gelatina de manzana, disolver la goma gellan en el zumo de manzana (250 g) con un batidor de mano. Llevar a ebullición sin dejar de remover, retirar del fuego y espumar. Verter la mezcla en un recipiente que permita obtener una altura de 2'5 cm y cuajar en la nevera 3 h.
6. Triturar el casis negro con el agua mineral. Dejar reposar la infusión en la nevera 3 h y filtrar.
7. Con la gelatina de manzana y la ayuda de una cuchara sopera hacer cuatro bolitas de 30 g de peso. Repartir la infusión en dos bolsas de vacío e introducir dos bolitas de gelatina en cada una de ellas. Envasar al vacío. Calentar la bolsa con la gelatina al baño María a 60 °C 15 minutos. Extraer la gelatina, hacer bolitas más pequeñas y calentar.
8. Triturar la trufa limpia con su jugo y el aceite hasta obtener un puré fino. Pasar por un tamiz y salar. Guardar en la nevera.
9. Disponer el pichón y la gelatina en los platos y servir con el puré de trufa y el jugo de pichón.

→ SABOR VERANO N. 318 PÁG. 82

# sabor

## TARTA DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

### Para el bizcocho de canela

- 180 ml de huevo, 225 g de almíbar (100%), 250 g de harina de trigo floja, 8 g de levadura, 30 g de canela molida y 250 g de nata líquida

### Para el agua de zanahorias

- 1,5 kg de zanahorias y 200 ml de agua mineral

### Para el helado de zanahoria

- 500 ml de agua de zanahoria, 100 g de azúcar, 100 g de almíbar (100%) y 2 g de estabilizante

### Para la salsa de zanahoria

- 20 g de almíbar (100%), 10 g de azúcar, 0,01g de xantana y 100 ml de agua de zanahoria (elaboración anterior)

### Para el puré de zanahoria

- 350 g de zanahorias y 250 ml de agua

### Para el crujiente de zanahoria

- 20 g de azúcar glase, 5 g de azúcar, 150 g de puré de zanahoria y 25 g de isomalt

### Para la espuma de queso

- 45 g de almíbar (100%), 200 g de queso crema y 250 g de nata de mozzarella

## ELABORACIÓN

1. Para el bizcocho de canela, mezclar, en un bol de acero, el huevo con el almíbar y montar con la ayuda de una varilla hasta que triplique su volumen. Añadir la harina de trigo, la levadura, previamente tamizada, y la canela en polvo hasta conseguir una masa homogénea. Agregar la nata montada y mezclar hasta que quede integrada. Verter sobre una bandeja forrada con papel de horno y cocer a 180 °C durante 45 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y desmigalar.
2. Para el agua de zanahorias, pelar las zanahorias, lavarlas y triturarlas junto con el agua. Dejarlas decantar en una súper bag o colador hasta conseguir todo el agua.
3. Para el helado de zanahoria, disponer el agua de zanahoria, el azúcar y una parte del almíbar en un cazo de acero. Añadir la otra parte del almíbar con el estabilizante y dejar cocer 1 minuto más. Dejar reposar 24 en la cámara e introducir en un vaso del Pacojet o sorbetera.
4. Para la salsa de zanahoria, mezclar todos los ingredientes y dejar reducir hasta obtener la textura deseada. Enfriar y guardar en un bote dosificador de salsas.
5. Para el puré de zanahoria, pelar las zanahorias, lavarlas y triturarlas hasta obtener



un puré bien fino. Pasar por un colador de malla metálica y reservar.

6. Para el crujiente de zanahoria, mezclar todos los ingredientes a una temperatura de 50 °C durante 10 minutos hasta obtener una masa homogénea. Estirar con la ayuda de una espátula sobre un molde de plástico con la forma deseada y secar en el horno a 90 °C durante 2 horas. Aún en caliente, formar cilindros.
7. Para la espuma de queso, mezclar todos los ingredientes en un bol con la ayuda de unas varillas. Pasar por un colador de malla metálica e introducir en un sifón con la ayuda de un embudo. Introducir dos cargas de gas y guardar en la nevera durante al menos 2 horas.
8. Rellenar los crujientes de zanahoria con la espuma de queso.
9. Colocar en el centro de un plato una línea de salsa de zanahoria y a un lado el bizcocho de canela desmigado. Encima de este, disponer los crujientes rellenos de zanahoria. Terminar con el helado de zanahoria y la espuma de queso.

→ SABOR VERANO N. 318 PÁG. 82



CON LA CONFIANZA DE UN AMIGO Y LA SERIEDAD DE UNA GRAN EMPRESA

# Solicite su crédito de hasta **3.000€\*** para lo que quiera



- 0€** de gastos de estudio
- 0€** de gastos de mantenimiento
- 0€** de gastos de cancelación
- 0€** de gastos de amortización parcial

TAE: 24,51% Tipo deudor: 22,12%



Llámenos ya al:  
**902 51 11 55**  
Y le daremos respuesta  
en la misma llamada



O visite nuestra web:

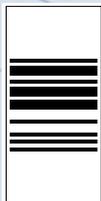
**Cofidis.es**



**ADOP**  
Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español

Cofidis, S.A. Sucursal en España. Insc. en el Reg. Merc. de Barcelona. Tomo 42914, libro 0, folio 31, sección 8ª, hoja B418739, insc. 1ª. NIF W0017686G. Reg. Banco de España nº 1543. Asociado en Asnef nº 527

\*Oferta de financiación sujeta a la aprobación de Cofidis S.A. Sucursal en España. Para un ejemplo de financiación de importe de 2000€, con fecha de contratación 1 de noviembre y fecha de primer vencimiento 1 de diciembre, 25 cuotas de 100€ y una última residual de 16,64 €. El importe total de los pagos será de 2516,64 €.



El reflejo de una  
limpieza perfecta

# Tenn Brillante

Menos espuma, seca antes, brilla más

## UNA PASADA DE BRILLO

