

caprabo

con EROSKI



Nº 326 / AÑO XXXVIII
2 EUROS

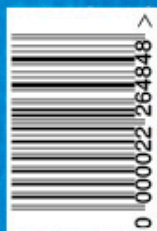
Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

Cocinar con niños
Disfrazar
el pescado

Cocina fácil
Huevos,
siempre a mano

Ideas dulces
Refrescantes
granizados



Las mejores delicias del mar

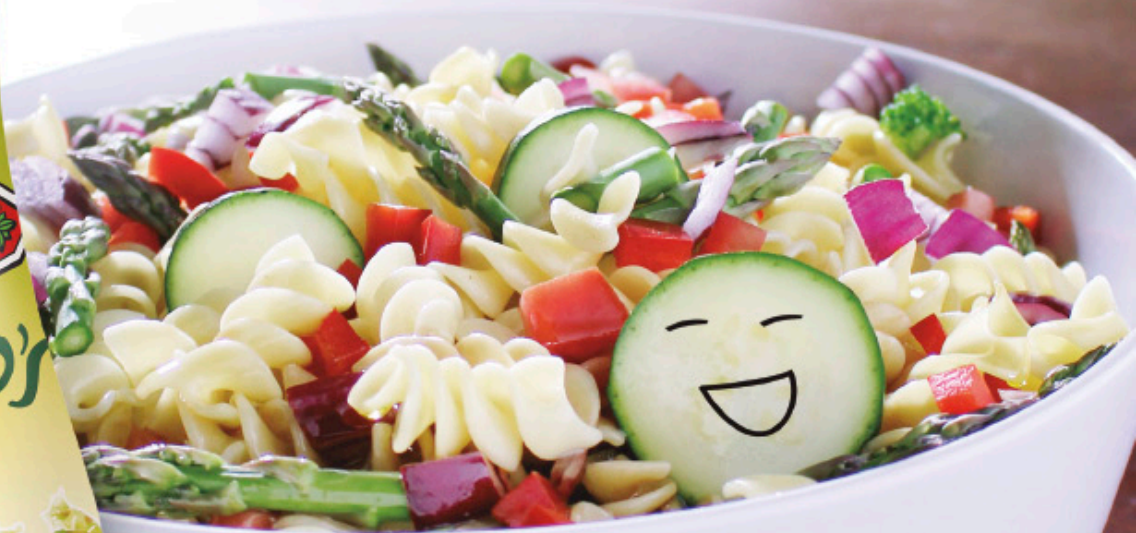
Hola
LIBRECOMPRADOR
caprabo

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

DESCUBRE LAS
NUEVAS VINAGRETAS



Delissimo's



Borgeeles
¡Qué bueno es!

Las encontrarás junto con
los aceites y vinagres Borges.



Edición 326
Verano 2014
Año XXXVIII

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

**Coordinadora producto
y marketing:** Patricia Villamore

Redacción: Ana Blanca y Olivia Majó

Arte y diseño: Alejandro Sánchez,
Filipa Silva y Frederico Fernandez

Asistente: Judith Bosch

Fotografía: Alejandro Quevedo

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: NAT, SL

Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger 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

Queremos que seas más libre...

El verano ya está aquí. Es tiempo de tomar el sol, de relajarse con el murmullo de las olas, de pasear por la playa, de buscar conchas escondidas en la arena con los niños... En definitiva, es tiempo de disfrutar.

Y para estos días tan especiales del año, hemos preparado una revista con sabor a mar. Además de contener, como siempre, platos apetitosos, muy fáciles y para toda la familia, con ideas aptas para los presupuestos más ajustados, te proponemos recetas con los frutos del mar más interesantes del mercado. Mejillones, berberechos, cañaillas... son los protagonistas de nuestras páginas. ¡Disfrútalos como nunca! Ah!, y para que los niños coman pescado sin rechistar, también te ofrecemos un práctico reportaje con algunas sugerencias que pueden ayudarte. ¡No te las pierdas!

En Caprabo queremos que este año pases un verano fantástico, que te relajes e

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



intentas alejar las preocupaciones. Y, para que lo consigas, hemos puesto todos los medios a tu disposición. Queremos que seas más libre de elegir, de escoger la mejor calidad, más libre de ahorrar... Por eso hemos transformado nuestras tiendas y las hemos adaptado a tus necesidades. Por eso hemos movido cielo y tierra para que tengas los mejores y más variados productos.

Eres un librecomprador y tienes todo el derecho a escoger los productos que más te gusten sin conformismos, a buscar la mejor calidad y el precio GARANTIZADO, con EL COMPARADOR. Ahora y siempre, nos mueve la pasión por hacerte la vida más fácil cada día.

¡Feliz verano!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en:

www.tusrecetasconsabor.com

●○○ DÍA A DÍA

- 20 **MI sabor** La conocida Dra. Folch nos habla del poder de las enzimas mediterráneas.
- 24 **Desayunos** Ideas, muy fáciles y económicas, para recuperarse del ayuno nocturno.
- 26 **Cocinar con niños** Dos ingeniosas sugerencias para disfrazar el pescado.
- 29 **Jóvenes** Una sabrosa hamburguesa de queso con chorizo y huevos de codorniz.
- 30 **Menú para deportistas** Platos pensados para los que hacen ejercicio.
- 33 **Sano y de tupper** Unos exquisitos pimientos rellenos para comer fuera de casa.
- 34 **Por menos de 2 euros** Dos ensaladas estivales para ahorrar en la cesta de la compra.
- 36 **Cocina fácil** Versátiles y prácticos, los huevos son un gran recurso en la cocina.
- 38 **Cenas rápidas** Con los productos Caprabo puedes elaborar platos que causan sensación.
- 40 **Menú low cost** Sin gastar mucho dinero se pueden preparar recetas exquisitas.
- 42 **Vegetariana** Una propuesta refrescante y muy sabrosa con cuscús.
- 43 **Sabor lector...** Una de nuestras lectoras nos muestra su receta favorita.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 44 **De temporada** Mejillones, cañañas, coquinas... son los protagonistas de nuestro reportaje principal.
- 52 **Ideas dulces** Te explicamos cómo realizar gustosos granizados de sandía, limón y melón.
- 54 **Con denominación de origen** Tarragona, un paraíso al alcance de todos.
- 58 **Sabor del mundo** Realizamos un recorrido por la gastronomía de Italia.

●●● TENDENCIAS

- 62 **Gastronomía y diseño** Visitamos el restaurante Dabbawala y db underground.
- 64 **Cóctel & gourmet** De cava o vino tinto, las sangrías son las reinas del verano.
- 66 **Beber** Descubrimos el carácter de la uva verdejo.
- 70 **Belleza** Los mejores consejos y productos para la playa.



39

Todas las recetas de SABOR... en: www.tusrecetasonsabor.com

6 ÍNDICE RECETAS

8 NUESTRO MENÚ

9 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 MARIDAJES

16 SABER ELEGIR

18 1 PRODUCTO, 2 RECETAS

78 CHEF CAPRABO:
TALLER DE COCINA

NOSOTROS: CAPRABO

73 NOTICIAS

76 HOLA LIBRECOMPRADOR

81 NOVEDADES

Sabías que...

Además de ser muy ricos en vitaminas, los tomates contienen licopeno, unos pigmentos que destacan por su poder antioxidante.

Más en página 18

**NUEVA
RECETA**

más fina
más crujiente





**SI HAY FÚTBOL,
HAY BUITONI**



DESCUBRE TAMBIÉN LAS NUEVAS
VARIEDADES DE JAMÓN Y PIÑA
Y PEPPERONI PICANTE



DESAYUNOS

Frutas de hueso con menta	 25
Huevos revueltos con perejil	 25
Mermelada de tomate	 18
Queso fresco con membrillo	 25

ENTRANTES

Berberechos con verduras al wok	47
Cañallas gratinadas	46
Carpaccio de tomates	 18
Hojaldre con zanahorias y champiñones	 40
Mejillones al estilo belga	48
Tartaletas de cebolla y huevo poché	 36

PRIMEROS


Arroz con almejas	50
Crema de calabaza y zanahoria con crujientes de jamón	38
Ensalada de cuscús	 42
Ensalada de escarola con salsa Xató	57
Ensalada de judías verdes con bacalao, huevo y aceitunas	21
Ensalada de lentejas con langostinos	35
Fusili con coquinas	49
Lasaña vegetal	 39
Pasta con tomates cherry, mozzarella y aceitunas	 34
Pasta fresca con verduritas y pesto de nueces	 31
Risotto de gambas con setas y brócoli	60
Rollitos de salmón ahumado con ensalada	26

SEGUNDOS

Brochetas de ternera con salsa de yogur	31
Hamburguesa de queso con chorizo y huevos de codorniz	29



42

Kubic de colores	28
Pimientos rellenos con pollo	33
Rodaballo, manzanas, habitas y menta	63
Rollo de tortilla de espinacas con vinagreta de pasas	 37
Solomillo de cerdo con salsa de piña y miel	40

POSTRES Y BEBIDAS

Crema de aguacate con limón	32
Granizado de limón	53
Granizado de melón	53
Granizado de sandía	53
Pastel de vainilla y coco con <i>buttercream</i> de queso y coco	43
Plátano flambeado con helado de crema	40
Sangría de cava con frutos rojos	64
Sangría de vino tinto con cítricos	65

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



Platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



www.vbestudi.com



www.acmehosteleria.com



www.naturaselection.com



*En CUCA seleccionamos en origen productos frescos de calidad superior
y los elaboramos en el día con nuestras recetas tradicionales.
CUCA, sabor único y exquisito, garantía de una experiencia superior.*



CUCA®

Selección y Elaboración Superior

Nuestro menú...



Va con todo

Un Rioja crianza con su equilibrio entre las frutas rojas y las notas cremosas que le aporta la madera, nos hará quedar bien con estas brochetas de ternera.

- 36 Tartaletas de cebolla y huevo poché
- 42 Ensalada de cuscús
- 31 Brochetas de ternera con salsa de yogur
- 40 Plátano flambeado con helado de crema

VIÑA REAL CRIANZA
Bodegas CVNE. D.O. Ca.



Coupage singular

La presencia de la chardonnay marca la diferencia en este cava reserva, y le otorga originalidad. Resulta muy afrutado y de una gran frescura.

- 46 Cañiñas gratinadas
- 60 Risotto de gambas con setas y brócoli
- 63 Rodaballo, manzana, habitas y menta
- 32 Crema de aguacate con limón

BRUT NATURE INTEGRAL LLOPART
Cavas Llopart. D.O. Cava



Albariño de interior

El pesto redama un blanco con personalidad en la mesa. El albariño de O Rosal con sus matices frutales y balsámicos acompaña el menú sin imponerse.

- 40 Hojaldre con zanahorias y champiñones
- 31 Pasta fresca con verduritas y pesto de nueces
- 28 Kubic de colores
- 53 Granizado de sandía

SANTIAGO RUIZ
Bodegas Santiago Ruiz. D.O. Rías Baixas



“Gracias al cine, no hay país en el mundo que vayamos a visitar del que ya no conozcamos sus mercados y productos.”

Ver para comer

Daniel Vázquez Sallés

Escritor y periodista

Una de las películas más emblemáticas de la historia del cine es *La grande bouffe*. La película, dirigida por el director italiano Marco Ferreri, se convirtió en un escándalo desde el mismo día de su estreno en el marco del Festival de Cannes de 1973. Acusada de blasfema y obscena, cuarenta años más tarde se puede considerar a *La grande bouffe* como el homenaje más poético que ningún director ha realizado al placer de vivir a través de la comida. ¿Y de qué va la película? De cuatro hombres hartos de las cotidianidades de la vida que se reúnen en una villa para suicidarse comiendo exquisitos manjares.

Películas dedicadas a la gastronomía hay muy pocas a lo largo de la historia del cine, y como los gustos son, por suerte, personales e intransferibles, algunos lectores avezados en el género es probable que prefieran títulos como *Deliciosa Martha*, *El festín de Babette*, *Vatel*, *Como agua para chocolate*, *Comer, beber y amar* o *Entre copas*. Nada que objetar.

Lo importante de estas películas es la estela que han dejado en nuestros gustos. El cine es el mayor generador de modas desde su creación, y con ese poder persuasivo nos ha enseñado a comer de manera

distinta de como lo hicieron nuestro ancestros. Gracias al cine, no hay país en el mundo que vayamos a visitar del que ya no conozcamos sus mercados y los productos que los integran.

Pero en el cine la gastronomía no siempre tiene que ser la protagonista para ser remarcable. Muchas veces aparece como elemento sutil que acrecienta el poder evocador de su director. Siempre he tenido especial predilección por las películas francesas e italianas. Pocas cinematografías como esas dos han logrado mostrar al mundo su amor por el placer de la mesa de una manera tan sutil.

No hay una película francesa en la que no aparezca una secuencia con los protagonistas compartiendo una mesa. En la película *Pequeñas cosas sin importancia*, obra coral y hermosa dedicada a la amistad, todo sabría distinto sin las cenas nocturnas cargadas de nostalgia. Y qué decir de los italianos, que han sabido convertir un plato de pasta en el mayor tesoro que ha encontrado el hombre.

Ese es un poder que solo tiene el cine. El de lograr convertirnos en buscadores de placer gracias a unas imágenes creadas por hombres y mujeres tan necesitados de felicidad como nosotros.





¿ERES UN PUNTAZO!



Cambia
tus puntos
por euros
directamente
en caja



En Caprabo queremos hacerte más libre que nunca, más libre de elegir, de disfrutar, de cuidarte, de escoger la mejor calidad, **más libre de ahorrar**. Por eso, a partir de ahora, todos los puntos que consigas comprando en nuestras tiendas se convertirán directamente en euros.

Eres un librecomprador... ¿te lo vas a perder?

TUS COMPRAS TE DAN PUNTOS



Como cliente ORO multiplicas tus puntos x3.
Por cada 4 euros de compra recibirás 6 puntos.



¡Las familias numerosas tienen ventajas!

Y además, si perteneces al colectivo de familia numerosa, tendrás un 5% de ahorro adicional.

Llámanos al 902 11 60 60 y danos tu número de carnet de familia numerosa.

DESCUENTO INMEDIATO EN CAJA

Podrás utilizar el descuento cuando hayas acumulado un mínimo de 300 puntos (3€)

300
puntos



AHORRO fácil y cómodo, sin necesidad de entregar cupones o cheques descuento.

CÓMO PUEDES SABER TUS PUNTOS DISPONIBLES



En el tique de compra



Visor de caja



En el quiosco de cupones

* en las tiendas disponibles



En nuestra web: miclubcaprabo.com



En la App CAPRABO. Descárgala:



O llamando al teléfono: 902 11 60 60



¡Y si tenías cheque ORO no hará falta que lo traigas!

¡AHORRO INMEDIATO, CUANDO TÚ ELIJAS!

A partir de ahora no tendrás que esperar 3 meses para conseguir tu ahorro. Podrás disfrutar de tus descuentos solo presentando tu Tarjeta Mi Club Caprabo al pasar por caja.



Hoy ahorro y mañana también.

agenda

VELADAS DE VINO & JAZZ

4, 11, 18 Y 25 DE JULIO

Los amantes del jazz y del vino tienen una cita este verano en Navalcarnero (Madrid). En el patio del Centro de Interpretación de la Villa se celebran, durante cuatro viernes consecutivos, las Veladas de Vino & Jazz. **Mientras se escucha la mejor música se pueden degustar los vinos de la zona y tomar una selección de deliciosas tapas y tostas.** Más información en: www.turismo-navalcarnero.com

FERIA DE LA AVELLANA

DEL 8 AL 10 DE AGOSTO

En el Baix Camp (Tarragona), concretamente en la población de Riudoms, se celebra esta singular feria dedicada a uno de los principales productos agrícolas de la zona: la avellana. Entre las actividades que se programan para esta feria, que coincide con la de San Lorenzo, **destacan el curso de cocina de la avellana y la carrera de porteadores de sacos de avellanas.** Más información en: www.avellana.cat

DÍA DEL QUESO

16 DE AGOSTO

En este día se venera en Roncal (Navarra) a uno de los protagonistas de la localidad: **el queso con Denominación de Origen del mismo nombre, el primero en conseguir una D.O. en España.** Los lugareños se visten con sus trajes típicos para recibir a los turistas y de fondo se escucha la música de la fanfarre. Más información en: www.roncal.es

estudio

La mala alimentación es peor que el tabaco

Los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que **la obesidad es responsable de 3,4 millones de muertes al año**, y que hay 1.400 millones de personas con problemas de sobrepeso. Por eso, Olivier de Schutter, relator especial de Naciones Unidas para la Alimentación, ha afirmado que "las dietas poco saludables son un riesgo mayor para la salud mundial que el tabaco".

investigación

Los bajos niveles de azúcar provocan discusiones de pareja



Según se desprende de los resultados de un estudio publicado en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), tener bajos los niveles de glucosa en sangre, un estado que suele provocar sensación de hambre, puede **favorecer las discusiones de pareja e incluso provocar una mayor agresividad.**

Investigadores de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, analizaron durante 21 días los niveles de glucosa en sangre de 107 parejas, al tiempo que midieron el nivel de enfado que podían tener con su pareja.



alimentación

Etiqueta alimentaria inteligente

Un grupo de investigadores ha presentado una etiqueta alimentaria inteligente que permite a los consumidores **saber si la comida se ha estropeado sin tener que abrir el envase.** De esta forma, se podría llegar a sustituir la fecha de caducidad. Tiene el tamaño de un grano de arroz y es capaz de controlar el deterioro de los alimentos. La etiqueta cambia de color a medida que se va degradando el contenido del envase, pasando del rojo o rojo anaranjado (alimento en buen estado) al naranja, amarillo hasta llegar verde, que indica que ya no es apto para el consumo.

Los expertos de la Universidad de Pekín (China) aseguran que esta etiqueta alimentaria inteligente podría resolver el problema del control de los alimentos y otros productos perecederos.

LIBROS

Cocina con Joan Roca

352 páginas; Ed. Planeta. Precio: 24,95 euros

¿Queréis descubrir los secretos de la cocina del chef de El Celler de Can Roca? Con este espléndido libro aprenderéis, de una manera muy visual, los conocimientos adquiridos a **lo largo de más de 25 años de profesión.** Está pensado para el público en general y contiene 80 deliciosas recetas.





TENA Lady, para mujeres que buscan confianza y seguridad

La gama TENA Lady te ofrece la máxima protección para que disfrutes de tu día a día sin preocupaciones. Una amplia gama de productos diseñados con las **últimas innovaciones** tecnológicas para adaptarse a las necesidades de cada mujer. Como la nueva TENA Lady Maxi con **InstaDRY™**, más absorbente, cómoda y adaptable al cuerpo gracias a su forma anatómica. Confía en TENA Lady.

Por todo lo que tú eres

Llama al 900 816 074 o visita www.TENA.es y solicita tu muestra gratuita
Descubre más información del universo femenino en: www.centradaenti.es



La pareja perfecta

A veces no es fácil combinar ciertos vinos con los quesos y embutidos. Con estas ideas seguro que triunfarás.

Club Mi Rincón del Vino

Durante el mes de julio apréndelo todo sobre los mejores vermouths. Y además, llévate cupones de descuento exclusivos. Entra en www.miclubcaprabo.com/misclubs

Hoy queso y mañana bebida.

MARIDAJE CASTELLANO

Sabor equilibrado para el queso, ni fuerte ni suave; el vino suma frescura, fruta y un toque de madera, gracias a su ligera crianza de tres meses.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Perfecto para compartir con los amigos una tarde de fútbol.

QUESO SEMICURADO **GRAN CAPITÁN**

VINO TINTO **LEGARIS ROBLE**, D.O. RIBERA DEL DUERO



COCINA DIVERTIDA

Cocinar con la raclette es una fiesta. Necesitaremos queso, patatas cocidas, embutidos, encurtidos... y de compañía, los aromas frescos de la sidra.

QUESO RACLETTE **LE PAYS**

SIDRA NATURAL **EVA**

LA MEJOR SITUACIÓN:

La raclette animará cualquier fiesta familiar de cumpleaños.



IDILIO PERFECTO

El carácter punzante del fino, su cuerpo y su alegría en boca envuelven el jamón de jabugo resaltando su textura y enfatizando las mejores sensaciones.

LA MEJOR SITUACIÓN:

Para acompañar una buena charla a la hora del aperitivo.

JAMÓN DE BELLOTA 5J, **SÁNCHEZ ROMERO CARVAJAL**

VINO FINO **TÍO PEPE**





100 AÑOS CELEBRANDO CONTIGO



el VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN

© FREIXENET, S.A. Sant Sadurní d'Anoia, 2014.
Freixenet, Cordon Negro, Carta Nevada y las botellas
simetrizadas blanca y negra son marcas registradas
de Freixenet, S.A. Todos los derechos reservados.



BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE





Melón

Fragante y con una pulpa jugosa y muy dulce, el melón es una fruta que no puede faltar en nuestros menús estivales. Muy rico en agua y con un bajo aporte calórico, está indicado especialmente en dietas de control de peso y en las que se necesiten vigilar los hidratos de carbono. Además, gracias a su contenido en potasio, es recomendable para quienes sufren de hipertensión o retención de líquidos. También destaca por su riqueza en beta-carotenos o provitamina A. En el momento de comprarlo es conveniente escoger los que sean maduros. Para averiguarlo, solo hay que presionar los extremos con suavidad y si la piel cede está en su momento óptimo. Otro indicador es su aroma, que ha de ser dulce y delicado.

Una vez abierto, es recomendable tapar el melón sobrante con film transparente de cocina ya que al guardarlo en la nevera su pulpa absorbe el olor de los otros alimentos.

En su
mejor
momento

PRODUCTOS de TEMPORADA

junio • julio • agosto

VERDURAS

- Acelgas
- Berenjena
- Calabacín
- Calabaza
- Judías verdes
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento morrón
- Puerro
- Repollo
- Remolacha
- Tomate
- Zanahoria

FRUTAS

- Albaricoque
- Brevas
- Cereza
- Ciruela
- Frambuesas
- Grosella
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera amarilla
- Plátano
- Sandía

CARNES Y PESCADOS

- Almeja
- Atún
- Boquerón
- Cabracho
- Congrio
- Jurel
- Pintada

Almejas

A pesar de su pequeño tamaño, las almejas son un gran alimento. Este molusco bivalvo está recomendado en caso de anemia ferropénica, y otro tipo de anemias, gracias a su alta composición en hierro y en vitaminas del grupo B. También son ricas en proteínas de elevada calidad y pobres en grasas. Su carne, suave y muy gustosa, se presta a numerosas combinaciones gastronómicas. Están deliciosas al vapor, aderezadas con perejil y limón, pero también podemos disfrutar de su sabor en sopas y arroces marineros o acompañando pescados, platos de pasta...





Si se va a consumir frito, es conveniente secar un poco su carne antes de freírlo para evitar que absorba mucho aceite.

Calabacín

Con un escaso aporte calórico, un alto contenido en agua y un buen nivel de fibra, el calabacín es una hortaliza muy recomendada para las personas que desean adelgazar o para todos aquellos que quieren controlar su peso. De todas maneras, para beneficiarse de todas sus propiedades, es importante decantarse por los sistemas de cocción más saludables: al vapor, hervido, asado o la plancha. En el momento de la compra, se deben elegir los ejemplares que sean firmes al tacto y de tamaño pequeño o mediano. La coloración de su piel, del verde intenso al jaspeado, no influye en la calidad de la pieza y solo depende de la variedad del calabacín.



Versátil y delicioso, en la cocina admite infinidad de preparaciones: a la plancha, al horno, gratinado, relleno, en revueltos, en sopas y cremas...

Aprovecha la temporada estival para comprar, y cocinar, calabacines, almejas, melones, nectarinas... Además de estar en su mejor momento, ahora tienen un precio realmente estupendo.

Comino

De intenso sabor, ligeramente amargo y de olor fuerte y dulzón, el comino es una hierba aromática muy habitual en la cocina árabe y en la mediterránea. Ideal para condimentar ensaladas, legumbres, pescados o carnes, también es parte imprescindible del curry y del ras al hanout. A nivel terapéutico, abre el apetito, facilita la digestión y ayuda a la evacuación intestinal.



Nectarina

De aspecto muy parecido al melocotón, pero de tamaño más pequeño, piel sin pelusa y un aroma y sabor ligeramente más intenso, la nectarina es una fruta muy típica de los meses estivales. Rica en agua y fibra, destaca por su alto porcentaje en vitamina C, B3, ácido fólico y magnesio. También aporta beta-carotenos o provitamina A, una sustancia antioxidante, responsable del color amarillo-anaranjado de su pulpa, esencial para la visión, la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer. Gracias a su contenido en magnesio, mineral que equilibra el sistema nervioso central y tiene una ligera acción sedante, esta fruta está indicada en casos de estrés o nerviosismo.

Al comprar, es importante escoger los ejemplares de piel lisa y brillante que se muestren firmes, aunque ligeramente flexibles al tacto.



1 producto, 2 recetas

Tomates

Sabrosos y muy versátiles, los tomates son uno de los alimentos estrellas de la cocina. Ahora, en verano, están en su mejor momento.



CARPACCIO DE TOMATES

Lavar cuatro o cinco tomates (si pueden ser de distintas variedades mejor) y cortarlos en rodajas bien finas con un cuchillo afilado. Repartir los tomates en el plato. Picar finamente una cebolleta, seis filetes de anchoa, unos pepinillos y unas hojitas de romero. Agregar un chorro de aceite de oliva virgen extra, unas gotas de vinagre de Jerez y mezclar hasta emulsionar. Regar los tomates con la vinagreta y, justo antes de servir, añadir un poco de sal en escamas.



COMPRAR CON ACIERTO

Hay que escoger los ejemplares de color rojo vivo, con la piel lisa y que tengan una consistencia ni demasiado blanda ni demasiado dura. Si el tomate está demasiado blando, muy maduro o con magulladuras, mejor no comprarlo. El color rojo uniforme indica que se ha recolectado en el punto óptimo de maduración.

EN CASA

Tanto si va a consumirse crudo o cocinado, es importante lavar el tomate con abundante agua para eliminar posibles restos de pesticidas.

CÓMO PELAR UN TOMATE

Realizar un corte superficial en forma de cruz en la base del tomate y sumergirlo en un cazo con agua hirviendo durante unos 15 segundos (si la piel es muy gruesa, dejar un poco más). Cuando la piel del tomate empieza a levantarse, retirar con una espumadera, refrescar con agua fría y retirar la piel con cuidado.

Además de ser ricos en vitaminas -especialmente A, C y E-, los tomates tienen un alto contenido en licopeno, unos pigmentos naturales que destacan por su alto poder antioxidante.

MERMELADA DE TOMATE

Escaldar un kilo de tomates maduros y pelarlos. Luego, quitarles el corazón, trocearlos y ponerlos en una olla profunda. Añadir medio kilo de azúcar y el zumo de 1 limón. Poner a fuego medio-alto y dejar hervir durante 1.30 horas aproximadamente.





¡VIVE EL EQUILIBRIO!

NUEVO



100%
VEGETAL



Vivesoy Vidactiva

es la única leche de almendras que te ayudará a combatir el cansancio.



*Fuente de hierro que contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga. En el contexto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Descubre más.

Fuente de calcio, vitamina D y Hierro
Cada vaso (200 ml)

Energía	Grasa	Grasa saturada	Glúcidos	Sal
236 kJ 54 kcal	2,4 g	0,2 g	6,6 g	0,24 g
3%	3%	1%	7%	4%

Valor energético por 100 ml: 113 kJ/27 kcal.
% según la leyenda de referencia de un adulto medio (60-70 kg/2.000 kcal).
Este envase contiene 5 raciones (200 ml)

gran riqueza proteica y vitaminas esenciales
en su producción se respaldan en la energía propia de los cultivos
agro-forestales de alta calidad y sostenibles



mi sabor
Dra. Montse Folch

La conocida Dra. Folch hace una pausa en su ocupada agenda diaria para hablarnos sobre su último libro: *La enzima mediterránea*.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Alejandro Quevedo

Si los alimentos no se digieren bien, se liberan elementos tóxicos que pueden acabar en el torrente sanguíneo.

Desde que saltó a los medios de comunicación gracias al éxito de su sorprendente dieta de la alcachofa, la Dra. Folch no ha dejado de ayudar a sus pacientes a comer mejor. Trabajadora incansable, además de formar parte del equipo del Instituto Vila-Rovira de la Clínica Teknon, ha colaborado en diversos programas de TV3 y ha escrito numerosos libros sobre nutrición. Ahora nos sorprende con un libro que defiende el poder de las enzimas mediterráneas.

En tu último libro hablas del poder benefactor de las enzimas en la dieta. Pero, ¿qué son las enzimas? Una enzima es una proteína necesaria para que se puedan desarrollar todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo. En mi libro destaco las enzimas que facilitan la digestión de los hidratos de carbono, de las proteínas y de las grasas. ¡Son importantísimas para nuestra salud!

¿Y por qué son tan importantes? Porque las principales reacciones químicas en las que intervienen estas enzimas, y que pueden influir en nuestra salud, tienen lugar en el aparato digestivo. Piensa que si los alimentos no se digieren bien se pueden liberar elementos tóxicos que pueden llegar a la sangre y, a continuación, dirigirse hacia los diferentes órganos. Aquí es cuando podemos desarrollar ciertas enfermedades... Por suerte, nuestro cuerpo nos avisa si alguna cosa no funciona. Pueden aparecer intolerancias o alergias alimentarias, distensión abdominal tras las comidas, gases, dolor abdominal, diarrea, dolor de cabeza, manifestaciones cutáneas...

¿Cómo podemos obtener las enzimas? Aunque todos nacemos con una reserva de enzimas, esta se va gastando durante el proceso digestivo, sobre todo si comemos los alimentos inadecuados. Todo ello provoca que tengamos que buscar otros sistemas para aumentar la cantidad de enzimas. Uno es comiendo alimentos crudos y, otro, >>



COCINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFÍA: ANOURI FOTO; ESTILISMO: ROSA BRAM OÑA

Ensalada de judías verdes con bacalao, huevo y aceitunas



fácil 1 a 3 € 15'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 huevos
- 60 g de judías verdes
- 2 tomates
- 300 g de bacalao desalado
- 20 aceitunas negras
- Un chorrito de aceite de oliva extra virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Colocar los huevos en un cazo con agua hirviendo salada y cocerlos durante 10 minutos. A continuación, pasarlos por agua para enfriarlos, pelarlos y rallarlos.
2. Lavar las judías verdes, cortarlas en juliana fina y cocerlas al vapor durante 2 minutos. Rallar el tomate.
3. Cortar el bacalao en tiras de unos 2 cm y ponerlo en un cuenco. Aliñar con un poco de sal y aceite de oliva.
4. Con la ayuda de un aro redondo, poner una primera capa de tomate rallado, las tiras de bacalao, las judías verdes y el huevo rallado. Decorar con unas rodajas de aceitunas negras. Servir enseguida.

El efecto saciante no llega al cerebro hasta pasados 20 minutos después de comer.

» tomando suplementos enzimáticos en forma de cápsulas.

Por lo tanto, ¿para estar sanos tenemos que comer alimentos crudos? Según esta teoría, se considera que un 75% de nuestra alimentación debería corresponder a alimentos crudos y el resto, un 25%, a alimentos cocinados. Piensa que a partir de los 40 °C las enzimas empiezan a destruirse y que a los 50 °C se estropean, desaparecen.

¡Esto es muy difícil! No tanto. Una forma fácil de incorporar los alimentos crudos a nuestra dieta es tomar una ración cruda en todas las comidas. Aparte de las frutas y verduras, también podemos comer, por ejemplo, carne. Pero tiene que estar un poco cruda por dentro...

En tu libro hablas de la enzima mediterránea. Sí. Nuestra dieta mediterránea es una buena fuente de enzimas, ya que aporta muchos alimentos que se pueden tomar crudos. Las frutas, las verduras, las semillas, los germinados, los frutos secos... De todos modos, para que la dieta mediterránea sea saludable tenemos que comer de manera moderada para mantener el peso correcto.

¿Cuál es el plato estrella para mantener la cantidad adecuada de enzimas en nuestro organismo? En este momento del año, yo recomendaría el gazpacho, el salmorejo... Son platos que apetecen. Refreshantes, muy completos, equilibrados... Además de los zumos de fruta i/o verduras.

¿Las enzimas mediterráneas nos podrían ayudar a adelgazar? No, la enzima mediterránea es un concepto de salud, de anti-aging. En nuestra clínica, contamos desde hace 15 años con el tratamiento transformation, en el que



se trata este tema. Cuando aportamos al organismo estas enzimas que le faltan, aumenta la energía, la calidad de la piel, del pelo, de las uñas... Además, como la persona tiene todas sus reservas de enzimas, está más preparada para prevenir cualquier enfermedad o degeneración de las células cutáneas (flacidez, arrugas...). Lo cierto es que comiendo lo que realmente necesitamos también tendremos control de nuestro peso.

Estamos en verano, ¿qué consejos podrías dar a nuestros lectores para adelgazar o mantener el peso? Ahora es un momento excelente para preparar platos refrescantes y vitamínicos, como los que comentaba antes. También es época de ensaladas verdes. ¡Están buenisimas! En cuanto a las frutas, yo siempre recomiendo la sandía. Es la única fruta que puedes comer en la cantidad que desees, ya que contiene mucha agua. Otro consejo para todos es comer de todo, pero menos. Sobre todo a partir de las 6 de la tarde y aumentar la actividad física. ¡Ah! Y masticar BIEN, lentamente, formando una pasta. Piensa que el efecto saciante no llega al cerebro hasta pasados 20 minutos después

de haber comido. Si en estos 20 minutos, en lugar de comer tres platos comemos uno o uno y medio, no habremos dado tantas calorías a nuestro cuerpo.

Dime los cuatro fantásticos de la dieta.

Para adelgazar, yo recomiendo siempre la cola de caballo y el extracto de alcachofa. Los dos sirven para drenar y para sentirnos más deshinchados. La alcachofa, además, ayuda al drenaje del hígado, que nos hace sentir más ligeros, favorece la digestión y contribuye a eliminar grasas. Para la salud, me encanta el omega 3 y el betacaroteno. El omega 3 es un aceite que hace una capa de protección frente a los rayos solares. El betacaroteno, además de preparar la piel para recibir los rayos solares, potencia el bronceado.

Recomiéndame un plato adecuado para toda la familia. Que vaya bien para todos.

Hay un plato que me gusta mucho y que creo que es muy equilibrado. Ponemos una base de tomate rallado en el plato, encima colocamos bacalao desalado a migas, judías verdes al dente, un huevo duro y cuatro aceitunas. Es un plato muy fácil de preparar y superfresco para el verano. ¡Hum!

DESCUBRE QUE BARCELONA ES MUCHO MÁS



Parque Cultural de la Montaña de Sal (Cardona) · Viñedos en el Alt Penedès
Playas (Garraf · Maresme · Baix Llobregat) · El Berguedà.

TURISMO FAMILIAR

Naturaleza, playas, museos, parques temáticos y espectáculos.
Alojamientos y restaurantes adaptados para los más pequeños.
Ven con la familia y disfruta de una gran variedad de propuestas
para divertirse... muy cerca de Barcelona.
¡Todo un mundo por descubrir!



www.barcelonaesmuchomas.com



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Diputació
Barcelona




desayunos

Despierta con buen humor

Tras el ayuno nocturno, nuestro organismo necesita recuperarse con un desayuno que, además de rico, sea equilibrado. Estas ideas, muy fáciles y económicas, te serán de gran ayuda.

Cocina Michelly Nery **Fotografía** NouPhoto
Estilismo Nina Ros



El desayuno nos suministra la energía necesaria para empezar el día con buen pie y llevar a cabo todas las actividades cotidianas, tanto las que requieren un esfuerzo físico como las que nos exigen concentración y rendimiento intelectual. En verano, además de tomar lácteos, farináceos y otros productos como el jamón serrano o los huevos, no te olvides de incorporar las deliciosas frutas de hueso. Te aportarán agua, azúcares, fibra, vitaminas y minerales en abundancia.

HUEVOS REVUELTOS CON PEREJIL



En un cuenco grande bate **2 huevos** con una **ramita de perejil** picada. Sazona con **sal y pimienta**. Vierte los huevos en una sartén con unas **gotitas de aceite** y remueve sin cesar hasta que cuajen. Aparta del fuego y sigue moviendo durante unos segundos más. Dispón los huevos revueltos sobre una tostada de **pan de cereales** y acompaña con **dos o tres tomatitos**.

QUESO FRESCO CON MEMBRILLO



Corta el **queso fresco** y el **membrillo** en daditos. Coloca los dos ingredientes en un cuenco y acompaña, si quieres, con **nueces picaditas** por encima.

FRUTAS DE HUESO



Pela **1 melocotón**, **1 nectarina** y **1 ciruela** y córtalos en rodajas finas. Distribuye las rodajas de las frutas en un plato y, encima, agrega **unas cerezas**. Decora con **unas hojitas de menta** picadas.



cocinar con niños

Disfrazar el pescado

Si a tus hijos no les gusta el pescado y cada vez que lo preparas en casa es un drama, fíjate en nuestras ingeniosas sugerencias. ¡Seguro que esta vez se lo comerán sin rechistar!

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Rollitos de salmón ahumado con ensalada



fácil

1 a 3 €

15'

INGREDIENTES PARA 1 ROLLO

- 3 huevos
- 200 g de salmón ahumado
- 100 g de queso de untar

- 4 rebanadas de pan de molde
- 100 g de ensalada variada
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos con una pizca de sal y preparar una tortilla en una sartén grande para que se quede bien fina.
2. Disponer 100 g de salmón ahumado en el vaso de la batidora. Agregar el queso de untar y mezclar hasta que quede una pasta fina.

3. Distribuir la pasta de salmón sobre la tortilla y agregar unas lonchas del salmón restante. Enrollar con cuidado para formar un rollito.
4. Cortar el pan de molde con un cortapastas de diferentes figuras y pasar por una sartén antiadherente con un poquito de aceite de oliva hasta dorar.
5. Partir el rollo de salmón ahumado en rodajas y disponerlas en el plato con un poquito de ensalada y los picatostes de pan.





Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

Proyecto educativo CAPRABO por una alimentación saludable

LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



- + Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, espedas y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación.
- Sal, grasa de origen animal, azúcares, alimentos precocinados.

Adaptación de la pirámide de la alimentación saludable de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.

OPCIÓN SANA ▶ De mil maneras

Para que el pescado no resulte tan aburrido a los niños, es importante acompañarlo con otros ingredientes que les gusten más o preparárselo de manera divertida. Una buena opción es esconderlo en empanadillas, croquetas, buñuelos o sopas. Y, eso sí, procurando quitar las espinas.



PLATO: HABITAT

PESCADO

Ingrediente fundamental en la dieta de toda la familia, especialmente en la de los niños y adolescentes, el pescado es un alimento rico en proteínas de alto valor biológico. También aporta al organismo un alto contenido en vitaminas A, D, del grupo B y minerales, principalmente fósforo y calcio. Destaca su interesante contenido en ácidos grasos poliinsaturados, del tipo omega 3, sobre todo en los pescados azules, que protegen el corazón y las arterias. Es, además, muy fácil de digerir.





Kubik de colores



media



1 a 3 €



40'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4 KUBIKS

- 1 manojo de espárragos
- 400 ml de nata líquida
- 200 ml de leche
- 4 huevos
- 4 hojas de gelatina
- 300 g de filetes de merluza
- 40 g de mahonesa
- 50 g de ketchup
- Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar y escaldar los espárragos.
- 2.** Disponer 200 ml de nata líquida en el vaso de la batidora y mezclarla con 100 ml de leche, 2 huevos, 2 hojas de gelatina, previamente hidratadas y escurridas, una pizca de sal, un poco de pimienta blanca y los espárragos escaldados.
- 3.** Verter la masa en una bandeja rectangular para que quede con una altura de 1,5 cm aproximadamente. Dejar en la nevera durante 2 horas.



- 4.** Llenar una olla con agua salada y ponerla a calentar. Cuando el agua esté hirviendo, introducir los filetes y cocer durante unos 4 o 5 minutos o hasta que queden a punto para desmigalar. Sacar del fuego, escurrir el agua y dejar enfriar. Desmigalar el pescado.
- 5.** Mezclar la nata, los huevos y las hojas de gelatina restantes en la

batidora con cuatro cucharadas de ketchup. Salpimentar y agregar el pescado desmigado. Volver a mezclar.

- 6.** Verter la masa en una bandeja rectangular (igual que la usada para la masa de espárragos) para que quede con una altura de 1,5 cm. Dejar en la nevera durante 2 horas.

- 7.** Cortar los dos pasteles en dados de 1,5 cm por 1,5 cm.
- 8.** Disponer los daditos en el plato intercalando los colores. Para que quede más bonito se pueden formar dos o tres pisos.
- 9.** Preparar una salsa rosa con la mahonesa y el resto de ketchup.
- 10.** Servir el kubik acompañado de la salsa rosa.

jóvenes

Tarde de juegos

Cuando los chicos se reúnen siempre acaban con hambre. Estas completísimas hamburguesas seguro que les gustarán.

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Hamburguesa de queso con chorizo y huevos de codorniz



fácil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 6

- 900 g de carne de ternera picada
- 1 huevo
- 20 g de pan rallado
- Hierbas provenzales
- 60 g de queso brie
- 18 rodajas de chorizo
- 12 huevos de codorniz
- Aceite de oliva
- 6 panecillos de semillas
- 1 bolsa de ensalada variada
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer la carne picada de ternera en un cuenco y mezclarla bien con el huevo, el pan rallado y las hierbas provenzales. Sazonar con un poco de sal y pimienta.
2. Dividir la carne en seis partes e ir realizando las hamburguesas. Poner un trocito de queso brie en el medio de la carne.
3. Pasar las rodajas de chorizo por la sartén durante unos minutos

hasta que queden ligeramente doraditas.

4. Freír las hamburguesas en la plancha con un poquito de aceite de oliva y reservarlas. A continuación, freír los huevos de codorniz.

5. Abrir los panecillos y llenarlos con algunas hojas de ensalada, las hamburguesas, las rodajas de chorizo y los huevos de codorniz. Servir inmediatamente.

menú para deportistas

Preparados, listos... ¡Ya!

Si haces ejercicio, es muy importante que te hidrates bien y que incluyas en tu dieta platos como estos, que te aportarán los nutrientes y la energía que necesitas.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona Asesores nutricionales Menja Sa

665 Kcal

Pasta fresca con verduritas y pesto de nueces



fácil 1 a 3 € 12'

INGREDIENTES PARA 4

- 320 g de tallarines al huevo frescos
- 4 zanahorias
- 8 tomatitos cherry
- Queso parmesano (opcional)

Para el pesto de nueces

- 80 g de nueces
- 50 g de queso parmesano rallado
- 40 g de albahaca
- 80 ml de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Disponer las nueces, el queso parmesano, las hojas de albahaca, el aceite de oliva y una pizca de sal en el vaso de la batidora y batir hasta que quede la salsa.
2. Raspar las zanahorias, escaldarlas durante unos minutos en agua salada y, luego, saltearlas con los tomates cherry enteros en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva.
3. Poner a calentar una olla con agua y sal. Agregar la pasta y cocerla el tiempo recomendado por el fabricante. A continuación, escurrir los tallarines y aliñar con la salsa pesto de nueces.
4. Servir la pasta con los tomatitos cherry, la zanahoria entera y, si se desea, con un poco de queso parmesano.

SUGERENCIA Para que este pesto de nueces tenga más sabor puedes añadir unos tomates secos hidratados.



182 kcal

Brochetas de ternera con salsa de yogur



fácil 1 a 3 € 10'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de ternera cortada en dados
- Pimienta molida
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo
- 4 mazorquitas de maíz
- 8 champiñones
- Una pizca de sal
- 1 bolsa de ensalada mezclum

Para la salsa

- 1 pepino
- 1 yogur griego
- 1 diente de ajo pequeño
- Una cucharadita de eneldo deshidratado
- 1 limón

PREPARACIÓN

1. Macerar los dados de ternera en un cuenco con un poco de pimienta molida, la mostaza, el aceite de oliva y sal dejar unos 10 minutos
2. Para la salsa, rallar el pepino y dejarlo en un escurridor para que suelte toda el agua. Luego, disponer el yogur en un cuenco y mezclar con el pepino rallado, el ajo y el eneldo. Aliñar con un poco de aceite, una pizca de sal y unas gotas limón. Reservar.

3. Lavar todas las verduras. Cortar el pimiento en dados y el maíz en rodajas de 1 cm de grosor. Limpiar los champiñones.
4. Montar las brochetas intercalando trozos de carne con las verduras. Calentar una plancha y dorar la brocheta unos 3 minutos por cada lado a fuego alto.
5. Servir las brochetas con la salsa de yogur y la ensalada.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 665 Kcal
 Proteínas 18 g
 Hidratos de carbono 59 g; de los cuales, simples 4,75 g
 Grasas 39,75 g; de las cuales, saturadas 6,5 g
 Fibra 4,5 g

VALOR NUTRICIONAL

Energía 182,25 Kcal
 Proteínas 13 g
 Hidratos de carbono 5 g; de los cuales, simples 3,25 g
 Grasas 12,25 g; de las cuales, saturadas 2,5 g
 Fibra 1,5 g



NUTRICIÓN

DIETA ENERGÉTICA

Para evitar problemas y optimizar tu rendimiento, si haces ejercicio recuerda hidratarte bien e incluye en tu dieta:

1 ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS COMPLEJOS
Los hidratos son el principal combustible para nuestro cuerpo. Prioriza los alimentos ricos en hidratos complejos que liberan lentamente la energía, como patatas, arroz, pan o legumbres.

2 PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO
Son imprescindibles para recuperar la musculatura. Se encuentran en la carne, el pescado, los huevos o las legumbres combinadas con cereales o frutos secos.

3 FRUTA Y VERDURA
Contienen antioxidantes, agua y minerales. Además, ayudan a combatir los radicales libres generados durante el ejercicio.

4 GRASAS CARDIOSALUDABLES
Aportan una buena dosis de energía y antioxidantes, además de proteger nuestras arterias. Algunos alimentos ricos en grasas saludables son el aceite de oliva, las semillas, los frutos secos, el aguacate, el aceite de lino...

Crema de aguacate con limón



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 lima
- 1 limón
- 600 g de pulpa de aguacate
- 400 g de queso tipo quark
- 80 ml de leche desnatada fría
- Unas 12 gotitas de stevia

ELABORACIÓN

1. Lavar la lima, secarla y raspar la mitad de la piel con un rallador. Extraer el zumo de ½ limón.

2. Cortar los aguacates por la mitad de manera longitudinal, girarlos y abrirlos con cuidado. Extraer el hueso y, con ayuda de una cucharilla, retirar la pulpa.

3. Disponer la pulpa del aguacate en el vaso de la batidora y agregar el queso quark, la leche desnatada fría, el zumo de ½ limón, la ralladura y el edulcorante. Batir hasta que quede una crema suave.

4. Distribuir la crema de aguacate y limón en copas y servir enseguida.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 259,25 Kcal
Proteínas 11 g
Hidratos de carbono 5,9 g; de los cuales, simples 5,9 g
Grasas 21,35 g; de las cuales, saturadas 4,3 g
Fibra 4,6 g

sano y de tupper

¡A disfrutar!

Los pimientos verdes rellenos con verduritas, pollo y aceitunas están deliciosos. Pruébalos, ¡no te defraudarán!

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona
Asesores nutricionales Menja Sa

Pimientos rellenos con pollo



fácil

1 a 3 €

20'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 100 g de judías verdes
- Una ramita de cilantro, otra de perejil y otra de menta
- 200 g de pechuga de pollo
- 24 aceitunas negras
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Abrir los pimientos, retirar la pepita y cortar la pulpa en daditos. Reservar la pulpa. Colocar los pimientos enteros en una bandeja de horno y cocerlos a 180°C durante 10 minutos.
2. Cortar la cebolla y el tomate también en daditos y las judías en discos pequeños. Lavar las hierbas aromáticas y picarlas finamente.
3. Partir la pechuga de pollo en tiritas finas y saltearlas con un chorrito de aceite en una sartén. Reservar. En la misma sartén poner

un poco más de aceite y freír la cebolla durante unos 5 minutos. A continuación, añadir las judías y la pulpa de los pimientos. Saltear un poco más, remover y agregar los tomates, el pollo, las hierbas y las aceitunas negras cortadas en discos. Cocinar 2 minutos más.

4. Rellenar los pimientos con la mezcla y colocarlos en el horno durante unos minutos. Servir.

CONSEJO Acompaña estos pimientos rellenos con un poco de arroz hervido y conseguirás un plato perfectamente equilibrado.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	242,5 Kcal
Proteínas	14 g
Hidratos de carbono	11,75 g; de los cuales, simples 11,25 g
Grasas	15,5 g; de las cuales, saturadas 2,5 g
Fibra	6,5 g

242kcal

por menos de 2 euros

Sin renunciar al sabor

Aquí tienes dos gustosas ensaladas estivales pensadas para ahorrar fácilmente en la cesta de la compra.

Cocina Dani Muntaner
Fotografía NouPhoto Estilismo Nina Ros



menos de
2€
por persona



Pasta con tomates cherry, mozzarella y aceitunas



fácil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTES PARA 4

- 320 g de fusilli
- 150 g de tomates cherry
- 30 g de aceitunas negras deshuesadas
- 1 cebolla tierna
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 1 paquete de bolitas de mozzarella fresca
- 20 g de alcaparras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer la pasta en una olla con abundante agua salada y dejarla hervir el tiempo indicado por el fabricante. Luego, escurrir bien y agregar unas gotitas de aceite para que no se pegue.
2. Lavar los tomates y cortarlos en cuartos. Cortar las aceitunas en rodajas. Pelar la cebolla tierna y cortarla en rodajas muy finas. Lavar la albahaca, secarla y picarla (dejar algunas hojas enteras para la decoración final).
3. Colocar la pasta en un cuenco y mezclarla con los tomates, las aceitunas, la cebolla, la mozzarella, las alcaparras y la albahaca. Salpimentar y aliñar con el aceite y el vinagre.
4. Servir la pasta con las hojitas de albahaca enteras reservadas.

Sugerencia

Esta sencilla ensalada de pasta es un buen recurso para tomar en verano. Si se prepara por la mañana y se deja enfriar en la nevera hasta el mediodía, todavía estará más sabrosa.



Ensalada de lentejas con langostinos



fácil



1 a 3 €



15'

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de colas de langostino peladas congeladas
- 400 g de lentejas cocidas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde

- 1 pimiento rojo
- 1 ramita de cilantro fresco

Para la vinagreta

- 80 ml de aceite de oliva virgen
- 20 ml de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Dejar descongelar las colas de langostino en un escurridor. Disponer las lentejas cocidas en un colador, pasarlas bajo el agua durante unos segundos y dejarlas escurrir. Pelar la cebolla y cortarla en daditos. Lavar el

pimiento verde y el rojo, secarlos y cortar ambos en daditos. Lavar el cilantro, secarlo y picarlo finamente.

2. Para preparar la vinagreta, disponer el aceite de oliva y el vinagre de Jerez en un recipiente que cierre herméticamente. Salpimentar y agitar bien hasta que la mezcla emulsione. Reservar.

3. Disponer las lentejas en un cuenco y añadir las colas de langostino, la cebolla, los pimientos y el cilantro. Aliñar con la vinagreta y repartir la ensalada en cuatro boles o platos. Servir.

Sabías que...

Las lentejas son muy ricas en hierro, sin embargo, se trata de hierro no hemo, de difícil absorción por el organismo. Para mejorar el aprovechamiento de este mineral, se deben acompañar con alimentos ricos en vitamina C, que multiplica su absorción, como los pimientos.



cocina fácil

Huevos, siempre a mano

Tartaletas de cebolla y huevo poché



fácil

1 a 3 €

25'

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas, cortarlas finamente y freírlas a fuego lento en una sartén con el aceite de oliva durante unos 15 minutos. Luego, añadir el azúcar y el vinagre balsámico. Ir removiendo las cebollas con una cuchara de madera hasta que queden caramelizadas.

2. Precalentar el horno a 200 °C. Extender la masa y recortar ocho discos. Forrar con ellos ocho moldes para tartaletas individuales previamente untados con mantequilla. Pinchar la base con un tenedor y colocar en el horno, a 180 °C, durante unos 20 minutos o hasta que la masa esté dorada.

3. Poner un cazo con agua en el fuego. Cuando comience a hervir, agregar el vinagre y la sal. Bajar el fuego. Abrir el huevo de codorniz y echarlo. Cocer durante 2 minutos y traspasarlo a un recipiente con agua fría.

4. Montar las tartaletas con la cebolla y el huevo poché por encima. Decorar con un poco de cebollino picado.



8

huevos de
codorniz

2

cebollas

1

lámina de
masa brisa

INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas • Un chorrito de aceite de oliva • 1 cucharada de azúcar moreno
- Un poquito de vinagre balsámico • 1 lámina de masa brisa • 10 g de mantequilla
- Un chorrito de vinagre blanco • 8 huevos de codorniz • Unas tiras de cebollino • Sal



Huevos frescos
(10 unidades
XL). De el
Granjero.



Huevos
camperos
(6 unidades M).
De el Granjero.



Huevos
frescos
(12 unidades
M). De el
Granjero.

Versátiles y muy fáciles de usar, los huevos EROSKI basic son un gran recurso en la cocina. Te mostramos dos ideas muy diferentes que, seguro, gustarán a toda tu familia.



CALIDAD Y PRECIO
Huevos frescos (12 unidades M).
De EROSKI basic.



Rollo de tortilla de espinacas con vinagreta de pasas



fácil

1 a 3 €

20'

ELABORACIÓN

1. Disponer los huevos en un bol y mezclarlos con la sal, la pimienta, la harina de trigo y la leche.
2. Precalentar el horno a 200°C. Forrar un molde cuadrado con papel de hornear. Distribuir la mezcla de los huevos sobre el papel y disponer las espinacas por encima. Desmigar el queso de cabra. Disponer en el horno durante unos 10 minutos o hasta que la masa esté cocida.
3. Dejar las pasas en remojo durante unos 10 minutos.
4. Para la vinagreta, mezclar el aceite de oliva y el vinagre hasta que queden emulsionados. Agregar las pasas escurridas y los piñones. Salpimentar. Volver a agitar para que se integren todos los ingredientes.
5. Formar un rollito con la masa y acompañar con la vinagreta de pasas y piñones.

INGREDIENTES PARA 4

- 8 huevos • Una cucharada de harina de trigo • 30 ml de leche
- 200 g de espinacas limpias y secas • 60 g de queso de cabra

PARA LA VINAGRETA

- 30 g de pasas secas • 10 ml de aceite de oliva • 10 ml de vinagre de Módena
- 50 g de piñones • Sal y pimienta

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



Huevos frescos.
Los más grandes
(6 unidades + 76 g).
De Huevo Roig.



Huevos frescos
(12 unidades M).
De Granja
Lizarraga.



Huevos frescos
(12 unidades L).
De Granja
Lizarraga.

cenar rápidas

Platos para sorprender

Con los productos Caprabo preparar una cena que cause sensación es muy fácil. Además, la tendrás lista en un abrir y cerrar de ojos.

Cocina Michelly Nery
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona

Crema de calabaza y zanahoria con crujientes de jamón



fácil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 lonchas de jamón serrano EROSKI
- 400 ml de crema de calabaza y zanahoria EROSKI Sannia
- 40 ml de nata para cocinar EROSKI
- 40 g de queso de cabra
- Sésamo tostado
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtta

ELABORACIÓN

1. Retirar la grasa de las lonchas de jamón y disponerlas sobre una bandeja de horno. Dorar durante 6 o 7 minutos hasta que queden crujientes. Reservar.
2. Colocar la crema de calabaza en el vaso de la batidora, agregar la nata y el queso de cabra y mezclar bien.

4 lonchas de jamón serrano EROSKI

400 ml de crema de calabaza y zanahoria EROSKI Sannia

40 ml de nata para cocinar EROSKI

3. Servir la crema en vasos pequeños con los crujientes de jamón, unas gotitas de aceite de oliva virgen y el sésamo.



Crema de calabaza y zanahoria (contenido neto: 1 litro). De EROSKI Sannia.



Jamón Serrano. 11 meses de curación (peso neto: 150 g). De EROSKI.



Nata líquida UHT para cocinar (contenido neto: 500 ml). De EROSKI.

Lasaña vegetal



fácil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 calabacín
- 1 bote de pimientos rojos en conserva EROSKI SeleQtia
- 100 g de queso Mahón-Menorca EROSKI SeleQtia
- Escamas de sal en flor EROSKI SeleQtia

Para la vinagreta

- 30 g de piñones EROSKI
- 5 ml de vinagre
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

1. Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas finas.
2. Para la vinagreta, disponer los piñones en una sartén sin aceite y tostarlos ligeramente. Luego, triturarlos con el aceite, vinagre, sal y pimienta. Reservar.
3. Colocar unas rodajas de calabacín sobre el plato de servicio y aliñar con la vinagreta, pimienta molida y las escamas de sal en flor. Distribuir los pimientos en conserva por encima y, luego, el queso Mahón.
4. Repetir la operación para realizar tres plantas de ingredientes. Terminar con una capa de queso. Introducir la lasaña vegetal en el horno, a 180 °C, y cocer durante unos 7 minutos. Retirar del horno y servir caliente.

1

bote de pimientos rojos en conserva EROSKI SeleQtia

30 g
de piñones
EROSKI

100 g

de queso Mahón-Menorca EROSKI SeleQtia

VASTOS: V&B ESTUDI

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



Queso de vaca Mahón-Menorca. Semicurado (peso neto: 225 g). De EROSKI SeleQtia.



Pimientos del piquillo. Categoría extra (peso neto: 230 g). De EROSKI SeleQtia.



Piñón crudo. (peso neto: 125 g). De EROSKI.

menú low cost

Recetas económicas

Sin gastar mucho dinero se puede preparar un menú delicioso que entusiasmará a todos los comensales. ¡No te lo pierdas!

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Hojaldre con zanahorias y champiñones



fácil 1 a 3 € 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 hoja de masa hojaldre
- 200 g de zanahorias pequeñas
- 50 g de almendras laminadas
- 2 dientes de ajo
- 150 g de champiñones
- 80 g de queso de untar
- 1 ramita de perejil

ELABORACIÓN

1. Poner a calentar el horno a 180°C. Estirar el hojaldre sobre una bandeja forrada con papel de hornear e introducir en el horno durante 15 minutos.
2. Limpiar las zanahorias, pelarlas y cocerlas en un cazo con agua y sal durante 5 minutos. Retirar del fuego y reservar.
3. Disponer las almendras laminadas en una sartén antiadherente y dorarlas ligeramente. Reservar.
4. Pelar los dientes de ajo y picarlos en daditos. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas.

5. Disponer los ajos en una sartén y dorarlos ligeramente. Luego, añadir los champiñones y saltearlos unos 3 minutos. Retirar del fuego y mezclar con el queso de untar.

6. Distribuir el salteado de champiñones sobre la masa y, encima, agregar las zanahorias. Espolvorear con un poco perejil picado y las almendras laminadas. Volver a introducir en el horno durante 10 minutos más. Retirar del horno y servir el hojaldre caliente.

Solomillo de cerdo con salsa de piña y miel



fácil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 20 g de mantequilla
- 8 rodajas de piña
- 480 g de solomillo de cerdo

Para la salsa

- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 cucharas de miel
- 1 vasito de vino blanco
- 1 chorrito de salsa de soja
- 50 g de nueces

ELABORACIÓN

1. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar las rodajas de piña y dorarlas. Reservar.
2. Cortar el solomillo en dados, marcar en la sartén y retirar.
3. Pelar la cebolla y el diente de ajo y picarlos en daditos. Dorarlos en la sartén y agregar la miel, el vino y la soja. Dejar reducir hasta la mitad. Triturar la salsa.
4. Introducir los dados de solomillo en la sartén, agregar la salsa y cocinar durante unos 4 o 5 minutos. Un minuto antes de terminar la cocción, añadir las nueces troceadas.
5. Servir la carne con la salsita y las rodajas de piña.

Plátano flambeado con helado de crema



fácil 1 a 3 € 10'

INGREDIENTES PARA 4

- 20 g de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar moreno
- El zumo de 1 naranja
- 4 plátanos
- 1 chorrito de licor de naranja o Cointreau
- Un poquito de canela en polvo
- 200 g de helado de crema

ELABORACIÓN

1. Derretir la mantequilla en una sartén antiadherente, añadir el azúcar moreno y remover con una cuchara de madera hasta formar un caramelo. A continuación, incorporar el zumo de naranja y los plátanos. Dejar cocinar durante 2 minutos. Luego, verter el licor de naranja y flambear con cuidado
2. Disponer el plátano flambeado en un plato de postre y servir con una bolita de helado de crema. Espolvorear con un poco de canela en polvo y llevar a la mesa rápidamente.

Sugerencia

El delicioso Helado de Crema de Yogur con Salsa de Caramelo, de La Lechera de Nestlé, ahora tiene un 45% de yogur. ¡Pruébalo!



1,55 €
por persona



1,50 €
por persona



0,60 €
por persona





Ensalada de cuscús



fácil



1 a 3 €



10'+
reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 200 g de cuscús
- Zumo de 2 limones
- ½ cebolla
- 2 tomates
- 1 pepino
- Unas hojitas de menta
- Unos cogollos de lechuga
- 50 g de queso feta
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta molida

ELABORACIÓN

1. Poner el cuscús en un cuenco y exprimir encima el zumo de los dos limones. Remover bien.
2. Picar la cebolla, los tomates y el pepino en pequeños daditos y añadir al cuenco con el cuscús.
3. Lavar las hojitas de menta y picarlas finamente. Agregar también al cuscús y mezclar bien para que se integren todos los sabores. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Disponer en la nevera durante 2 horas.
4. Servir el cuscús con las hojas de lechuga picadas al momento. Espolvorear el queso feta por encima.

vegetariana

Refrescante y muy sabroso

Seguro que este cuscús con tomate, pepino, lechuga y menta se convertirá en el plato estrella de este verano.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



MARIBEL RUIZ
Sant Boi de Llobregat (Barcelona)

Aficionada a la repostería, Maribel empezó a realizar pasteles decorados con fondant para celebrar los cumpleaños de los niños. Hoy es una auténtica artista y nos lo demuestra enviándonos un pastel para darnos la bienvenida a todos los Librecompradores...

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!

Pastel de vainilla y coco con buttercream de queso

INGREDIENTES PARA 10

Para el bizcocho de vainilla y coco

- 4 huevos o 5 depende del tamaño
- 130 g de azúcar glas
- 1 cucharada de aroma vainilla
- 50 g de maicena o harina de maíz
- 100 g de harina de trigo
- 50 g de coco
- 10 g de levadura
- Sal
- Fondant o pasta de azúcar (decoración)

Para la buttercream de queso y coco

- 200 g de queso cremoso (fresco) tipo Philadelphia
- 100 g de mantequilla
- 1 cucharadita de aroma de coco
- 200 - 300 g (mínimo) de azúcar glas

ELABORACIÓN

1. Separar las claras de las yemas y batir las claras a punto de nieve. Cuando las claras estén montadas, echar un tercio del azúcar glas y remover.
2. Con las mismas varillas, y sin limpiar, batir las yemas hasta que doblen su volumen. Incorporar el resto del azúcar.
3. Con una pala de silicona, añadir las claras sin moverlas demasiado para que no se bajen y agregar la cucharada de vainilla.
4. Disponer la maicena en un cuenco y mezclarla con la harina, el coco, la levadura y una pizca de sal. Incorporar a la mezcla de las yemas y claras en forma de lluvia con movimientos suaves.
5. Engrasar un molde de unos 24 cm con un poco de mantequilla, incorporar la masa y cocer en el horno a 200 °C (con calor abajo) unos 30 minutos.
6. Para la buttercream, poner el queso y la mantequilla a temperatura ambiente (muy importante) en un cuenco. Mezclar bien con la máquina de varillas y añadir el aroma de coco. Ir agregando el azúcar glas tamizado hasta conseguir el punto de crema deseado.
7. Abrir el bizcocho por la mitad y rellenarlo con la buttercream. Decorar la parte superior del pastel con fondant o pasta de azúcar de colores.



de temporada

Con sabor a mar...

Protegidos dentro de sus conchas, los moluscos bivalvos y univalvos son una auténtica delicia para el paladar. Con nuestras recetas... ¡disfrútalos como nunca!

Cocina Dani Muntaner Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

Llega el verano. Es tiempo de pasear tranquilamente por la orilla del mar, de tomar el sol, de relajarse con el murmullo de las olas, de recoger conchas y caracolillos escondidos en la arena, de comer los mejores productos que nos ofrece el mar en un chiringuito de playa... También es tiempo de preparar, en casa, deliciosos platos marineros con almejas, mejillones, berberechos, cañaillas, coquinas...

Y, para que puedas sorprender a los tuyos con los "frutos" del mar más interesantes del mercado, te presentamos cinco fabulosas ideas que harán las delicias de toda la familia. Desde unas sorprendentes cañaillas gratinadas o unos berberechos con verduritas al wok, hasta unos clásicos mejillones al estilo belga o un plato de pasta fresca con coquinas. Y como última propuesta, un arroz con almejas. ¡Todo un lujo para el paladar!





Cañaíllas gratinadas



fácil



1 a 3 €



30' +
remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 120 g de mantequilla
- 1 kg de cañaíllas
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 10 ramitas de perejil
- 80 g de pan rallado

- Sal y pimienta
- Sal gruesa

ELABORACIÓN

- 1.** Sacar la mantequilla de la nevera 1 hora antes de empezar a cocinar para tenerla a temperatura ambiente y con textura de pomada.
- 2.** Poner a remojo las cañaíllas sumergiéndolas en agua salada durante una hora. Escurrir.
- 3.** Poner las cañaíllas y la hoja de laurel en una olla con abundante agua salada al fuego. Cuando

arranque el hervor, mantener 10 minutos en ebullición. Luego, colar y enfriar sumergiendo en agua salada con hielo durante 5 minutos. Escurrir.

4. Pelar el ajo y picarlo. Lavar el perejil, secarlo y picarlo. Mezclar la mantequilla con el pan rallado, el ajo y el perejil. Salpimentar.

5. Retirar la tapa (opérculo córneo) de las cañaíllas con unas pinzas finas y rellenar con la mezcla de mantequilla.

6. Precalentar el horno a 180°C. Cubrir una bandeja de horno

con abundante sal gruesa, acomodar las cañaíllas con la abertura hacia arriba. Poner el horno en función gratinar, introducir las cañaíllas en la parte superior durante 5 minutos. Servir inmediatamente.

CONSEJO

Para que las cañaíllas queden en su punto de sal es importante que toda el agua que se utilice (remojo, cocción y enfriado) tenga la proporción de 30 g de sal por cada litro de agua.



PLATOS: AGNE HOSTELERIA



Berberechos con verduras al wok



fácil 1 a 3 € 25'+
remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de berberechos
- 1 cebolla y 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo y 1 calabacín
- ½ limón
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de jengibre fresco
- Cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cubrir los berberechos con agua salada y dejarlos en remojo durante una hora para

que expulsen posibles restos de arena que puedan contener. Escurrir.

2. Pelar la cebolla y la zanahoria y cortar ambas en juliana fina. Lavar el pimiento y el calabacín, cortar ambos también en juliana. Lavar el limón y rallar la parte amarilla de la piel. Exprimir el limón para extraer su zumo. Pelar el ajo y picarlo. Rallar finamente un trozo pequeño de jengibre fresco. Lavar el cilantro y picarlo.

3. Calentar el wok con el aceite de oliva, añadir el ajo, la

ralladura de limón y el jengibre removiendo durante diez segundos. Luego, agregar la cebolla, zanahoria, pimiento y calabacín. Saltear a fuego intenso durante 2 minutos e incorporar los berberechos, el zumo de limón, la salsa de soja y una pizca de pimienta. Saltear durante 5 minutos hasta que los berberechos se abran, espolvorear con el cilantro, remover y servir inmediatamente.

Mejillones al estilo belga



fácil 1 a 3 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de mejillones
- 3 chalotas
- 1 ramita de apio
- 800 g de patatas
- 50 g de mantequilla
- 1 hoja de laurel
- Agua embotellada
- Aceite de oliva suave para freír
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Raspar las conchas de los mejillones a conciencia, retirar las barbas y lavar. Reservar.

2. Pelar las chalotas y cortarlas en daditos pequeños. Lavar el apio y cortarlo en tiras finas.

3. Pelar las patatas, cortarlas en bastoncitos y freírlas en abundante aceite hasta que estén doraditas.

4. Disponer las chalotas y el apio en una olla grande con la mantequilla y pocharlas durante 5 minutos. Añadir medio vaso de agua, una pizca de sal y pimienta, la hoja de laurel y los mejillones. Tapar y hervir durante 5 minutos hasta que se abran los mejillones. Servir con las patatas fritas.

MUCHAS VARIANTES

Esta es la receta básica típica belga, a partir de esta hay infinidad de variaciones en las que se añade vino blanco, cerveza belga, nata...





Fusili con coquinas



fácil



1 a 3 €



20'+
remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 2 dientes de ajo
- 250 g de tomates cherry pera
- Una ramita de perejil
- 1 guindilla cayena (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 50 ml de vino blanco
- 500 g de coquinas
- 500 g de fusili de pasta fresca
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer las coquinas en un cuenco y dejarlas en remojo durante 1 hora.
2. Pelar los ajos y cortarlos en rodajas. Lavar los tomates cherry y cortarlos en cuartos. Lavar el perejil y picarlo bien fino.
3. Calentar una sartén con aceite de oliva, agregar el ajo y la guindilla (opcional) y sofreír durante 2 minutos. Luego,

añadir los tomates, salpimentar y saltear el conjunto durante 2 minutos más. Verter el vino blanco y las coquinas escurridas. Reducir 1 minuto.

4. Hervir la pasta fresca en abundante agua salada el tiempo indicado por el fabricante y colarla. Incorporar la pasta y el perejil a la sartén, saltear 2 minutos más y servir inmediatamente.

Arroz con almejas



fácil

3 a 5 €

1 h 10'+
remojo

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de almejas
- 1 sepia
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano
- 2 tomates
- Agua embotellada
- 320 g de arroz
- 1 litro de caldo de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de hebras de azafrán
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Poner en remojo las almejas en agua salada durante 1 hora. Escurrir.

2. Limpiar la sepia y cortarla en daditos. Pelar el diente de ajo y picarlo. Lavar los pimientos y cortarlos en daditos pequeños. Lavar los tomates y rallarlos.

3. Calentar medio vaso de agua salada en una olla y, cuando arranque a hervir, agregar las almejas. Tapar y cocer durante 5 minutos. Escurrir. Reservar por separado el líquido de cocción y las almejas.

4. Calentar el caldo de pescado junto al de la cocción de las almejas.

5. Calentar una paella con una cucharada de aceite de oliva y sofreír la sepia durante 5 minutos. Retirar y reservar. Agregar dos cucharadas más de aceite y sofreír el ajo y los pimientos durante 5 minutos. Luego, incorporar el tomate y seguir Sofriendo. Remover a menudo durante 10 minutos aproximadamente, hasta que quede bien reducido y el aceite se separe de la salsa.

6. Añadir el arroz y el azafrán y seguir Sofriendo sin dejar de remover durante 5 minutos. Luego, agregar la sepia, las almejas y el caldo de pescado y el de las almejas. Remover y cocer durante unos 18 minutos sin volver a remover. Dejar reposar 2 minutos y servir.

OPCIÓN ECONÓMICA

Si quieres que este arroz te salga más barato pero igual de delicioso, decántate por usar las chirlas en lugar de las almejas.



El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#1
+
comodidad

Por tu ahorro.

Te informamos de cuánto te has ahorrado con cada compra.



Por tu comodidad.

Comparamos por ti más de 2.000 productos comparables con Mercadona. Así no tendrás que preocuparte de hacer cálculos y podrás ahorrar tiempo y dinero.

Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas.

Calidad como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●
con  EROSKI

Toda la información en www.miclubcaprabo.com/micomparador





ideas dulces

Olvídate del calor

Te explicamos cómo hacer en casa refrescantes granizados. Así, cuando suban las temperaturas, tú ya estarás preparada.

Cocina Michelly Nery Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona



Granizado de limón



fácil

1 a 3 €

10'+
congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 4 limones
- 1 litro de agua embotellada
- 100 g de azúcar blanco

ELABORACIÓN

1. Lavar los limones, secarlos bien y rallar parte de la piel. Reservar. Exprimir los limones y pasar el zumo obtenido por un colador fino para poder retirar fácilmente las semillas.
2. Disponer el zumo en el vaso de la batidora, agregar el agua con el azúcar y mezclar bien. Verter en una bandeja grande e introducir en el congelador durante unas tres horas. Ir rascando el granizado con un tenedor cada ½ hora.
3. Decorar con la ralladura de limón y servir al momento.



Granizado de sandía



fácil

1 a 3 €

10'+
congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 1 litro de agua embotellada
- 1 ramita de canela
- 80 g de azúcar moreno
- 400-450 g de sandía cortada en dados

ELABORACIÓN

1. Verter el agua en una olla, agregar ½ ramita de canela y dejar hervir durante 4-5 minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar. Retirar la ramita de canela y agregar el azúcar.
2. Disponer los trocitos de sandía en el vaso de la batidora, agregar el agua aromatizada y triturar bien. Verter en una bandeja grande e introducir en el congelador durante unas tres horas. Ir rascando el granizado con un tenedor cada ½ hora.
3. Decorar con la canela restante y servir rápidamente.

Granizado de melón



fácil

1 a 3 €

10'+
congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 80 g de azúcar blanco
- 1 litro de agua embotellada
- 400 g de melón cortado en dados
- 2 ramitas de menta

ELABORACIÓN

1. Diluir el azúcar blanco en el litro de agua.
2. Disponer los trocitos de melón en el vaso de la batidora, agregar el agua con el azúcar y triturar bien. Verter en una bandeja grande e introducir en el congelador durante unas tres horas. Ir rascando el granizado con un tenedor cada ½ hora.
3. Decorar con unas hojitas de menta y servir al momento.



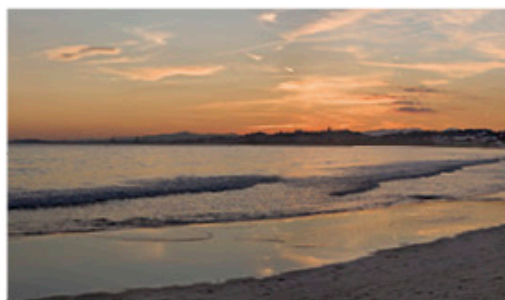


con denominación de origen

Un paraíso al alcance de todos

Impresionantes monumentos romanos, elegantes edificios modernistas, playas relajantes... la Costa Daurada y, concretamente, la ciudad de Tarragona esconden rutas y paisajes llenos de encanto que vale la pena descubrir.

Texto Rosa Mestres



Capital de la Costa Daurada, Tarragona es una ciudad para no perderse. Monumental, familiar, bulliciosa, gourmet... pero ante todo mediterránea. En estas páginas descubrimos algunos de los monumentos que ayudarán al visitante a conocer su esplendoroso pasado romano, medieval o modernista y, además, proponemos algunas de las mejores excursiones familiares que pueden realizarse por las poblaciones cercanas a esta bonita ciudad.

Tarragona romana

Para quienes visitan Tarragona por primera vez y quieren sumergirse de lleno en su pasado romano, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 2000, lo más recomendable es ir hasta la plaza del Pallol, en la Antigua audiencia, para visitar, allí, la Maqueta de la Tarraco Romana. Después, y ya sobre el terreno, vale la pena ver todas las maravillas que ofrece la ciudad:

las murallas, los pequeños restos del templo en la Catedral, el Foro Provincial, el Circo... El anfiteatro, junto al mar, es un monumento de obligada visita, tanto por cómo se conserva, como por su ubicación y vistas. Tampoco hay que perderse el Foro Local y la Necrópolis paleocristiana.

Tarragona medieval

Una buena sugerencia es acercarse hasta las torres medievales, enclavadas en la muralla romana, o ir hasta la Catedral, uno de los edificios más emblemáticos de la ciudad. Cerca de la Catedral, en el Pla de la Seu, se pueden ver algunas casonas góticas que están bastante bien conservadas. En el último tramo de la calle Major, se halla la casa del abad de Poblet, el edificio del Antiguo Ayuntamiento y los soportales de la calle Mercería, del siglo XIV. ¡Una maravilla! Otras construcciones medievales que también pueden visitarse son la iglesia de Santa Tecla

La Catedral, uno de los edificios más singulares de Tarragona, preside, en muchas ocasiones, las espectaculares actuaciones de los castellers. Sobre estas líneas, tres imágenes muy representativas de la ciudad: la playa Larga, el Balcón del Mediterráneo y el anfiteatro romano.

la vella, con la capilla de Sant Pau, la judería (solo con vistas exteriores) y el imponente castillo del Rey.

Tarragona modernista

En el casco histórico o Parte Alta, se halla el Mausoleo de Jaime I, obra de Lluís Domènech i Montaner, el ostensorio de la Catedral y el matadero, actual sede del rectorado de la Universitat Rovira i Virgili. En la Rambla Nova o sus alrededores destacan el edificio de la Cámara Oficial de Comercio, el Mercado y el Teatro Metropol. También se debe pasear hasta la barandilla del Balcón del Mediterráneo y allí ir a tocar ferro (tocar hierro) para tener, dicen, buena suerte.



Descubrir la Costa Daurada

Desde la ciudad de Tarragona se pueden realizar interesantes excursiones por toda la Costa Daurada, tanto en el litoral como en el interior, que gustarán a pequeños y mayores.

En el litoral, al atractivo de sus playas de arena fina, como las de Salou y Tamarit, se suma una variada oferta de actividades para todas las edades como deportes acuáticos, piscinas y parques temáticos, como el de PortAventura que este año estrena la atracción *Angkor* y cuenta con el espectáculo *Kooza de Cirque du Soleil*.

Una excelente opción, para los amantes de las actividades náuticas y los deportes de aventura, ya en el interior, es el pantano de Siurana. Hay un sendero que permite recorrer el perímetro del pantano y disfrutar viendo su entorno de gran belleza.

En la Costa Daurada, las familias pueden encontrar múltiples propuestas para disfrutar de la naturaleza. Además de descubrir paisajes de gran belleza y color, como los viñedos del Priorat o las montañas rocosas de la Sierra del Montsant, los visitantes pueden adentrarse en las cuevas prehistóricas de l'Espuga de Francolí y conocer, allí, cómo se vivía hace millones de años. Además, los más atrevidos pueden practicar espeleología por el interior de las galerías más insólitas. En este recorrido por la Costa Daurada, no se puede olvidar Reus, ciudad natal de Gaudí. Resulta imprescindible visitar el Gaudí Centre, en la Plaza Mercadal, para conocer todo sobre la vida y la obra de este genio universal.

MÁS INFORMACIÓN

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
costadaurada@dipta.cat/www.costadaurada.info

La Costa Daurada es uno de los destinos turísticos más atractivos del Mediterráneo. Arriba y a la derecha, el castillo y el Institut Pere Mata de Reus, joya del Modernismo. Abajo, los paisajes con viñedos de Escaladell, la Ciudadela Ibérica de Calafell y el bonito paseo de Salou.





TURISMO EN FAMILIA

La Costa Daurada es un destino idóneo para el turismo familiar ya que tiene una interesante oferta de ocio, cultura e historia. Además, algunas poblaciones, como Salou, Cambrils, Calafell y Vila-Seca, tienen el sello de calidad de Destino de Turismo Familiar de la Generalitat de Catalunya. ¡Vale la pena acercarse!

Ensalada de escarola con salsa Xató



fácil 1 a 3 € 25'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 escarola
- 200 g de bacalao desalado
- 12 filetes de anchoas en aceite
- Unas judías blancas
- Unas aceitunas arbequinas

Para la salsa

- Sal
- 100 g de almendras
- 80 g de avellanas
- 1 ñora
- 1 cebolla escalibada
- Una pizca de pimentón dulce
- Una pizca de pimienta negra
- Una rebanada de pan frito
- 1 cabeza de ajos escalibada
- 3 tomates escalibados
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2-3 cucharadas de vinagre



ELABORACIÓN

1. Disponer la sal en el mortero, añadir las almendras y las avellanas y picarlas hasta conseguir una pasta fina. Luego, agregar la ñora (previamente escalada y sin piel), la cebolla, el pimentón dulce, un pellizco de pimienta negra y el pan frito. Seguir montando la salsa en el

mortero. Después, incorporar los ajos, los tomates, el aceite y el vinagre. Reservar.

2. Lavar la escarola, cortarla en trozos regulares y escurriarla. Disponer la escarola en una ensaladera y agregar el bacalao desalado, los filetes de anchoa, unas judías blancas y las aceitunas. Servir la ensalada junto a la salsa.

Tampoco puedes perderte

CAMBRILS

Recomendamos descubrir esta bonita ciudad subidos a su Tren turístico (hay tres recorridos). También vale la pena acercarse hasta el paseo del Muelle de Costa para ver la actividad de su puerto pesquero. Es muy interesante ver la llegada al puerto de las barcas entre las cuatro y las cinco de la tarde (excepto en mayo y junio por la veda).

SALOU

Además de disfrutar con los espectaculares juegos de agua y luz de su fuente luminosa, obra del Ingeniero Carles Buigas, autor también de la fuente monumental de Montjuïc en Barcelona, es aconsejable pasear por el Camino de Ronda de Salou, una vía peatonal que pasa junto al mar, rocas y acantilados.


CALAFELL

En la Ciudadela Ibérica de Calafell, uno de los yacimientos más singulares de Cataluña, se puede realizar un emocionante viaje a la época de los íberos. Para interesados en conocer cómo se vivía en la Edad del Hierro.

VILA-SECA/ LA PINEDA

Pequeños y mayores se lo pasarán en grande en Aquópolis, el parque acuático más grande de Cataluña y el único con delfinario, un gran estanque de agua salada en el que nadan los delfines y los leones marinos. Hay dos opciones: acercarse a los delfines de la especie Delfín Mular con la actividad Dolphin Encounter y bañarse con leones marinos de la Patagonia.





sabor del mundo

italia

Conocida internacionalmente e imitada por todo el mundo, la gastronomía italiana es mucho más que la pizza o los platos de pasta. En estas páginas lo descubrimos.

Texto Rosa Mestres

Risotto de gambas con setas y brócoli



fácil

1 a 3 €

30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 brócoli Eroski NATUR
- 12 gambas
- 10 hebras de azafrán
- 1 cebolla
- 4 vasitos de arroz tipo arborio o carnaroli
- 1 vasito de vino blanco
- 1 litro de caldo de pescado
- 150 g de setas variadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharas de queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



COCINA: MICHELLE NERY; FOTOGRAFÍA: GRIFFIN PHOTO; ESTILISMO: NINA ROS

De norte a sur, Italia esconde una rica y variada oferta gastronómica que vale la pena conocer. En la parte más septentrional se pueden degustar platos de influencia austríaca como la sopa agría o el strudel. Esta zona, además, es muy rica en cereales como el trigo, el arroz o el maíz, ingredientes que sirven para hacer platos tan sabrosos como el risotto, la polenta

o los gnocchi. También es excelente la pasta fresca, especialmente la rellena. En el corazón de Italia, los ingredientes estrella son la carne y las verduras. La sopa minestrone o la cipollata, a base de cebolla, son algunos ejemplos. En el sur, donde el aceite de oliva, el ajo y el orégano son ingredientes muy habituales, destacan las recetas de pescados y mariscos. Esta zona es, además, el reino de la pasta seca y las pizzas.



© THINKSTOCK



1 Lavar el brócoli, cortarlo en ramitas y cocerlas en un cazo con agua sin tapar (para mantener el color) durante 6 minutos. Escurrir y reservar. A continuación, lavar las gambas bajo el agua y pelarlas.



2 Disponer las hebras de azafrán en una olla ancha y dorarlas durante 1 minuto. Reservar. Marcar ligeramente las gambas con un chorrito de aceite de oliva y reservar. Echar un poco más de aceite y añadir la cebolla cortada en dados. Dejarla pochar unos minutos.



3 Agregar el arroz y freírlo 3 minutos sin dejar de remover. Verter el vino y dejar evaporar un poco. Añadir cuatro vasos de caldo de pescado caliente, la pimienta, las setas limpias y el azafrán reservado. Cocinar unos 12 minutos, añadiendo más caldo si es necesario. Ir removiendo a menudo.



4 Unos 2 o 3 minutos antes del final de la cocción, añadir las gambas y el brócoli. Retirar del fuego, rectificar el punto de sal. Agregar la mantequilla y el queso parmesano. Mezclar de forma suave para no romper las ramitas del brócoli. Espolvorear un poco de queso parmesano y servir.



Seta flor, de Take Xop (peso neto: 100 g).



Brócoli Eroski NATUR.



Caldo casero de pescado, de Gallina Blanca. 100% natural (contenido neto: 1 litro).



Riso arborio, de Panzani. Risotto speciale (peso neto: 500 g).



©THINKSTOCK



©THINKSTOCK

Se considera que las mejores pizzas son las que se elaboran en Nápoles.

Italia destaca por ser uno de los mayores productores de queso: parmigiano, grana padano, gorgonzola, mascarpone... Precisamente con este queso se elabora uno de los postres más emblemáticos de Italia: el tiramisú.

Y para acompañar la comida, nada mejor que uno de sus excelentes vinos: el Chianti, el Brunello di Montalcino...

gastronomía y diseño

Un delicioso descubrimiento

Dabbawala y su alter ego db underground ofrecen dos propuestas gastronómicas distintas pero tienen una filosofía en común: hacer que el cliente se sienta como en casa.

Texto Rosa Mestres Fotografía NouPhoto/Pablo Sarompas



El chef Luca Rodi ha creado una carta, clásica con toques creativos, que prepara con mucho mimo y paciencia.

A la hora de buscar un restaurante no siempre nos apetece lo mismo. A veces, buscamos algo más elegante e íntimo para tener una velada romántica, y otras, en cambio, queremos algo más informal en el que se coma bien por poco dinero. El chef Luca Rodi y su socio Pablo Tamargo han sabido unir ambas necesidades en una única propuesta, en pleno corazón de Chamberí, que, seguro, gustará a los amantes de la buena cocina: Dabbawala y db underground.

La primera opción, a pie de calle, es perfecta para disfrutar de una agradable velada en pareja o con los amigos. Con una cuidada decoración de estilo vintage, a base de piezas reutilizadas, columnas vistas y suelos hidráulicos, Dabbawala Restorán ofrece una carta clásica con toques creativos y, algo muy interesante, ¡con posibilidad de medias raciones! Vale la pena probar el ceviche de corvina o las alcachofas con cigalas. ¡Están realmente deliciosos!

La segunda opción, db underground, está en la planta inferior. Con un aire más desenfadado, en este gastrobar podemos comer sabrosas tapas de estilo contemporáneo, como los huevos fritos trufados con boletus o la tosta de sardinillas con mojo picón, a unos precios ideales y con una gran calidad.

La oferta de db underground se complementa con la carta de cócteles y gin-tonics.



DABBAWALA

Españoleto 10, Madrid

Tel. 915 932 278. Email: info@dabbawala.es

Tipo de cocina: de temporada, de proximidad y creativa.

Horario: de martes a sábado: 13.00 - 16.00 h y 20.00 - 00.00 h; domingo: 13.00 - 16.00 h; lunes cerrado

Precio: 52 euros (menú de temporada); 48 euros (menú Dabbawala); tapas: desde 3,50 euros hasta 14,20 euros; cócteles y gin-tonics preparados: 11 euros



LA SUGERENCIA DEL CHEF

Rodaballo, manzana, habitas y menta



fácil



5 a 7 €



15'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 manzana Golden
- 25 ml de aceite de girasol
- 2 rodaballos de 500 g
- 150 g de habitas frescas o en conserva
- 1 manojo de menta fresca
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta

Para la vinagreta

- Vinagre de Módena o de Jerez

ELABORACIÓN

1. Lavar la manzana, pelarla y cortarla en dados pequeñitos. Reservarla en un cuenco con aceite

de girasol hasta el final de la receta.

2. Pedir en la pescadería que te limpien el pescado. Han de quedar los filetes completamente limpios.

En una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva, a fuego medio, dorar los filetes ligeramente pero sin cocinarlos demasiado.

3. Con el aceite y la grasa que queda en la sartén del pescado, preparar una vinagreta. Añadir un chorrito de vinagre a la sartén y disponer en el fuego hasta que apenas de un hervor.

4. Cocer las habitas durante unos segundos en agua y sal. Reservar.

5. Disponer el pescado en el plato y acompañarlo con la manzana escurrida, unas hojas de menta fresca y las habitas, también escurridas. Salsear con la vinagreta y espolvorear con un poco de pimienta negra. Servir.



Sangría de cava con frutos rojos



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES PARA UNA JARRA

- 150 g de frutos rojos variados (fresones, frambuesas, arándanos, moras...)
- Hielo en cubitos
- 2 cucharadas de azúcar
- Un chorrito de zumo de limón
- 50 ml de licor de naranja o Cointreau
- 200 ml de gaseosa
- 300 ml de cava semi
- Unas hojitas de menta (opcional)

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar todas las frutas rojas y partir los fresones por la mitad. Si son muy grandes, partirlos en cuartos.
- 2.** Llenar $\frac{3}{4}$ partes de la jarra de servicio con los cubitos de hielo. Agregar la fruta, dos cucharadas de azúcar, el chorrito de limón, el licor de naranja, la gaseosa y media botella de cava.
- 3.** Agitar con una cucharilla con cuidado, agregar más cava (si se desea) y servir inmediatamente. Decorar con unas hojitas de menta (opcional).

CONSEJO

Es conveniente que los ingredientes estén lo más fríos posible: así el hielo tardará más en deshacerse y la sangría no sabrá aguada.

cóctel & gourmet

Sangrías: están de moda

En verano, ¿a quién no le apetece una sangría bien fresquita? Te proponemos dos opciones, muy fáciles de preparar, que harán las delicias de tus invitados.

Receta cócteles Alejandro Sánchez



Sangría de vino tinto con cítricos



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES PARA UNA JARRA

- ½ naranja
- ½ limón
- ½ manzana
- Hielo en cubitos
- 2 cucharadas de azúcar
- 200 ml de limonada
- 50 ml de ron blanco
- 300 ml de vino tinto

ELABORACIÓN

1. Cortar la media naranja y el medio limón en rodajas y partir la manzana en cuartos.
2. Llenar $\frac{3}{4}$ partes de la jarra de servicio con los cubitos de hielo. Agregar la fruta, dos cucharadas de azúcar, la limonada, el ron blanco y el vino tinto.
3. Agitar con una cucharilla, agregar más cubitos de hielo (si es necesario) y servir inmediatamente.



beber

Rueda, patria de la verdejo

Rueda es verdejo, pero su carácter irrepetible no sólo se debe a la variedad. Su clima y sus suelos pedregosos, marcan la personalidad de este vino único.

Texto Alicia Estrada

El aroma y el sabor de la verdejo es frutal, con matices vegetales que recuerdan a la hierba recién cortada.

Si en una imaginaria máquina del tiempo pudiéramos viajar a Rueda antes de los años setenta, nos encontraríamos unos vinos muy diferentes a los actuales: sencillos, rústicos, secos... que nos recordarían lejanamente a los vinos de Jerez.

El gran cambio en los vinos de Rueda llegó en los setenta desde La Rioja. Fue la Bodega Marqués del Riscal, la que aterrizó en la zona buscando completar su gama de tintos con un blanco joven, fresco y afrutado. El espíritu de innovación y la tecnología contribuyeron a cambiar de raíz el alma de los vinos tradicionales de Rueda. Habían nacido los ruedas modernos.

El viñedo de verdejo

La variedad verdejo marca el carácter de los vinos de Rueda. El clima y unos suelos característicos completan su personalidad. Por un lado los mejores viñedos se asientan sobre suelos de cantos rodados, antiguos lechos de ríos. Suelos cascajosos los llaman en Rueda. La pobreza en materia orgánica de estos suelos obliga a las raíces de la vid a profundizar buscando alimento y en este trabajo, la planta se carga de la mineralidad del suelo, que traslada a los vinos, imprimiéndoles carácter.

Otro elemento diferenciador del viñedo de Rueda es el clima. Estamos en tierras meseteñas altas; el clima es extremo en verano e invierno y las diferencias de temperatura entre el día y la noche muy importantes. Las piedras en el suelo del viñedo ayudan a regular la temperatura

de una forma natural. En invierno se calientan con el sol y atemperan el frío nocturno. En verano mantienen la frescura de la noche ante las subidas de temperatura. De esta forma el viñedo madura a su ritmo, sin sobresaltos y traslada al vino, equilibrio y buena acidez.

Los vinos de Rueda

Podríamos decir que el aroma y el sabor de la verdejo es frutal, con matices vegetales que a algunos les recordará la hierba recién cortada, el heno, aromas de monte bajo o similar. Es muy característico de los mejores ruedas el toque amargoso que dejan en la boca y que es la mineralidad que la planta ha extraído en su trabajo de búsqueda de alimento. Parece que bebiéramos el paisaje.

Los ruedas clásicos son contenidos en nariz y nos llenan la boca de matices. Hay una tendencia sin embargo, que está imponiendo la explosión de aromas en nariz. Vinos con perfumes intensos de frutas tropicales, que al llegar a la boca muestran poco carácter. No es éste el verdadero espíritu de la verdejo.

Verdejo y algo más

Los vinos de verdejo son los más tradicionales, pero en Rueda, patria de blancos, esta variedad convive especialmente con la variedad francesa sauvignon blanc. La importación también se la debemos a Marqués del Riscal. Los vinos de sauvignon tienen una nariz perfumada y sutil, y en boca se muestran elegantes y muy afrutados. ¡Hay que probarlos!

Descubrir los ruedas

Los ruedas se consumen habitualmente jóvenes, sin pasar por madera. Quién guste de blancos más complejos puede buscar ruedas criados sobre lías. Estos vinos permanecen unos meses en contacto con sus propias levaduras lo que les aporta untuosidad y carácter. Una gama superior de ruedas fermenta en barrica de roble, donde permanece un tiempo corto, tomando los aromas que suma la madera. La gama más alta envejece meses en madera, ganando complejidad.

MARQUÉS DEL RISCAL VERDEJO



A esta bodega riojana le debemos en parte el carácter moderno del vino de Rueda: fresco, joven y afrutado. Su Marqués de Riscal verdejo es un clásico que nunca falla, refrescante y equilibrado. Marida bien con pescados, mariscos, jamón, pastas, pollo y carnes frías.

YELA VERDEJO



Imbatible en precio, este vino honesto y sencillo expresa muy bien el carácter típico de la uva verdejo: fruta blanca madura, heno e hinojo en nariz y boca amable con sensación frutal y notas exóticas. Es un vino perfecto para tomar en la mesa diaria y a la hora del aperitivo.

MARTIVILLI VERDEJO



La bodega familiar de Ángel Lorenzo Cachazo lleva 4 generaciones vinculada al viñedo de Rueda. Su verdejo nos trae una nariz de fruta verde, cítricos y manzana. En boca tiene cuerpo y persistencia. Maridará con todo tipo de arroces, lenguado a la plancha y moluscos.

PALACIO DE BORNOS VERDEJO



Uno de los vinos más conocidos de Rueda. Gustará especialmente a quien busque los ruedas secos. De color amarillo pálido con tonos verdosos, tiene un aroma floral intenso y una fresca acidez en boca. Acompaña bien la mesa de la pasta, el queso de cabra o las sardinas.

LEGARIS VERDEJO



Elaborado con verdejo y una pequeña cantidad de sauvignon blanc (7%), esta variedad complementa a la verdejo aportando al coupage una mayor riqueza aromática. Intenso en nariz, es persistente en boca y tiene un buen volumen. Ideal para el aperitivo, arroces caldosos, ahumados, marisco...

+ Ventajas de Evax Liberty™



1 Cuenta con una capa superior suave y no tejida que ayuda a hacer que la compresa se perciba como ropa interior.

2 Sus alas se adaptan a la curvatura de las braguitas y proporcionan una cobertura continua en los laterales durante el uso. Las propiedades de sujeción de Evax Liberty™ se han desarrollado con el fin de garantizar que se adhiera a diversos materiales de braguitas.

3 Gracias al núcleo Flexicel™, el flujo se mantiene alejado de la superficie y se reducen los olores.

4 Todos los materiales que componen Evax Liberty™ han sido sometidos a un exhaustivo programa de seguridad. Además, han sido dermatológicamente testados con éxito, incluido su potencial de causar irritación. Además, Flexicel™ es naturalmente blanco, y no está blanqueado.

Con Evax Liberty™ la mujer puede seguir con su vida cotidiana con una cosa menos de qué preocuparse.



Evax Liberty™

Libérate de la regla

Si buscas una compresa suave, cómoda e increíblemente absorbente, prueba la nueva Evax Liberty™. ¡No te defraudará!

Cuando hablamos de la regla, a todas las mujeres nos pasa lo mismo. Buscamos un producto que, además de ser suave, cómodo y que no se note, nos proteja en todo momento. Evax, consciente de estas necesidades, acaba de presentar en España y Portugal una novedosa compresa que revolucionará el sector. Un producto, muy suave, flexible y extra ligero, que asegura una absorción superior a todo lo que hasta ahora hay en el mercado: la nueva Evax Liberty™.

¿De qué está hecha Evax Liberty™?

El éxito de Evax Liberty™ radica en la utilización de un material exclusivo y patentado por P&G que funciona de un modo completamente distinto a las fibras de celulosa que llevan las compresas en la actualidad y que nunca se había usado en otras compresas: el núcleo de Flexicel™. Formado por una espuma con células abiertas y conectadas

Para una protección más eficaz contra manchas y escapes es muy importante usar la compresa Evax Liberty™ en la orientación correcta.

entre sí, el Flexicel™ absorbe hasta diez veces su peso y a pesar de eso proporciona una sensación de ligereza increíble. Este material es altamente absorbente y flexible. Recupera su forma original adaptándose perfectamente a la silueta de la mujer, a diferencia de las compresas de celulosa.

El núcleo Flexicel™ está compuesto de dos capas finas y flexibles, una superior con células grandes y otra inferior con células pequeñas, que permiten desviar el flujo rápidamente de la zona de absorción (la capa superior) y transportarlo a zonas remotas de la compresa (la capa interior). Además los micro-poros



Innovación de I+D



- 1 Forma anatómica adaptada a tu cuerpo con la parte trasera más ancha para evitar escapes.
- 2 Micro-poros y canales especiales para una rápida absorción.
- 3 Cobertura superior extra-suave.

situados en el centro de la compresa, están diseñados para absorber el líquido de una forma rápida y limpia. También permiten guiar el líquido al interior de la compresa y aislarlo del contacto con la piel.

Un diseño único y eficaz

Diseñada para que la mujer se olvide totalmente de la regla, Evax Liberty™ contiene unos microporos en la parte central y unos canales especiales en la parte trasera para asegurar una rápida absorción del flujo y que este se transfiera sin problemas a las capas interiores de la compresa.

Su diseño asimétrico, mucho más ancho en la parte trasera, también ayuda a una protección más eficaz ya que aumenta la cobertura en esa parte y por lo tanto disminuye el riesgo de manchas y escapes.

Más de **dos mil mujeres** ya han utilizado Evax Liberty™

Las consumidoras afirmaron que cuando usan esta compresa de nueva generación experimentan una mayor sensación de confianza y seguridad.

- Se olvidan que llevan una compresa puesta y/o que tienen la regla.
- Disfrutan más de la vida y se sienten "normales" de nuevo.



Evax Liberty™ es la compresa más absorbente de Evax. Absorbe un 40% más que Evax Cottonlike Normal con alas.

Una compresa muy segura

Tanto los estudios clínicos como los no clínicos demuestran que Evax Liberty™ no causa irritación y es segura para las mujeres. Además, las evaluaciones de seguridad evidencian que esta nueva compresa no presenta ningún problema para la seguridad femenina:

- Citotoxicidad in vitro: **no tóxico.**
- Estudio de irritación vaginal: **no irritante.**
- Ensayo de ganglio linfático local: **sin evidencia de sensibilización.**
- Ensayos microbiológicos in vitro: **sin crecimiento microbiano.**

Qué dice el experto



Rafael Artero

SHAMPOONIER DE PANTENE

En verano hay dos premisas imprescindibles para cuidar el cabello: aportarle un extra de hidratación para neutralizar el efecto del sol, la sal y el cloro, que deshidratan el cabello, y enjuagarlo con agua dulce tras el baño en la playa o la piscina. La sal se incrusta en la cutícula y absorbe la hidratación natural del pelo, mientras que el cloro desgasta su película protectora y lo daña progresivamente, sobre todo si tienes el pelo teñido o con mechas claras. Enjuagándolo evitarás que se aclaren demasiado o incluso tiendan a tonos verdosos.

En la playa o piscina lo más práctico es que cubras tu pelo, así evitas que el sol incida en el cuero cabelludo y lo sensibilice. Puedes aplicarte protectores o una mascarilla hidratante de medios a puntas al salir del agua.

Una vez en casa, lávate el pelo más a menudo, si tu tipo de pelo permite, sustituye el acondicionador por una mascarilla hidratante intensiva que proporcione un extra de nutrición. Recuerda no frotar demasiado el cuero cabelludo para evitar descamaciones.

En la piscina o la playa, aplícate protectores o una mascarilla de medios a puntas al salir del agua.

belleza

Días de playa

Ya está aquí el verano y, con él, la necesidad de dejar al descubierto más centímetros de nuestro cuerpo. ¡Un cuerpo con una piel 10!

Texto Elisabet Parra



Para que este verano tengas una piel en perfecto estado debes tener en cuenta tres puntos fundamentales: que esté hidratada, bien protegida frente a los rayos solares y sin rastro de vello indeseado.

Hidratación. El calor aprieta, la piel necesita un plus de hidratación pero no apetece aplicar cosméticos ricos y nutritivos que reparen en profundidad. Hay que buscar productos frescos y ligeros, que se absorban fácilmente sin dejar sensación grasa ni pegajosa. Los cosméticos hidratantes aportan humedad y activos que fijan el agua en el interior de las células cutáneas. Además, ejercen una función de barrera que limita la evaporación de agua y la deshidratación. Tras tomar el sol, puedes sustituir la hidratante corporal por un buen aftersun, que calma la piel.

Depilación. Los métodos de depilación no dejan de evolucionar. Las cuchillas ofrecen un corte cada vez más apurado y seguro; las ceras –frías, tibias o calientes– se enriquecen con sustancias que tratan la piel y facilitan un mejor arranque; y las cremas mejoran su formulación para cuidar la piel y ofrecer un olor más agradable. Te recomendamos usar diferentes sistemas de depilación en función de la zona del cuerpo o del momento. La cuchilla es el sistema más rápido; las cremas son las más

Tres pistas

- 1 Los menores de 2 años no deben tomar el sol directamente. Al pasear deben tapar su cabeza y usar protector SPF 50+ en las zonas descubiertas.
- 2 Bebe al menos 1,5 l de agua al día. Es necesaria para lucir una piel hidratada y para el correcto funcionamiento de nuestros órganos.
- 3 No te depiles si después vas a exponer tu piel al sol. Podrían salirte manchas.

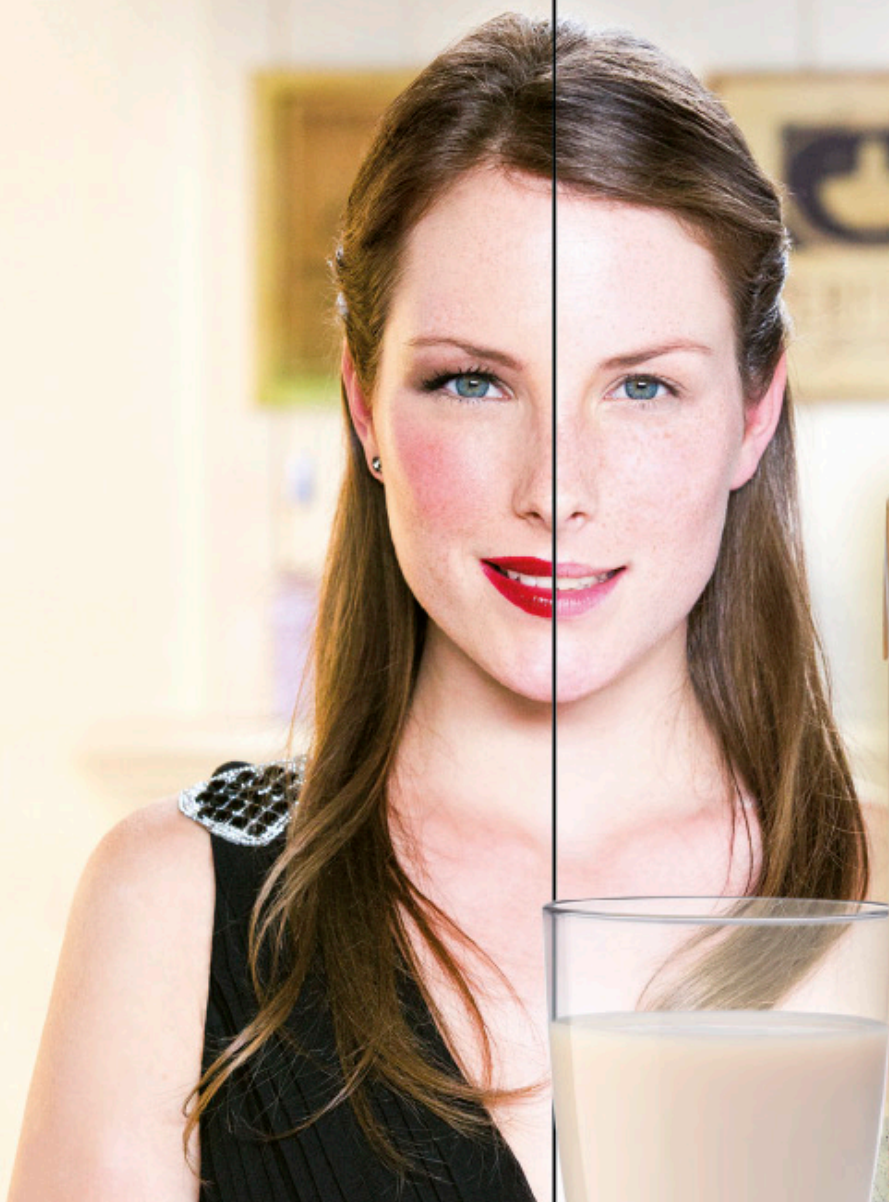
adecuadas para zonas sensibles (ingles o axilas); y la cera te libra del vello durante un mes y es el método preferible para grandes extensiones (piernas o brazos).

Protección solar. Cada vez que tomes el sol o te expongas a los rayos solares, recuerda proteger tu piel con el fotoprotector más adecuado a sus necesidades. Si tienes dudas, escoge los SPF 50+, seguro que no te equivocas. Utilizar un fotoprotector alto no quiere decir no broncearse. Piensa que la salud de tu piel merece que tengas algo de paciencia.



¡VIVE EL EQUILIBRIO!

NUEVO



100%
VEGETAL



Vivesoy Pielvital

es la única bebida de avena que te ayudará a mantener tu piel cuidada.



*Fuente de biotina que contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales. En el contexto de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Descubre más.

Fuente de calcio, vitaminas B y Biotina
Cada vaso (200 ml)

Energía	Grasa	Carbohidratos	Proteína	Azúcares	Sal
212 kJ 50 kcal	1,8 g	8,4 g	9,4 g	0,20 g	
4%	3%	2%	10%	3%	

Valor energético por 100 ml: 167 kJ / 40 kcal.
% según la lista de referencia de un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal).
Este envase contiene 5 raciones (200 ml)

COSMÉTICA PARA EL VERANO

Siempre es importante cuidar de la piel y el pelo con la ayuda de cosméticos, pero en verano lo es mucho más. Debemos aportar a nuestra piel una hidratación extra con productos ligeros y usar protectores solares cada vez que vamos a la playa, la piscina o damos un paseo. La piel también debe quedar libre del indeseado vello, para lucir suave y atractiva en todo momento, y el cabello se mantendrá sano y brillante con los cosméticos adecuados. Te ofrecemos algunas pistas de productos imprescindibles...



PROTECCIÓN BAJO EL SOL Y TRAS ÉL

Bajo el sol hay que tener especial cuidado con los niños. Nivea propone para ellos la Leche Solar Niños Juega & Chapotea, que ofrece protección inmediata y segura con su sistema de filtros UVA/UVB. Para el rostro, es ideal la Crema Solar Anti-Envejecimiento de Nivea, con una textura no grasa y antioxidantes naturales que previenen la formación de las arrugas. Para hidratar la piel y repararla tras el sol, te proponemos dos productos: Ecran AfterSun con Aloe Vera Natural y Ecran AfterSun Aerosol. Tienen diferente textura y objetivos comunes: recuperar el daño celular, prevenir los signos del envejecimiento prematuro, ofrecer alivio inmediato, hidratación y mantener el bronceado.



CABELLO REPARADO EN UN SANTIAMÉN

Las Ampollas Rescate 1 Minuto de Pantene son un revolucionario tratamiento avanzado y concentrado, cuya fórmula súper concentrada protege contra las agresiones externas y repara el daño de 6 meses en solo 1 minuto. Se presenta en forma de monodosis, para que siempre tengas a punto ese cuidado reparador de tu cabello.



PIEL SIN RASTRO DE VELLO

Para mantener la piel sin rastro de vello te proponemos el rasurado con las cuchillas desechables Venus Oceana de Gillette, con un cabezal redondeado pivotante para las zonas de difícil acceso. Si prefieres los depiladores en crema, puedes optar por la Crema Depilatoria Piel sensible de Veet o, si buscas una solución más duradera, opta por las Bandas de Cera Depilatoria, también de Veet, eficaces incluso con el vello más corto, para que no tengas que esperar a que crezca antes de la depilación.



HIDRATACIÓN LIGERA Y REFRESCANTE

En verano es imprescindible que la hidratación sea ligera, como la que ofrece Loción hidratante perfecta de Natural Honey, formulada con aceite de almendras dulces, que ofrece una absorción fácil y rápida. Otra opción es Nivea Bajo la Ducha Body Loción, hidratante corporal que se aplica en la ducha sobre la piel mojada tras el gel. Se deja actuar unos instantes, como un acondicionador de pelo, se aclaray lista para vestirse. Te dejará la piel suave y correctamente hidratada.



Club Mimate

En julio el club Mimate te descubre cómo tener una piel hidratada de la mano de Nivea. Y, además, llévate cupones de descuento exclusivo. Entra en www.miclubcaprabo.com/misclubs

Hay ahorro y mañana también



NOSOTROS

73

noticias

76

Hola Librecomprador

81

novedades

noticias

Caprabo cierra el 2013 con muy buenos resultados

Gracias a las mejoras operativas realizadas durante el 2013, Caprabo ha obtenido muy buenos resultados y ha ganado un 66% más respecto al año pasado, pese a bajar las ventas.

La nueva política de Caprabo, basada en la eficiencia y la competitividad, que lleva impulsando en los últimos tres años, está dando sus frutos. En el pasado ejercicio nuestra compañía ganó 17,6 millones de los 1.360 millones de euros que facturó. Caprabo ha cerrado el año (31 de enero) con 364 supermercados en los tres mercados estratégicos de Cataluña, Madrid y Navarra, con 294.000 m2 de superficie comercial. A lo largo del año ha incorporado 17 establecimientos comerciales a su red de tiendas, 12 de las cuales son franquicias. Con estas aperturas Caprabo da continuidad a su proyecto de expansión a través, principalmente, de tiendas franquiciadas.

Caprabo ha cerrado el ejercicio con 26 tiendas en régimen de franquicia en Cataluña y en Andorra. Con este modelo de expansión, incide en el supermercado de proximidad en Cataluña, su principal mercado estratégico donde concentra el 75% del negocio.

En 2014 tiene previsto abrir 25 tiendas franquiciadas.

Caprabo ha cerrado 2013, con 80 supermercados de reformados. El proceso de adaptación de las tiendas está previsto que finalice en 2016 y la inversión supera los 80 millones de euros. En la nueva tienda destacan la apuesta por los productos frescos, los productos locales, la alimentación saludable y una nueva ordenación de la tienda, con espacios más anchos, estanterías más bajas y mejoras en la conservación de los alimentos y ahorro de energía.

Las mejoras operativas que han hecho avanzar a la compañía se han centrado, entre otras, en las iniciativas de ahorro en la gestión logística, así como en las mejoras de eficiencia energética vinculadas al proceso de renovación de las tiendas. El proyecto de supermercados de nueva generación es uno de los elementos clave de la compañía para la recuperación de las ventas.

CAPRABO 2013 EN CIFRAS

- Facturación: 1.360 millones de euros
- Resultado de explotación: 17,6 millones de euros
- 364 supermercados en los tres mercados estratégicos de Cataluña, Madrid y Navarra, con 294.000 m2 de superficie comercial.
- 17 nuevos establecimientos comerciales en nuestra red de tiendas, 12 de las cuales son franquicias.

Reducción de los márgenes

Caprabo apuesta por mejorar la competitividad en precios. Cabe recordar que en abril del 2013 se bajó el precio de más de 2.000 productos y que en septiembre se lanzó El Comparador, una iniciativa única que devuelve el dinero al cliente si la compra le sale más barata en la competencia.



FERIA BEBÉS & MAMÁS

Las futuras mamás, que asistieron a la Feria Bebés & Mamás y pasaron por el stand de Caprabo, pudieron participar en el sorteo de cuatro cestas de productos para el cuidado del bebé, valoradas en 100 euros cada una. Además de realizar el sorteo, nuestra compañía ofreció un obsequio a los visitantes que se acercaron para informarse sobre el Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé.



LUCHAR CONTRA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

La Fundación Esclerosis Múltiple, que organiza la campaña Mulla't en más 600 piscinas de Catalunya que tendrá lugar el 13 de julio y consiste en sumergirse en la piscina más cercana para luchar con la esclerosis múltiple, contará en la edición de este año con la colaboración de Caprabo y Olis de Catalunya. Durante el mes de julio, por cada botella vendida de OleAurum, el aceite elaborado por un centenar de cooperativas catalanas, la Fundación recibirá un donativo de 1 euro sin ningún tipo de coste para el consumidor.

Para más información: www.fem.es



ACTIVIDADES EN VILLANUEVA DE LA CAÑADA

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada organizó, en la IX Semana de la Salud, la "Marcha Saludable a los hornos de cal y búnker de la Guerra Civil". La iniciativa contó con el patrocinio de Puleva y Caprabo que participaron aportando leche y barras de cereales para los asistentes.



Nuevo centro de retorno de residuos

Con la creación del nuevo Centro de retorno de residuos en Abrera, Caprabo se afianza en su política de acciones para minimizar el impacto sobre el medio ambiente.

Nuestra empresa ha dado un paso más en su compromiso con el planeta con la creación de un Centro de retorno de los residuos en la plataforma de distribución de Abrera (Barcelona). Este nuevo centro de retorno ha sido creado para optimizar la recogida de residuos tales como el plástico, cartón y porexpan entre otros, y de esta forma reducir el impacto medioambiental. Para ello se han adecuando las instalaciones del almacén para poder instalar una prensa que permita valorizar el cartón y el plástico. Además, se ha incorporado una compactadora de porexpan que permite la valorización de este residuo obteniendo unos bloques de porexpan utilizados para hacer material aislante.

Junto a la reciente creación de este centro de retorno de residuos, hay que recordar todas las acciones que Caprabo hace, desde hace años, para mejorar la eficiencia de los procesos que se efectúan en el marco de nuestra empresa.

Acciones en tienda, logística y transporte

Además de realizar acciones en tienda para reducir la emisiones de CO2, como la disminución de las bolsas de plástico o la compra de neveras con puertas, y de minimizar el impacto de nuestros sistemas de logística y transporte, como el uso de vehículos eléctricos y bicicletas o la conversión de las tiendas en punto de distribución, nuestra empresa también se suma, cada año, a la iniciativa de la ONG WWF/España "La hora del planeta", un apagón mundial contra el cambio climático. Este apagón simbólico, que este año tuvo lugar a finales de marzo, se realiza en toda la red comercial, las plataformas de distribución y la sede central. Todas estas acciones han hecho posible que el Día Mundial del Medio Ambiente (5 de junio) hemos podido celebrar con nuestros clientes que este año hemos dejado de emitir 6.210Tn de CO2 y llevamos acumuladas 28.280Tn de CO2.



Alimentación infantil, una prioridad

Nuestra empresa se suma junto a la Cruz Roja a la Alianza Humanitaria para la Alimentación Infantil.

Caprabo, empresa que colabora con la Cruz Roja desde el 2002, se ha sumado a la Alianza Humanitaria para la Alimentación Infantil, una iniciativa, dirigida a todos los estamentos sociales, para hacer frente de manera colectiva a la situación de emergencia que vive parte de la población infantil de Cataluña y que pretende garantizar que niños en riesgo de exclusión social puedan comer de forma saludable.

En estos últimos 3 años, nuestra compañía ha llevado a cabo diferentes iniciativas solidarias dirigidas a la alimentación infantil, como la venta de calendarios solidarios para recaudar dinero destinado a kits de alimentación infantil y a la intervención psicosocial familiar con infancia en riesgo y apoyo y refuerzo escolar; o la campaña "Ningún niño sin comedor", que consistió en la venta de pulseras solidarias y de la que se han hecho varias ediciones.

Campaña de sensibilización de consumo responsable de pescado

Nuestra compañía duplicará la comercialización de pescado sostenible certificado con el sello *Marine Stewardship Council (MSC)* en 2014.



Caprabo es una de las cadenas de distribución con mayor oferta de producto certificado en España, en la que destaca la de pescado fresco con el sello oficial *Marine Stewardship Council (MSC)*, que garantiza la procedencia del producto como pesca sostenible y respetuosa con el medio ambiente asegurando su trazabilidad desde el caladero hasta el consumidor final.

Para dar a conocer este pescado certificado y fomentar su consumo, nuestra compañía llevó a cabo en tienda una campaña de sensibilización entre sus clientes. El producto se pudo identificar en nuestras pescaderías con la etiqueta de MSC. Con esta campaña nuestra compañía prevé duplicar la comercialización de pescado con el sello MSC. En 2013, vendió hasta 30 toneladas de pescado con sello MSC y este año prevé superar los sesenta mil kilos de producto.



Contra el despilfarro alimentario

Caprabo se ha adherido al manifiesto *Prou Malbaratar Aliments*, que lucha contra el despilfarro alimentario.



Representantes de las entidades que se unieron a este manifiesto.

Empresas, entidades y administraciones presentaron, en la Casa Convalescència- UAB (Barcelona), el manifiesto *Prou Malbaratar Aliments* (Basta de despilfarrar Alimentos). Impulsado por la UAB y la *Plataforma per l'Aprofitament dels Aliments (PPA)*, se trata de una iniciativa pionera en España que junta a todos los agentes de la cadena alimentaria para luchar contra el derroche alimentario. En este manifiesto se comprometieron, mediante

siete puntos, a hacer acciones futuras para la prevención del despilfarro alimentario.

Caprabo, que se ha adherido a este manifiesto, explicó cómo se gestó y cómo se desarrolló su proyecto de microdonaciones en las tiendas. Una iniciativa que se basa en donar productos que ya no se pueden vender en la tienda, pero que todavía son aptas para el consumo/uso, a las entidades sociales que estén avaladas por el banco de alimentos provincial.



LA MAYOR FAMILIA DE ESPAÑA COMPRO EN CAPRABO

José María y Rosa son los padres de la mayor familia de España con hijos en edad escolar. Son los Postigo Pich-Aguilera y tienen 18 hijos. Rosa visitó el supermercado Caprabo de l'illa, en Barcelona, con algunos de sus hijos, para realizar la compra y conocer la nueva generación de supermercados de la compañía. Rosa Pich-Aguilera es autora del libro "¿Cómo ser feliz con 1, 2, 3... hijos?", una obra que constituye un ejemplo práctico de gestión de la familia de la mano de una experta que aconseja, ante todo, sentido común y la anteposición del cariño.



DÍA DEL NIÑO EN EL C. COMERCIAL LA ERMITA

El Centro Comercial La Ermita acogió, con motivo del Día del niño, a toda la familia del Atlético de Madrid. Los visitantes, que fueron alrededor de 8.000, disfrutaron con las actividades que se habían preparado (hinchables gigantes, juegos, concursos, exposición de los trofeos del Atlético de Madrid...) y con la participación del Samur, la Policía Municipal, Protección Civil, el Ejército del Aire y el equipo de féminas del Atlético. El acto contó con la presencia de varios patrocinadores, entre ellos Caprabo.

DECÁLOGO

art. 1

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

art. 2

El comprador disfrutará de tiendas más modernas.

art. 3

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

art. 4

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

art. 5

El comprador tendrá derecho a disfrutar de la mejor selección de productos frescos.

art. 6

Se garantiza la libertad del comprador de disfrutar de productos pensados para su salud y la de los suyos.

art. 7

Mi Club Caprabo ofrecerá ventajas personalizadas y únicas para el comprador.

art. 8

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

art. 9

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

art. 10

Un comprador libre es un comprador feliz.

Caprabo reivindica el Librecomprador

Coincidiendo con la transformación de nuestros supermercados, Caprabo sorprende a todos con una campaña de publicidad que está dando mucho que hablar: el Librecomprador.



Hola Librecomprador! Te suena, ¿verdad? Desde hace unos meses esta nueva manera de entender al comprador y a la forma de comprar, de la que Caprabo es pionero, está pegando con fuerza en los medios de comunicación. Carteles en tienda, anuncios de televisión, radio, prensa e Internet... Sabemos que es una apuesta arriesgada, pero estamos seguros que vamos por el buen camino.

Queremos que seas más libre de elegir, de disfrutar, de cuidarte, de escoger la mejor calidad, más libre de ahorrar... Para Xavier Ramón, director de Marketing de Caprabo: "se trata de una de las apuestas más radicales, arriesgadas e innovadoras en materia de comunicación de Caprabo en los últimos 10 años. Es un mensaje claro en defensa de la libertad de elección en un entorno en que lo tienes todo al alcance dirigido a un consumidor multicanal con el que es un reto interactuar".

Ya lo ves, queremos hacerte más libre que

Coincidiendo con la renovación de nuestros supermercados, hemos lanzado una campaña de comunicación muy original y atrevida: el Librecomprador.



nunca. Este es nuestro compromiso. Y, para que lo consigas, hemos puesto todos los medios a tu disposición. Por eso hemos transformado nuestras tiendas y las hemos adaptado a tus necesidades. Por eso hemos movido cielo y tierra para que tengas los mejores y más variados productos. Por eso hemos ideado las mejores fórmulas de ahorro. Eres un Librecomprador y tienes todo el derecho a escoger los productos que más te gusten sin conformismos, a buscar la mejor calidad y el precio más ajustado.

Y para garantizar este compromiso, hemos creado un decálogo que resume todo lo que queremos hacer por ti. Léelo con calma y descubrirás que en Caprabo, ahora y siempre, nos mueve la pasión por hacer que tu vida sea un poco mejor cada día.

CINCO EJES DE TRABAJO

- 1 Libertad de elección, frente a la de reducción del surtido.
- 2 La personalización, frente a la estandarización y homogeneización de los supermercados.
- 3 La fidelización, frente a la promoción masiva.
- 4 La modernidad con el modelo de supermercado de nueva generación.
- 5 La radicalidad en el compromiso con los productos de proximidad.

El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#2
+
ahorro

Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas.



Por tu ahorro.

En cada compra te decimos el dinero que has ahorrado y, si te sale más cara, te devolvemos la diferencia con un cupón de descuento.

Por tu comodidad.

Comparamos por ti todos los productos que son comparables con Mercadona: más de 2.000!

Calidad como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●
con  EROSKI

Toda la información en www.miclubcaprabo.com/micomparador

Aprende con...

CHEF CAPRABO

Si eres un/a "cocinillas" y quieres aprender platos y técnicas nuevas, acércate hasta nuestro nuevo Taller de Cocina Chef Caprabo, de l'Illa Diagonal (Barcelona). ¡Te lo pasarás genial!

En Caprabo nos encanta estar a tu lado y ayudarte en tu día a día. Por esto, hemos abierto, en nuestro supermercado del C.C. l'Illa Diagonal (Barcelona), un espacio que seguro te encantará y que pronto se convertirá en un estupendo punto de encuentro para los amantes de los platos con Sabor: el Taller de Cocina Chef Caprabo.

Recetas sencillas y de temporada para incorporar a tus menús familiares, platos con sabor internacional para quedar muy bien, las mejores técnicas y trucos de cocina de nuestros cocineros...

Si te apetece nuestra propuesta, entra en www.caprabo.com y descubrirás todos los cursos a los que puedes apuntarte. Seguro que te apetece hacerlos todos. ¡Te esperamos!

DISFRUTA COCINANDO Y DEGUSTANDO TUS CREACIONES

- Talleres prácticos de 2 horas
- Reserva tú plaza llamando al 902 44 60 60

EL LOCAL

Agradable y muy espacioso, el Taller de Cocina Chef Caprabo consta de una isla de trabajo con dos cocinas de inducción y dos mesas auxiliares. También dispone de dos pantallas de televisión para que los alumnos no se pierdan ni un detalle.



Y ADEMÁS...

SI ESTÁS LEJOS, PUEDES
SUSCRIBIRTE A NUESTRO
CANAL **YouTube**
Y DESCUBIRÁS
MÁS RECETAS
Y TRUCOS.



EL TALLER
DE COCINA
TIENE UNA
CAPACIDAD
PARA 12
PARTICIPANTES

PROPUESTAS VARIADAS

Divertidas y muy amenas, en las clases te enseñaremos todo tipo de recetas. Desde las más sencillas, con productos de temporada, hasta las que ahora están más de moda. Arroces, cocina japonesa, postres de verano, cocina de tupper...



HORARIOS

Los horarios de nuestro taller están adaptados para todos los públicos y a todas las necesidades. Hay sesiones por la mañana, de 10 a 12 h; por la tarde, de 17 a 19 h, y por la noche, de 19:30 a 21:30.

PRECIO Y RESERVAS

Por 25 euros podrás disfrutar de dos horas en la cocina de Chef Caprabo y, luego, degustar tus creaciones. Puedes reservar tu plaza llamando al 902 44 60 60. El pago se hará el día de la clase.

CHEF CAPRABO
Taller de Cocina

El comparador

Caprabo compara, tú ahorras

#3
+
confianza

Por tu ahorro.

Te informamos de cuánto te has ahorrado con cada compra.



Por tu confianza.

En la web de Mi Club Caprabo encontrarás todas tus compras detalladas. Podrás ver con claridad todos los productos comparables que has comprado y la diferencia entre Caprabo y Mercadona.

Por tu comodidad.

Comparamos por ti todos los productos que son comparables con Mercadona: imás de 2.000!

Calidad como siempre, **precios** como nunca

caprabo ●●●
con  EROSKI

Toda la información en www.miclubcaprabo.com/micomparador



REFRESCANTES Y LIGERAS

Vitalinea sigue ampliando su gama de postres con las nuevas y refrescantes Mousse. Disfruta este verano de las variedades de frutos rojos y frutos exóticos. ¡Solo tienen un 0,9% de materia grasa!



UN HELADO SANÍSIMO

En verano, nada les gusta más a los niños que un buen helado. Con el nuevo Danonino Heladino, elaborado con una fórmula especial para congelar, los peques podrán disfrutar de un helado sano y nutritivo.



UNA MERMELADA MUY ORIGINAL

Hero refresca el lineal de mermeladas con un nuevo sabor de temporada: el melón. Elaborada con melones recogidos en la huerta de Murcia, ¡está deliciosa!

DANONE PARA BEBER

Danone amplía su gama para beber con los sabores lima-limón y natural edulcorado de la línea Activia 0%, y frutos del bosque y tropical de la línea Fresh. Los peques se divertirán con la nueva botella en forma de bolo y los amantes de Danet disfrutarán con los nuevos bebibles de vainilla y chocolate.





CÓMODA Y PROTEGIDA

Creada con Flexicel®, un revolucionario material que absorbe un 40% más que cualquier otra compresa, la nueva Evax Liberty es extremadamente flexible. ¡No notarás que la llevas!



DELICIOSA TENTACIÓN

La gama Excellence de Lindt presenta una nueva receta elaborada con el mejor chocolate negro suave, con un 47% de cacao, y crujientes pepitas de puro cacao caramelizadas.

CONTRASTE DE SENSACIONES

Axe Peace usará el poder de atracción para unir a todo el mundo en nombre del amor, no la guerra. Combina sensaciones de contraste, frescura y calidez amaderada, para complementar la gama actual de fragancias.



¡IRRESISTIBLE!

Milka presenta una nueva tableta con un cremoso relleno con sabor a cookie y trozos de galleta Chips Ahoy! Por su pequeño formato, se adapta a todas las necesidades.



EL PAPEL MÁS RESISTENTE

Con el nuevo rollo Colhogar Para Todo, más resistente y absorbente que nunca, tendrás a mano centenares de hojas para multitud de usos.

MÁS FINAS Y SABROSAS

Buitoni mejora su gama de pizzas congeladas con masa Fina, añadiéndoles más sabor y bajando el precio. Aparte de ofrecer una masa aún más fina y crujiente, se incorporan nuevas recetas: "jamón y queso", "quesos", "pepperoni picante" y "jamón, piña y queso".



SIN GAFAS NI LENTILLAS TODO SE VE MEJOR

**Dra. Patricia Pérez
Salaices**

Especialista en oftalmología
Clínica Baviera

**SÓLO
HASTA EL 31
DE AGOSTO**

María Reina
Paciente de Clínica Baviera

PROMOCIÓN EXCLUSIVA

para clientes y familiares directos de



Hoy ahorro y mañana también.

795 €/ojo*

Consulta médica preoperatoria 35€

¡NO OLVIDES
PRESENTAR en
clínica tu tarjeta
Mi Club Caprabio



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

Tarifa General: 995€/ojo. Tarifas válidas para el tratamiento Iásec. Excepto Lasik/Lasek Z-100. Promoción válida desde 01/06/14 hasta 31/08/14. No acumulable a otras ofertas.

*PROMOCIÓN VÁLIDA SÓLO EN CATALUÑA.
CONSULTAR TARIFAS EN EL RESTO DE LAS CLÍNICAS.

SOLICITA YA TU 1ª CONSULTA PREOPERATORIA **902 130 100 / clinicabaviera.com**

CLÍNICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLÓGICO EUROPEO

ESPECIALISTAS EN TU SALUD VISUAL

QUALITY for KIDS



INFANTILES

En Nestlé trabajamos para que nuestros **helados infantiles** ofrezcan una opción que proporciona **sabor y diversión** de acuerdo a sus necesidades nutricionales.



¡Sin renunciar al capricho del helado!!

www.helados.nestle.es/qualityforkids