

# Los frutos rojos harán magia en sus platos

Gracias a su versatilidad le permitirán elaborar todo tipo de recetas usando una sola fruta o combinándolas

Por EQUIPO DE COSTCO

© 123RF

**L**os conocerá por frutos rojos o frutos silvestres y son fresas, moras, arándanos, frambuesas y bayas de goji y dentro de cada uno de ellas encontrará diferentes variedades y sabores.

Gracias a su versatilidad le permitirán elaborar todo tipo de recetas usando una sola fruta o combinándolas, son bajas en calorías y tienen un potente sabor ¿Qué más se les puede pedir?

No importa que sus platos sean dulces o salados, postres o bebidas, con frutos rojos podrá elaborar creaciones sofisticadas y coloridas que a sus comensales.

Como dice el refrán “el buen perfume viene en frasco pequeño” - eso es real y los frutos rojos son un claro exponente. Por ello, cada vez más son los chefs que los incorporan a sus platos por ser un ingrediente atractivo, fácil y por el toque sofisticado, decorativo y de color que dan a los platos.

Los usos más comunes son en postres y desayunos, como acompañamiento en gofres, mezclados con yogures, en smoothies y ensaladas o recetas más elaboradas como salsas para acompañar carnes o pescados.

No olvidemos lo más importante para todos: la salud. Está comprobado que el consumo de estas frutas está asociado a numerosos beneficios para su salud gracias a sus propiedades nutricionales, a su alto nivel de antioxidantes, fibra, vitamina C. Son perfectos aliados para el cuidado de la piel y del corazón y además de su sabor increíble.

Como sabe, dependiendo del tipo de fruta las condiciones de consumo óptimas variarán. Las fresas tienen una caducidad más larga que las frambuesas, las moras o los arándanos. Siempre está a tiempo de elaborar una sabrosa y casera mermelada de frutos rojos maduros usando una 1 proporción de azúcar por tres de fruta (depende de la dulzura de la fruta) y limón o congelar para elaborar cualquier receta en el momento que desee. ■



# MINIOLIVA®

Para disfrutar  
donde y cuando  
quieras



DOBLAR

GIRAR

RETIRAR

EXPRIMIR

¡DISFRUTA!



Quick & Easy

THE COSTCO WAY

## Polos de frutos rojos y yogur

200 grs de frutos rojos congelados

100 grs de yogur griego

Frutas para decorar

Triture en una batidora los frutos rojos con el yogur hasta obtener la textura deseada.

Rellene unos vasos o moldes con la mezcla y congele durante 3 horas. Le recomendamos usar moldes de silicona.

También puede probar con diferentes frutas como plátano, kiwi, mango y muchos más.



helado



4 personas



© 123RF



helado



4 personas



© 123RF

## Helado de limón

200 ml de leche condensada

300 ml de zumo de limón

Bata los ingredientes, vierta la mezcla en un recipiente y congele durante 12 horas.

Una vez congelado, añada la mezcla a un robot de cocina y remueva hasta tener una textura cremosa.

También podrá aprovechar las cáscaras de limón para decorar el helado.



**bebida fría**

**2 personas**

## Gazpacho de tomates y fresas

450 grs de fresas

80 ml de aceite de oliva

450 grs de tomates

30 ml de vinagre de Jerez

½ pepino

1 diente de ajo

½ cebolla

Sal al gusto

½ pimiento verde

El primer paso será macerar los tomates con el diente de ajo, el pepino y el pimiento verde durante 30 minutos. Para ello, coloque estos ingredientes cortados en cubos sin extremos en un bol y aliñelos con aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.

Retire la parte verde del tallo de las fresas y córtelas en rodajas, añádalas a una batidora junto con la mezcla anterior. Cuando esté triturado y con la textura deseada, páselo por un colador fino.

Podrá servirlo en copa, vaso o en plato sopero.

## Vichyssoise

4 puerros

60 grs de mantequilla

2 patatas

200 ml de nata para cocinar

1 cebolla

Sal y pimienta

1 cebolleta

1 litro de caldo de pollo

Picamos la cebolla y limpiamos y troceamos en aros la parte blanca del puerro (quitando la primera capa). Salteamos la cebolla y el puerro a fuego lento.

Pelamos y picamos las patatas y las añadimos al puerro y cebolla cuando estén blancos. A continuación se añade el caldo de pollo y lo dejamos hasta que estén cocidas las patatas. Retiramos y trituramos y cuando se enfríe, añadimos la nata líquida y sal y pimienta al gusto.

Puede usar cebollino picado de forma muy fina para decorar.



**plato frío**

**2 personas**

Alimenta tu salud

**Albe**

**50 años**

**Latino de Albe**

Queijo tipo Latinoamericano

Queijo fresco / Queso fresco

100% Delicioso Latino

QUEJO LATINO PACK 2 x 500g

Fecha de Caducidad: 07/02/2021 LMS-0700

Cod: 12168

Lácteos del Jarama

Calle Paralela, 79  
28140 Fuente el Saz (Madrid)

atención al cliente  
**900 25 24 25**

Síguenos en:

f t i in

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

info@lacteasdeljarama.com

**P.A.N.**  
SINCE 1960

**60**  
ANIVERSARIO

NO GMO

**P.A.N.**

SIN GLUTEN  
SEM GLUTEN  
SENZA GLUTINE

HARINA DE MAÍZ BLANCO PRECOZIDA / FARINHA DE MILHO BRANCO PRÉ-COZIDA / FARINA PRECOTTATA DI MAIS BIANCO

Quantidade Líquida / Quantita Netta: 1 kg (35,27 oz) / 2 lb 3,27 oz

@allofpan @pan\_espana @paninternacionales

**P.A.N.**  
SINCE 1960

**SNACK ON**

**¡PRUEBA NUESTROS  
NUEVOS PRODUCTOS  
CONGELADOS!**

**LISTOS EN 5 MINUTOS**

**PAN**  
CACHAPAS

*Baguettes calientes y crujientes después de solo 10 minutos en el horno  
Bon appétit!*

**Ménissez**  
Made in France  
**BAGUETTES  
COMPLÈTES**  
*À cuire chez soi - Hornear en casa*

8 PANES PRECOCIDOS ELABORADOS CON HARINA INTEGRAL DE TRIGO (18%) Y SEMILLAS DE LINO

FUENTE DE SALUD

Mejora respuesta inmune

PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS

Antioxidante

REGULA EL COLESTEROL

ELIZONDO  
PREMIUM  
PICUAL  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
PURE D'OLIVE EXTRA VERGE

**PATRON**  
BERBERECHOS  
GRAN SELECCIÓN  
45/55 PIEZAS

**PATRON de Rías**  
MEJILLONES  
EN ESCABECHE  
CON ACEITE DE OLIVA  
8/12 PIEZAS MEDIANOS

**PACK 3 UNIDADES**

**PACK 5 UNIDADES**

# Aimar

*Receta Tradicional*



**los colores Rioverde**  
 the colours of Rioverde  
 les couleurs de Rioverde

**RIOVERDE**  
 Encurtidos  Conservas  
 MAXIMA EXCELLENTIA

# DOTS<sup>®</sup>

WWW.DOTSORIGINAL.COM



No te quedes sin  
tu caja de 12 unidades

Have a **break**<sup>®</sup>

KITKAT<sup>®</sup> is a registered trademark of Société des Produits Nestlé S.A, Vevey, Switzerland, and is used with permission.

# COSTCO Y PURATOS:

## UNA APUESTA POR EL CACAO SOSTENIBLE EN NUESTRA PANADERÍA

Los consumidores no compran lo que hacemos, compran el por qué lo hacemos. Por eso me gustaría hablaros de nuestro programa Cacao-Trace.

Lo que hace al chocolate extremadamente delicioso es el sabor por supuesto.

En Puratos hemos estado desarrollando exquisitos chocolates desde hace más de 33 años a través de nuestras marcas dirigidas al profesional.

### ¿Por qué nace Cacao-Trace?

Pero desde hace dos décadas, el sabor del chocolate se ha puesto en entredicho por sentimientos negativos, ya que está relacionado con la pobreza de los agricultores del cacao, la deforestación, la explotación infantil y la desigualdad con las mujeres.

Si queremos continuar disfrutando del chocolate, debemos solucionar estos problemas.

### ¿Cómo lo hacemos?

Nuestra estrategia se basa en tres pilares:

**Primer pilar:** la creación de valor. Una vez se crea valor tangible que la gente pueda ver, se está dispuesto a pagar más para adquirir aquel chocolate y esto generará beneficios extras.

#### ¿Cómo crea valor Cacao-Trace?

Construimos centros de postcosecha donde controlamos la fase de fermentación para crear chocolates de sabor superior. Méjico, Vietnam, Uganda, Papua Nueva Guinea, Filipinas, Costa de Marfil, son algunos de los lugares donde realizamos ese control a través de los centros de postcosecha.

También desarrollamos comunidades de cacao y creamos un vínculo directo entre los agricultores y nuestros clientes, para que interactúen, vean los resultados y lo puedan trasladar en oportunidades de comunicación y creación de historias.

**Segundo pilar:** compartir el valor y los ingresos extras generados entre todas las partes de la cadena de valor y especialmente entre los productores de cacao que sufren el desequilibrio en la participación de las ganancias.

Este es el motivo principal por el cual nace **Cacao-Trace**. Nuestro sello propio de cacao sostenible.

**Cacao-Trace** va más allá de las prácticas industriales y se enfoca hacia la solución de estos problemas.

### ¿Cómo comparte valor Cacao-Trace?

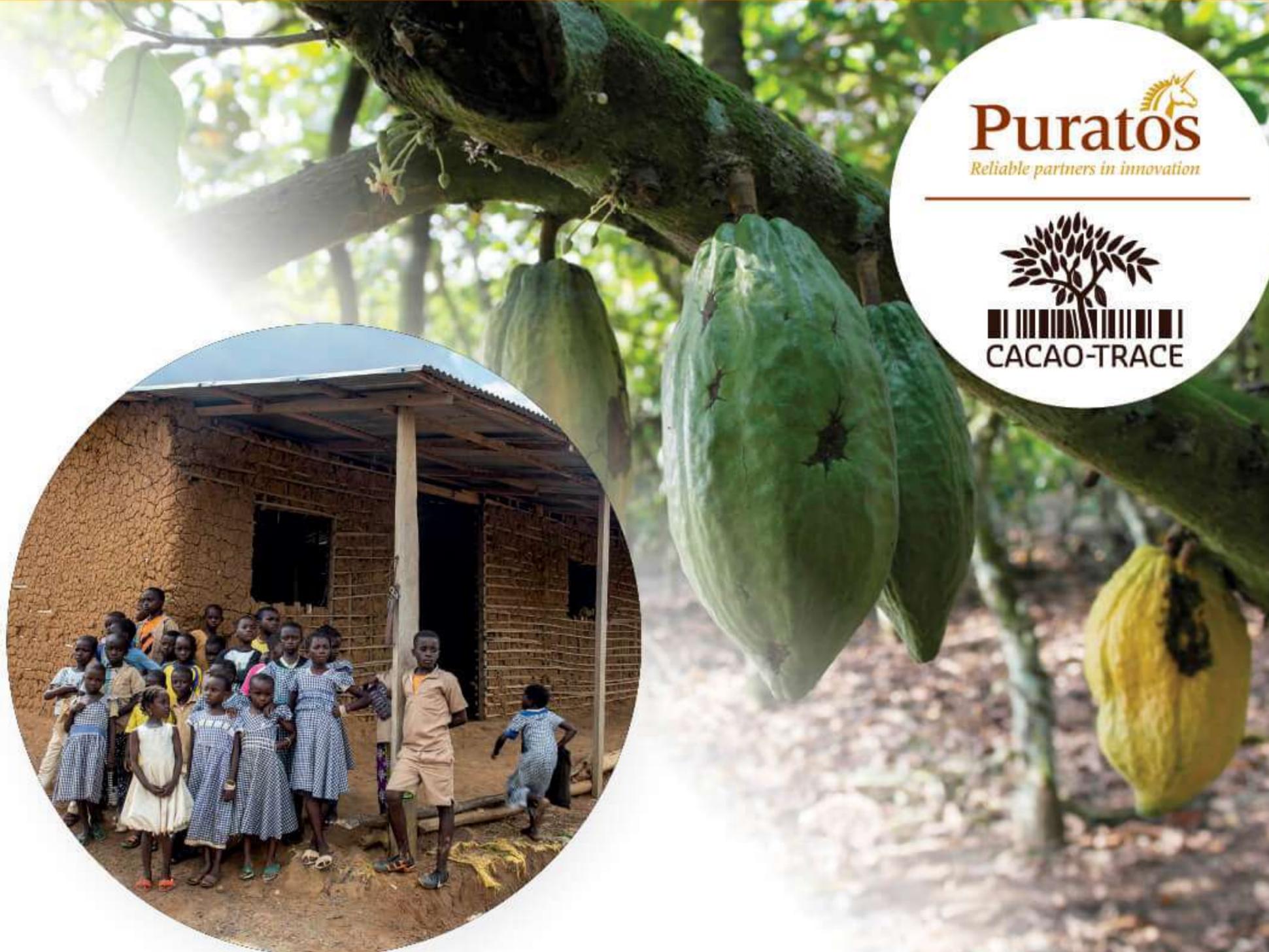
Por los granos de cacao de alta calidad que recibimos de los agricultores, pagamos una prima extra por la calidad.

También pagamos un **bono de chocolate**:

Por cada kg de chocolate **Cacao-Trace** vendido, cobramos a nuestros clientes 10 céntimos de euro. Recaudamos este dinero y lo devolvemos al 100% a los productores de cacao. Esto significa hasta dos meses de salario extra para las comunidades agricultoras del cacao al año aproximadamente.

El **bono Cacao-Trace** recaudado en el 2019 fue de: 446.000€.

Con este bono, entre otros muchos proyectos: se ha podido reconstruir la escuela de educación primaria de Zegreboué (Costa de Marfil), así como una cantina y la zona de baños. En la población de Nindiwi (Papua Nueva Guinea) se reformó la escuela primaria con capacidad para 100 alumnos y se construyeron 23 estaciones de agua potable con capacidad para abastecer a seis mil personas. En Daklak (Vietnam) se construyó una clase para primaria para 30 alumnos, etc...



**Puratos**  
Reliable partners in innovation

  
**CACAO-TRACE**

**Tercer pilar:** el compromiso entre todas las partes interesadas para hacer que la cadena del cacao sea positiva y valiosa otra vez y para todos.

Para los agricultores, establecemos un compromiso a largo plazo con el aumento de volumen e ingresos.

Para nuestros clientes, nos comprometemos a desarrollar el mejor programa de sostenibilidad unido a la mejor calidad del cacao.

Para los consumidores, nos comprometemos a producir chocolate con un sabor superior que puedan comer con

### ¿Nuestro objetivo en el futuro?

Estamos decididos a continuar con el rápido crecimiento de **Cacao-Trace** y, para 2025, el 20% de todos nuestros chocolates producidos se basarán en los ingredientes de **Cacao-Trace**.

tranquilidad, ya que nos preocupamos por las personas que ayudan a producirlo y nos preocupamos por el planeta.

**Cacao-Trace** es el programa de sostenibilidad único que:

1. tiene como objetivo lograr el aumento de los ingresos de los agricultores del cacao por un lado
2. y se enfoca en controlar la fase de fermentación del cacao, para crear chocolates de alta calidad y sabor superior.

Cada dos años duplicaremos el bono de chocolate y para el 2025 el bono alcanzará los 4 millones de euros.

Lidia García

Responsable de Chocolate de Puratos





## **GYOZA DE LANGOSTINOS**

*La autenticidad en su plato!*

“Descubre toda la ternura de Milka en un Shake”



NUEVO

LECHE Pascual Darlo mejor

LECHE SALUD



NINGUNA LECHE CUIDA MÁS TU SISTEMA INMUNE\*

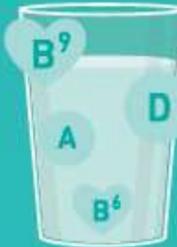
¿SABES POR QUE LECHE PASCUAL SALUD AYUDA A TU SISTEMA INMUNE?



\*Las vitaminas A, D, B12, B6, B9, selenio y zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune



Vida activa, descanso y una dieta equilibrada que aporte vitaminas y minerales influye directamente en el estado de tu salud.



UN VASO DE LECHE PASCUAL SALUD APORTA:

- El 60% de Vitamina B9 que necesitas al día.
- Un 40% de Zinc.
- Un 43% Vitamina B6.
- Un 32% de Vitamina D.
- Más del 15% de Vitamina B12, A y selenio.

% calculados según el valor de Referencia de Nutriente diario VRN

Everyday should be a pancake day.



KRUSTEAZ.COM



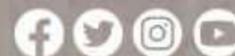
# UBAGO

Tradición desde 1929

## Conservamos lo mejor del mar

Langostillos  
Sardinas sin piel ni espinas  
Huevas de Bacalao

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





**1. Casa Westfalia**  
Salchicha bratwurst  
#8501937



**2. Damhus**  
Salchicha premium  
con queso #8520836



**3. Kirkland Signature**  
Salchichas de vacuno  
#1370895



**4. Damhus**  
Salchicha alemana  
premium  
#8520835



**5. Berner**  
Salchichas con  
queso emmental y  
bacon #8519923



**10. Ybarra**  
Mayonesa  
#8517667



**11. Heinz**  
Mostaza  
#8529268



**12. Sweet Baby Ray's**  
Salsa BBQ #8537001



**13. Ancestral**  
Sal de manantial en  
escamas #85357173



**14. Ruffles**  
Patatas fritas sabor  
jamón #8536720

# Especial BBQ



**6. Caydesa**  
Hamburguesa  
vacuno #1000171



**7. Beyond Meat**  
Beyond Burger  
#8524052



**8. Saboremsa**  
Bacon  
corte grueso  
#8535349



**9. Heinz**  
Ketchup ecológico  
#8536529



**15. Bimbo**  
Panecillo  
Maxi Burger  
#1000589



**16. Bimbo**  
Panecillo  
Maxi Hot Dog  
#1009249



**17. Carmencita**  
Cebolla frita  
#8508856



**18. La Costeña**  
Jalapeños  
#8537546



**19. Rio Verde**  
Pepinillos sabor  
anchoa #1009347

# Preparando la carne perfecta

La temporada más divertida del año para comer carne de vacuno empieza con el buen tiempo y la preparación de succulenta BBQ.

Por RUBÉN GARCÍA

**E**legir un buen entrecote es la clave para que nuestro menú sea un éxito, por este motivo os compartimos algunos trucos que os ayuden delante del mostrador y la parrilla.

La palabra entrecote deriva del francés "entrecôte" y se utiliza para denominar los cortes entre las costillas del lomo del animal. Los estándares de calidad de la carne más exigentes del mundo, vienen marcados por el mercado japonés.

## Puntos clave para la elección de un buen entrecote:

### Color de la carne:

Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos)

### Nivel de marmoleado (grasa entre las fibras del músculo):

Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos)

### Firmeza:

La carne firme es otro factor que nos indica un producto de calidad.

### Color de la grasa:

El color blanco nacarado es el más valorado y es un indicador de calidad.

## Cuatro cortes diferentes

Ahora que ya conocemos cómo evaluar la calidad de un entrecote corte, el siguiente paso es elegir entre las opciones que más ajustan a nuestros gustos en función del tipo de corte, a continuación os detallamos los cuatro más relevantes:



### "Tomahawk"

se ha popularizado mucho en los últimos años, se trata de un lomo alto con el palo de la costilla con un largo de 20cm aprox. Que además de ser especialmente jugoso su presentación es espectacular.



### Chuletón:

es ideal para hacer a la parrilla y el tipo de corte es prácticamente el mismo que un lomo alto pero incluyendo el hueso y una porción extra de la "falda" del animal que está adosada a la parte inferior del hueso.



### Entrecote de aguja:

Se trata de una presentación muy infiltrada y con sabor potente, es ideal para marinar y puede cocinarse tanto en la parrilla como en la plancha.



### Entrecote de lomo alto y de lomo bajo:

Son las presentaciones más clásicas que podemos encontrar, ambos son idóneos para hacer en barbacoa ya que tanto su grasa tanto interna como externa se derrite con las brasas y proporciona sabor y jugosidad a la carne, además las ascuas nos permiten darle un aroma parrillero al gusto. La elección de uno u otro dependerá de si nos gusta un sabor más potente en cuyo caso elegiremos el lomo alto, si por el contrario nos gusta la carne más suave y con menos pesada la elección perfecta es un lomo bajo.

La raza y la edad del animal influyen en el sabor de nuestra carne. Razas seleccionadas como "Angus" nos garantizan un nivel de infiltración, sin grandes acumulaciones de grasa, terneza y sabor que son un sello de diferenciación reconocido mundialmente.

Tras evaluar la calidad de la carne y seleccionar el corte que más nos gusta, lo ideal es contar con una parrilla o barbacoa para su cocinado y sacar el mayor partido a nuestro entrecote, si no contamos con el tiempo o material para hacer una barbacoa podemos hacerlo en plancha/sartén

En plancha o sartén, tenemos dos formas sencillas de obtener un excelente resultado:

Trinchar la pieza transversalmente, así tenemos porciones más pequeñas y fáciles de hacer, nos ayudará a que la sartén o plancha pierda menos temperatura al poner la carne dentro y

tener un buen cocinado, incluso es más sencillo hacer distintas cocciones a la vez, es decir podemos sacar porciones muy hechas y poco hechas fácilmente. Si tenemos un corte grande, pongamos de más de un kg, y no queremos trincharla, es probable que nuestra plancha o sartén no tenga fuerza suficiente para realizar todo el cocinado, en este caso podemos sellar la carne durante varios minutos por cada lado en la sartén cuando este caliente y después introducirla en el horno a menor temperatura hasta conseguir el punto deseado y mantener el corte caliente.

### Algunos consejos generales para cualquier tipo cocinado:

- ✓ Tener la carne a temperatura ambiente antes de cocinar.
- ✓ No pinchar la carne durante su preparación ya que perderá los jugos.
- ✓ Una vez cocinado dejar reposar un par de minutos para que la carne se asiente.
- ✓ Brasas abundantes y maduras con color blanquecino o grisáceo.

### Temperatura

El punto de la carne determinará cuánto de cocinado queremos la preparación y se puede comprobar con un termómetro para carne, pinchando en el centro una vez cocinado podemos encontrar:

**Muy cruda o cruda**

De 55 a 60°C

**Al punto**

de 63 a 71°C

**Hecha o muy hecha**

De 77° a 82°C

Acorde con el Ministerio de Sanidad y Consumo, debemos asegurarnos de que el interior del alimento alcance la temperatura adecuada. Por lo general, para evitar intoxicaciones alimentarias, es necesario que el alimento alcance, en todas sus partes, los 70°C.

# EL IRRESISTIBLE SABOR DE HEINZ



Todo aroma,  
todo sabor  
Cada mañana



PVP fijado por cada establecimiento. Nielsen TAM P10'20 Precio promedio Nescafé Cl. Natural 200g

# Cangrejo Real Ruso

(Paralithodes camchaticus)

Capturado en las frías  
aguas de los mares de  
Okhotsk, Bering  
y Barents.

Disfrute de uno de los  
mejores mariscos del mundo,  
característico por sus **propiedades  
organolépticas**, con una textura y  
sabor únicos que satisface  
los **paladares más exigentes**.

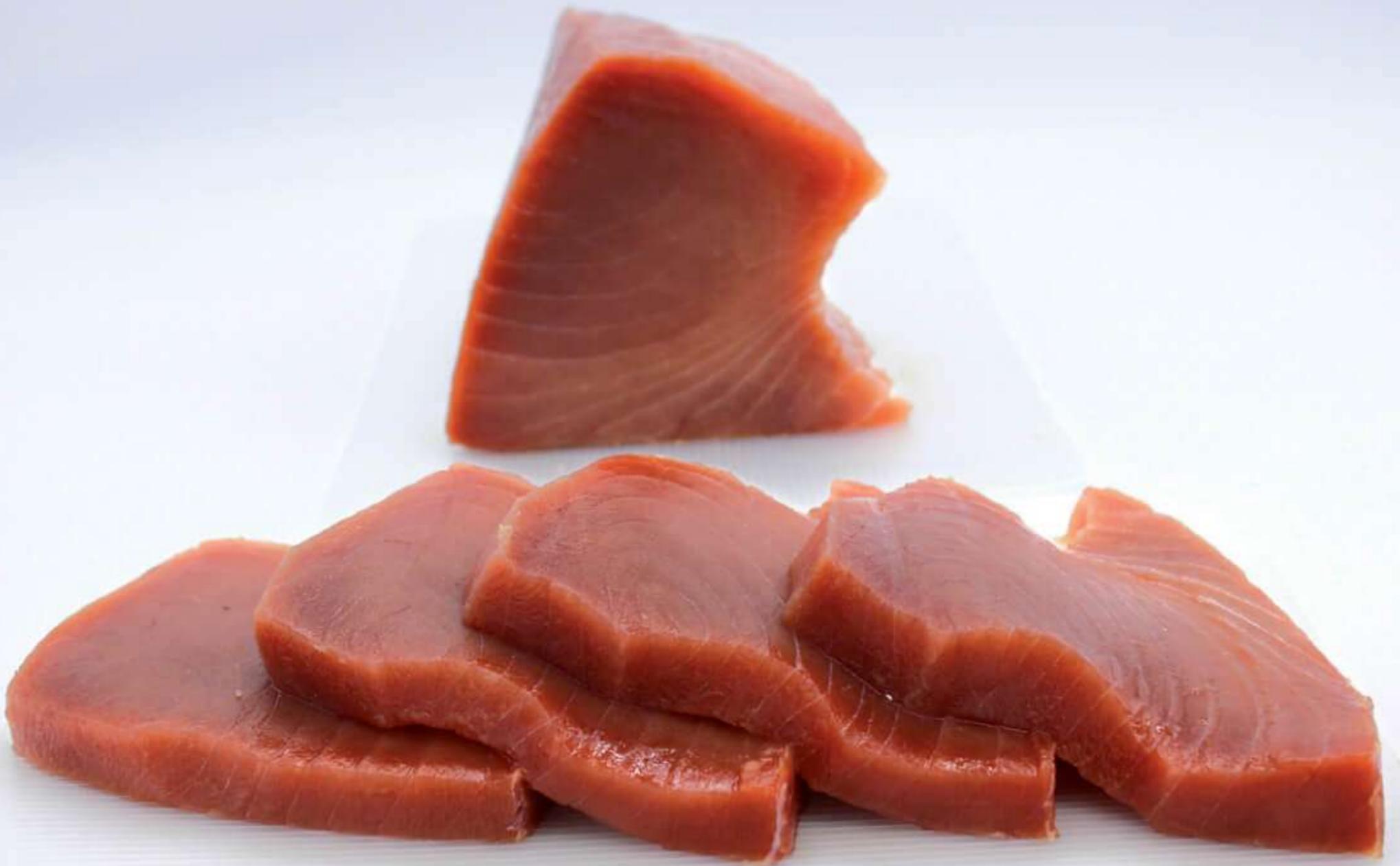


Certificado por  
**IFS**  
Food



# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT



**PETACA CHICO** es una empresa líder en el sector pesquero, con más de 30 años de experiencia, siendo un referente en el mundo del atún.

El reconocimiento de nuestras certificaciones reflejan el objetivo de **PETACA CHICO** por mejorar y garantizar la calidad, seguridad y sostenibilidad, en todos los procesos que desarrollamos.



# PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT



[petacachico.es](http://petacachico.es)

PONEMOS  
LO MEJOR DE  
CANADÁ  
EN NUESTRA  
CARNE





## CANADA BEEF

La carne de Canadá se encuentra entre las mejores del mundo; el bienestar animal, la seguridad alimentaria, los estándares de clasificación y calidad de la carne de vacuno constituyen las bases de nuestro producto.

**El ganado canadiense se cría utilizando prácticas ambientalmente sostenibles, y está certificada como libre de hormonas añadidas.**

### CEBADO

Canadá es uno de los mayores productores de cereales del mundo. La alimentación de cebada, maíz y trigo durante los últimos meses de producción contribuye a lograr un gran veteado de grasa en la carne, así como una textura firme y un excelente sabor que caracterizan nuestro producto.

### RAZAS DE GANADO

Canadá es líder mundial reconocido en la producción de ganado vacuno. Utilizamos una selección de razas de ganado Bos Taurus como la raza Angus, perfectamente adaptadas para prosperar en climas fríos, así como generar un producto final veteado de altísima calidad.

### SOSTENIBILIDAD

Gracias a las abundantes fuentes de agua dulce y amplios pastizales con los que cuenta Canadá, el ganado se cría en un entorno óptimo cuya carne resultante es de excelente calidad. Además, las leyes canadienses apoyan prácticas de producción medioambientalmente sostenibles.

### LIBRE DE HORMONAS

Toda la carne de Canadá que Costco España comercializa está libre de hormonas añadidas. Utilizamos un sistema obligatorio de identificación de ganado por crotales para asegurar su trazabilidad, certificada por su calidad y a la vez, confirmar que se cumplen los requisitos europeos en cada segmento de la cadena de producción.

### SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

Canadá hace una división de cuatro grados de calidad para satisfacer la demanda de sus consumidores, siguiendo estándares de marmoleado, color de la carne, textura, y cobertura de grasa. La calidad AAA garantiza un producto Premium de forma consistente con una ternura y sabor a la altura de los paladares más exigentes.

⋮ **«Para Costco España seleccionamos sólo la calidad Angus AAA garantizando así una calidad premium de forma consistente»** ⋮



**COREN**

*Alimentos de Galicia*

# PAVO COREN

*El Sabor para cuidarse,  
directo del campo gallego*



TELÉFONO 988 36 94 02

www.coren.es



# PAVO

galicia  
calidade

En Coren contamos con una **experiencia de más de 20 años en la cría del Pavo**, ofreciendo siempre productos de la **máxima calidad 100% gallegos**, para llevar a tu mesa lo mejor de nuestra tierra, apostando por impulsar el rural gallego y el desarrollo sostenible

## *Carne muy sabrosa y de la máxima calidad*

Criamos nuestros pavos de forma tradicional en pequeñas granjas gallegas con todo el mimo y atención de nuestros granjeros, disfrutando del máximo bienestar y cuidando al máximo su alimentación basada en cereales seleccionados. Así conseguimos que el Pavo Coren tenga esa **carne súper sabrosa y de una calidad superior**.

## *Rico... y saludable*

Saludable y nutritivo, **contiene menos calorías y más proteínas** que el resto de carnes con un bajo contenido en grasas, para disfrutar de **una alimentación saludable y equilibrada para toda la familia**

## *Máxima calidad 100% gallego*



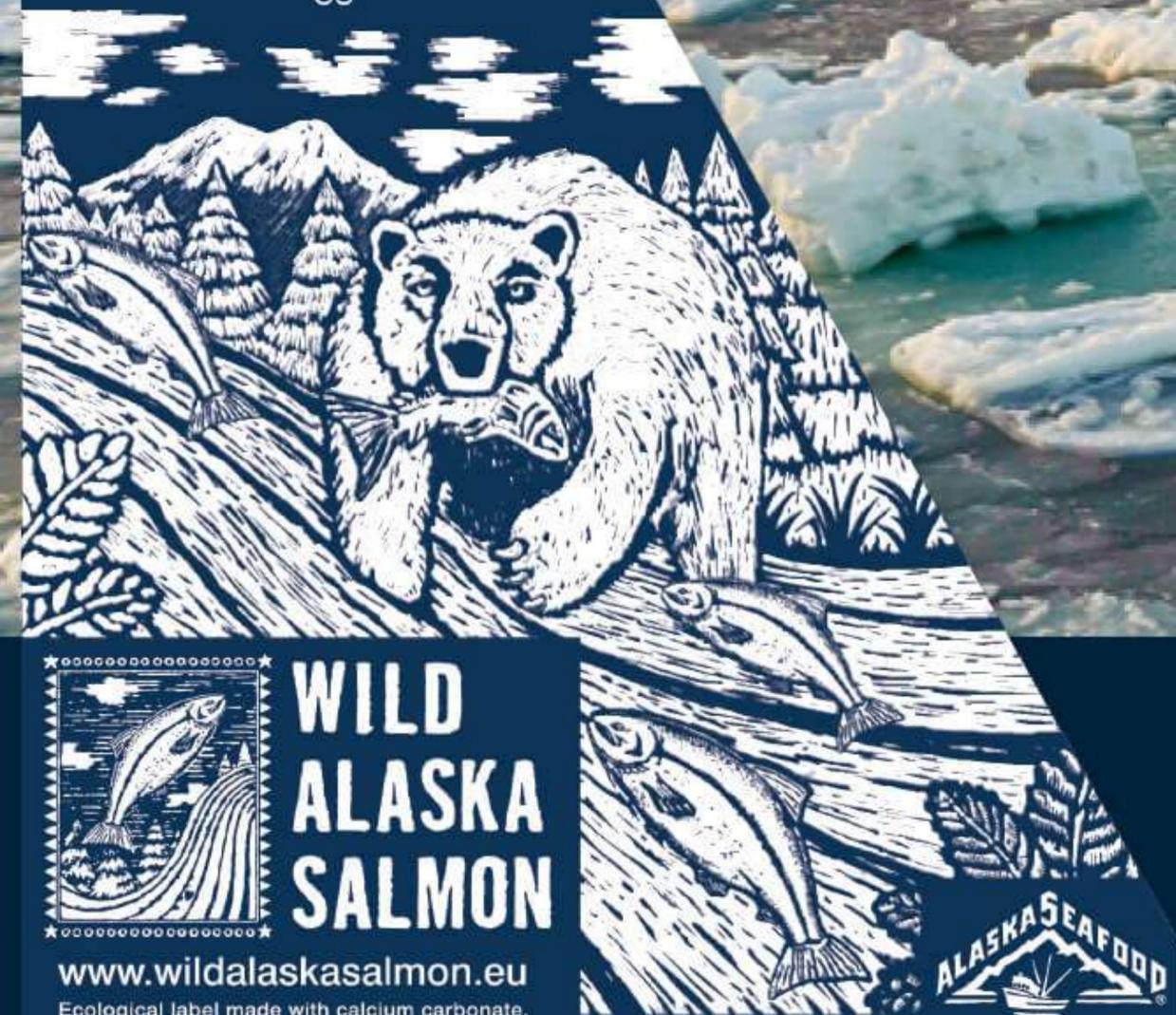
# ALASKA

COMPROMETIDOS CON

LA SOSTENIBILIDAD



Salmó Salvatge d'Alaska  
Salmón Salvaje de Alaska  
Saumon Sauvage d'Alaska  
Salmone Selvaggio dell'Alaska



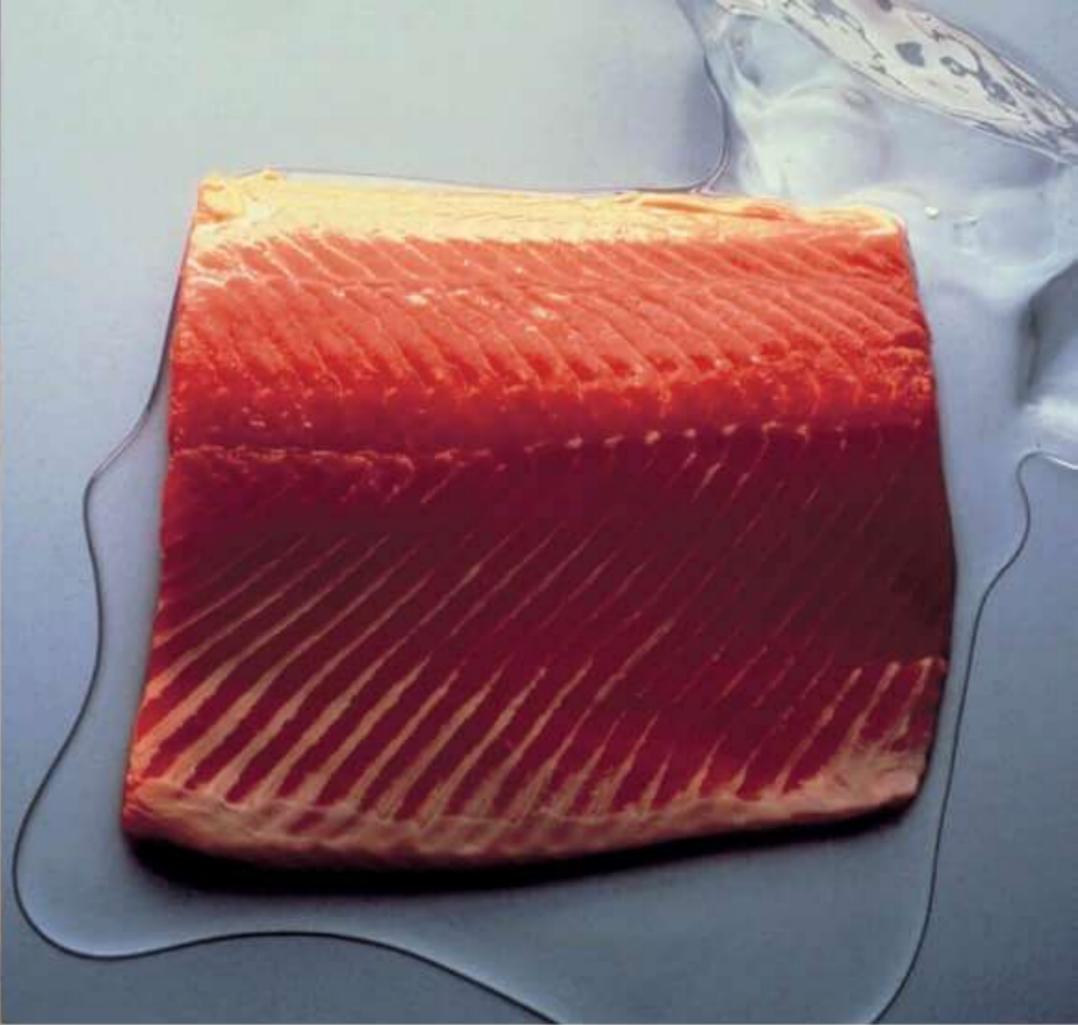
**WILD  
ALASKA  
SALMON**

[www.wildalaskasalmon.eu](http://www.wildalaskasalmon.eu)  
Ecological label made with calcium carbonate.



Desde el año 2009, importamos y distribuimos el mejor pescado y marisco salvaje de Alaska a Europa (salmón salvaje, bacalao negro, bacalao del Pacífico, abadejo, salmón salvaje ahumado, cangrejo de las nieves, cangrejo real y huevos de salmón salvaje).

*Pesca sostenible/Sustainable fisheries/Pesca sostenibile/Une pêche durable*



## BROTOS DE ESPINACAS, SALMÓN SALVAJE MARINADO Y ACEITE DE PIÑONES

### INGREDIENTES 4 PAX

- > 400 gr penca de salmón de Alaska > 1/5 kg sal
- > 250 gr azúcar > 50 gr pimienta de Seichuan
- > 75 gr brotes de espinacas > 1 cl aceite de oliva
- > 20 gr piñones

### ELABORACIÓN

Desespinar el salmón, marinar con la sal el azúcar y las pimientos durante 1 hora, lavar con agua fría y secar bien, cortar tacos.

Tostar unos piñones y poner en aceite de oliva.

Lavar los brotes de espinacas y secar.

### EMPLATADO

Poner las hojas de espinacas en el fondo del plato, el salmón por encima y los piñones con el aceite por último.



Encontrarás el mejor salmón salvaje de Alaska en los supermercados Costco.

**COSTCO**  
WHOLESALE

Fotografías cortesía de  
Alaska Seafood Marketing  
Institute ASMI

# Filetes de tilapia

¡¡ Frescura que vuela a su mesa!!

Por TILAPEZ



**L**a tilapia es un pez de agua dulce originario de la región de Grandes Lagos en África Oriental, cerca del nacimiento del Nilo, que se ha ido difundiendo en todo el continente africano y cuyo cultivo se ha ido implantando desde mediados del siglo pasado en Asia y América Central y del Sur en aquellas zonas que gozan de un clima tropical, ya que esta especie necesita aguas de más de 28°C para vivir. Hoy en día su producción es tal que es la segunda



especie de cultivo más importante a nivel mundial, alcanzando millones de toneladas anuales en más de cincuenta países.

Los filetes de tilapia ofrecidos por Costco se crían y procesan en un lago enorme del sur de Colombia, alimentado por el principal río del país, cerca de su nacimiento, a cargo de un grupo empresarial familiar que ya tiene más de dos décadas de experiencia y tiene el honor de ser proveedor de Costco tanto en España, como EEUU, Gran Bretaña y Francia.

Controlamos toda la cadena productiva, desde la desovadora hasta la planta de proceso y embalaje, pasando por las jaulas de cría de alevines y adultos y naturalmente, estamos auditados por organismos de control de prestigio indiscutible y amparados por certificados de reconocimiento mundial ...

Además, nos da mucha satisfacción constatar que las granjas de cultivo de tilapia desempeñan una encomiable labor social, al procurar trabajo decente y estable a centenares de familias asentadas en una región otrora aquejada de graves problemas de orden público y que se está ahora desarrollando a un ritmo sostenido.

Esos filetes tienen - sin ningún tipo de aditivo - una larga caducidad, lo que permite exportarlos frescos cada semana por vía aérea a España, sin que pierdan nada de sus características organolépticas, y además pueden conservarse varios días más en la nevera de casa sin necesidad de congelarlos.

Al viajar frescos, no tienen glaseo y por tanto no presentan merma de peso al momento de consumirlos, tal como sucede con filetes congelados en otros orígenes, es decir que un kilo en el mostrador es realmente un kilo de filete puro, sin piel ni espinas. Al ser producto criado en agua dulce, no tiene riesgo del parásito Anisakis y es apto para consumo en crudo para sushi y ceviches, por ejemplo.

Los filetes de tilapia tienen un sabor suave, que por tanto se presta a infinidad de aliños y preparaciones culinarias y los hace muy apetecibles por los niños, quienes a menudo son reacios a probar pescado de mar.

Además, ofrecen beneficios para todas las edades: Son bajos en grasa, tienen alto contenido de Omega 3, son ricos en proteínas y vitaminas y está demostrado que ayudan a desarrollar el tejido cerebral.

Se pueden cocinar al horno, al vapor, en la sartén o incluso consumirse crudos... ■

**¡No duden en probar nuestra tilapia fresca de Colombia!**

## Tilapia a la Meunière

**4 personas**

**10 minutos**

**600 calorías**

**Cocción:  
salteada**

**1kg de filetes de tilapia**  
**½ taza de harina de trigo**  
**2 cucharadas de aceite**  
**½ taza de mantequilla**  
**4 cucharadas de zumo de limón**  
**2 cucharadas de perejil picado**  
**Sal y pimienta**

## Preparación

Seque los filetes, salpiméntelos y páselos por la harina. Después sacúdalos suavemente para remover cualquier exceso. En una sartén, con el aceite, saltee el pescado por lado y lado hasta que se dore un poco.

En otro recipiente (si es el mismo, límpielo bien con papel de cocina), derrita la mantequilla y retírelo del fuego. Agregue el zumo de limón, el perejil y un poco de pimienta. Sirva el pescado y vierta la salsa por encima.

Puede servir los acompañamientos de su preferencia. Patacones, arroz, puré de patata, ensalada, yuca frita u otros...

¡FRESCURA QUE VUELA A TU MESA!

# CONOCE NUESTRA TILAPIA FRESCA

INCLÚYELA EN TU DIETA  
Y GOZA DE TODOS  
SUS BENEFICIOS



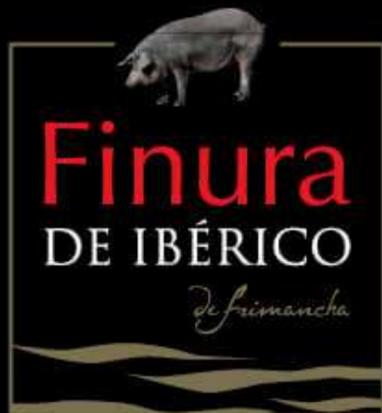




*En Grupo Sada cuidamos de ellos para cuidar de ti*

*Pollo criado en Galicia, con alimentación totalmente vegetal siendo como mínimo el 65% cereales, de los cuales más del 50% es maíz, sin tratamiento antibiótico y con certificado en Bienestar Animal.*





# IBÉRICO Y DUROC GASTRONOMÍA DE MÁXIMA CONFIANZA

En Frimancha trabajamos desde hace más de 50 años para que disfrute de los mejores cortes de porcino con máxima confianza.

Descúbrelo en nuestros exquisitos lomos, presas y carrilladas ibéricos: una auténtica delicatesen vetuada. O también en el sabor dulce y cremoso de nuestros nuestros lomos y tiras de costilla 50% duroc: una especialidad cada vez más apreciada.

## DESDE LA GRANJA A LA MESA

Sistema integrado de producción:  
máxima frescura y seguridad alimentaria total.



Frimancha Ind. Cárnicas, S.A.

Autovía de Andalucía, km 200 · 13300 Valdepeñas (Ciudad Real) · +34 926 31 09 50 · [www.frimancha.com](http://www.frimancha.com)



## RAZAS PROPIAS

Lo más auténtico de dos razas únicas,  
desde el más puro origen.

## ANIMALES QUE VIVEN BIEN

Garantizamos los mayores estándares  
de bienestar animal.



lan<sup>g</sup>us



La **selección** de la mejor materia prima, la **tradición** del método de cocción y el servicio esmerado dan como resultado el sabor inconfundible del langostino cocido **Langus**.

Langostinos seleccionados desde origen para garantizar una experiencia llena de sabor.

El langostino cocido Langus es una fuente excepcional de proteínas y ácidos grasos omega 3. Rico en minerales como el hierro, yodo, selenio y magnesio, es muy beneficioso para nuestro metabolismo. También aportan calcio y fósforo, que ayudan al desarrollo y buen mantenimiento de los huesos.

Siempre recién cocido, fácil de pelar, terso y jugoso, es un alimento completo, versátil y conveniente.

Acompañados de mayonesa o salsa rosa, en ensalada, cóctel o con frutas como el aguacate o la piña, ofrecen una multitud de presentaciones rápidas, fáciles y muy sanas.

Sólo ofrecemos langostino seleccionado de proveedores comprometidos con la **sostenibilidad** del medio ambiente y que trabajan con condiciones de **seguridad laboral** para todo el personal que interviene. También se exige un compromiso de **responsabilidad social** fomentando acciones para el desarrollo de la comunidad. Realizamos auditorías y procesos de certificación para que se garanticen estos aspectos.

lanGus

Langostinos Cocidos  
Congelados

# EVENTOS SOCIALES DE LA TEMPORADA PRIMAVERA/VERANO

En la nueva línea IECO de bagazo, hay vasos aislados, platos de 7" y 9" y tazones de 12 oz.

El bagazo es un derivado de la producción del azúcar. Durante el proceso de producción del azúcar, se genera un material seco de caña. Con calor y presión, este material se puede transformar en vajillas y cubiertos reciclables y compostables.

- ECOLÓGICOS
- COMPOSTABLES
- RECICLABLES
- RESISTENTES



ITEM 8530025



ITEM 8530023

ITEM 8530025



ITEM 8530020



# IECO

# CON ELEMENTOS RECICLABLES Y COMPOSTABLES

¡Los nuevos vasos de 7 oz, 9 oz y 12 oz de iECO ahora están hechos de PLA!  
El PLA es un bioplástico, a diferencia de los plásticos normales, el PLA se extrae de recursos renovables como la fécula de maíz.

- COMPOSTABLE\*
- TRANSPARENTE COMO EL CRISTAL
- PERFECTO PARA BEBIDAS FRÍAS
- EXTRAÍDO DE RECURSOS RENOVABLES

\*compostable donde haya instalaciones comerciales disponibles





# HUESITOS

## Mini



¡ideal para  
compartir!

# NATURE VALLEY

## AVENA 100% INTEGRAL SIN COLORANTES NI CONSERVANTES







Redescubre  
el placer  
de los  
pequeños  
momentos.

ALHAMBRA ESPECIAL LATA MINI

Cervezas Alhambra recomienda el consumo responsable. Alc. 5,4% vol.

**CERVEZAS ALHAMBRA**



# tendilla



## Torreznos Naturales

[www.carnicassanchez.es](http://www.carnicassanchez.es)



**INES  
ROSALES**  
1910



# Crema de Almendras de Sicilia de Pisti

Por STEPHANIE SLOANE

**U**n producto que sin duda está siempre en nuestro carro de la compra es la crema de almendras de Sicilia un producto 100% italiano ideal para endulzar cualquier momento del día.

La crema de almendra Pisti es de nuestros productos favoritos; es un manjar único con textura y sabor inconfundible se adapta a casi todo: es ideal para tartas, cupcakes, tortitas, topping de helado, bowls de frutas, o simplemente para disfrutar de una deliciosa tostada, no hace falta más.

Contiene un 45% de almendras y es 100% artesanal. No contiene aceite de palma ni gluten.

Le invitamos a que la pruebe en su próxima compra, le encantará. ■



#8536556 PISTI Crema de almendras unttable 600 g

## Revuelto de frutos secos, y algo más...



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





**KIRKLAND**  
*Signature*

MR

# ¿Preparando una celebración?

Cumpleaños, fiestas familiares, vacaciones, barbacoas... cualquier acontecimiento es idóneo para juntar a los que más quiere y disfrutar de buenos momentos. En Costco ofrecemos una amplia selección de platos preparados listos para consumir, siempre con la mejor calidad y el precio más competitivo. Alitas de pollo, costillares, marisco, lasaña, pizza... esto y mucho más, sin necesidad de cocinar



¡EXPLOSIÓN DE PERFUME EN TU ROPA!

# ¡HUELE DE PERLAS!

PERLAS DE PERFUME PARA LA ROPA

