Juntos es mejor ★ Tablas de picoteo ★ Festival de sabor

Costco Connection

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Costco continúa su expansión en Europa

Mulhouse



INVIERNO 2025

IA para mejor
Belleza duradera
Afile sus habilidades
Decoración para comérsela

Conozca nuestra Óptica



Nuestro establecimiento de óptica dispone de un equipo de profesionales ópticos altamente cualificados, que disponen de los mejores equipamientos y de la más alta tecnología del mercado.

- **Exámenes visuales gratuitos**
- Retinografía
- Lentes monofocales y lentes progresivas de alta gama
- Monturas de primeras marcas
- Gafas de sol de alta gama
- ¡Y mucho más!

Pida cita ya ✆ y @

Sevilla	Getafe	Las Rozas	Bilbao	Zaragoza
955 426 669	91 171 04 67	91 330 48 18	94 413 67 80	876 552 715
costcosevilla.optica@costco.es	costco.getafe.optica@costco.es	costco.lasrozas.optica@costco.es	costco.sestao.optica@costco.es	costco.zaragoza.optica@costco.es

Más información en https://www.costco.es/servicios/optica

Conozca nuestro Centro Auditivo

- **Exámenes gratuitos.**
- Última tecnología auditiva
- Demostraciones de productos
- Mantenimiento de dispositivo
- 180 días de prueba
- Descubra nuestras marcas

Nuestros Centros Auditivos ofrecen lo último en tecnología de ayuda auditiva y diseño adaptable siguiendo los estándares de calidad y nuestra forma de ser



Pida cita ya ✆ y @

Sevilla	Getafe	Las Rozas	Bilbao	Zaragoza
955 426 670 955 426 661	91 171 04 68 91 171 04 64	91 360 77 01	94 413 67 81 94 413 19 50	876 552 716
costco.sevilla.audio@costco.es	costco.getafe.audio@costco.es	costco.lasrozas.audio@costco.es	costco.sestao.audio@costco.es	costco.zaragoza.audio@costco.es

Más información en https://www.costco.es/servicios/centro-auditivo



Costco Connection

Índice *Invierno 2025*

VOLUMEN 24 // NÚMERO 24

Contenidos

5 **Carta de la directora**

8 **La vida en Costco**

15 **Manténganse a salvo en línea**
por Chris White

19 **Pequeños, pero matones**
por Marc Saltzman

23 **Hora de cerrar**
por Christine Persaud

25 **Todo el mundo cuenta**
por Pete Walsh

29 **Gadgets prácticos**
por Marc Saltzman

35 **Sin perder la conexión**
por Marc Saltzman

39 **Qué jefe ni qué nada**
por David Paquette

43 **IA para mejor**
por Christine Persaud

47 **¡Y acción!**
por Jake Jacobs

50 **¡Mulhouse, éxito de apertura!**
por Annie Boulet

61 **Sabor sin resaca**
por Natalie Maclean

64 **Afile sus habilidades**
por Jen Madera

69 **Juntos es mejor**
por Frida Deguise

75 **Tiramisú con un toque especial**
por Melissa Leong

80 **Platos que abrigan**

96 **Decoración para comérsela**
por Rachel Halliwell

101 **Olla a fuego lento**
por Annie Boulet

104 **Masterclass: tablas de picoteo**
por Tammi Kwok

108 **Festival del sabor**
por Sandeep Pandit

114 **Diversión cocinando**
por Kristen Pope

118 **Belleza duradera**
por Dan Jones

122 **Donde está el corazón**
por Megan Campbell

129 **Bienvenido a casa**
por Mali Anderson

132 **Un paseo por la Riviera Francesa**
por Erin Gifford

136 **Toscana eterna**
por Vikki Moran

140 **Piscinas espectaculares**
por Peter Greenberg

144 **Para toda la familia**
por Ann Nelson

148 **Velocidad de crucero**
por Lois Alter Mark

153 **Haga que brille**
por Mark Ray

9DREAMSTUDIO / 123RF©

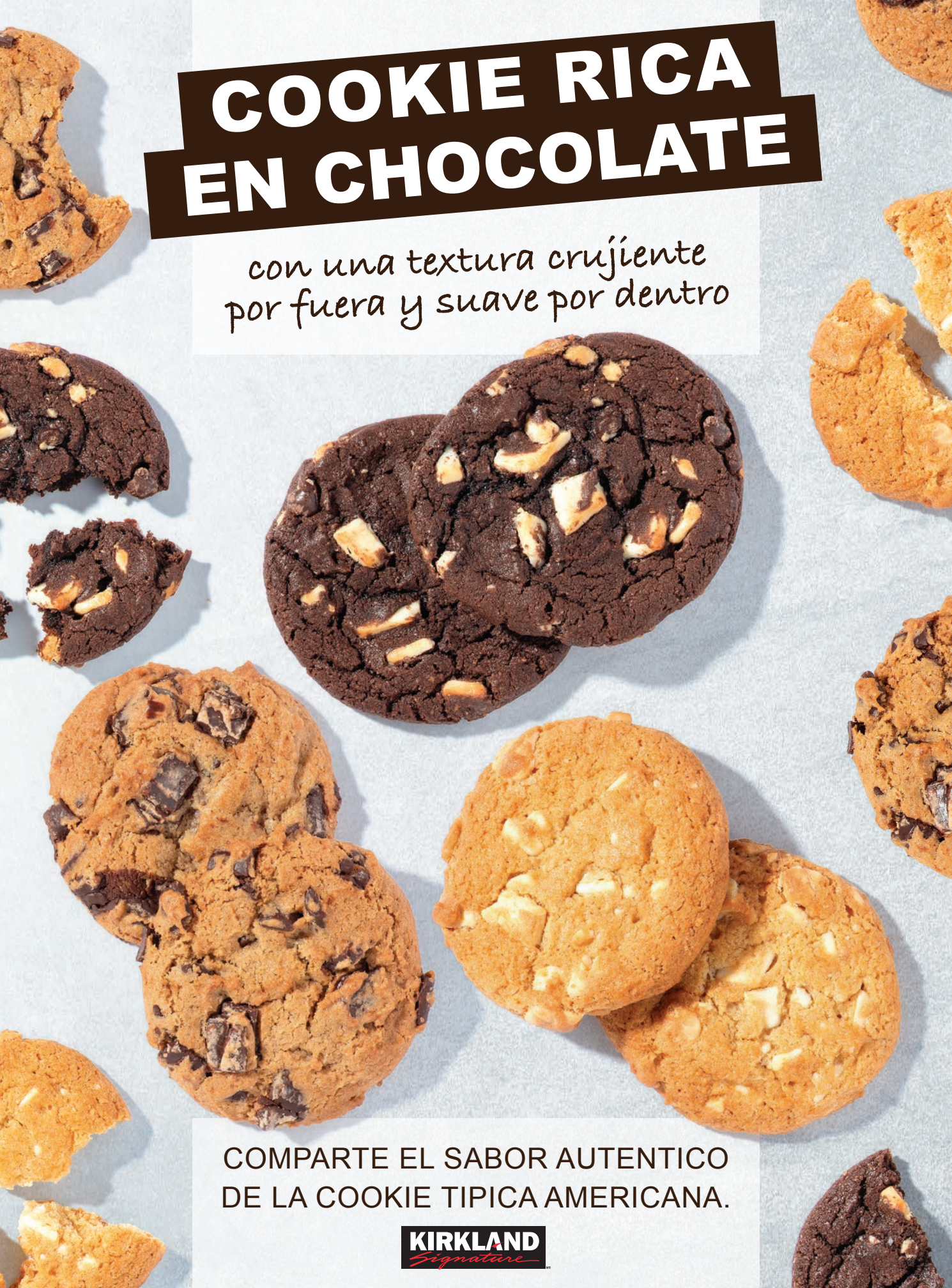


EN PORTADA
Fotografía cortesía de ©Images-Koncept

Los productos de esta revista (anuncios, artículos, etc.) están disponibles hasta agotar existencias en su tienda de Costco España. Las fotos no son contractuales.

COOKIE RICA EN CHOCOLATE

con una textura crujiente por fuera y suave por dentro



COMPARTE EL SABOR AUTENTICO DE LA COOKIE TIPICA AMERICANA.

KIRKLAND Signature



Diane Tucci
Directora General de Costco España

EDITORA Y COORDINADORA EDITORIAL
Annie Boulet

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Elena Mozos Laguna

CONTRIBUCIONES
Chris White, Marc Saltzman, Christine Persaud, Pete Walsh, David Paquette, Jake Jacobs, Annie Boulet, Natalie Maclean, Jen Madera, Frida Deguise, Melissa Leong, Jeanine Donofrio, Natasha Kravchuk, Jacob Leung, Jerry James Stone, Manitoba Harvest, Rachel Halliwell, Tammi Kwok, Sandeep Pandit, Kristen Pope, Dan Jones, Megan Campbell, Mali Anderson, Erin Gifford, Vikki Moran, Peter Greenberg, Ann Nelson, Lois Alter Mark, Mark Ray, Susana del Castillo, Pedro Hidalgo Marín y Fco Javier Ceballos.

COSTCO WHOLESALE

DIRECCIÓN
C/Agustín de Betancourt 17,
28906 Getafe

WEBSITE
www.costco.es

IMPRESIÓN
Monterreina

Grupo Monterreina

ELENAKABENKINA | 123RF©

Estimado socio,

Nos complace anunciar la reciente apertura de Mulhouse, Francia.

Nuestra expansión europea está en marcha. Ubicada en la frontera entre Suiza y Alemania, esta vibrante ciudad ha brindado a la experiencia Costco una acogida excepcional.

Agradecemos sinceramente a nuestros socios su entusiasta aceptación y confianza.

Más allá del éxito comercial, la apertura en Mulhouse es un logro para la comunidad local, ya que ha creado 250 nuevos empleos.

Estamos encantados de dar la bienvenida a nuestros nuevos empleados a la creciente familia de Costco.

Con la llegada de las fiestas, esta edición de Costco Connection está repleta de inspiración.

Encontrará un sinfín de nuevas ideas para el entretenimiento navideño, consejos para relajarse y disfrutar después de las vacaciones, y un enfoque especial en los atractivos sabores internacionales.

¡Disfrute de la lectura!

De parte de toda la familia Costco, ¡les deseamos lo mejor para las fiestas!

Diane



IA para mejor

La inteligencia artificial puede hacer que sus tareas diarias sean mucho más fáciles

por Christine Persaud



Tiramisú con un toque especial

Un inesperado toque de color y un delicioso puntito de licor hacen el "matchamisú"

por Melissa Leong



Piscinas espectaculares

Las piscinas de algunos hoteles se han convertido en una atracción en sí mismas

por Christina Guerrero



200ml.

El tamaño justo para no compartir.

Marcas registradas de The Coca-Cola Company.



mini

La vida en Costco INVIERNO 2025

PLANTAS PARA DECORAR

¡Plantas y flores en sus almacenes!

Cuidar las plantas de su hogar es una excelente actividad para todos los miembros de su familia, además enseña responsabilidad, paciencia y aprecio por la naturaleza.



Tanto si buscas plantas de exterior como plantas de interior, nuestras tiendas ofrecen una amplia selección para decorar y cuidar su hogar según sus preferencias.

Aporte frescura, color y bienestar a su hogar con nuestra cuidada selección.



KOSTIKOVA - ©123RF

SEGURIDAD EN CASA

Consejos para unas vacaciones sin preocupaciones

En esta época del año, a todos nos encanta escaparnos unos días. Para disfrutar al máximo de estos momentos, aquí tiene algunos consejos sencillos para asegurar su hogar antes de irse:

- Asegúrese de cerrar bien puertas y ventanas.
- Si se va por un par de días, deje una llave de repuesto a un familiar o amigo de confianza.
- Costco ofrece una selección de dispositivos de seguridad para proteger su hogar.



LIUDMILACHERNETSKA - ©123RF



SEREZNIY ©123RF

¡COMAMOS PASTEL!

Un día para disfrutar

El 27 de enero se celebra mundialmente el día del Pastel de Chocolate. Una oportunidad perfecta para saborear una deliciosa rebanada... ¡o incluso un pastel entero! Venga a nuestra sección de pastelería a por su pastel de chocolate y celebre por todo lo alto su día.



SELINSMO - ©123RF

PREPARADOS PARA EL INVIERNO

Protéjase del frío con estos consejos

- Tenga algo de efectivo a mano por si los cajeros automáticos y los métodos de pago electrónico no funcionan.
- Tenga su vehículo lleno de gasolina.
- Tenga un kit de emergencia como por ejemplo: un botiquín, linternas, mantas, ropa de abrigo...
- Sigua atentamente las recomendaciones de las autoridades en caso de mal tiempo.

MULHOUSE

¡Nueva apertura en Francia!

El día 20 de noviembre de 2025 fue un día muy especial para nosotros, ya que inauguramos la apertura de nuestra nueva tienda Costco Wholesale en Francia. No podemos estar más contentos con esta nueva ubicación.
Más sobre la apertura en la página 50.



©IMAGES-KONCEPT

El Regalo de una
AFILIACIÓN

El Regalo de una
AFILIACIÓN
Gold Star
COSTCO WHOLESALE

P.V.P. **36,30€** precio final Inc. I.V.A. Incluye una tarjeta adicional gratuita.
Validez de tarjeta durante 1 año desde el alta.



Descubra nuestra selección de fruta y verdura para este INVIERNO







Castañas #1007286

Alcachofas #8592057





CASTAÑAS: © 123RF | KOLESNIKOVSERG || MANZANAS: © 123RF | MOUSEFAMILY



Litchi #8512220







Clementinas #2616



Manzana Pink Lady #1002869

FONDO: © 123RF | LILIGRAPHIE || CLEMENTINAS: © 123RF | YULIAFF || LITCHI: © 123RF | 5SECOND || ALCACHOFAS: © 123RF | LARRYRATT

Sabor que deja ***huella*** *en cada bocado*




Campo de Trebol

Disfruta de la Navidad con

HARIBO







¡Vive un sabor mágico, ven al mundo Haribo!



HLB
Since 1989



Brazilian
Papaya Cream

RECIPE



SNACK
SMARTER



HLBINFO.COM

Manténganse a salvo en línea

Consejos para identificar y mantenerse alejado de los ciberdelincuentes

CHRIS WHITE



© ANATOLIR / STOCK.ADOBE.COM

El otro día leí que una persona había recibido una transferencia de 1.000$ de alguien a quien no conocía. La persona que hizo la transferencia envió un correo electrónico al beneficiario, diciendo que se había equivocado y que le agradecería que le devolviera el dinero. Resulta que todo esto es parte de un timo muy sofisticado en el que le envían de forma intencionada a una persona una transferencia electrónica. Una vez el beneficiario devuelve los 1.000$, la persona que hizo la transferencia le solicita al banco que la devuelva. Como resultado, la cuenta del beneficiario queda con 1.000$ menos.

En la era digital en la que vivimos, se nos recuerda continuamente por qué es importante conocer los ciberataques más habituales y cómo podemos proteger nuestra economía. A continuación, le dejamos algunos de los timos más comunes y cómo puede protegerse frente a ellos:

Phising. Normalmente son en forma de correos electrónicos o textos que parecen ser de empresas creíbles, diseñados para hacer que usted revele información financiera personal, como contraseñas del banco o números de sus tarjetas. Recuerde no hacer clic en ningún enlace, ni descargar ningún adjunto de fuentes desconocidas. Es fundamental comprobar la dirección de correo del remitente.

Ingeniería social. Esta es una táctica que usan los estafadores para manipularle, para que cometa errores de seguridad o que facilite información confidencial. Los estafadores a menudo usan las redes sociales para buscar a sus víctimas, y esto les da pistas sobre el nivel de riqueza, las propiedades que poseen y las inversiones. Es importante ser conscientes de la información que compartimos en línea y cambiar el estado de su cuenta a privada cuando proceda.

Spear-phishing. Este tipo de ataque es una versión más personalizada que el *phishing*. Mientras que los ataques de *phishing* van dirigidos normalmente a un público más grande, los ataques de *spear-phishing* están dirigidos a una persona específica. Los estafadores hacen una búsqueda sobre la persona y luego fingen ser un amigo o compañero de la víctima. ■

Rogamos que aplique su propio juicio al tomar decisiones financieras. Esta columna tiene fines únicamente informativos y es posible que no resulte de aplicación para todas las provincias. Su objetivo es hacer que el lector piense sobre sus finanzas, no ser usada en lugar de asesoramiento profesional.



CORTESÍA DE CHRIS WHITE

Chris White es un analista financiero autorizado (CFA charterholder) y analista de inversión senior en 5i Research.

Formas de embaucar

Hay que estar hiperalerta de las muchas formas en las que los estafadores pueden intentar conseguir acceso a nuestra información bancaria o a nuestras finanzas personales. Como norma general, si parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente sea así. Si hay por medio una emergencia no actúe inmediatamente, ya que puede ser parte de un timo sofisticado.—*CW*


NUEVO
DURACELL®
OPTIMUM
HASTA
200% EXTRA DURACIÓN*
EXTRA POTENCIA*
DURACELL
OPTIMUM
up to
200% EXTRA LIFE*
EXTRA POWER*
AA 20
*Proporciona una duración extra en las pilas de tamaño AA en comparación con la duración media mínima de la prueba de cámaras digitales de la IEC de 2015, o una potencia extra en una amplia gama de dispositivos en comparación con la siguiente mejor Duracell alcalina AA. Los resultados pueden variar según el dispositivo o el tipo de uso. Para saber más ves a la página web de Duracell: www.duracell.info


NIVEA
Q10
CREMA DE DÍA SPF30 EXTRA FIRMEZA
NUEVA FÓRMULA
SPF 30
PROTECCIÓN UV ALTA
PREVIENE LAS MANCHAS
ARRUGAS VISIBLEMENTE REDUCIDAS EN 7 DÍAS
ARRUGAS VISIBLEMENTE REDUCIDAS EN 7 DÍAS
PROTECCIÓN UV ALTA
PREVIENE LAS MANCHAS
Q10 PURO + CREATINA + ÁCIDO HIALURÓNICO
SPF 30
Antiarrugas
POWER
TODO TIPO DE PIEL
Antiarrugas
POWER
CREMA DE DÍA SPF30 EXTRA FIRMEZA



PEOPLEIMAGES12 | ©123RF

PILAS PARA AUDÍFONOS

Tamaños: 10, 13, 312 y 675



#1296031 | #1296037 | #1296038 | #1296039

POP DOTS®

PopDots® Cacao

PopDots® Fresa

PopDots® Pistacho



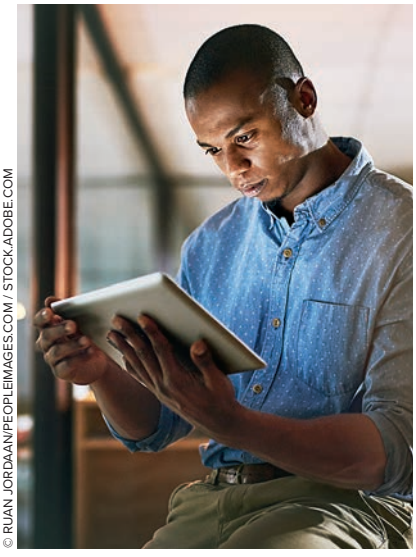
Nuevo cubo surtido de 48u

El iPad, se lanzó en el 2010, pero el desafortunado Newton Message-Pad lanzado en 1993 fue el primer intento de Apple de crear un ordenador de mano táctil, según *Wired*.

Pequeños, pero matones

Consejos para aumentar la versatilidad de tu iPad o tablet Android

MARC SALTZMAN



© RUAN JORDAAN/PEOPLEIMAGES.COM / STOCK.ADOBE.COM

En el momento en que empiezas a deslizar con el dedo en una tablet entiendes de verdad cuál es su atractivo. Más grande que un smartphone pero más pequeña que un portátil, las tablets son perfectas para leer libros electrónicos, ver series en streaming, jugar a juegos, navegar por la web, ver fotos y hacer videollamadas. Pero pueden hacer mucho más. Tanto si tiene un iPad de Apple como una Tablet con Android, los siguientes consejos le ayudarán a sacarles el máximo partido.

Dividir el teclado
Si le gusta teclear mientras sostiene su tablet, haga que sea más cómodo. En un iPad, presione el teclado virtual con ambos pulgares y arrástrelos hacia cada lado para dividir el teclado en dos. Para las tablets Android, abra el teclado en la pantalla de su dispositivo y pulse el icono de "dividir teclado", que es como un teclado con un espacio en el medio.

Leer o escuchar libros
Si tiene carné de una biblioteca, tome prestados libros electrónicos de su biblioteca local para leerlos en su tablet. Cuando esté listo, disfrute leyéndolo hasta el día que le toque devolverlo. Un iPad también le puede leer libros a través de la función "leer pantalla". Vaya a "ajustes", seleccione "accesibilidad", luego "contenido leído" y después "leer pantalla". Los usuarios de Android pueden ir a "Ajustes", seleccionar "Accesibilidad" y luego "Hablar".

Hacer llamadas gratuitas
Si está usando wifi, llame o envíe un mensaje de texto. ■



MORPHART | 123RF©



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es periodista tecnológico y presentador del podcast *Tech it Out*.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia selección de tablets en los almacenes Costco.

Superversátil

Los siguientes accesorios pueden mejorar su experiencia de usuario con su tablet:

- Proteja su dispositivo con una funda y un protector de pantalla
- Convierta su tablet en un miniordenador emparejándola con un ratón y un teclado bluetooth
- Escuche música, películas, podcasts y otro contenido digital en privado con auriculares o cascos inalámbricos
- Hágase con un lápiz para tablets Android o un Apple Pencil para iPad para escribir y dibujar en la pantalla.—*MS*

Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

Elegir 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:

1 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).

2 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).

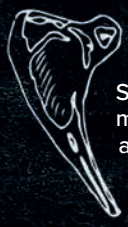


3 Color de la grasa:
El color blanco nacarado es el más valorado y es un indicador de calidad.

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

Cuatro cortes diferentes

Ahora que ya conocemos cómo evaluar la calidad de un entrecote, el siguiente paso es elegir entre las opciones que más se 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 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, o 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. Esto nos ayudará a que la sartén o plancha pierda menos temperatura al poner la carne dentro y tener un buen cocinado e incluso es más sencillo hacer distintas cocciones a la vez, es decir, podemos sacar porciones muy hechas y poco hechas fácilmente.
- Dejar un corte grande. Pongamos que tenemos más de un kilo 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 y, cuando esté caliente la introducimos en el horno a menor temperatura hasta conseguir el punto deseado.

Algunos consejos generales para cualquier tipo de 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 cómo de cocinado queremos la preparación.
Se puede comprobar con un termómetro para carne, pinchando en el centro.
Una vez cocinada podemos encontrar:

Muy cruda o cruda	Al punto	Hecha o muy hecha
De 55 a 60°C	de 63 a 71°C	De 77° a 82°C

De acuerdo con las recomendaciones del 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 70ºC.

© YARRUTA / 123RF

un cacito para relajarte, otro para brillar

tu delicioso ritual diario

+ reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño
+ con magnesio, melatonina y más

+ ayuda a mantener la salud de la piel y el cabello
+ con colágeno, ácido hialurónico y más



youtheory®

youtheory.com

LA TEMPORADA DE RESFRIADOS Y GRIPE YA ESTÁ AQUÍ.

Desarrollados por especialistas para ayudar a reforzar tus defensas naturales todo el invierno.

PROBADO. SEGURO. EFICAZ.

Jamieson™
NATURAL SOURCES | SINCE 1922





- Su fórmula de liberación controlada proporciona una liberación gradual
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- Contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo

- Delicioso sabor acerezas morello
- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales



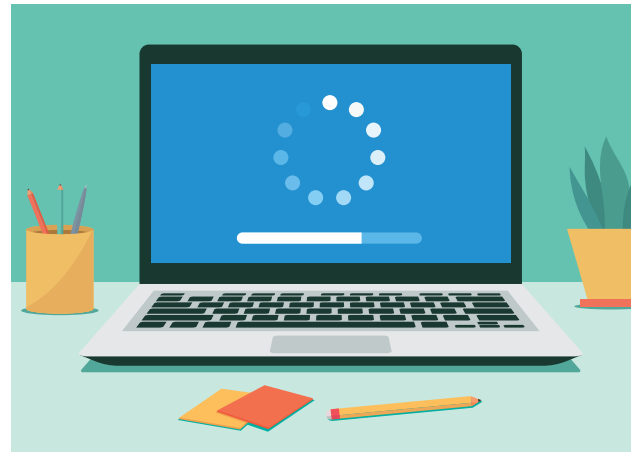
www.jamiesonvitamins.com

Windows 10 es la versión más usada de Windows, con una cuota de mercado mundial del 58,83% según Thesocialshepherd.com*.

Hora de cerrar

Windows 10 está llegando a su fin

CHRISTINE PERSAUD



START / STOCK.ADOBE.COM

¿Puede creer que haya pasado una década desde que Microsoft lanzó Windows 10? El sistema operativo está llegando al final de su vida y está previsto que el soporte y las actualizaciones gratuitas cesen el 14 de octubre de 2025. Tanto si lo utiliza para trabajar, como para la escuela o para jugar, es hora de pasarse a Windows 11, y además es gratis para los usuarios de Windows 10.

Soporte del sistema

Es posible que algunos ordenadores más antiguos no cumplan con los requisitos de hardware para Windows 11, entre los que se incluyen un procesador de, mínimo, 64-bit, 4GB de RAM y 64GB de almacenamiento. Para comprobar la compatibilidad de su ordenador, utilice la app PC Health Check. Utilice la opción de "buscar" en la barra de tareas de su ordenador, escriba "PC Health Check" para encontrar e instalar la aplicación y luego siga las instrucciones.

Pasarse a Windows 11

No se olvide de hacer una copia de seguridad de sus datos con un servicio en la nube como Microsoft OneDrive, con un disco duro externo o incluso con un segundo ordenador.

Si ha comprobado que su ordenador soporta Windows 11, es fácil hacer la instalación. Haga clic en el menú de "Inicio" y, desde ahí, vaya a "Ajustes", "Actualizaciones y seguridad", "Actualizar Windows" y "Buscar actualizaciones". Seleccione la actualización de Windows 11 para descargarla e instalarla.

Como alternativa, visite Microsoft y busque el Asistente de Instalación para descargar Windows 11 desde ahí.

Novedades

La actualización es necesaria, pero además merece la pena por todos los beneficios que trae Windows 11, incluida una apariencia totalmente nueva, una mejor organización e incluso la opción de conectar un smartphone. Si actualiza a un nuevo PC Windows 11 tendrá un ordenador con un sistema más rápido y potente, con mejores gráficos y más memoria. Por su parte, la nueva Microsoft Store contiene más aplicaciones, juegos, películas y series de televisión.

Además, los últimos ordenadores premium de Windows son los Copilot+, con procesadores más potentes que pueden manejar tareas complejas de IA para simplificar tareas diarias y ofrecer ayuda inteligente. Esto también mejora la duración de la batería, lo que hace que algunos aguanten casi un día entero sin tener que cargarlos. ■

JOHN THOMSON



Christine Persaud es una escritora freelance afincada en Toronto. Sus obras se han publicado en *Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central* y *Wifihifi.com**.

COSTCO CONNECTION

Encontrará una gran selección de portátiles y tablets en los almacenes Costco.

¿Hora de cambiar?

¿Cada cuánto debería cambiar su ordenador? La tecnología informática evoluciona muy rápido, por lo que los ordenadores deberían cambiarse entre cada cinco y ocho años. Con innovaciones como la IA integrada y el botón de Microsoft Copilot, chips más rápidos y procesadores gráficos bastante superiores, seguramente quiera cambiar para hacerse con lo mejor del mercado. Algunas de las señales que indican la necesidad de reemplazo de un ordenador suelen ser la lentitud en cargar, que la pantalla parpadee o, en el caso de los portátiles, que la batería se agote enseguida.—*CP*

* En inglés


La Cultura del Sabor
Carmencita
Mix 4 peppercorns
El mundo en tus recetas
Orégano de los Andes. Canela de Ceilán. Pimienta de Vietnam. Cultivamos cada una de nuestras especias en ese lugar del mundo capaz de desarrollar al máximo su fragancia y su sabor. Ya en fábrica, todas se someten a rigurosos controles de calidad con el fin de cumplir con la exigente normativa europea. Por eso, cuando eliges Carmencita, siempre eliges bien. Y más aún, en fechas tan especiales como la Navidad, donde cada año Carmencita se cuela en tu cocina para convertir todos tus platos en un regalo para ti y para tu gente.
@carmencita_especias
carmencita.com

Compromiso individual para un esfuerzo de grupo: eso es lo que hace que un equipo, una empresa, una sociedad o una civilización funcionen. *—Vince Lombardi, coach de NFL*

Todo el mundo cuenta

Cree un equipo multigeneracional

por PETE WALSH



© TOMERTU / STOCK.ADOBE.COM

Encontrar buen talento puede ser el principal obstáculo para que un negocio prospere. Aun así, por primera vez en la historia, muchos negocios tienen hasta cinco generaciones de trabajadores como empleados activos en sus equipos. Esta demografía tan diversa presenta tanto oportunidades como retos para los propietarios de las empresas. Para ayudarle a navegar y aprovechar esta tendencia de forma eficiente, he identificado algunas estrategias para el éxito.

Utilice la variedad de su plantilla en su beneficio. La mayoría de los empresarios tienen problemas para encontrar candidatos cualificados para cubrir sus necesidades de personal. Una plantilla sólida formada por empleados de diferentes generaciones puede ayudar a reducir ese reto con un grupo más amplio de talento. Adapte las funciones de los puestos de trabajo para acomodar las distintas preferencias y habilidades generacionales.

Promueva una cultura flexible e inclusiva. Las empresas de éxito crean un entorno que se adapta a las necesidades e intereses de sus empleados en los distintos grupos de edad. Asegúrese de utilizar una mezcla de enfoques tradicionales e innovadores para captar la atención de su equipo.

Sáquele partido al poder del trabajo en equipo intergeneracional. Su personal más senior aportará perspectiva a largo plazo y pueden servir de mentores para que los miembros más jóvenes del equipo se enfrenten a retos y sean más pacientes para conseguir el éxito. El personal más joven aportará energía al equipo, así como interés por las nuevas tecnologías.

Facilite mentorías bidireccionales dentro del equipo. Idealmente, las generaciones más mayores y jóvenes se darán cuenta de que ambas tienen cosas que enseñar a la otra. Esta oportunidad para crear lazos multigeneracionales puede ser a menudo un sustituto de relaciones que la gente no tiene en sus vidas personales.

Cree una formación que destaque la estrategia y refuerce sus habilidades. Ofrezca formación para reforzar los valores de inclusión, respeto mutuo y mentoría bidireccional. Recompense a los empleados que muestren comportamientos adecuados y asciéndalos a puestos de liderazgo. ■



© LAUREN BROWN

Pete Walsh lleva 25 años siendo coach de liderazgo y asesorando a empresarios.

COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una amplia variedad de productos esenciales para pequeñas empresas.

El respeto es la clave

Todas las generaciones se ven afectadas por los sucesos económicos y culturales de su juventud. Estos dan forma a los valores y preferencias que los empleados trasladan luego al puesto de trabajo. Los empresarios tienen que entender y adaptarse a esas preferencias. Los equipos que de verdad respetan y confían los unos en los otros tienen un mejor rendimiento y se mantienen unidos durante más tiempo. La rotación de empleados puede tener un impacto considerablemente negativo en la productividad, la rentabilidad y la moral de la empresa. *—PW*


USDA CHOICE
U.S. BEEF
U.S. MEAT EXPORT FEDERATION
DESCUBRE NUESTRA SELECCIÓN
DE CARNE DE VACUNO
AMERICANA
KIRKLAND Signature
US SOLOMILLO DE TERNERA
USDA CHOICE

US LOMO ALTO DE TERNERA

USDA CHOICE



US LOMO BAJO DE TERNERA

USDA CHOICE



US CENTRO DE AGUJA DE TERNERA

USDA CHOICE





Menissez

french baker since 1965

Gourmet **Baguettes**

Stone Oven Baked

Los teléfonos estuvieron por primera vez disponibles para el público en 1878. El primer teléfono móvil, el Motorola DynaTAC 8000X, se lanzó en 1983.



Gadgets prácticos

Tecnología atractiva para los más pragmáticos

MARC SALTZMAN

Este es el segundo artículo de una trilogía pensada para ayudar a que los usuarios se sientan más cómodos con la tecnología.

Los adultos más mayores disfrutan usando la tecnología, pero algunos de más de 50 años afirman que solo quieren un dispositivo que sea fácil de usar, económico y práctico (refiriéndose a que les da igual que sea llamativo). Teniendo eso en cuenta, valore las siguientes categorías de producto para este grupo de edad, ya sea para hacerle un regalo para un ser querido o para usted mismo.

Smartwatches

Los relojes inteligentes no solo actúan como una extensión de su smartphone, permitiéndole ver en su muñeca mensajes de texto o fotos publicadas en redes sociales, sino lo que es más importante: pueden recoger información sobre su salud y avisarle de posibles problemas.

En muchos casos incluyen un electrocardiograma integrado para detectar una tensión peligrosamente alta o baja, o un ritmo cardiaco irregular (arritmias). Algunos incluyen un oxímetro de pulso para evaluar la cantidad de oxígeno en el cuerpo. Otros pueden sentir incluso la apnea del sueño, y la mayoría ofrecen un detector de caídas sin necesidad de pagar una cuota mensual. Los smartwatches también se pueden utilizar para registrar la actividad física y el sueño.

Tablets

Fáciles de coger, pero difíciles de soltar: las tablets son finas y ligeras, y permiten ver contenido con tan solo deslizar los dedos por la pantalla. Con pantallas entre 7 y 12 pulgadas, son mucho más fáciles de usar que los smartphones a la hora de interactuar con el contenido, como juegos, programas de televisión y películas, libros electrónicos, etc. Muchas cuentan con cámara integrada, permitiendo así hacer videollamadas. También hay una App store integrada que le permite descargar todo tipo de aplicaciones, muchas de ellas gratuitas, para personalizar su experiencia. Nota: decida si quiere un iPad de Apple o una tablet con sistema operativo Android.

Smart TV

Si bien quizá son más divertidas de lo que sugiere el título de esta columna, "gadgets prácticos", las Smart TV han avanzado mucho con los años, ofreciendo un acceso más fácil a lo que se desea ver. La mayoría de las Smart TV permiten el control remoto por voz (vea "Use su voz"). Además, puede descargar apps para personalizar su experiencia. ¿Lo mejor de todo? A pesar de que los tamaños son más grandes, estamos viendo precios más pequeños. ■

Use su voz

¿Listo para usar el control de voz? Está disponible en muchos dispositivos hoy en día. Los altavoces inteligentes le permiten usar su voz para controlar los dispositivos de su hogar, como encender y apagar las luces o ajustar el termostato.

Muchas de las Smart TV ya tienen un botón de micrófono en el mando, lo que le permite pedir de viva voz lo que quiere ver.

Los ordenadores portátiles también le permiten usar su voz en lugar de un ratón y un teclado.—*MS*

ILUSTRACIÓN © RUDZHAN / STOCK.ADOBE.COM



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es periodista tecnológico y presentador del podcast Tech It Out.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia selección de tablets en los almacenes Costco.

CARNES SELECCIONADAS

NOEL®

· DE TODA LA VIDA ·

CONTIGO DESDE 1940

Desde 1940 trabajando con nuestros maestros carniceros para que disfrutes de una gran variedad de carne fresca de la mejor calidad.

Fieles a nuestros orígenes, y con el aval y la confianza que nos otorgan más de 80 años de experiencia, mantenemos la apuesta para conseguir la excelencia en todos nuestros productos.



AGUJA DE CERDO
NOEL



TIRA DE COSTILLA DE CERDO
NOEL



PANCETA DE CERDO
NOEL

CARNES SELECCIONADAS

NOEL®

· DE TODA LA VIDA ·

COMPROMETIDOS CON EL BIENESTAR ANIMAL

*En Noel nos preocupamos por el **bienestar animal**, la **calidad** y la **trazabilidad** en toda la cadena alimentaria. Por ello, cumplimos con la certificación en bienestar animal **WELFAIR**, basado en el protocolo* **Welfare Quality®**, *reconocido a nivel europeo.*



SOLOMILLO DE CERDO
NOEL



LOMO DE CERDO
NOEL

BIENESTAR ANIMAL
CERTIFICADO WELFAIR™
CERTIFICADO POR
AENOR



CARRILLERAS SIN HUESO
NOEL

Síguenos en:

www.noel.es

ALIMENTA

CYL
Chips de tortilla de maíz

#8543686



TENDILLA
Gran corteza de jamón

#8542504



MEDINA
Galletitas saladas con pretzels

#8552922



WEIDER
Galletas de proteína con sabor doble chocolate

#8544957



NATURE VALLEY
Barritas de sabores

#159886



VIDAL
Nubes de azúcar

#8527099



TERRE DE TRULLI
Taralli snack italiano

#8566712



PAPAS ARGENTE
Patatas fritas textura extra crujiente

#8559702



IMÁGENES: © 123RF / TROSCHA

ACIÓN VARIADA

EL PAJIZO
Ajo

#1008393



LES VERGES LAUNAY
Manzana honey

#8510226



GRANFER
Pera Rocha

#8535236



PERLIM NOIX
Nuez con cáscara

#1006820



GOSHUA
Yogurt de fresa

#8541071



La magia de la Navidad se vive compartiendo una taza de café premium 100% colombiano.

Descubre el sabor que une esta temporada con Juan Valdez

Juan Valdez



Sin perder la conexión

La tecnología puede ayudarle a mantener el contacto con sus amigos y su familia

MARC SALTZMAN

Este es el tercer y último artículo de una trilogía pensada para ayudar a que los usuarios se sientan más seguros con la tecnología.



Las personas más mayores son uno de los grupos más grandes actualmente en Europa. Al igual que cualquier otro grupo de edad, estas personas dependen de la tecnología para obtener información, navegar, entretenerse y, por supuesto, comunicarse. A continuación le dejamos algunas formas en las que la tecnología ayuda a los usuarios a estar en contacto con sus seres queridos.

Videollamadas
Las videollamadas ofrecen una conexión más personal, ya sea a través de un smartphone, tablet o portátil. Servicios gratuitos como WhatsApp, Zoom, Facebook Messenger, FaceTime, Skype y muchos otros hacen que sea sencillo estar en contacto. También puede tener chats de grupo con decenas de personas en la misma plataforma al mismo momento.

Redes sociales
Las plataformas de redes sociales como Facebook e Instagram le permiten publicar sus opiniones, fotos y vídeos, así como estar al día de los amigos y familiares con los que está conectado. También se puede unir a grupos de personas con ideas afines para debatir sobre innumerables temas y enviar mensajes directos a una o más personas con las que esté conectado.

Teleparty
Lo único que hay mejor de ver una buena serie de televisión o una película es verlas en compañía, y ahora incluso puede ver series con otras personas que no viven con usted. Plataformas de streaming como Netflix y Hulu ofrecen una función llamada "Teleparty", que sincroniza la reproducción de vídeo y añade un chat de grupo (texto o vídeo). Apple también tiene una opción "SharePlay" para Apple TV. Nota: lo que tiene que hacer para conectarse con otros usuarios y qué puede hacer mientras están conectados varía dependiendo de los servicios.

Realidad virtual, videojuegos
Ponerse unos auriculares puede parecer una experiencia bastante aislante, pero muchas aplicaciones de realidad virtual conectan a las personas. ■



SEVAG SAGHERIAN

Marc Saltzman es periodista tecnológico y presentador del podcast *Tech it Out*.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar una amplia selección de productos y accesorios de tecnología en los almacenes Costco.

La IA también ayuda

Si bien este artículo habla de cómo la tecnología le puede ayudar a mantener el contacto con otros seres humanos, la inteligencia artificial (IA) también puede servir de compañera virtual. Los *bots* de IA como Nomi.ai pueden ser amigos virtuales con los que hablar, disponibles 24/7, y algunos incluso le conocerán mejor con el tiempo y recordarán conversaciones anteriores. La IA no ofrece los mismos beneficios que la interacción humana, pero hay estudios que determinan que una relación (moderada) con un *bot* de IA puede aportar beneficios emocionales.—*MS*

ILUSTRACIÓN : RUDZHAN / STOCK.ADOBE.COM

TABLADILLO
El Cochinillo



CUARTO "AL HORNO Y PUNTO"

Cochinillo fresco, envasado al vacío, ¡que se cocina solo en su propia bolsa!

Una solución limpia y rica en la que en **2h. al horno,** disfrutarás del auténtico sabor del cochinillo asado tradicional.

Para 3 raciones.

ESTE DOMINGUILLO, COCHINILLO

ROTI PRE-ASADO "FÁCIL Y CRUJIENTE"

Costillar de cochinillo **pre-asado y SIN HUESO.** Listo en 30 min en airfyer o 50 min al horno.

Experimentarás un cocinado con resultado de chef en tiempo récord.

Para 4 raciones.



www.tabladillo.es | @tabladillo_es

alcala oliva®

Aceite Oliva Virgen Extra

1997

MINIOLIVA®

¡Felices Fiestas!

Donde la historia se convierte en sabor y la calidad en tradición.



MONODOSIS
PRÁCTICA Y CONVENIENTE



AOVE ORGÁNICO
COSECHA TEMPRANA



ACEITES AROMATIZADOS

EXPERIENCIA • INNOVACIÓN • TRADICIÓN

productos
D'ARACENA
de toda la vida

De la Sierra de Aracena a su Mesa



"La gente no deja sus trabajos, deja a sus jefes"
—Terina Allen, Forbes.com

Qué jefe ni qué nada

Cómo ser un buen líder, no solo un jefe

por DAVID PAQUETTE



TEERAPOL24 / SHUTTERSTOCK

El liderazgo es fundamental para el éxito de cualquier negocio, aunque todavía hay quien no lo entiende bien. La mayoría de las empresas no dedican demasiado tiempo ni recursos a generar habilidades de liderazgo en su personal.

Los líderes desempeñan el papel esencial de ser visionarios y guías para sus negocios, y su objetivo principal es obtener el apoyo y la aceptación de sus empleados para alcanzar los objetivos que hayan acordado. Dirigen el trabajo de equipos y son facilitadores y coaches fundamentales en el lugar de trabajo.

Los líderes de éxito no son solo jefes autocráticos, sino agentes positivos del cambio que pueden elevar el rendimiento de aquellos que les rodean.

Los líderes de éxito siempre predican con el ejemplo y tienen una energía que atrae a los demás. Son auténticos y honestos y tienen una habilidad natural para cautivar los corazones y las mentes de los que les rodean. Influencian a otros para que les sigan y se unan a su causa. Los grandes líderes comparten los siguientes rasgos de personalidad:

- Trabajan pensando en sus objetivos.
- Se enfrentan a la vida con optimismo y entusiasmo.
- Movilizan a otros para que actúen.
- Pueden vender ideas y persuadir a otros.
- Muestran perseverancia y no se desvían del camino.
- Cumplen con su palabra y sus decisiones.
- Creen en ellos mismos pero son humildes, no arrogantes.

Las empresas de éxito entienden el valor de crear buenos líderes para promover una cultura positiva para todos los empleados a todos los niveles de la organización. Invertir en liderazgo es una decisión muy sabia para su empresa, ya que le ayudará a atraer y conservar empleados de calidad. Esto es especialmente cierto cuando observamos los niveles de implicación de los empleados y la relación que estos tienen con sus responsables en los lugares de trabajo de Reino Unido. Algunas de las principales estadísticas incluyen lo siguiente:

- El 76% de los trabajadores de Reino Unido no se involucran en su trabajo, y otro 14% está activamente desinvolucrado, según un informe reciente de Gallup
- Esta baja implicación tiene un coste potencial para la economía de Reino Unido de, aproximadamente, 293.500 millones de libras al año, según Insider Media Ltd.
- Casi un tercio de los trabajadores ha dejado un trabajo a causa de una cultura de empresa negativa, según una encuesta del Chartered Management Institute.

Los buenos líderes crean otros líderes, así que centre su atención en utilizar su influencia en lugar de su autoridad y los resultados le sorprenderán. ■



PIXATRON PHOTO STUDIO

★ **David Paquette** (paquettemanagement.com) ayuda a los ejecutivos a convertirse en mejores líderes. Para más información sobre el tema, consulte su libro *How to Be a Great Leader* (2020; no disponible en Costco).

Receta para el liderazgo

Los buenos líderes consiguen el apoyo y la aceptación de su personal compartiendo su visión, marcando expectativas claras, siendo respetuosos, escuchando las ideas de sus empleados y apoyándoles para que consigan sus objetivos. También son coaches y mentores que ayudan a sus empleados a crecer y mejorar su habilidades y capacidades. En lugar de hacer uso de su poder y autoridad, se ganan la lealtad y el compromiso de sus empleados dándoles autonomía y fomentando lugares de trabajo sanos, creativos y divertidos.—*DP*

PULPO COCIDO

TERRANOVA HPP

High Pressure Processing.
Pasteurizado en Alta Presión

Siempre sale bien

HIGH PRESSURE PROCESSING
TERRANOVA HPP TECHNOLOGY
PASTEURIZADO EN ALTA PRESIÓN





Pulpo con Ñoquis a la Marinera



Poke Bowl de pulpo

¿Necesitas más ideas?

Escanea este código y descubre todas nuestras RECETAS en www.terranova-je.com

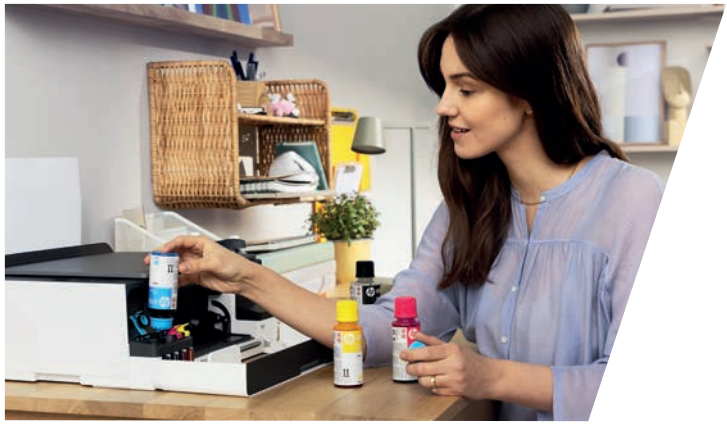
TERRANOVA SEAFOOD S. L.
Morse, 28 · Pol. Ind. San Marcos · 28906
Getafe · Madrid · Tel. 916 010 255
www.terranova-je.com · terranova@terranova-je.com


NEOFUNGI
Mejorando
TU MUNDO
PRODUCTO
CERTIFICADO
GLOBALG.A.P.
CoC: 4063061864635
PRODUCTO COOPERATIVO
SABOR AUTÉNTICO DEL CAMPO
Los mejores chefs eligen calidad, eligen NEOFUNGI


Emcesa
Costillar
a la brasa
CASA PUNTO
15 MIN
¡Asado al carbón!
Costillar
a la brasa
Emcesa
Calidad y sabor
EN TU MESA







Impresora HP Smart Tank 5106 con depósito recargable

Hasta 3 años de tinta incluida en la impresora

Hasta 3 años de impresión fácil y vibrante

Calidad de la Tinta Original HP

Recarga sencilla y sin derrames



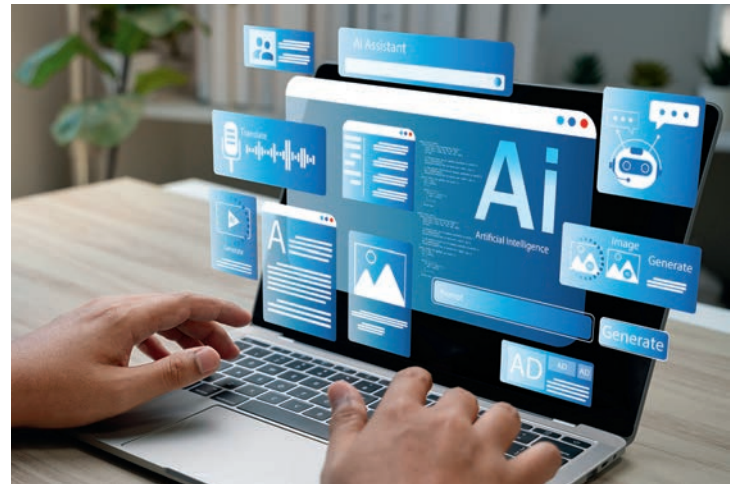
- Imprime hasta 6.000 páginas tanto en ByN como en color con la tinta ya incluida en la impresora
- Velocidad (byn/color): 12/5 ppm

Para 2026, más de 157,1 millones de personas en EE.UU. usarán asistentes de voz.
Según Statista.com

IA para mejor

La inteligencia artificial puede hacer que sus tareas diarias sean mucho más fáciles

por CHRISTINE PERSAUD



GAMEPIXEL / STOCK.ADOBE.COM



JOHN THOMSON

Christine Persaud es una escritora freelance afincada en Toronto. Sus obras se han publicado en *Digital Trends, Reviewed-USA Today, XDA, Android Central y Wifihifi.com.*

No pasa nada por sentirse intimidado por la inteligencia artificial (IA), pero esta puede ser muy útil para la vida diaria. A continuación, le contamos algunas de las formas en las que la IA le puede resultar útil.

Ayuda con las búsquedas

La tecnología de IA integrada en las búsquedas de Google ayuda a obtener resultados muy personalizados para tareas como crear una invitación para una cena o reservar unas vacaciones. Un asistente por IA en un portátil, smartphone o incluso en la televisión, por ejemplo, puede ayudarle a encontrar las fechas más baratas para alojarse en un hotel en Europa accesible y en el que admitan niños, y puede incluso presentarle una comparación de costes y aconsejarle durante el proceso de reserva.

¿Necesita ayuda para preparar una entrevista? La IA puede hacerlo. Quizá quiera ver recomendaciones sobre la mejor aspiradora dentro de su presupuesto para una casa pequeña en la que hay mascotas. Suba de nivel con resultados más inteligentes y personalizados mientras mantiene una conversación igual que lo haría con una persona.

Mejore sus fotos

Use las funciones de IA disponibles en los últimos modelos de smartphone para eliminar aquello que estorbe en una foto que, por lo demás, está perfecta, y para rellenar el fondo de forma inteligente como si nunca hubiera habido nada ahí. Puede hacer más nítidas las fotos que estén algo borrosas, eliminar los reflejos y reponer un sujeto. Incluso hay una forma más inteligente para que la persona que hace la foto esté en una foto de grupo, y que así no falte nadie. Ahora, las fotos tiradas al tuntún pueden ser fotos que merezca la pena compartir.

Disfrute de una mejor navegación

Los días de imprimir las indicaciones del GPS quedaron ya muy atrás. Las mejores apps de navegación aprovechan la IA para ofrecer mapas detallados con mucho más que solo flechas aburridas. Ahora incluyen listas inmersivas con marcadores e informan de cosas como baches y obstáculos en la carretera. Consiga inspiración sobre dónde ir, como un buen lugar para reunirse con amigos para el brunch, que tenga aparcamiento gratuito, opciones veganas y una carta de cócteles amplia. Incluso le asesorará sobre dónde aparcar.

La IA puede hacer las tareas más sencillas y dar respuestas más personalizadas, arreglar fotografías y ayudarle a encontrar destinos increíbles. Y eso es solo la punta del iceberg. ■

Compruebe la fuente

Es importante ir con cuidado en lo que respecta a la IA, que es un trabajo en proceso constante. Si usa la IA para hacer una búsqueda, contraste siempre la información con fuentes reconocidas. A veces, las respuestas que se obtienen son incorrectas o pueden estar malinterpretadas. Sin embargo, para consultas simples y ayuda con todo, desde redactar un email con el tono adecuado a encontrar un buen restaurante cerca, la IA puede ser su asistente personal con superpoderes.—*CP*



Hortalizas de Cooperativa La Palma

LO QUE NOS ALIMENTA

es sano y sabroso

Elije una alimentación saludable y sabrosa. Descubre nuestras verduras de calidad: tomates seductores, vivos y llenos de carácter. Pimientos sabrosos y frutas tropicales exóticas. Verduras de Andalucía, cultivadas sin aditivos y con la máxima calidad.

Búscalas en tu supermercado.

Tus marcas de confianza
La Palma, Adora y Murice.

Disfruta de nuestros
pimientos, tomates, berenjenas y tropicales.

granadalapalma.com



lapalma


CAFÉS
Guilis
EST. 1928
MADRID
Esta Navidad
Disfruta del mejor café
Felices Fiestas

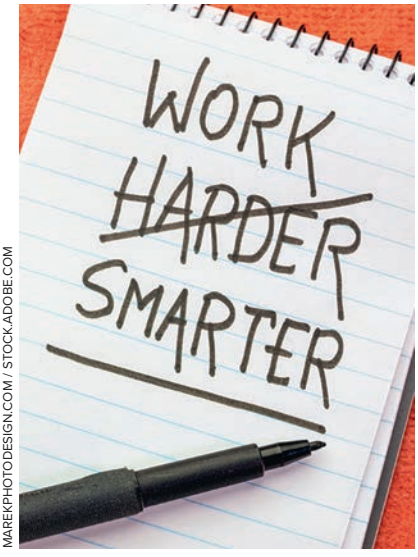

MÁXIMO SABOR
PEPSI
ZERO AZÚCAR
SABOR LIMA
MÁXIMO SABOR
PEPSI
ZERO AZÚCAR
PEPSI
MÁXIMO SABOR
PEPSI
ZERO AZÚCAR
ZERO CAFEÍNA

"La acción es la clave fundamental para todo éxito"
—Pablo Picasso

¡Y acción!

Sea proactivo y haga más en menos tiempo

Por JAKE JACOBS



MAREKPHOTODESIGN.COM / STOCK.ADOBE.COM

¿No le encantaría conseguir hacer más cosas en menos tiempo, sin tener que trabajar más, invertir más tiempo y dinero o contratar nuevo personal? Se suele decir que hay que "trabajar de manera más inteligente, no más duro". ¿Y cómo? Con una mentalidad adecuada.

Empiece cuestionándose un supuesto muy sencillo: el futuro es algo que ocurrirá más adelante en el tiempo. Tendemos a esperar que el futuro suceda. ¿Tiene un plan a tres años? En ese caso, parece que el éxito es conseguir los resultados que desea en tres años. Quizá usted esté pensando que eso es sentido común, y es ahí donde está el problema. Necesitamos la sabiduría poco común de un enfoque llamado "aprovechar el cambio" (en inglés, "*Leverage Change*") que he desarrollado en los últimos 35 años trabajando con organizaciones de todo tipo.

En lugar de esperar que el futuro tome forma ante nosotros, piense y actúe como si el futuro fuese ahora. Coja algunos aspectos del futuro que desea y empiece a incorporarlos. Hoy. Aquí. Ahora.

No se preocupe por desarrollar su visión al detalle, ya que la podrá ir puliendo a medida que vaya avanzando. Si quiere construir un equipo más fuerte, imagine cómo trabajaría con sus compañeros actuales si fueran ese equipo más efectivo:

- ¿Qué se dirían los unos a los otros?
- ¿Qué atención prestarían los miembros del equipo en las reuniones?
- ¿Qué preguntas haría ese equipo más eficiente?
- ¿Cómo se tomarían las decisiones de manera diferente?

Luego empiece a pensar y a actuar en consecuencia. Inmediatamente. Le sorprenderá lo rápido que su equipo aumentará su rendimiento. Harán más en menos tiempo. He visto a empresas y personas tener éxito con este método, y es contagioso.

El impulso crece a medida que más personas dentro de la organización comienzan a usarlo y a crear su futuro con mayor rapidez, cada una pensando y actuando como si su futuro fuera ahora.

Esta forma de proyectar su visión puede empezar a difundirse por toda la organización, no porque usted lo ordene, sino porque funciona. Aunque pueda parecer una sabiduría poco común, tiene todo el sentido: su futuro ideal puede hacerse realidad más rápido y su empresa puede alcanzar mayor éxito en menos tiempo. ■

No espere, hágalo

La actitud "aprovechar el cambio" también se puede aplicar a su vida personal. Siéntese con un amigo, con su pareja o con sus hijos. Por turnos, describa cada uno lo que ve, escucha y siente cuando piensa en su relación ideal con el otro. Luego elijan una o dos cosas de las que hayan hablado sobre las que puedan actuar inmediatamente y tomen medidas. Haga más cosas para mejorar la relación más rápido de lo que jamás hubiera imaginado.—*JJ*



MICHAEL NEMETH

Jake Jacobs es escritor, consultor de negocios y *speaker* motivacional.

COSTCO CONNECTION

Costco ofrece una variedad de artículos esenciales para pequeñas empresas, tanto productos como servicios, a un precio inmejorable.

bibigo
비비고

Live
Delicious



¡El año nuevo con bibigo!
Descubre las novedades



Sobaba soja y miel
Empieza el año
con suavidad



Mandu de
camarones enteros
Más cantidad, más
placer en cada bocado





NUEVO

Rengi
랭이

POLLO FRITO COREANO

CORNDOG DE POLLO Y PATATAS







Crujiente por fuera

Jugoso por dentro







HALAL
Korea Muslim Federation Halal Committee

KITCHEN SEOUL&

Website
www.eastecofoods.com

★
HISTORIA
DE PORTADA



¡Mulhou
éxito de a

©IMAGES-KONCEPT

El 20 de noviembre de 2025, esta fecha quedará grabada para siempre en nuestra memoria: la inauguración del nuevo Costco conmocionó a la ciudad de Mulhouse como un auténtico acontecimiento. Entre la anticipación, la emoción y la curiosidad, el ambiente era electrizante mucho antes de que se abrieran las puertas.

Por **Annie Boulet**

se, apertura!

Desde el momento del anuncio oficial, el 18 de noviembre, la expectación en internet se transformó en un auténtico paraíso para los cazadores de ofertas: comentarios entusiastas, cuentas regresivas improvisadas y las primeras fotos… La emoción era palpable.

Y con razón: este ya es el tercer Costco en Francia, y el local de Mulhouse parece haberse ganado el corazón de los mulhouseños desde el primer momento.

Los primeros días fueron un festival de sonrisas y descubrimientos. Los socios, algunos de los cuales habían viajado desde lejos, elogiaron la impresionante variedad de productos: desde productos frescos increíblemente apetitosos y productos locales hasta artículos básicos de uso diario, sin olvidar esos hallazgos que te hacen decir: "¡Ah, lo quiero!".

Los productos favoritos de nuestros proveedores locales estuvieron disponibles desde el primer día: pretzels, flammekueches, quesos, frutas y verduras. Más de 30 proveedores locales forman parte de nuestro almacén de Mulhouse.

Superior: Vista aérea de Costco Mulhouse







Ver la multitud de gente entusiasmada pasear por los pasillos fue un verdadero placer para nuestros equipos.

Y como una gran inauguración nunca viene sola, más de 200 nuevos talentos se han unido a la aventura. Un bienvenido impulso al empleo en la región y un motivo de orgullo compartido: en Costco, las personas son el centro de todo.

También debemos este éxito a nuestros socios internacionales: Canadá, Reino Unido, España, Estados Unidos... Un auténtico equipo de ensueño de Costco que nos apoyó con su experiencia. Gracias a ellos, pudimos ofrecer un nivel de servicio digno de los grandes lanzamientos desde el primer día.

La prensa local también dio un paso al frente. Artículos, reportajes... su apoyo ayudó a que el evento se viera mucho más allá de Mulhouse y a forjar vínculos aún más fuertes con la comunidad.

Una inauguración memorable, una comunidad fantástica, equipos orgullosos y motivados, y un futuro prometedor.

Esta aventura en Mulhouse apenas comienza, y estamos más motivados que nunca para hacer de este club de almacenes un destino único, acogedor e imprescindible para todos.



Gracias por su confianza.
¡Nos vemos pronto en los pasillos!





Todas las imagenes son de:
©Images-Koncept

Costco Francia en cifras[III]

- Junio de 2017: Apertura del primer club de almacén en Francia, en Villebon-sur-Yvette (91): 14.051 m²
- Enero de 2020: Apertura de la primera gasolinera Costco en Francia, en Villebon-sur-Yvette (91)
- Diciembre de 2021: Apertura del segundo club de almacén en Pontault-Combault (77): 15.061 m²
- Abril de 2025: Apertura de la gasolinera en Pontault-Combault (77)
- Noviembre de 2025: Apertura del tercer club de almacén en Mulhouse (68) y del centro comercial: 12.730 m²
- Más de 300.000 titulares de tarjetas Costco
- Más de 800 empleados en Francia[II]

Costco Mulhouse en cifras

- Más de 25.000[I] titulares de tarjetas
- 1.193 membresías el día de la inauguración
- 252[II] empleados
- 9.000 m² de superficie de venta



© MECHLLE

[I] Primeros 3 días después de la apertura
[II] El día 20/11/2025
[III] Fuente: COSTCO WHOLESALE© - Agosto de 2024

Saboremsa





RELLENOS DE NAVIDAD

con la máxima calidad


Emcesa



KIRKLAND Signature MR

¿Preparando una celebración?

Cumpleaños, fiestas familiares, vacaciones… 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. Pollo asado, costillares, marisco, lasaña, pizza… esto y mucho más, sin necesidad de cocinar





DRINKIQ.COM | WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 40º
Este contenido se dirige a personas mayores de 18 años. Queda prohibido su envío a menores de edad.

Ron Zacapa Centenario

PREMIADO EL MEJOR RON DESDE GUATEMALA.



KIRKLAND Signature MR

AGUA MINERAL NATURAL

Manantial Fuente Arquillo



Ideal para viajar, disfrutar del aire libre y mantenerse hidratado.

#1224834

Sabor sin resaca

Alce su copa de cerveza sin alcohol

por NATALIE MACLEAN



CORTESÍA DE DIAGEO

La cerveza sin alcohol está en auge. Tanto si buscamos una alternativa llena de sabor como si queremos explorar nuevas opciones de bebida, las cervezas sin alcohol ofrecen muchísimas posibilidades. Gracias a su sabor fresco y refrescante, combinan a la perfección con una gran cantidad de platos.

Si bien las cervezas sin alcohol tienen un cuerpo más ligero, siguen ofreciendo sabor a malta, con toques cítricos y una acidez suave. Los cerveceros las fabrican deteniendo antes la fermentación o retirando con cuidado el alcohol tras la fermentación.

La cerveza tradicional contiene entre un 4% y un 6% de alcohol por volumen, comparado con el menos de 0,5% de las variedades sin alcohol, lo que las convierte en una elección muy versátil para la hora de la comida. A continuación, le mostramos cómo puede combinar una cerveza sin alcohol con platos muy populares:

Cerveza de trigo y ensalada. Una cerveza de trigo con toques cítricos resalta los brotes verdes con vinagretas o aliños a base de fruta. Las notas de cilantro combinan especialmente bien con una ensalada de espinacas y fresas, o de lechuga y queso de cabra con un aliño cítrico.

Lagers suaves y marisco. Las lagers frescas y limpias combinan muy bien con las gambas a la plancha, los mejillones y los tacos de pescado. Su efervescencia limpia el paladar, mientras que el toque suave de malta equilibra los sabores delicados del marisco.

Cervezas afrutadas y platos picantes. Un toque de dulzor afrutado ayuda a contrarrestar unos tacos picantes, platos con curry y salteados. La refrescante carbonación que la cerveza ofrece se agradece sobre todo con platos picantes.

Cerveza lupulada y aves. Las pale ales, con su acidez típica del lúpulo, aligeran la densidad del pollo o el pavo asados. Una pale ale suave realza los sabores sin ensombrecer al plato.

Dark ales y hamburguesas. Una cerveza más oscura aporta un toque de malta a una deliciosa hamburguesa. Las notas de caramelo resaltan las cebollas a la plancha o el umami de los champiñones, consiguiendo así una combinación muy equilibrada.

Cócteles creativos de cerveza sin alcohol. Para una shandy, mezcle una lager suave o cerveza de trigo con limonada. Cree una radler con zumo de pomelo, agua con gas y cerveza. Decórelo con menta o albahaca para un giro extrarrefrescante. Tanto si quiere cambiar a un estilo de vida equilibrado como si busca una alternativa sin perder el sabor, brinde con cerveza sin alcohol. ■

La socia de Costco Natalie MacLean (nataliemaclean.com) es una escritora y editora sobre vino afincada en Ottawa.

BACALAOS ALKORTA

BACALAO DESALADO

SIN CONSERVANTES · HPP TECHNOLOGY



Lomos, Desmigado y Kokotxas





Nuestros Lomos de Bacalao también en congelado

BACALAO DE ISLANDIA


CONSERVAS
ORTIZ
El Velero
ANCHOAS ORTIZ
ELABORADAS EN FRESCO
BONITO DEL NORTE
EN ACEITE DE OLIVA
Bonito del Norte
y Anchoas Ortiz.
El sabor de las
cosas bien hechas


BayMar®
del mar a tu mesa
BayMar
Berberechos
al natural
45/55
PESCA SELECCIONADA
SALMÓN
a la PARRILLA en ACEITE de OLIVA
GRILLED SALMON IN OLIVE OIL
SALMONE GRIGLIATO ALL'OLIO DI OLIVA
BayMar
ATÚN
EN ACEITE DE GIRASOL
TONNO ALL'OLIO DI GIRASOLE
THON À L'HUILE DE TOURNESOL
SKIPJACK TUNA IN SUNFLOWER OIL
THUNFISCH IN SONNENBLUMENÖL
¡el rico rico!



FOTOGRAFÍA: THESUTPPORTER / STOCK.ADOBE.COM; ILUSTRACIONES: KEN BROMAN FOR COSTCO

Afile sus habilidades

Cómo empuñar un cuchillo en la cocina de forma adecuada

por JEN MADERA

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco puede encontrar una gran variedad de cuchillos y utensilios de cocina.

Mi marido dice que le pone nervioso cómo corto los ingredientes. Nunca le he hecho caso: sí, soy torpe, pero hasta ahora mi técnica ha funcionado, ¿no? ¿Por qué arreglar algo que no está roto? Ni siquiera mi cuñada, cocinera profesional, me pudo convencer para cambiar la forma en que empuño el cuchillo.

Sin embargo, todo cambió una mañana en la que me descuidé un segundo y acabé con un corte muy desagradable en el pulgar. A lo mejor tenían razón. Tenía que afilar mi habilidad con el cuchillo. Después de haber consultado bastantes artículos de cocina y tutoriales de Youtube, esto es lo que he aprendido.

Todo cocinero en casa necesita dos cuchillos: uno cocinero (grande) para cortar y trocear, y una puntilla para trabajos más minuciosos, como quitarles el tallo a las fresas, pelar verduras o quitarles las semillas a las frutas. Los cuchillos cocineros normalmente tienen hojas que miden entre 20 y 30 centímetros, mientras que la hoja de las puntillas suele medir entre 5 y 10 centímetros.



Arriba: Cuchillo cocinero.
Abajo: Cuchillo de puntilla.

Cuchillo cocinero
Al usar un cuchillo cocinero, la mejor parte para cortar ingredientes es la mitad trasera del cuchillo, hacia el mango. Para agarrarlo bien, ponga el índice y el pulgar al final del mango, justo donde comienza la hoja, casi tocándola, mientras que el resto de dedos agarran el mango. Evite que sus nudillos queden por debajo del mango, ya que así chocarán contra la tabla de cortar, o extender su dedo índice por la parte superior de la hoja, porque así tendrá menos control.



Arriba: forma correcta de agarrar un cuchillo cocinero. **Abajo:** técnica incorrecta.

Su otra mano, denominada "la mano guía", también debe seguir una técnica adecuada cuando la use para sujetar los ingredientes. Use su mano guía para sujetar la comida en la tabla de cortar con las puntas de los dedos, doblando sus dedos hacia adelante y alejándolos del cuchillo para que su mano quede en forma de garra. Esta posición le ayudará a sujetar bien la comida y a proteger sus dedos para evitar cortes.

Deslice el cuchillo hacia adelante al cortar, y luego sáquelo del alimento o tire hacia arriba para volver a cortar. La punta del cuchillo debe estar en contacto con la tabla mientras corta. Evite levantar demasiado el cuchillo en el aire entre cortes.



Cómo sujetar bien los alimentos con la "mano guía"

Cuchillo de puntilla
Las puntillas normalmente se pueden utilizar sin tabla de cortar. Para pelar, sujete el alimento con la mano guía. Sostenga el cuchillo con la mano de corte apoyando el pulgar de esa mano sobre el alimento. Pélelo despacio hacia su pulgar, usándolo como guía, moviéndose con cuidado y despacio.

Para deshuesar o retirar las semillas de una fruta, utilice la punta afilada de su puntilla para hacer un corte preciso alrededor de la parte que desea retirar. La puntilla también es muy útil para segmentar gajos de fruta, desvenar las gambas, hacer patrones decorativos en panes y mucho más.



Cómo usar una puntilla para pelar fruta

¿Los mejores consejos que encontré? Preste atención a lo que está haciendo y mueva el cuchillo despacio y con cuidado. No se distraiga mientras tenga un cuchillo en la mano. Y todo es cuestión de práctica. Cuanto más use las técnicas adecuadas para cortar ingredientes, más fácil será. Coja (bien) su cuchillo y empiece a afilar sus habilidades. ■



Preste atención a lo que está haciendo y mueva el cuchillo despacio y con cuidado. No se distraiga mientras tenga un cuchillo en la mano.



Care
Makes
Taste

RODABALLO
Prodemar

Sabe a Navidad

Cuídate y disfruta del mejor sabor de estas fiestas



Dim Sum Chino



Dumplings de Gambas

Una delicada y translúcida masa que envuelve tiernos y jugosos trozos de gambas, ofreciendo una auténtica experiencia de Yum Cha en cada bocado. Solo cocínelos al vapor o hiérvalos para disfrutar en casa de un dim sum con calidad de restaurante.



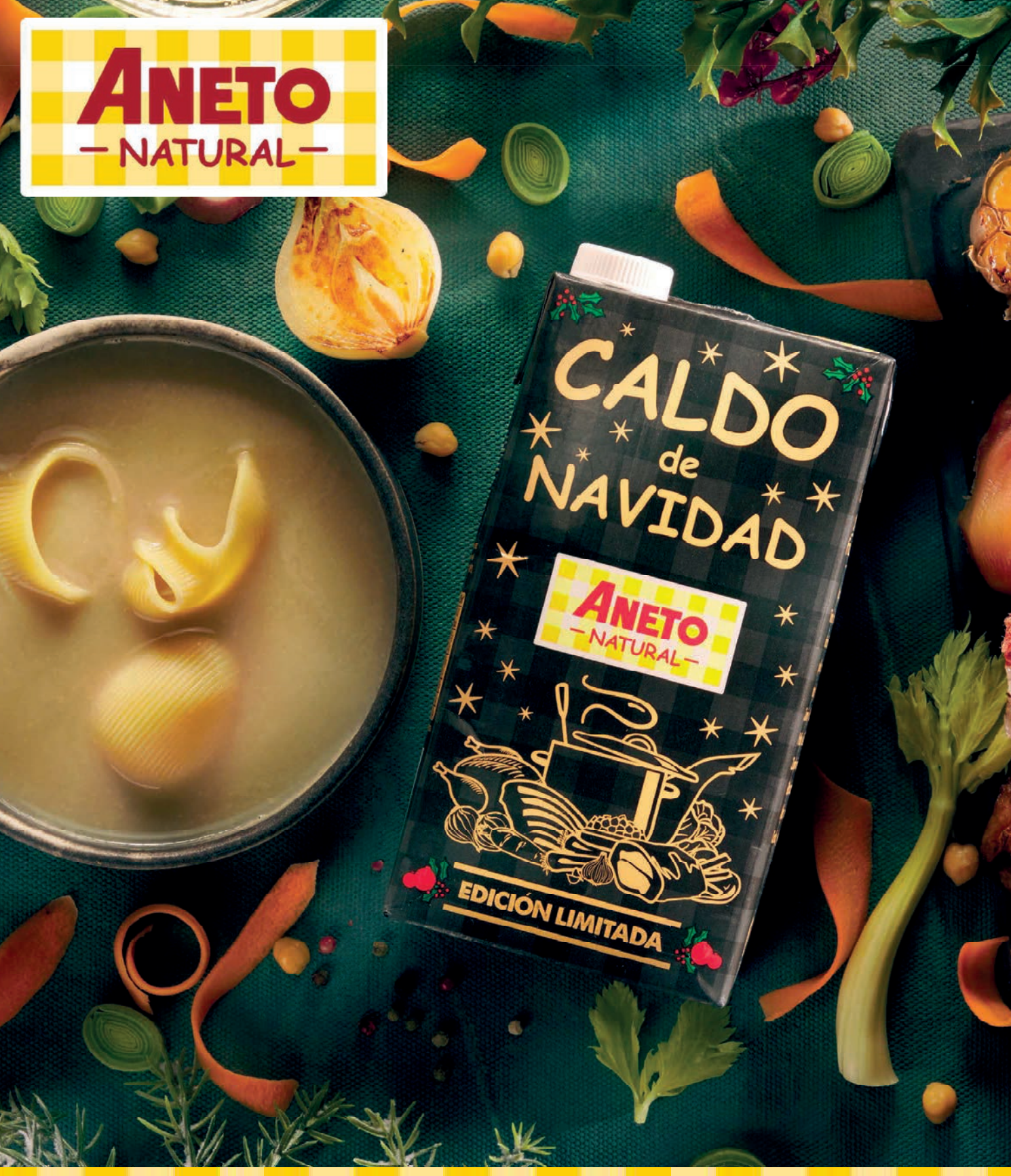


Tostadas de Gambas con Sésamo

Doradas y crujientes por fuera, con un sabroso relleno de gambas, cada bocado ofrece el equilibrio perfecto entre textura y sabor.
Fáciles de calentar y servir, estas delicias de dim sum son ideales para compartir.



Nos encontrarás en el pasillo de los alimentos congelados.



EL CALDO QUE TE MERECES, ¡EN NAVIDAD!



JUNTOS ES MEJOR

La cocinera y cómica Frida Deguise comparte su plato tradicional favorito para el Ramadán, pero con un toque propio.

por FRIDA DEGUISE
estilismo BHAVANI KONINGS

fotografía ANDY LEWIS
preparación TINA MCLEISH



Frida Deguise, es una cocinera australiano-libanesa, magnate de los donuts y cómica. Puede encontrarla en Instagram @fridadeguise o visitar L.A. Donuts en Sídney en Beverly Hills, Warringah Mall o Taren Point.

Mi familia es originaria de Trípoli, en el noreste del Líbano. Está muy cerca de la frontera con Siria, por lo que gran parte de nuestra gastronomía es una mezcla de ambas. Me gusta decir que tenemos lo mejor de la cocina siria y de la libanesa. Este plato, llamado *bemya*, está especialmente rico. Tiene todos los sabores de la cocina libanesa y siria: el cilantro, el ajo, la mezcla de especias. Para mí, grita "casa". Es icónico.

Algo que hay que tener en cuenta es que esta es mi interpretación del *bemya*, no la forma en la que se hace tradicionalmente. En casa usamos cordero, pero yo lo prefiero con pollo porque es mucho más ligero. Cuando un amigo de la familia compartió conmigo esta receta por primera vez, no me gustó porque no entendía por qué hacían este plato con pollo... pero una vez lo probé ya no lo quiero de ninguna otra forma. Otro toque que le he dado es añadir especias al final, en lugar de con los tomates. Así se consigue un sabor muy intenso sin que quede salado de más, y además se puede ir jugando y controlando el aderezo según su gusto.

En nuestra familia, el Ramadán se trata de rezar y comer. Comer los platos que te apetecen es una parte fundamental de nuestras comidas de la noche, es una recompensa por el ayuno, sobre todo para los niños, y mi *bemya* siempre es uno de los favoritos.

Nuestra familia es pequeña, por lo que no lo hacemos tan a lo grande como otros, sino que nuestras celebraciones son muy caseras. Se reúne a la familia y se dejan los problemas a un lado. Nada más importa salvo sentarse juntos, comer y rezar. Para mí, el Ramadán va de estar juntos y recordar a los que ya no están y a los que están sufriendo. Te hace ser más humilde y apreciar lo que de verdad importa: las personas a las que quieres y disfrutar el tiempo que pasáis juntos.



COSTCO CONNECTION

Encuentre estos ingredientes y mucho más en nuestros almacenes.

Guiso de pollo y okra de Frida
(Bemya)

Tiempo: 40 minutos
Raciones: 4-6

1/2 taza (250 ml) de aceite de oliva, más dos cucharadas

500 g okra fresca, lavada y cortada

500 g muslos de pollo sin hueso ni piel, cortados a daditos

2 latas de 400 g de tomates troceados

1 cebolla picada

5 dientes de ajo aplastados

1 rama de cilantro, hojas y tallos blandos, picado grueso

1/2 cucharada de mezcla de especias

Arroz basmati cocido, para servir

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y profunda o en un horno holandés a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y cocinar, remover hasta que esté blanda, aproximadamente 2-3 minutos. Añadir la okra y cocinar, remover durante otros 5-7 minutos o hasta que la okra tenga un color más intenso y esté cocinada.

2. Añadir el pollo a la misma sartén y cocinar, moviendo hasta que las piezas estén ligeramente doradas, unos 5-10 minutos.
Añadir los tomates en lata y mezclar todo bien, bajar un poco el fuego y dejarlo cocinar, sin tapar, durante 20 minutos.

3. En una sartén más pequeña, a fuego medio, saltear el ajo y la mayor parte del cilantro en resto del aceite durante unos minutos o hasta que el ajo desprenda aroma.

4. Mezclar con las especias y sazonar el guiso con sal al gusto (yo normalmente echo una cucharadita) y pimienta negra recién molida. Decorar con la mezcla de ajo y cilantro y el resto de las hojas de cilantro. Servir caliente con el arroz.


naturipe
since 1917
FARMED FRESH
Blueberries
Bleuets
NET WT / POIDS NET 900 g 32 oz (2 lb)
8 12049 00624 6

BERRY-TASTIC

BLUEBERRIES



naturipe since 1917 FARMED FRESH ®

sales@naturipefarms.com

Selección de tés Matcha



Guilis Té Matcha 200 g #8560573



Guilis Te Matcha Latte 600 g #8590130



TIRAMISÚ CON UN TOQUE ESPECIAL

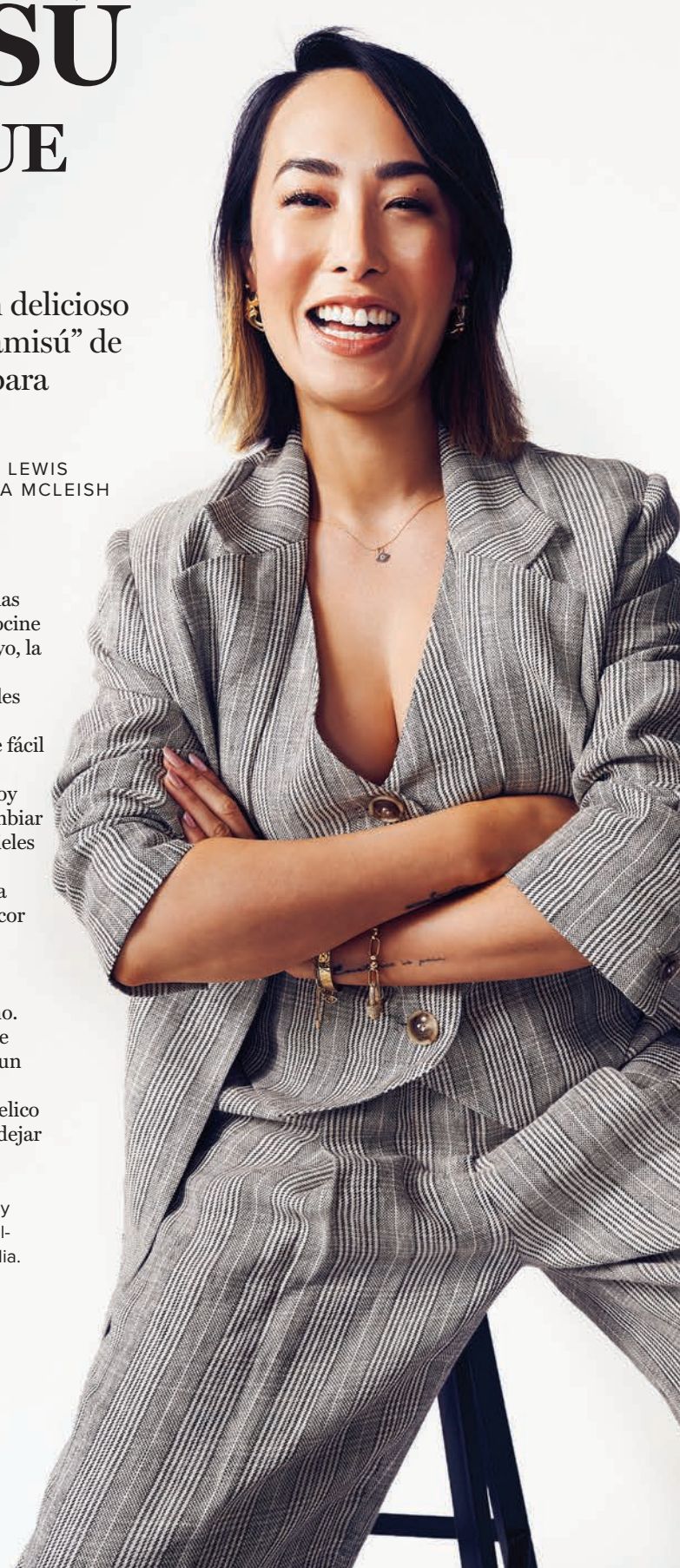
Un inesperado toque de color y un delicioso puntito de licor hacen del "matchamisú" de Melissa Leong un cierre perfecto para cualquier festín navideño.

por MELISSA LEONG
estilismo WARREN MENDES
fotografía ANDY LEWIS
preparación TINA MCLEISH

Las Navidades ya son suficientemente ajetreadas sin que haga falta que todas las recetas que cocine sean una superproducción. Si usted es como yo, la temporada navideña es un periodo bastante movido, por lo que se trata de equilibrar recetas fáciles con otras que requieran de más atención para estar perfectas para sus seres queridos. Necesita un postre fácil que pueda preparar con antelación, para que pueda hacerlo y olvidarse. ¡Y aquí entra mi matchamisú! Soy consciente de que la gente ve como un sacrilegio cambiar una receta clásica por formas y sabores que no son fieles a la original, pero deme una oportunidad...

El tiramisú, ese postre italiano clásico y sencillo a base de mascarpone, chocolate, café y un toque de licor que todos conocemos y adoramos, se traduce sencillamente en un "subidón". En esta receta, el inconfundible aroma de café se ha sustituido por un matcha verde intenso, un icono del sabor en sí mismo. Esta versión sigue estando cargada de ese impulso de cafeína que aporta un agradable subidón al final de un almuerzo largo, y el sabor del matcha combina a la perfección con el sabor a frutos secos del licor Frangelico para crear una versión de un clásico que no debería dejar de probar.

Melissa Leong es escritora y crítica gastronómica, autora y personaje de televisión nominada a un Gold Logie. Actualmente es presentadora y juez en *Dessert Masters* Australia.



CAMERON GRAYSON

Matchamisú

Tiempo: 30 mins, más tiempo de reposo
Raciones: 8-10

6 cucharaditas de matcha lattte en polvo, y un poco más para espolvorear

220 g de azúcar extrafino

500 g de mascarpone (del bueno, ¡o no saldrá bien!)

1 cucharadita de pasta de vainilla

1/2 taza de licor Frangelico (cuanto más ponga, más alcohol tendrá, usted elige). El ron blanco también va bien con el matcha

5 huevos, separados (véase la nota)

1 paquete de bizcochos de soletilla (harán falta unos 300g, pero no hace falta ser exacto)

1. Añadir el polvo de matcha latte a un litro y medio de agua recién hervida para empapar los bizcochos. Debe estar dos veces más fuerte que cuando se bebe, para permitir que el sabor cale bien.

2. En una batidora, añadir las yemas de huevo y el azúcar y mezclar hasta que aclare y quede espesa. Añadir el mascarpone y la vainilla y mezclar hasta integrar todo. En un bol separado, añadir las claras de los huevos y batir hasta punto de nieve. Añadir la mitad de la mezcla de la yema a las claras y mezclar ligeramente para que la mezcla quede ligera, aireada y deliciosa. Una vez mezclado, añadir la otra mitad de la mezcla de la yema, remover de nuevo y apartar.

3. Añadir el licor Frangelico al matcha caliente y echar en una pequeña bandeja o recipiente para empapar los bizcochos. Sumergir cada bizcocho durante varios segundos y colocarlos en un bol para servir de 2 litros. Si no se empapan bien los bizcochos quedarán secos y con menos sabor a matcha, por lo que tómese su tiempo para hacer bien este paso.

4. Una vez haya una capa de bizcochos empapados, cubrir con una capa generosa de la mezcla de mascarpone batido, luego repetir con una segunda capa de bizcochos y terminar con una última capa de mezcla de mascarpone.

5. Refrigerar durante al menos 4 horas o, si es posible, toda la noche para que los sabores se asienten. Terminar espolvoreando polvo de matcha justo antes de servir.

NOTA DEL CHEF

Técnicamente, esta receta contiene huevo crudo. Es perfectamente segura según los estándares, pero rogamos que tome las precauciones habituales relacionadas con las consideraciones nutricionales.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar estos ingredientes y mucho más en nuestros almacenes.



ELIGE SANO
ELIGE FRESCO
ELIGE ZESPRI



Zespri™: alto contenido en vitamina C. Kiwi Zespri™ SunGold™: 152 mg/100g, Kiwi Zespri™ Green: 85 mg/100g. La vitamina C contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y a mantener la función normal del sistema inmunitario. Come más fruta y verdura. Sigue una dieta variada y equilibrada.

© 2024 Zespri™ Group Limited. Todos los derechos reservados.

Zespri™
KIWIFRUIT

LAS PEQUEÑAS ELECCIONES DIARIAS QUE TRANSFORMAN TU SALUD Y BIENESTAR

Cada día tomamos cientos de decisiones que afectan nuestra salud y bienestar. Desde qué comemos hasta cómo nos movemos, cada pequeña elección suma y tiene un impacto en nuestro cuerpo y mente. Adoptar hábitos saludables de manera consciente puede marcar una gran diferencia a largo plazo.

Uno de los pilares fundamentales para sentirnos bien es la alimentación. Elegir alimentos frescos y naturales nos proporciona los nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo. Incluir en la dieta el kiwi Zespri™ SunGold™ puede ser una excelente opción, ya que es una fuente rica en vitamina C, lo que fortalece el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro. Su dulzura natural y jugosidad lo hacen una alternativa deliciosa y refrescante, además de ser una gran fuente de fibra, que favorece la digestión y contribuye a la salud intestinal. Su alto contenido en antioxidantes protege las células del daño causado por los radicales libres, promoviendo un bienestar general.

PEQUEÑAS ELECCIONES, GRANDES CAMBIOS CON KIWIS ZESPRI™.

Encuentra muchas más ideas que te ayuden a tomar elecciones saludables en: **https://eligesano.zespri.com**

SÁNDWICH DE KIWI ZESPRI™ GREEN CON FRESONES, MARGARINA Y MIEL



INGREDIENTES: 15 MIN | 4 RACIONES | 260,62 KCAL

- 3 kiwis Zespri™ Green
- 4 rebanadas de pan de molde integral cortadas en horizontal
- 12 fresones
- 50 g de margarina vegetal para untar
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de avena troceada

PASOS

01. Pela el kiwi Zespri™ Green y córtalo en rodajas finas junto con los fresones.
02. Extiende una rebanada de pan, aplástala un poco con la ayuda de un rodillo y después unta con la margarina. Espolvorea la avena y dispón la fruta encima de forma ordenada. Termina con un hilo de miel y enrolla el pan sobre sí mismo.
03. Envuelve con un papel y ata con un hilito. Repite la operación para las demás rebanadas y reserva en la nevera hasta el momento de servir.

Platos que abrigan

Sustanciosos, caseros y deliciosos: su mesa de invierno le espera.

Existe un tipo especial de confort que sucede cuando el tiempo se vuelve frío y la casa se llena con el aroma de algo cocinándose al fuego. Es la promesa de calidez, no solo de la comida, sino del ritual de cocinarla. Picar la verdura con las manos frías, remover una olla hirviendo, el ligero humo del horno calentando la casa. Es una comida que calma y sostiene.

Los seres humanos llevan siglos comiendo de temporada, no solo porque fuera una moda, sino porque era necesario. Lo que había en la mesa era lo que crecía cerca y, en invierno, eso significaba verduras sustanciosas, guisos a fuego lento y delicias especiadas horneadas. Nuestros cuerpos siguen respondiendo a ese ritmo. Hay un motivo por el que nos apetecen platos intensos y cocinados a fuego lento cuando fuera el cielo está gris, y es que estas comidas nos hacen aterrizar y nos animan a bajar el ritmo y quedarnos en casa.

En esta colección de recetas encontrará clásicos de invierno hechos para apetitos modernos: una aterciopelada crema de calabaza deseando ablandar pan crujiente; un guiso de ternera que se derrite en la boca y que mejora aún más con tomillo; una lasaña vegetariana con batata y coliflor para obtener más sabor, y unas sencillas orecchiette con chorizo para los gustos más sofisticados.
Corónelo todo con un crujiente vegano de frutos rojos que aporte luz a una noche invernal.

Estos platos no son difíciles, pero sí son reconfortantes. Están hechos para compartir, para que sobre y, en definitiva, para comerlos con los calcetines puestos y cuchara en mano.

JULIA SUDNITSKAYA / 123RF.COM

Crema de calabaza violín

Receta: Jeanine Donofrio (loveandlemons.com)
Tiempo: 60 minutos
Raciones: 6

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla amarilla picada

1/2 cucharadita de sal

Pimienta negra recién molida

1,4 kg de calabaza violín, pelada y cortada en dados

3 dientes de ajo picados

1 cucharada de salvia

1/2 cucharada de romero picado

1 cucharadita de jengibre rallado

3 - 4 tazas de caldo de verdura

Pipas tostadas para servir

Picatostes para servir

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Añadir la cebolla, la sal y un poco de pimienta y saltear hasta que esté tierna, entre 5-8 minutos aproximadamente.

2. Añadir la calabaza y cocinar hasta que empiece a ablandarse, removiendo de vez en cuando, durante unos 8-10 minutos.

3. Añadir el ajo, la salvia, el romero y el jengibre. Remover y cocinar entre 30 segundos y 1 minuto o hasta que empiece a soltar aroma, y luego añadir las 3 tazas de caldo de verdura. Llevar a ebullición. Tapar y bajar el fuego para que hierva a fuego lento. Cocinar hasta que la calabaza esté blanda, unos 20-30 minutos.

4. Una vez la calabaza esté cocinada, dejar enfriar ligeramente. Echar la sopa en una batidora, por tandas si es necesario, y batir hasta que quede una mezcla suave. Si la crema está demasiado espesa, añadir una taza más de caldo y batir de nuevo. Sazonar al gusto y servir con pipas y picatostes.

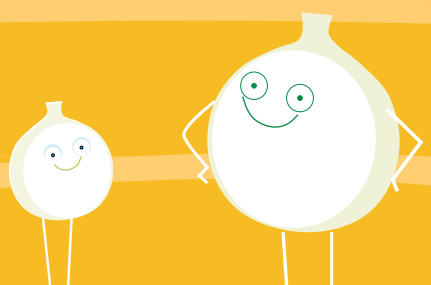
Es una cebolla jugosa y fresca, de sabor suave, tierna y crujiente, y casi exenta de picor.

Es perfecta para recetas en crudo como ensaladas, ideal para guarniciones de carnes y pescados, y también para guisos y asados.

SOMOS AGRICULTORES, cultivamos nuestras propias cebollas dulces y garantizamos el mismo producto y la mejor calidad durante todo el año.
Producimos, envasamos y distribuímos nosotros mismos, y así controlamos todos los procesos desde el campo hasta la mesa.

suave crujiente tierna

Todo el proceso se realiza de forma manual, se recolectan y envasan a mano para evitar ser golpeadas y garantizar que lleguen a casa con todas sus características.



fuencampo



Disfrútala
los 365 días
del año.

Cebolla Dulce



Guiso de ternera

Receta: Natasha Kravchuk (natashakitchen.com)
Tiempo: 150 minutos
Raciones: 8

170 g de bacon, picado en tiras de 0,5 cm de ancho

900 g aguja de ternera cortada en piezas de 2,5cm

2 1/2 cucharaditas de sal, o al gusto, dividida

1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida, dividida

1/4 taza harina

2 tazas de vino tinto seco

450 g de champiñones, en rodajas gruesas

2 cucharadas de aceite de oliva

4 zanahorias, peladas y cortadas en piezas gruesas de 1,5 cm

1 cebolla amarilla mediana, cortada en dados

4 dientes de ajo picados

1 cucharada de pasta de tomate

4 tazas de caldo de ternera bajo en sal o caldo concentrado de carne

2 hojas de laurel

1/2 cucharadita de tomillo seco

8-10 patatas baby, partidas por la mitad o en cuartos

1. Precalentar el horno a 160°C. En una cacerola grande apta para horno, saltear el bacon a fuego medio hasta que esté dorado y suelte la grasa. Con una espumadera, sacar el bacon y echarlo en un bol aparte.

2. Mientras se cocina el bacon, poner la ternera en un bol grande. Sazonar con media cucharadita de sal y una cucharadita de pimienta. Espolvorear con harina y mezclar hasta cubrir de manera uniforme. Transferir con cuidado la ternera en 2 tandas a la grasa caliente del bacon. Cocinar a fuego medio hasta que la ternera esté dorada (3 minutos por lado). Transferir la ternera dorada al bol del bacon.

3. Añadir vino a la cacerola. Llevar a ebullición, rascando el fondo para desglasar la cacerola. Añadir los champiñones. Cocer a fuego medio durante unos 10 minutos.

4. Mientras, calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio y añadir aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añadir las zanahorias, la cebolla y el ajo y saltear unos 4 minutos. Añadir la pasta de tomate y saltear otro minuto. Transferir las verduras a la cacerola.

5. Añadir el caldo de ternera, el laurel, el tomillo y el resto de la sal y la pimienta. Echar de nuevo la ternera y el bacon a la cacerola y luego añadir las patatas. Remover para mezclar, asegurándose de que las patatas queden sumergidas en el jugo. Tapar y cocinar en el horno durante 1 hora y 45 minutos, o hasta que la ternera esté blanda. Servir con pan fresco.



Orecchiette con chorizo

Receta: Jacob Leung | Fotografía: Parker Blain
Tiempo: 60 minutos
Raciones: 6

500 g de chorizo picado
2 cebollas moradas, picadas finas
3 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de pimentón ahumado
Una pizca de escamas de chili seco
1/4 taza de pasta de tomate
1 taza de vino tinto
2 cucharaditas de miel
800 g de tomate troceado en lata
500 g de pasta orecchiette
1/2 taza de perejil picado
Queso parmesano rallado para servir

1. Poner el chorizo en una sartén grande a fuego medio. Saltear durante 5 minutos.

2. Añadir la cebolla, el ajo, el pimentón y el chili.
Saltear durante 4 minutos o hasta que la cebolla se ablande.

3. Mezclar la pasta de tomate, el vino tinto, la miel y los tomates.
Dejar cocer a fuego lento, sin tapar, durante 40 minutos, removiendo cada 10 minutos.

4. Cocinar las orecchiette en una olla grande de agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete. Escurrir y mezclar con la salsa de tomate y chorizo. Añadir el perejil picado y servir inmediatamente con una ración generosa de queso parmesano.

La buena patata tiene nombre...





Meléndez.

LA BUENA PATATA

TAN PEQUEÑAS.
TAN DELICIOSAS.



Las zanahorias baby son una excelente fuente de nutrientes esenciales y su tamaño es ideal para picotear.

WWW.GRIMMWAY.COM

GRIMMWAY FARMS



DOLPHYTV / 123RF.COM

Lasaña de batata y coliflor

Receta: Jerry James Stone
Tiempo: 95 minutos
Raciones: 4 - 6

500 g de láminas de lasaña deshidratadas
3 batatas medianas, peladas y en daditos
2 cucharadas más otra 1/2 cucharadita de sal, separado
2 dientes de ajo picados
1/4 cucharaditas de pimienta negra
1 taza de caldo de verdura
2 tazas de mozzarella rallada, separada
1 taza de arroz de coliflor
900 g de puré de tomate
170 g de espinacas frescas

1. Sumergir las láminas de lasaña en agua caliente durante 30 minutos. Precalentar el horno a 220°C.

2. Poner las batatas en una cazuela grande y cubrir con 2,5 cm de agua. Añadir 2 cucharadas de sal y llevar a ebullición. Cocinar hasta que esté tierna, sobre unos 15 minutos, y escurrir.

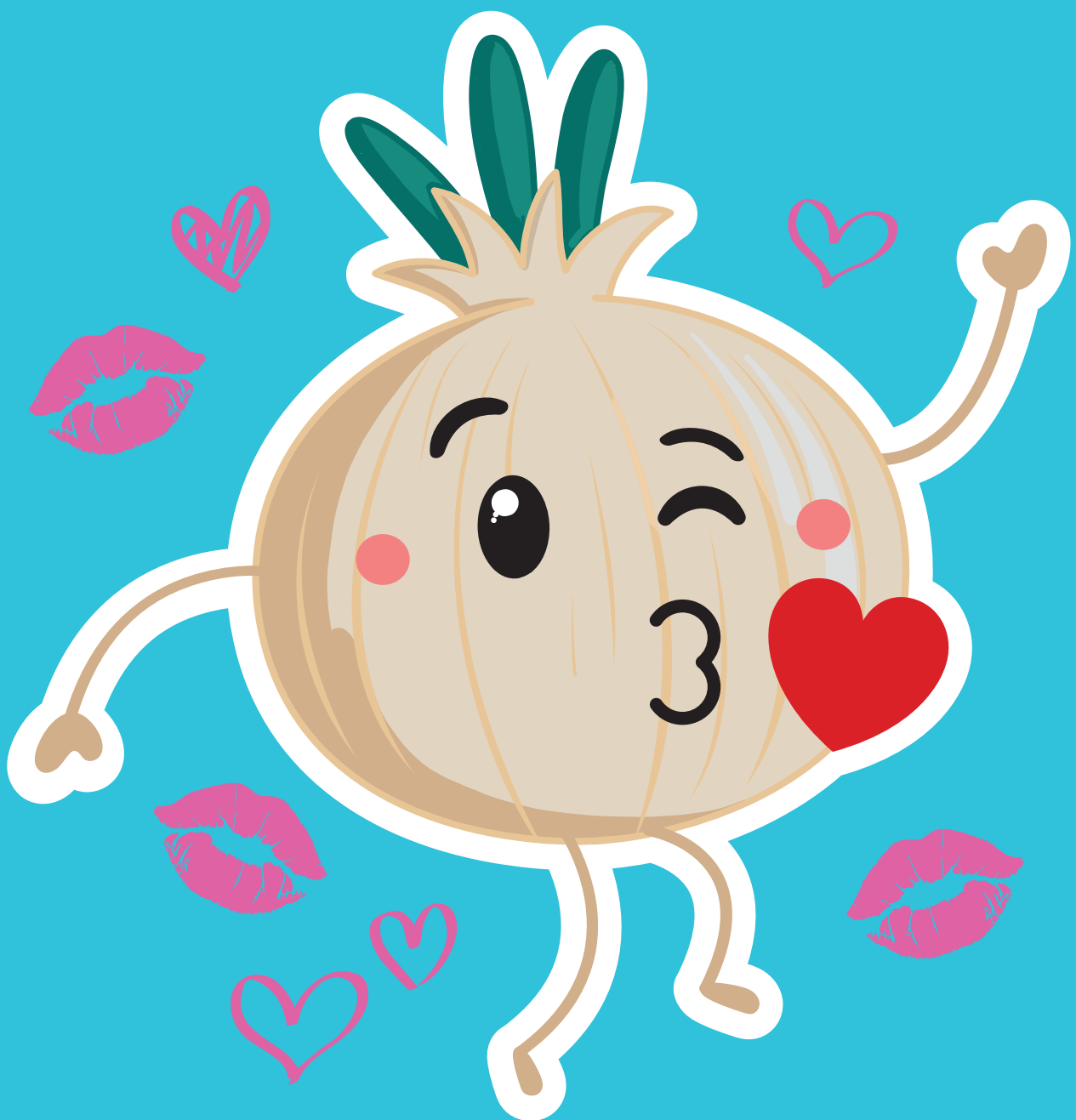
3. Machacar las batatas cocinadas con 1/2 cucharadita de sal, ajo, pimienta y caldo. Añadir 1 taza de mozzarella y arroz de coliflor.

4. Echar 1/2 taza de puré de tomate en un recipiente para horno de 23 x 23 cm que tenga, al menos, 7,5 cm de fondo. Eche las batatas machacadas en una manga (puede usar también una bolsa y cortar la punta).

5. Poner una capa uniforme de láminas de lasaña, cubriendo el fondo del recipiente. Poner una capa de batatas encima. Echar espinacas, y luego más puré. Repetir con 2 capas más, hasta que el recipiente esté lleno. Terminar la capa de arriba con el puré que quede y 1 taza de mozzarella.

6. Hornear durante 25 minutos, hasta que la lasaña burbujee por los bordes y el queso esté dorado.

POTENCIA TU MENTE, NOSOTROS POTENCIAMOS TUS PLATOS

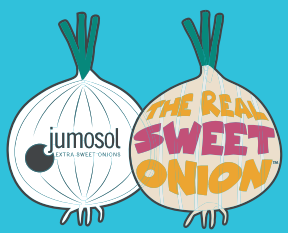


jumosol.com

SOPA DE CEBOLLA

COSTCO • JUMOSOL • WOW • BERASATEGUI
DOP • CRUJIENTE • SUAVE • SOFRITO
• THE REAL SWEET ONION •

T H E R E A L S W E E T O N I O N
S M J D J D A K R L O C J N U C M
O A J U M O S O L T A Z A S I U A
F F R P B E R A S A T E G U I P F
R J Ñ Z B L C Y N R I Ñ Z A T Z J
I H W O W C K O E F B D U V C O H
T A B L V S C L I O K B D E O L A
O C C R U J I E N T E E F H A R C
L U D O P L A M U J U L C L L I F
F H L F R P B E R A K C O S T C O



KIRKLAND Signature MR

¡No se pierda la oportunidad de probarlos!

Encuéntralos en la sección de productos *de Panadería*



Milhojas



Mini crodots variados



ANNAPUSTYNNIKOVA / 123RF.COM

Crujiente vegano de frutos rojos

Receta: Manitoba Harvest
Tiempo: 60 minutos
Raciones: 8-10

RELLENO

2 tazas de fresas, sin tallo y picadas

2 tazas de frambuesas

2 tazas de arándanos

2 cucharadas de harina de almendras

1 cucharadita de canela

TOPPING

3/4 tazas de aceite de coco, ablandado, y un poco más para engrasar la sartén

2 cucharadas de sirope de arce

2 cucharadas de copos de avena

1/2 taza de semillas de cáñamo

1 taza de harina de almendras

1 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de sal

1. Precalentar el horno a 180°C. Engrasar un recipiente para horno de 23 x 33 cm con aceite de coco y apartar.

2. Para el relleno, mezclar los frutos rojos en un bol grande. Añadir la harina de almendra y la canela y remover ligeramente para cubrir la fruta. Echar la mezcla de frutos rojos al recipiente para horno.

3. Para el topping, batir el aceite de coco y el sirope de arce en un bol separado. Añadir la avena, las semillas de cáñamo, la harina de almendras, la canela y la sal. Mezclar hasta que esté uniforme. Echar la mezcla encima de los frutos rojos y esparcir para que quede uniforme.

4. Hornear durante 30 minutos o hasta que la parte de arriba esté dorada.
Dejar enfriar 15 minutos y servir.


La flor
es la *promesa*
www.grupofernandez.es



la cereza el *cumplimiento*

Fernández



Decoración para comérsela

Consejos para crear centros de mesa comestibles para estas Navidades

por RACHEL HALLIWELL

Un centro de mesa navideño hará que su mesa deslumbre estas fiestas, sobre todo si sabe tan bien como parece. Desde tablas de embutido a árboles de frutas, las creaciones comestibles inspiradas en la Navidad son fáciles de hacer y pueden ser supersaludables o un delicioso capricho. Lo mejor de todo es que es usted quien decide los ingredientes, por lo que puede adaptarse a los gustos de sus invitados para que así haya algo para todo el mundo y, por tanto, menos probabilidad de que se acabe tirando comida. Podrá encontrar inspiración en los pasillos de alimentación de Costco. ■

Rachel Halliwell es periodista y escritora anónima afincada en Reino Unido.

Disfrute del proceso

Crear un centro de mesa comestible debería ser divertido, afirma la bloggera gastronómica Jennifer Maloney. Cada año hace una corona de bollitos dulces y pegajosos con masa de pan casera, que ocupa siempre con orgullo un lugar en la mesa del brunch navideño familiar. "Es una especie de monkey bread decorado con cerezas glaseadas rojas y verdes", explica Maloney, socia de Costco de Muskoka, Ontario. "Yo hago pan, pero también se puede hacer muy fácil con masa prefabricada. Yo preparo la mía antes y la congelo. La saco del congelador cuando nos levantamos y para media mañana está perfecta".—*RH*



No se olvide de la fruta

Un árbol de Navidad hecho de fresas se puede convertir en un centro de mesa navideño que sirva tanto como dulce natural como para limpiar y refrescar el paladar. Primero, envuelva un cono con papel de aluminio y añada las fresas pinchándolas en palillos y presionando en el cono, trabajando en filas de abajo a arriba. Ponga chocolate fundido en los huecos y pegue encima un arándano. Para terminar, ponga hojas de menta a intervalos regulares antes de espolvorear azúcar en polvo. La socia de Costco Joann MacDonald es una escritora e influencer gastronómica afincada en Ontario, que ve los centros de mesa de frutas como una opción saludable en una época en la que le prestamos menos atención a nuestras elecciones alimentarias. MacDonald añade: "como extra, te puedes comer tu centro de mesa después de cenar, lo que hace que haya una cosa menos que guardar en esas cajas de Navidad que no paran de multiplicarse".—*RH*



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE © LINDSAY EVERS AND ELYSIA CARTLIDGE (HAUTEANDHEALTHYLIVING.COM)



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE © LINDSAY EVERS

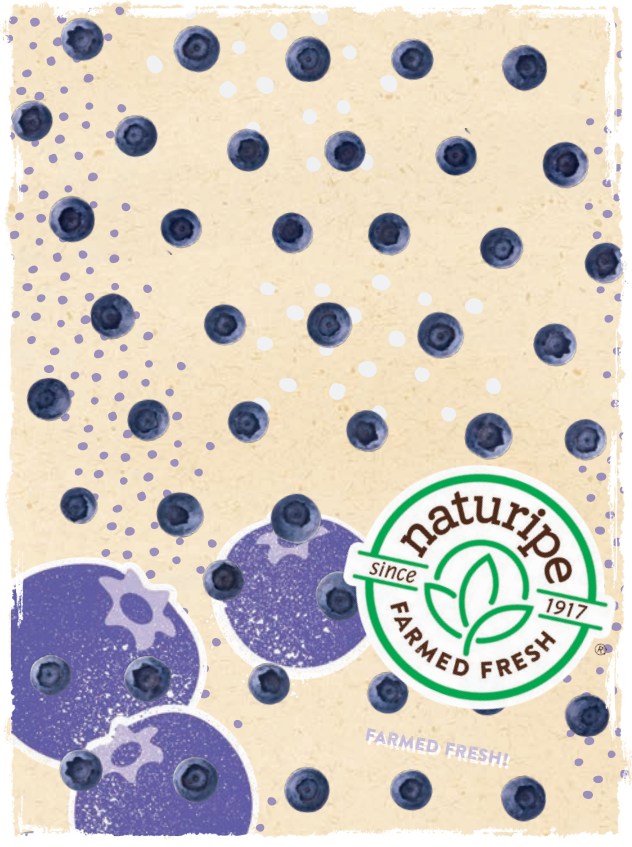
El secreto está en la forma

Hay algo en colocar la comida en una forma divertida que aporta ese factor "wow". Hay muchas formas navideñas entre las que elegir: coronas, árboles, estrellas y bolas. Todas se pueden convertir en centros de mesa comestibles y, además, son muy fáciles de hacer. Se tardan solo unos minutos en convertir una pila de profiteroles en un postre en forma de corona que impresionará a sus invitados. Solo tiene que colocar los dulces en forma de aro en un plato redondo grande, echar salsa de chocolate, espolvorear pistachos y decorar con grosellas por fuera para que parezca una corona. Puede hacer algo parecido con embutido: primero pínchelo en palillos y colóquelos en plano, con el mango del palillo hacia afuera, en la forma deseada. Luego coloque aperitivos, aceitunas y minitomates a intervalos regulares antes de rociarlo todo con aceite de oliva.—*RH*


amarillo corn s.l.
FRESH FLAVOUR


El Melonero
DE
VILLACONEJOS
ORO


Pink Lady
CON LA MANZANA
PINK LADY®
SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO
PARA DISFRUTAR
¡La nueva cosecha Pink Lady® ha llegado a Costco!
Producida en España, con su pulpa crujiente, sus sabores
únicos y su color inimitable, la manzana Pink Lady®
es el snack perfecto para un momento saludable y gourmet.
manzana-pinklady.com
Mucho más que una manzana
Pink Lady®


naturipe
since
1917
FARMED FRESH
FARMED FRESH!


BERRY
-TASTIC
BLUEBERRIES
naturipe
since
1917
FARMED FRESH
SALES@NATURIPEFARMS.COM



Olla a fuego lento

Hay días en los que soñamos con olores de temporada, que nos hagan sentir cómodos y en casa. ¿Y si te dijéramos que hay una forma sencilla, natural y deliciosa de perfumar tu hogar?
¡Bienvenido al mágico mundo de la olla a fuego lento!

por Annie Boulet

ANNIE BOULET

¿Qué es una olla de cocción lenta?
Imagínese una olla con agua en la que hierven a fuego lento frutas frescas, especias aromáticas y algunas hierbas aromáticas.

Todo se calienta suavemente, liberando una fragancia cálida y natural que envuelve su hogar en un ambiente acogedor.
¡100% casero , natural y personalizable!

¿Por qué crear su propia olla de cocción lenta?
Porque además de hacer que su casa huela de maravilla (y añadir un poco de humedad al ambiente), una olla de cocción lenta le permite:

- Crear su propia fragancia, según sus gustos y preferencias.
- Reutiliza fruta un poco pasada o especias olvidadas del fondo de tu armario.
- Crea un ambiente perfecto y acogedor para el invierno.

En resumen: es económico, ecológico, bonito y huele bien.

Mi versión favorita:
Un irresistible aroma invernal.

Ingredientes:

3 - 4 rodajas o ralladura de limón

1 - 4 rodajas o ralladura de naranja

1 cucharadita de clavos de olor enteros

Unas ramitas de canela

Unas hojas de laurel

Agua fresca

1. Llena una cacerola mediana o grande con todos los ingredientes.
2. Cúbrela generosamente con agua.
3. Ponla a fuego lento.
4. Agrega un poco de agua regularmente: los ingredientes siempre deben permanecer sumergidos.
5. Y lo más importante... Vigílala de cerca para evitar que la fruta se queme.

En tan solo unos minutos, su casa olerá a una casa de montaña.

¿Te apetece algo diferente?
¡Deja volar tu creatividad! Aquí tienes otras deliciosas opciones:

- Vainas de cardamomo o anís estrellado.
- Hierbas frescas o secas: laurel, menta, romero, tomillo.
- Canela molida.
- Un puñado de arándanos rojos frescos.
- Vainilla o unas gotas de extracto de vainilla.

Cada combinación crea una atmósfera única: fresca, picante, festiva, relajante... ¡tú eliges!

Tu capricho más natural



Cítricos

Fántastica fuente de vitamina C mimada por el Sol y cargada de vitalidad.



Granadas

La joya roja de la naturaleza, explosión de sabor y antioxidantes que revitalizan cuerpo y mente.



Uvas

La elección perfecta de picoteo saludable, llenas de antioxidantes, vitaminas y fibra.

Dátiles

El bombón 100% natural, con una textura aterciopelada y un alto contenido en fibra y minerales.



AMFRESH™
SPAIN

AMFRESH SPAIN, INC.
C/ LLOSA DE RANES, S/N 46294
CARCER - R.G.S. 21.14448/V



MASTERCLASS: TABLAS de

Los ingredientes adecuados y algunas normas básicas harán que sea capaz de crear una tabla de picoteo digna de Pinterest que sea tanto atractiva a la vista como deliciosa al paladar.

por TAMMI KWOK

El queso está muy rico, pero seamos sinceros: hay una diferencia entre comerse un mini brie directamente de la nevera (¡culpable!) y cogerlo de una bandeja perfectamente decorada. ¿La buena noticia? Para crear una increíble tabla de picoteo no hace falta tener un máster en estilismo culinario. A continuación le dejamos lo que tiene que hacer para que parezca que tiene el arte de recibir invitados perfectamente dominado.

Normas básicas sobre los ingredientes

Empiece con dos o tres productos "héroes" (normalmente queso y proteína). Pruebe con un queso suave, como brie o camembert, alguno más duro y desmenuzable, como cheddar curado, manchego o parmesano, y uno que le guste a todo el mundo como un feta marinado o un queso crema con sabor. Luego añada proteína, incluido salami, prosciutto, mortadela o incluso roast beef. Doble las lonchas en cintas o rosetas para crear un bonito efecto visual.

Invierta en algunos ramequines o boles pequeños para llenarlos con salsas (por ejemplo: hummus, tzatziki y remolacha), aceitunas, gherkins o frutos secos. Colóquelos por la tabla como forma de anclar su disposición y crear bolsillos para construir alrededor.

Consejo pro: corte el queso en lonchas o dados para que sea más fácil de servir. También ayuda a que su bandeja luzca más atractiva. Al final, nadie quiere ser el primero en cortar una perfecta cuña de queso.

Añada algunos elementos atractivos

Ahora es el momento de añadir color, textura y contraste. Elija una mezcla de fruta fresca y seca, como uvas, fresas, higos, grosellas, albaricoques y arándanos disecados. Luego coloque una mezcla de crackers redondos, con semillas y sin gluten. Considere añadir piquitos o tostas de pan crujiente para rellenar.



PICOTEO

VALEN / STOCK.ADOBE.COM



Tammi Kowk
es cocinera, escritora de cocina y colaboradora de Costco Connection.

Los dulces son su arma secreta: trozos de chocolate, galletas de mantequilla o incluso pasteles turcos le darán a su bandeja un toque de sorpresa. Otros rellenos como pretzels, palomitas y garbanzos tostados añadirán un toque crujiente muy económico.

Con estilo
En lugar de colocar todo de manera uniforme, agrupe los ingredientes en pequeños grupos. Coloque los quesos en abanico, doble el embutido en montoncitos y apoye o apile los crackers para crear altura. Esto le dará a su bandeja estilo y un gran atractivo visual.

Las hierbas frescas como el romero o el tomillo añaden un elemento aromático y escultural ¿Quiere un toque de color? Las flores comestibles, como el citrus o las semillas de pomelo, van muy bien.

Piense a lo grande
Una gran bandeja no tiene que ser perfecta, tiene que estar llena. Si se ve abundante y un poco caótica, lo está haciendo bien. Sus invitados no notarán si el cheddar no está perfectamente cortado en dados, pero sí notarán una bandeja que se vea generosa, divertida y deliciosa. Sírvase algo de beber, relájese y disfrute el momento en el que sus invitados sacarán sus teléfonos antes de coger un cracker.

VITACRESS

Bio

Hojas orgánicas, saludables y deliciosas



Certificación
CERTIFICATION

PT-BIO-02 Agricultura UE

www.vitacress.pt

@vitacress @vitacressportugal

PÃO DE QUEIJO ¡ES TU NUEVO SNACK!

MORDI & GODI

LISTOS PARA HORNEAR

AIR-FRYER RÁPIDO Y CRUJIENTE

DELICIOSOS CON QUESO ITALIANO

SIN GLUTEN CON HARINA DE YUCA



DELICIOSOS SOLOS O ACOMPAÑANDO TABLAS DE EMBUTIDOS, CREMA DE QUESO Y ¡MUCHO MÁS!

APROBADO SABOR DEL AÑO by monadia
Producto probado por consumidores
TOP INNOVACIÓN 2026

VALORACIÓN CONSUMIDORES

★★★★★★★★★½ 8.6/10

¡BÚSCALOS EN TU TIENDA Y PRUÉBALOS HOY!



Costco item #8563142 (Congelado)



Los *barfis* de leche y frutos secos de Sandeep Pandit. Receta en la página **110**.

Pistachos California Kirkland Signature 1,36kg Referencia 1490777

COSTCO CONNECTION

Encuentre estos ingredientes y mucho más en nuestros almacenes, para celebrar el Holi.

FOTOGRAFÍA: ANDY LEWIS || ESTILISMO: BHAVANI KONINGS || PREPARACIÓN DE COMIDA: TINA MCLEISH

Festival del SABOR



Sandeep Pandit crea coloridas y deliciosas delicatessen para sus celebraciones de Holi.

por SANDEEP PANDIT

Holi es un momento de color, alegría y nostalgia, un caleidoscopio de recuerdos. Es cuando las risas suenan más fuerte, cada esquina de la casa rebosa emoción y el aire está impregnado del aroma irresistible de las recetas típicas de esta fiesta. Desde divertidas batallas de agua a caras llenas de gulal, Holi es un día para reconectar con los seres queridos, con los corazones repletos de gratitud y las manos manchadas con los colores de la felicidad.

En medio de las celebraciones, la comida desempeña un papel muy protagonista, uniendo a las familias y las tradiciones. Delicias tradicionales como ghewar, malpua y thandai siempre ocupan el centro de la mesa, pero para mí, el humilde *barfi* evoca recuerdos muy vivos de mi infancia.

Para aquellos que vivimos lejos de nuestras familias, recrear estos sabores mantiene las tradiciones y a nuestros seres queridos vivos. El aroma a cardamomo de los dulces y la felicidad compartida alrededor de una mesa se convierten en un puente a preciados recuerdos, demostrando que la esencia del Holi recae en su capacidad para unirnos, sin importar dónde estemos, e inspira un amor que se transmite a través de cada bocado.

Sandeep Pandit es chef, socio de Costco y presentador de India Unplated en SBS Food. Puede encontrarlo en Instagram @sandeep_cooks o visite thespiceangel.com.

Barfis de leche y frutos secos de Sandeep Pandit

Tiempo: 45 minutos, más 1 hora de refrigeración
Raciones: 6

¡El *barfi* es un dulce maravilloso tan vivo como los colores del Holi! Tradicionalmente se hace usando khoa/mawa, que se hace hirviendo la leche a fuego lento hasta que se vuelva semisólida, cremosa y ligeramente dulce. Para esta receta, he combinado las técnicas para hacer *barfi* y atli (otro dulce similar, pero hecho solo con frutos secos). He reemplazado el khoa por polvo de leche, lo que hace que la receta sea mucho más fácil.

50 g de pistachos pelados, más 2 cucharadas

10 - 20 hebras de azafrán

300 ml de leche entera

300 g de polvo de leche entera

3/4 cucharadas de semillas de cardamomo picadas

125 g de azúcar blanco

50 g de anacardos, más 2 cucharadas de anacardos picados

3 cucharadas de ghee

2 cucharadas de pétalos de rosa secos

50 g de almendras, más 2 cucharadas de almendras picadas

1. Escaldar los pistachos en agua hirviendo durante 3 minutos y luego meterlos en agua fría. Escurrir y secar a toquecitos con un paño de cocina, y luego picarlos muy finos. Apartar.

2. Calentar 30-40 ml de leche en el microondas hasta que esté caliente, unos 30 segundos. Añadir el azafrán, dejándolo reposar durante al menos 10 minutos (véase la nota).

3. Mezclar el polvo de leche, el cardamomo, el resto de la leche, el azúcar y una pizca de sal en un bol grande. Batir hasta que se forme una mezcla tipo crema sin grumos. Dividir la mezcla en tres boles más pequeños. Engrasar una bandeja de aluminio de 20x30 cm con aceite vegetal y poner papel de hornear en el fondo (véase la nota).

4. Para hacer el *barfi* de anacardo, calentar una sartén de fondo grueso antiadherente a fuego muy lento y añadir uno de los boles con la mezcla de *barfi*, junto con 50 gramos de anacardos picados y una cucharada de ghee. Cocinar durante 10-12 minutos hasta que la mezcla parezca una masa suave. Transferir la masa a un tercio de la bandeja de aluminio, usando una espátula para nivelar y aplanar la superficie.

5. Esparcir los pétalos de rosa y los anacardos extra por encima, presionando suavemente los anacardos en la masa.

6. Para hacer el *barfi* de pistacho, seguir el mismo procedimiento que el paso 4, usando los 50 gramos de pistachos picados escaldados, 1 cucharada de ghee y el segundo bol de mezcla para *barfi*. Transferir la masa a la bandeja, llenando así otro tercio de la misma. Echar el resto de pistachos por encima, presionándolos suavemente en la masa.

7. Para hacer el *barfi* de almendra y azafrán, seguir el procedimiento descrito en el paso 4 usando 50 gramos de almendra picada, leche de azafrán, la última cucharada de ghee y el resto de la mezcla de *barfi*. Echar la masa en el tercio que queda libre de la bandeja y echar el resto de las almendras picadas por encima, presionándolas suavemente en la masa. Refrigerar los *barfis* durante al menos 1 hora.

8. Una vez los *barfis* se han enfriado en la nevera, hay que sacarlos de la bandeja y cortarlos en cuadrados, rombos o tiras. Servir y disfrutar.

NOTA DEL CHEF

Si el color del azafrán no se nota del todo, añadir dos pizcas de polvo de cúrcuma para resaltar el color del azafrán del barfi mientras que se cocina la mezcla en la sartén. Si no tiene una bandeja de aluminio, use moldes pequeños para tartas o recipientes de comida para llevar para ayudarle a darle forma al *barfi*.

GENUINE COCONUT

VEGANO

ES-ECO-006-AR
Agricultura No UE

TROZOS DE COCO ORGÁNICO

FRESCOS, PELADOS & NATURALES!



SIN AZÚCAR AÑADIDO



IDEAL PARA BOWLS



SIN CONSERVANTES



@genuinecoconut | genuinecoconut.com



®/™ son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited. © 2025 Mastronardi Produce Limited. Reservados todos los derechos.

CELEBRA CON SABOR

SUNSET

ENSALADA DE TOMATE Y FRIJOLES GOURMET MEDLEY™



Mastronardi™

Diversión cocinando

Electrodomésticos apropiados para cada edad para hacer que a sus hijos les encante cocinar

por KRISTEN POPE



Cuando era adolescente, la familia de la socia de Costco Jessi Walter Brelsford creó recuerdos imborrables con las "noches gourmet", en las que buscaban recetas, compraban ingredientes y cocinaban platos tan memorables que la familia los conserva en un libro de recetas que imprimieron y encuadernaron, y que siguen usando hoy en día. Esta actividad familiar caló hondo en Walter Brelsford, fundadora de Taste Buds Kitchen, que ofrece clases de cocina para niños y adultos con franquicias por todo el país.

"Los niños adoran las cosas en las que puedan meter la mano. Les encanta participar. Les encanta la ciencia, las matemáticas, probar y crear", afirma Walter Brelsford. "Tienen pasión por aprender, y creo que no hay mejor lugar para hacerlo que la cocina"

Enseñar a los niños cómo usar los electrodomésticos, a los que Walter Brelsford denomina "herramientas que molan", es una parte importante de aprender a cocinar. "Las batidoras y los microondas son un muy buen punto de partida, al igual que los palomiteros, y desde ahí podemos empezar a trabajar", afirma. Además, aconseja que se busque un electrodoméstico que el niño quiera usar a la hora de elegir una receta, o al revés.

Los padres deben supervisar siempre a los niños hasta que hayan aprendido las pautas de seguridad de cada electrodoméstico. Es decisión de los padres determinar si un niño posee las habilidades motoras, la comprensión lectora y el entendimiento completo de las medidas de seguridad para usar un electrodoméstico sin supervisión.

Con tan solo pulsar un botón

A los hijos de Walter Brelsford les encanta el helado, así que compró una heladera y así participaban en cada paso del proceso, desde desembalar y lavar los componentes de la máquina, a precongelar, elegir un sabor, encontrar una receta y hacer el helado.



Pulsar botones en un electrodoméstico como un microondas es una gran forma de comenzar, según la socia de Costco Laura Ragano, propietaria e instructora en Oui Chef en Chicago, donde se ofrecen clases de cocina, incluidas clases de "mi cuidador y yo" para niños de incluso 18 meses. "¿A qué niño pequeño no le gusta tocar botones?" pregunta.

Con electrodomésticos como las arroceras, los niños pueden ayudar a medir, añadir ingredientes y pulsar los botones.

Empiece por lo sencillo

Empiece por tareas sencillas. "Si le abruma cocinar con sus hijos, puede empezar por lo sencillo", indica Walter Brelsford. Ella aconseja implicar a los niños haciendo que participen en tareas fáciles como lavar la verdura. "Eso es muy divertido para los niños. Subirse a un taburete para lavar las verduras en el fregadero es estupendo", añade. "¿O qué tal si les quitan la tierra a las patatas?"

Hornear puede ser una buena actividad para los inicios, y da la oportunidad de aprender habilidades como medir, verter y mezclar.

"Muchas veces a la gente le resulta más fácil la repostería que hacer platos salados porque a muchos padres les aterra que sus hijos se acerquen a la vitrocerámica", afirma Ragano. Según ella, un buen punto de partida suele ser algo que no implique fuego, como medir y mezclar.

Cuándo avanzar

Una vez que un niño domina lo básico, puede estar listo para probar con técnicas y electrodomésticos más avanzados. Ragano dice que cada niño tiene un ritmo, pero que hay algunos indicadores de que quizá sea hora de probar algo nuevo.

"Si ve que sus habilidades motoras han mejorado, que tienen más fuerza y más control de sus cuerpos, puede ir pasito a pasito", afirma Ragano. Esto incluye pasar de aguantar la mano de su hijo sobre la máquina a estar de pie al lado y supervisar.

Fomentar estas habilidades a una edad temprana y enseñar a los niños a cocinar y usar los electrodomésticos puede hacer que desarrollen importantes habilidades para la vida, además de crear recuerdos familiares y disfrutar de comidas deliciosas a lo largo del camino. ■

Kristen Pope es una escritora independiente que vive cerca de Jackson Hole, Wyoming.



DESDE IZQUIERDA: PROSTOCK-STUDIO; OLYAOK/ STOCK.ADOBE.COM

Libro de recetas familiar

Guarde las recetas favoritas de su familia en un libro de cocina para poder disfrutarlas en el futuro y con las generaciones venideras.

- Elija las recetas favoritas y que signifiquen algo para su familia, incluidas las tradiciones festivas.
- Decida cómo organizar las recetas, por ejemplo, por platos (entrantes, principales, etc.) o por tipo de cocina.
- Incluya tarjetas de recetas escritas a mano, fotos, historias y recuerdos.
- Busque en internet una plantilla que concuerde con usted.
- Conserve una versión digital e imprima y encuaderne algunas copias (que se puedan abrir por completo) para regalárselas a su familia.—*KP*

Incorporar la limpieza

Limpiar es una parte fundamental de la cocina y los niños pueden ayudar con todo, desde lavar los platos a barrer o hacer la colada. No evite actividades en las que puedan ensuciarse, sino anímelos para que vean que limpiar los restos de harina o mantequilla es una parte importante de cocinar.

Cocinar también puede crear oportunidades para limpiar fuera de la cocina, como hacer la colada. "Nos ensuciamos los delantales y a ellos les encanta ayudarme a poner la lavadora", cuenta Laura Ragano, propietaria y profesora de cocina en Oui Chef en Chicago—*KP*



FILÓSOFO®

EXPORTACIONES ARANDA

Exportaciones Aranda es una empresa de origen familiar ubicada en Piles, entre Gandía y Oliva en el corazón de la comarca de la Safor, a orillas del Mar Mediterráneo. Nuestra empresa está especializada en cítricos, principalmente **Naranjas, Mandarinas y Limas conocidas internacionalmente** bajo la marca FILÓSOFO.

Disponemos de unas instalaciones tecnológicamente avanzadas y modernas que ocupan 20.000 m^2 pero sin perder la esencia de nuestro mejor saber hacer de ahí nuestro eslogan "**Dando Sabor a la Vida**"

La elaboración de nuestros cítricos se hace con los cinco sentidos. Las distintas variedades de cítricos que elaboramos son un recital de sabores para **satisfacer el paladar más exigente**.

Hoy por hoy somos perfectamente conscientes de que nuestra mejor presentación es la que nos hacen nuestros clientes. Quisiéramos expresarles aquí nuestro agradecimiento que ha cristalizado en una política de ventas, que se fundamenta en un "marketing" claro y sincero; preferimos **invertir en calidad y servicio** puestos a su disposición.

Servir a nuestros clientes con eficiencia es el compromiso que ha impulsado Exportaciones Aranda desde sus comienzos. Prueba de ello son muchos de nuestros clientes, cuyas empresas han ido pasando de padres a hijos y siguen confiando en nosotros **durante generaciones**.

Hemos recorrido un largo trayecto, pero sabemos que queda mucho camino por abrir.

En las más de 300 Has de nuestras fincas dónde cultivamos nuestros mejores cítricos, aplicamos las técnicas agrícolas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

Estamos **certificados** en diversas acreditaciones como son **BRC, IFS, Global Gap/Grasp**.

En la actualidad, Exportaciones Aranda colabora estrechamente en un nuevo programa metodológico teórico-práctico denominado **Biodiversity Grow** certificado en colaboración entre Quality & Adviser, S.L. y la Universidad Politécnica de Valencia (con contrato público), por el que se aplican herramientas que permiten al agricultor avanzar en el proceso de mejora continua **basado en 5 pilares: Sostenibilidad, Biodiversidad, Reducción de Plaguicidas, Salud de las personas y Lucha contra el cambio climático**.

Desde 1960 hasta la actualidad hemos conseguido ser cerca **de 1.000 familias** con las que Filosofo ha llegado gracias a su esfuerzo, dedicación y sacrificio a lugares tan lejanos como pueden ser: Australia, Brasil, Indonesia, RSA, USA, entre otros.

BIODIVERSITY GROW.



EXPORTACIONES ARANDA, PILES (VALENCIA)
WWW.FILOSOFO.ES

FILÓSOFO®
EXPORTACIONES ARANDA

Belleza duradera

Consejos para dar estilo a su hogar con plantas artificiales

por DAN JONES



Ilumina tu hogar con flores artificiales.
Orquídea phalaenopsis | #1812653



Mix floral rosas y lirios | #1752604

COSTCO CONNECTION

Ofrecemos plantas y flores artificiales todo el año. ¡Visítenos y descubra nuestra selección actual!

A las personas les gustan las plantas artificiales por varias razones, sobre todo, quizá, porque no necesitan mantenimiento ni cuidados regulares. No hay que regarlas, echarles fertilizantes ni ponerlas al sol. Simplemente están bonitas todo el año.

"Las plantas y árboles artificiales son perfectos para elevar su hogar o resolver problemas de decoración", explica Tara Steffen, experta en diseño y estilismo en CG Hunter, proveedor de plantas artificiales de Costco. "Un árbol artificial aporta una atmósfera acogedora a cualquier habitación, incluso en espacios con poca luz donde las plantas pueden tener problemas para sobrevivir. Una planta artificial bonita puede iluminar y darle otro aire a un espacio sin necesidad de luz natural. Son el toque final ideal para su decoración y van bien con cualquier estilo"

"Estos árboles de bajo mantenimiento también pueden ayudar a ocultar cables, enchufes u otros elementos que no queremos que se vean en una habitación", indica Steffen.

Audrey Scheck, fundadora y diseñadora principal de Audrey Scheck Design, recomienda usar plantas artificiales para complementar la paleta actual de su espacio.

"Solemos elegir tonos tierra para dotar al espacio de una calidez natural, verdes salvia y amarillos suaves para primavera, y tonos más intensos como el verde bosque, el burdeos y el amarillo mostaza para otoño", afirma. "Evite colores demasiado saturados que no se encontrarían en la naturaleza". Steffen comparte estos consejos adicionales para maximizar los elementos de diseño con plantas artificiales:

Capas con intención: Coloque plantas artificiales a varias alturas, con diferentes texturas y tonos de verde para añadir profundidad y dimensión. Combínelas con plantas naturales para una mezcla de belleza natural y artificial.

Manténgalas impolutas: Una pasada rápida con un paño suave asegurará que sus plantas artificiales permanezcan limpias y radiantes, listas para resaltar cualquier espacio con su atractivo permanente.



SUBHODEY ©123RF

Mentalidad funcional: Las plantas artificiales son la solución de diseño perfecta para estanterías altas, esquinas sombrías y otros puntos en los que las plantas de verdad no pueden sobrevivir.

Cree una entrada acogedora: Consiga impresionar a las visitas con plantas o flores artificiales en la puerta de la entrada. Es una forma fácil de añadir encanto de temporada y de dar la bienvenida a sus invitados.

Más estilo: Suba de nivel sus plantas artificiales colocándolas en cestos tejidos, maceteros de cerámica o maceteros modernos. Un buen recipiente las puede convertir en un punto de atención muy chic.

Tenga en mente la proporción: Para árboles artificiales grandes, deje al menos 61 centímetros de espacio entre el pico del árbol y el techo para garantizar que haya un equilibrio con respecto al tamaño de su habitación. ■

« Los árboles y plantas artificiales son ideales para realzar el valor de su hogar. »

— TARA STEFFEN ★
Proveedor de Costco



Arreglo de hortensias | #1812573



Mix floral rosas y lirios | #1752621

Añada un poco de estilo

Tara Steffen de CG Hunter, proveedor de plantas artificiales de Costco, comparte estos consejos para darle estilo a un árbol artificial.

Empiece por la forma. Separe con cuidado las ramas y enderece el centro para conseguir una forma natural.

Céntrese en la base. Abra las ramas de abajo, dándole forma a los tallos y las hojas de forma individual.

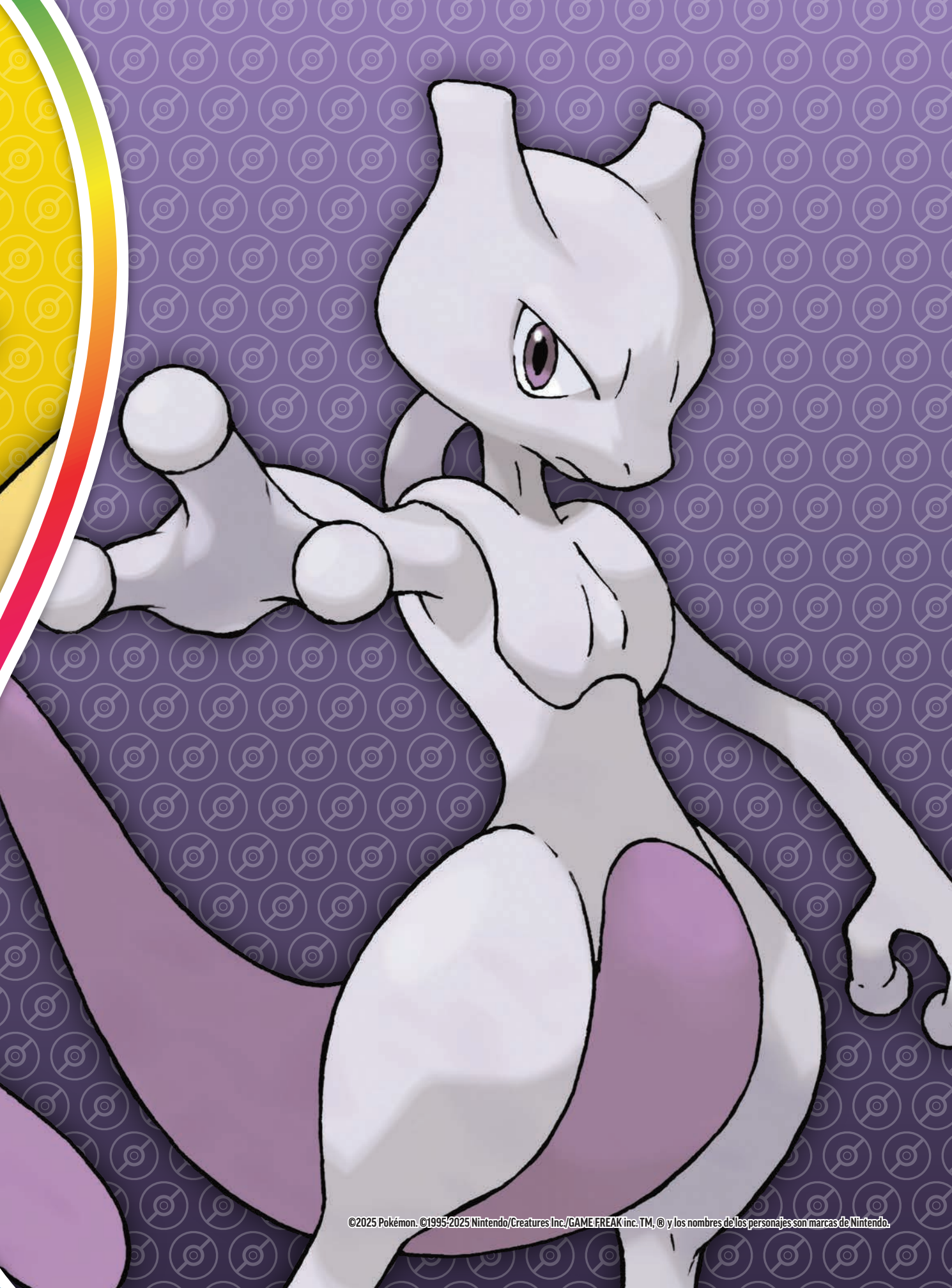
Trabaje de abajo a arriba. Doble las ramas, los tallos y las hojas para simular el crecimiento natural.

Dele forma a la copa. Decida la apariencia delantera y luego deles forma a las ramas de arriba en consonancia. Dé un paso atrás de vez en cuando para evaluar el equilibrio y la simetría. No tenga miedo de experimentar con su planta artificial hasta que esté satisfecho—*DJ*

Pokémon

JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES





©2025 Pokémon. ©1995-2025 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. TM, ® y los nombres de los personajes son marcas de Nintendo.

Donde está el corazón

Esta tendencia de diseño le invita a mirar hacia dentro

por MEGAN CAMPBELL





COSTCO CONNECTION

En algunos almacenes Costco podrá encontrar una amplia variedad de artículos para hacer que su casa sea acogedora, como el sofá modular de tres piezas Thomasville (arriba, referencia 1812492).

Convierta su casa en un respiro del estrés de la vida diaria practicando el *"cocooning"* (derivado del término en inglés para "cascarón"). "Con el mundo tan frenético que tenemos hoy en día es fundamental crear un santuario en casa que se centre en el toque humano", cuenta Ali Heath, autora del libro *Cocoon: Creating Homes with Heart* (Mitchell Beazley, 2025; no disponible en Costco). "Esta forma de decorar nuestros hogares es mucho más que una simple estética o estilo, se trata de adoptar un enfoque holístico que sirva a todos nuestros sentidos, no solo a la vista, y que nos conecte de una forma más significativa con nosotros mismos y nuestros entornos".

Tras la pandemia, las personas comenzaron a hacer más vida dentro de casa y empezaron a reinvertir en confort, afirma Amanda Hamilton, fundadora y directora creativa de la empresa canadiense de diseño de interiores Amanda Hamilton Interior Design. Añade que la gente empezó a darse cuenta de que su bienestar también estaba muy relacionado con su ambiente interior.

"Hablando en términos muy básicos, el *cocooning* consiste en crear un ambiente que sea muy acogedor y cómodo", cuenta. "Mientras que tenemos el caos del trabajo o de lo que nos rodea, creamos un ambiente en casa que es un soplo de aire fresco. Un alivio".

Crear un "cascarón"

Hamilton comparte algunas sugerencias para crear una sensación de calma y bienestar en casa.

Aplique el *"colour drenching"*, por ejemplo, que consiste en pintar todas las paredes, puertas, molduras y techos del mismo color y añadir decoración también monocromática.También puede añadir materiales suaves como cojines oversize, mantas y artículos que aporten calidez para ayudar a completar el look.

La iluminación es clave. Según Hamilton, las luces cálidas y las lámparas ayudan mucho a crear un ambiente más hogareño.

El uso de materiales naturales como madera, piedra, lino y lana es otra forma de hacer que un espacio sea más acogedor.



Por último, y sobre todo si se adopta una temática monocromática, use una mezcla de texturas.

"No hay reglas en cuanto a colores o estilos", afirma Heath. "Se trata únicamente de crear una estética acorde con nuestra personalidad y que nos haga sentir cómodos".

Heath, diseñadora de interiores afincada en Reino Unido, cuenta que ayuda a sus clientes a definir sus objetivos de diseño preguntándoles cómo se quieren sentir en casa. Responder a esa pregunta "reorienta la conexión emocional con el hogar", prosigue, y elimina la influencia que las tendencias pueden ejercer sobre nosotros.

"Al equilibrar las decisiones que tomamos con la cabeza y el corazón aprendemos a crear el hogar adecuado para nosotros como personas", añade.

Más que una tendencia

Tanto si es una habitación entera como solo un rincón de su casa, el *cocooning* le permite encontrar paz y disfrute, afirma el socio de Costco Dawn Wilkinson, CEO de la empresa con sede en Seattle Six Walls Interior Design.

"Las personas lidiamos con tantas cosas durante el día que tener un lugar en el que podamos desconectar de la tecnología y separarnos de todo ese ruido y estímulos visuales nos ayuda a relajar la mente y nos aporta más claridad", cuenta.

Wilkinson dice que, si bien la tendencia ha podido volver a causa de la pandemia hace unos años, sus clientes siguen queriendo crear espacios que les aporten confort. Por este motivo, Wilkinson cree que el *cocooning* seguirá presente aún por mucho tiempo.

"Las personas aprecian lo que tienen en casa mucho más ahora que antes de la pandemia", declara, y añade que no hablamos solo del diseño interior. La gente también está experimentando con los espacios exteriores, añadiendo calefactores, mantas y cojines.

Lo mejor de todo es que, según Wilkinson, crear un hogar acogedor no tiene por qué hacer temblar nuestra cuenta bancaria. Su principal consejo es cambiar algunas cosas de la decoración por temporada, como cambiar la ropa de cama o poner un juego de toallas nuevo en el baño.

"Cuando estamos inmersos en la rutina de la vida diaria no nos damos cuenta de que las cosas se estropean, y podemos tener una oportunidad de mejorar con un pequeño toque de aire fresco", afirma. ■



Un hogar *"hygge"*

El *cocooning* tiene sus raíces en el concepto danés de *"hygge"*. El término, que se pronuncia hu-ga, viene de una palabra noruega que significa bienestar. "El *hygge* consiste en crear una atmósfera y una experiencia, en lugar de centrarnos en las cosas", escribe Meik Wiking, CEO de *The Happiness Research Institute* en Copenhage, en el libro *The Little Book of Hygge* (HarperCollins Publishers, 2017; no disponible en Costco). "Consiste en estar con nuestros seres queridos. Un sentimiento de hogar. La sensación de estar seguros, protegidos del mundo, y de poder bajar la guardia".—*MC*

DESDE LA IZQUIERDA: CAMPEN2000/PEOPLEIMAGES.COM; RIFAI / STOCK.ADOBE.COM

Lo que hay detrás de un nombre

Hay diferentes conceptos por el mundo que son similares al *cocooning*. En Alemania y Austria, por ejemplo, un ambiente social y acogedor, como la casa de un amigo, aporta una sensación de "*gemütlichkeit*". En los Países Bajos, el término "*gezelligheid*" evoca una sensación de calidez, como la de un gatito dormido. Noruega tiene un término similar para esto, "*koselig*", que evoque intimidad y unidad; y en Canadá el término "*hominess*" consiste en crear comunidad y unión.—*MC*

HOGAR *y más*

HEAD
Guantes de running mujer/ hombre
#1601706 / #1601707



MD SPORTS
Diana electrónica con gabinete
› 41 juegos
› Marcador digital
#1740596



TEKK
Mini aro de baloncesto 45 x 30 cm
› Incluye pelota e inflador
#1540571



QUANTUM
Profesional
#8590611



© 123RF / PAFNUTI

NATURES GOLD
Filet de ternera

#8553306



CATSWHITE
Arena para gato

#8524122



COCOSI
Pack salchichas cerdo y pollo

#8591408



MR.PROPER
Mr Proper limpiador profesional

#8590424



ARIEL
Profesional liq.

#8590420



FAIRY
Regular

#8590421



FLOR
Suavizante azul profesional

#8574187



COLON
Detergente polvo

#1000264



COLON
Quitamanchas líquido

#8590427



32° DEGREES HEAT

CAMISETA TÉRMICA ECO
PARA HOMBRE

PACK DE 2



- ✓ *Retención del calor*
- ✓ *Tacto suave*
- ✓ *Secado rápido*
- ✓ *Comodidad elástica*
- ✓ *Antiolor*
- ✓ *Ligera*

SKECHERS SPORT





*que desodorantes básicos

Diquesí

La innovación también se cultiva.



VEGETALES LINEA VERDE NAVARRA

LA LINEA VERDE GROUP

naturvega

Descubre nuestros productos en

www.diquesi.com

Bienvenido a casa

Cómo crear una habitación acogedora para las visitas

Por MALI ANDERSON



DESDE LA IZQUIERDA: © DARIAUSTIUGOVA; TABITAZN / STOCK.ADOBE.COM

Cuando recibimos la visita de amigos y familiares en Navidad, hay que ofrecerles un espacio rejuvenecedor en el que quedarse. Con tan solo unos toques, su habitación de invitados animará a sus huéspedes a descansar y relajarse. De esta forma, su casa se convertirá en un destino obligado año tras año.

La comodidad es lo primero

Elija sábanas, edredones y mantas de calidad en colores y con patrones navideños. Ofrezca "una selección de almohadas blandas y firmes e incluya mantas y edredones adicionales para que sus invitados personalicen su experiencia", afirma Steve Kadlec, de Kadlec Architecture + Design de Chicago.

Siguiente paso: necesidades

A la hora de pensar en lo que necesita tener en su habitación de invitados, piense en cosas que le alegre encontrarse en hoteles. Pasta y cepillo de dientes, champú, acondicionador y pañuelos de papel son siempre útiles. Poner marcos con fotos de las vacaciones o reuniones familiares también puede ayudar a que sus seres queridos se sientan en casa.

A partir de ahí, piense en poner una libreta y un bolígrafo (con la contraseña del wifi escrita) y un espejo de cuerpo entero para que sus huéspedes se sientan seguros al salir de la habitación y entrar en las zonas comunes de la casa. También recuerde poner una papelera.

Pruébelo

Una vez tenga todo en el sitio correcto, pase una noche como invitado en su propia casa. Si falta algo, se dará cuenta enseguida. Quizá en la habitación haga más frío o más calor del que pensaba, o quizá haga falta poner cortinas más tupidas para que no entre tanto sol por la mañana.

Después de probar su propia habitación de invitados, podrá poner un par de elementos finales. Kadlec recomienda "tratamientos para las ventanas con buen control de la luz y lámparas en las mesitas de noche para poder leer. Por último, un banco a los pies de la cama es muy cómodo para colocar el equipaje de un día. Sus invitados se lo agradecerán por la mañana". ■

Mali Anderson es escritor autónomo afincado en Chicago.

COSTCO CONNECTION

En los almacenes Costco podrá encontrar todo lo que necesita para crear una habitación de invitados acogedora, incluidas mantas, sábanas, cojines, toallas y mucho más.

Espacios especiales

Hay algunas formas de poder ir aún más allá.
Decoración de temporada. Unas velas, piñas o una corona añadirán un toque festivo.
Nota de bienvenida. Deje una tarjeta deseándoles a sus invitados una feliz estancia.
Despertador. Con un despertador, los huéspedes pueden apagar sus teléfonos y estar tranquilos de que llegarán a tiempo a sus vuelos y reservas.
Refrigerios. Después de un viaje largo, a sus huéspedes les encantará ver botellas de agua, un hervidor, sobres de chocolate caliente y snacks de temporada.—*MA*

PEPINO SNACK

Super crujiente

Refrescante

Donde quieras

Menos desperdicio

Para el cole

Rehidratante

Bajo en calorías

No se pela ...



LOS DOS BIO.

PEPINO LARGO

Casi igual que el snack, pero en tu cocina

(ensaladas, gazpacho...)



LOS DOS DE UNICA



Un paseo por la Riviera Francesa

La espectacular costa francesa tiene un encanto embriagador

ERIN GIFFORD



KATE AMSTUTZ

Erin Gifford es escritora de viajes y francófila. Viajará pronto a la Provenza para una aventura en bici.

Visitar la soleada Riviera Francesa debería estar en la lista de pendientes de todo viajero. Las espectaculares aguas del Mediterráneo, los enormes paseos marítimos y la gastronomía de primer nivel son solo algunos de sus encantos. Destinos icónicos como Cannes, Niza y Mónaco ofrecen lujo, además de cultura, historia y encanto a orillas del mar.
Aquí le dejamos algunas pinceladas.

Cannes: más allá de la alfombra roja
Cannes es conocido por su festival anual de cine, pero esta ciudad cosmopolita tiene mucho más que ofrecer. Recorra el Croisette, una avenida de 3 kilómetros con palmeras, boutiques y hoteles de lujo, como el Hotel Martinez. En el Chemin des Étoiles, o "camino de las estrellas", verá las huellas de las manos de cientos de actores y directores.

Las playas públicas, como Plage Macé y Plage du Casino, deslumbran con su arena blanca y sus aguas cristalinas. En Le Suquet, el casco antiguo de Cannes, las calles estrechas, las fachadas de colores y las terrazas embaucan a los visitantes. No se pierda el animado Merché Forville, un mercado de alimentos cubierto. Desde la Église Notre-Dame de l'Espérance, situada en lo alto de una montaña, se divisa todo Cannes.

Para una pequeña terapia de compras, diríjase a Rue d'Antibes, el "Rodeo Drive" de Cannes, con más de 800 tiendas entre las que se incluyen Zara y Swatch, así como una gran variedad de cafeterías al aire libre desde las que observar a los paseantes.

Niza: una joya cultural a orillas del mar
Como capital cultural de la Riviera Francesa, Niza es conocida por sus galerías de arte, monumentos históricos e impresionantes vistas del mar. Pasee por Vieux Nice, el casco antiguo, un barrio de postal con estrechas calles empedradas, edificios color pastel con contraventanas de madera y mercadillos. Pruebe el "socca", una tortita de guisantes que se vende en Cours Saleya, un mercado al aire libre conocido por sus flores frescas, especias, verduras y quesos locales.

A los amantes del arte les encantará el Musée Matisse, donde podrán ver las conocidas obras del artista Henri Matisse. A continuación, diríjase al Promenade des





IZQUIERDA: : SERGII ZINKO; KIRK FISHER / STOCK.ADOBE.COM

Desde la izquierda: la Bahía de los Ángeles, Francia; mercado al aire libre en el casco antiguo de Niza, Francia

Anglais, un panorámico paseo de 7 kilómetros que recorre la costa. Construido en 1822, este paseo rodeado de palmeras ofrece vistas de lugares históricos, como el Palais de la Méditerranée (ahora un Hyatt Regency) de estilo art-decó, así como pintorescas playas de piedra.

No se pierda el Colline du Château, un parque en el pico de una colina con vistas panorámicas, y el Jardin Albert I, un tranquilo jardín del Siglo XIX con lagos y fuentes. Y para los foodies: Niza cuenta con ocho restaurantes con estrella Michelin.

Mónaco: la joya de la Riviera

Puede que Mónaco sea pequeño, pero su encanto es indiscutible. Conocido por los coches de lujo, los megayates y su glamuroso Casino de Monte-Carlo, esta ciudad-estado es sinónimo de elegancia, pero no hace falta ser millonario para apreciar su belleza. Un paseo por los Jardins Saint-Martin, un oasis situado en la parte alta de Mónaco, le regalará unas vistas impresionantes.

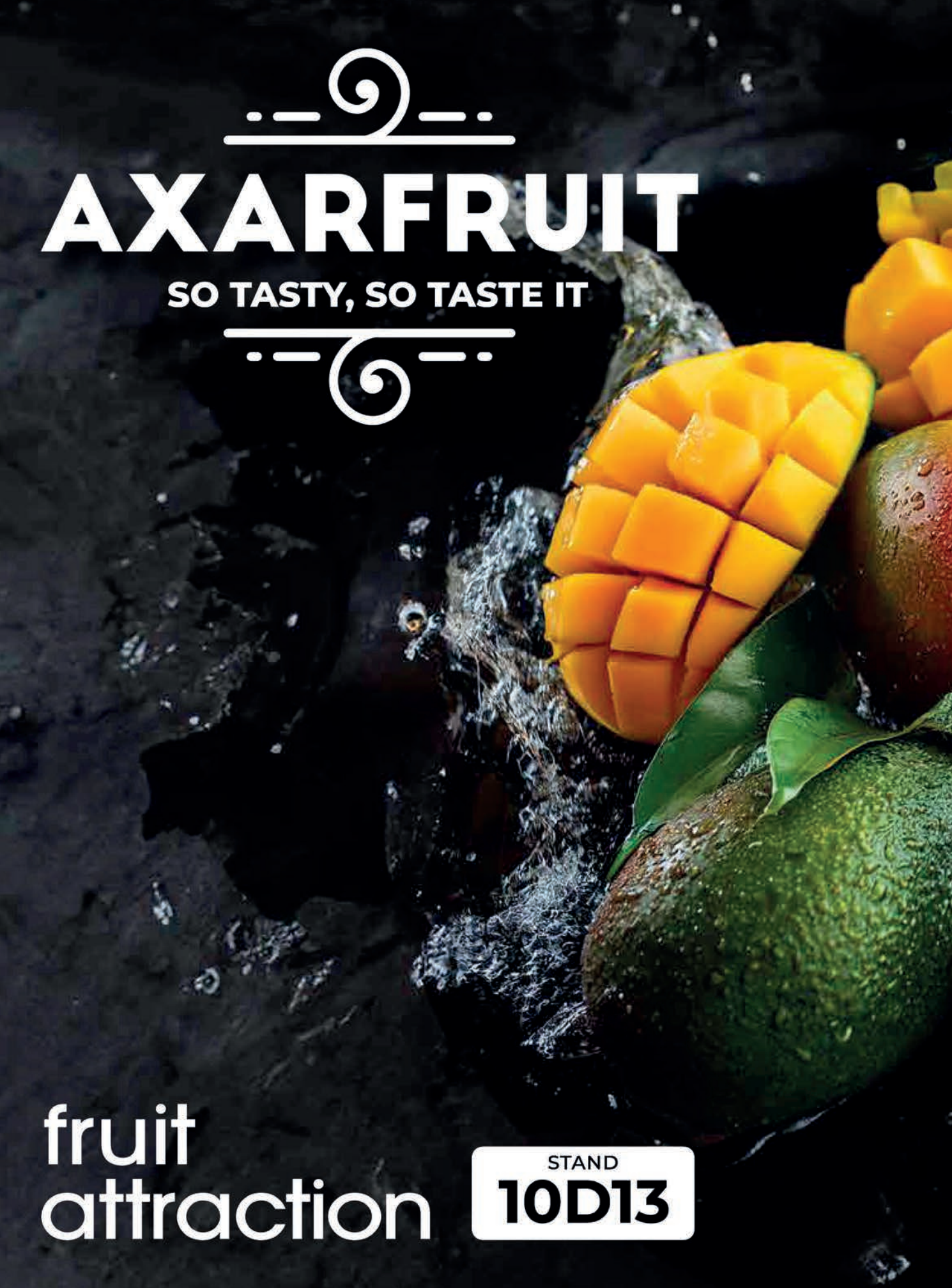
El Gran Premio de Mónaco, la carrera de Fórmula Uno que se celebra cada año a finales de mayo o principios de junio, es uno de los eventos con mayor expectación de la Riviera Francesa. La carrera pasa por las calles de Mónaco, con vistas deslumbrantes y barcos de lujo de fondo. Para una escapada más tranquila, visite el Palacio Real, casa de la familia real de Mónaco, en el que se celebra diariamente la ceremonia de cambio de guardia a las 11:55 h.

La escena gastronómica de Mónaco es tan espectacular como su skyline. Encontrará siete restaurantes con estrella Michelín, así como cafeterías y bistrós más informales. Pruebe la especialidad nacional, el "barbagiuan", un buñuelo salado relleno de acelgas y ricota, y luego diríjase a Port Hercule, donde se rodó una de las escenas de la película de James Bond de 1995 *GoldenEye*.

Haga una excursión a Èze, un pueblo de montaña conocido por su tradición perfumera. Haga un tour guiado gratuito por Fragonard Parfumeur para aprender más sobre el arte de hacer perfumes. ■

V de Ventimiglia

A tan solo un paseo en tren desde Niza o Mónaco se encuentra Ventimiglia, un encantador pueblo italiano conocido por su mercadillo de los viernes en el Lungomare (paseo marítimo), repleto de puestos con productos frescos, vinos locales y artesanía. ¿Tiene hambre? Deléitese con un clásico de la cocina italiana, como la pizza, el risotto o la lasaña. Los amantes de los libros no deben perderse la Biblioteca Aprosiana, una de las bibliotecas más antiguas e importantes de Italia.—*EG*


AXARFRUIT
SO TASTY, SO TASTE IT
fruit attraction
STAND
10D13


WWW.AF-GROUP.ES



Toscana eterna

Disfrute de una tierra idílica en el centro de Italia

VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

Vikki Moran es una galardonada escritora de viajes con residencia en Smyrna Beach, Florida.

La Toscana es una región con una belleza fuera de lo común repleta de colinas, viñedos y pueblos que parecen haberse congelado en el tiempo. Con aproximadamente 22.987 kilómetros cuadrados, es la quinta región más grande de Italia, con 10 provincias y una gran ciudad (Florencia). La comida es simplemente extraordinaria. Su vino... qué decir. Incluso alguien que solo beba vino en ocasiones puntuales se convertiría en un leal aficionado. No se pierda lo que viene a continuación.

Florencia

Florencia está envuelta en arte, historia y encanto. Empiece por su icónico Duomo, también conocido como la Catedral de Santa Maria del Fiore, sin perderse la Opera del Museo del Duomo justo detrás. Esta joya alberga esculturas y obras de arte originales que en su día decoraron la catedral.

A continuación, pasee por el Ponte Vecchio, donde encontrará tiendas colgando de un puente medieval sobre el río Arno. Tanto si quiere hacer compras como disfrutar de las vistas, es una experiencia que no se debería perder.

A la hora de comer, mi consejo es la "bistecca alla Fiorentina", un T-bone que se obtiene del lomo de ternera Chianina y que se cocina poco hecho en una hoguera de madera. Es un imprescindible para los amantes de la carne, pero pida que le añadan algunas espinacas salteadas para un toque perfecto. Los no carnívoros pueden probar la Ribollita, una deliciosa sopa tradicional hecha con pan duro, judías cannellini, col negra y verduras.

Déjese bastante tiempo libre para visitar la Galería de los Uffizi, donde están algunas de las obras maestras de Boticelli, da Vinci y Caravaggio. Es enorme y merece al menos dedicarle un par de horas.

Otro día, visite la *Galleria dell'Accademia di Firenze* para ver el David de Miguel Ángel. No se pierda el Palacio Pitti, conocido por los Jardines Boboli, uno de mis favoritos por sus fuentes, esculturas y jardines.

Al atardecer, visite San Miniato al Monte, una tranquila iglesia románica que a menudo se pasa por alto y que ofrece una de las mejores vistas de Florencia, y además está muy poco masificada. Mientras pasea por la tarde, busque las "ventanas del vino"







DE IZQUIERDA A DERECHA , DE ARRIBA ABAJO: ALEXUGALEK; EQROY; PBALLERO / STOCK.ADOBE.CO

De izquierda a derecha, de arriba abajo: vista panorámica de Florencia donde se aprecia el Ponte Vecchio y el Duomo; Buccellato di Lucca, un pastel tradicional hecho en Lucca, Italia; una pareja haciendo una ruta en coche por la región del Chianti Classico.

de Florencia. Estas minúsculas y arqueadas aberturas son portales que se remontan al siglo XVI, y algunas siguen en funcionamiento en la actualidad.

Greve in Chianti

Entre Florencia y Siena se encuentra Greve, el corazón de la región de Chianti Classico, y está solo a 30,5 kilómetros de Florencia. Es ideal para una excursión de un día o como base para explorar los viñedos. Disfrute visitando las bodegas que hay alrededor, pero deje tiempo para relajarse tomando un café en Piazza Matteotti.

Las bodegas en Chianti son increíbles, tanto por sus vinos como por sus vistas. Castello di Brolio, cerca de Gaiole, en Chianti, es una de las bodegas más antiguas de Italia y ofrece vistas al castillo y excepcionales catas privadas. Castello di Ama combina vinos de primer nivel con instalaciones de arte contemporáneo. Es un festín para la vista y para las papilas gustativas. Montefioralle Winery, cerca de Greve, es una joya familiar con tours privados.

Antes de irse, conduzca hasta Panzano, que está solo a 7 kilómetros. Allí puede visitar a Dario Cecchini, el carnicero famoso en todo el mundo por su energía teatral y su respeto por una preparación de la carne tradicional y ética. Su tienda es un homenaje a la pasión toscana, y tan solo por visitarla merece la pena desviarse.

La Toscana es el lugar perfecto para perderse en la belleza del arte, la historia y la naturaleza. Una vez que la visite, entenderá por qué la Toscana le invita a volver una y otra vez. ■

Cómo desplazarse

El coche es la forma más flexible para visitar la campiña. Las carreteras están bien señalizadas, pero prepárese para enfrentarse a calles estrechas con poco aparcamiento en los centros históricos.

La red de trenes de la Toscana conecta las principales ciudades, como Florencia, Pisa, Lucca, Arezzo y Siena. Es económico, tiene buenas vistas y puede viajar sin estrés.

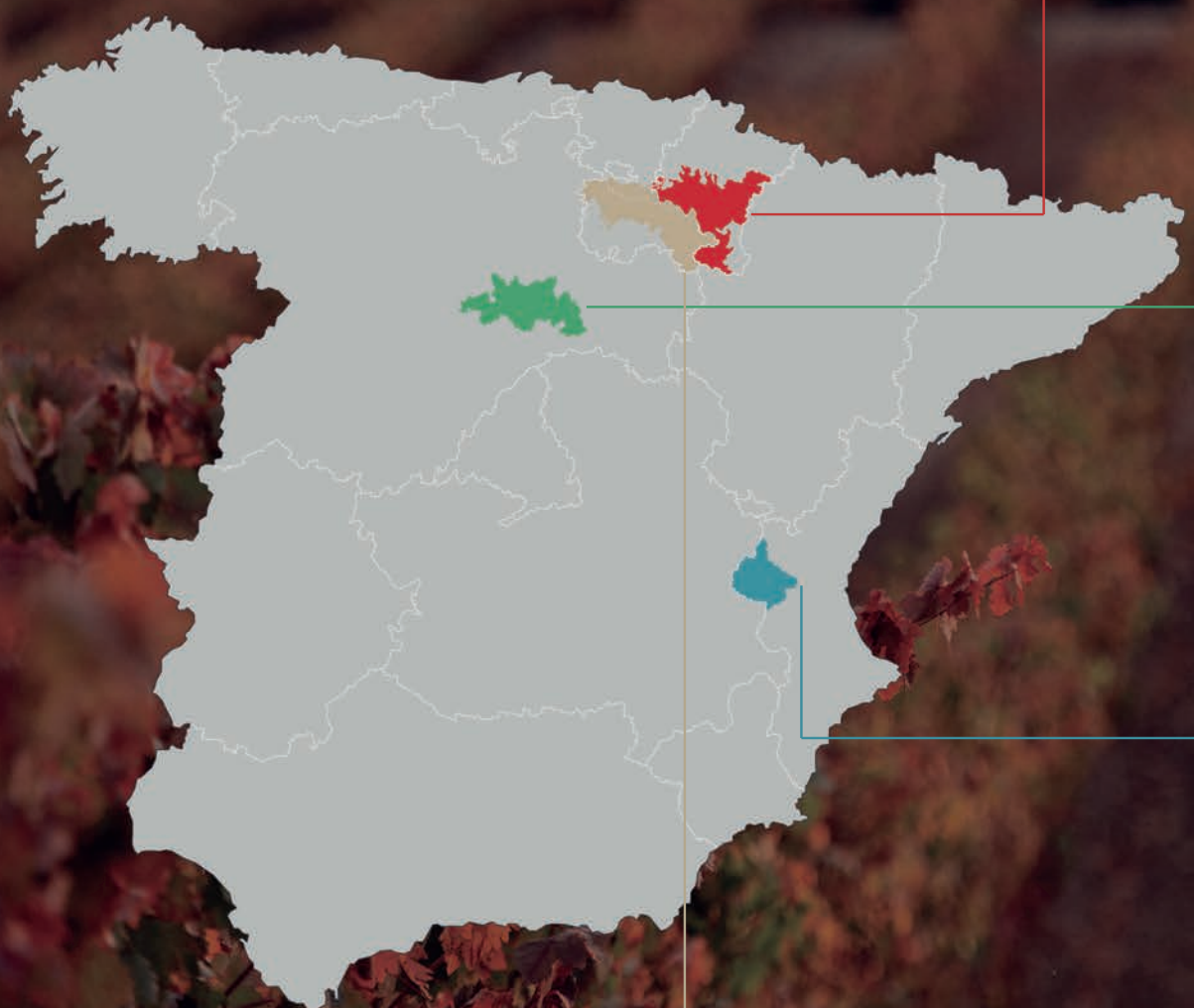
Los autobuses suelen llegar a los lugares donde los trenes no llegan, como encantadores pueblos como Greve y Cortona. Son fiables, pero los horarios pueden estar limitados los fines de semana, por lo que conviene planificar el viaje con antelación.—*VM*

SABORES DE ESPAÑA

NAVARRA	RIBERA DEL DUERO	UTIEL-REQUENA	RIOJA
Faustino Rivero Ulecia	*Valderivero*	*Faustino Rivero Ulecia*	*Faustino Rivero Ulecia*
Crianza 2019	*Crianza 2021*	*Reserva 2019*	*Reserva 2019*
90 pts.	90 pts.	90 pts.	91 pts.



90+ JAMESSUCKLING.COM



MARQUÉS DEL ATRIO

grupo bodeguero desde 1899

SABORES DE ESPAÑA

90+ JAMESSUCKLING.COM



FAUSTINO RIVERO ULECIA *(D.O. Navarra)*

Crianza 2019 - **90 pts.**

Color rojo cereza de intensidad alta. Persistentes aromas destacan la fruta roja y elegantes notasespeciadas, balsámicos, sotobosque y cedro. En boca se aprecian unos taninos elegantes, que dan complejidad a un largo postgusto.

Ideal para acompañar todo tipo de carnes rojas, asados y venado.
Perfecto con pasta y quesos curados, puede disfrutarse tapas.



VALDERIVERO *(D.O. Ribera del Duero)*

Crianza 2021 - **90 pts.**

Color cereza intenso, borde granate. Aroma intenso a fruta confitada, especias dulces perfectamente integradas con una madera de calidad que lo hace elegante. Muy sabroso en boca, potente y frutoso, con taninos maduros.

Recomendado para todo tipo de carnes y asados. Especialmente para carnes a la brasa y estofados. Tambien es excelente con quesos curados.



FAUSTINO RIVERO ULECIA *(D.O. Utiel-Requena)*

Reserva 2019 - **90 pts.**

De color rubí con reflejos entre violáceos y rojizos.
Notas de fruta madura, ciruela negra y matices bien marcados de tostado. Con buen cuerpo. Aterciopelado y redondo.

Platos de carne, guisos y quesos curados.



FAUSTINO RIVERO ULECIA *(D.O.Ca. Rioja)*

Reserva 2019 - **91 pts.**

Color rojo rubí intenso. En nariz destacan los aromas a frutas negras (mora, casis) envueltos en notas ahumadas, especiadas y tostadas. Notamos en boca que presenta un tanino elegante, maduro y sedoso. Con recuerdos a regaliz, vainilla y coco.

Recomendado para asados de cordero, estofados, guisos tradicionales y quesos curados.



Piscinas espectaculares

Las piscinas de algunos hoteles se han convertido en una atracción en sí mismas

por PETER GREENBERG



HANDE BAYAR

Peter Greenberg es el editor de viajes galardonado con múltiples premios Emmy de CBS News y presentador de *The Travel Detective* en la televisión pública.

No importa dónde está el hotel, aunque esté en la misma playa la mayoría de nosotros buscamos una piscina cuando viajamos. Y ahora, muchos hoteles juegan a otro nivel en lo que respecta a la innovación y el diseño de las piscinas, así como a los servicios que el hotel ofrece en torno a ellas, haciendo que la piscina sea una parte importante a la hora de decidir dónde ir. A continuación le dejamos algunas de las mejores piscinas de hotel en EE.UU. y el Caribe.

JW Marriott Hill Country, San Antonio
A los tejanos les encanta presumir de que todo es más grande en el estado de una sola estrella. El parque acuático de 9 hectáreas que hay en este hotel es un ejemplo de esa afirmación. Cuenta con múltiples toboganes y piscinas de tipo playa con una entrada gradual para los niños, mientras que los mayores pueden disfrutar de la piscina infinita solo para adultos.

La región de Texas Hill Country es conocida por el "tubing" en sus ríos. Aquí ni siquiera tiene que salir del hotel para dejarse llevar en un flotador, que proporciona el hotel, a lo largo de un río lento de 335 metros.

Four Seasons Resor en Hualalai, Hawaii
En la costa Kona-Kohala de la isla de Hawaii, el Four Seasons Resort Hualalai, un impresionante resort de 800 hectáreas, cuenta con ocho piscinas independientes. El principal atractivo aquí es la King's Pond, una reserva marina de 1,8 millones de galones con más de 1.000 peces. Se puede nadar y hacer snorkel en esta piscina seminatural, escarbada en piedra volcánica y con fondo de arena. También se puede unir al equipo de Recursos Naturales para darle de comer a los peces.

Fontainebleau, Las Vegas
La planta Oasis Pool en este hotel ofrece seis piscinas y un club de día derivado de uno de los lugares de moda de Miami Beach, LOV. La decoración va desde el Miami Beach de los años 50 a su diseño tributo a la Riviera Francesa, con sus característicos muebles azules y blancos, palmeras e incluso un bar blanco estilo *art decó*.



COURTESY OF JW MARRIOTT HILL COUNTRY



LUKAS / STOCK.ADOBE.COM

De izquierda a derecha: The River Bluff Water Experience en JW Marriott Hill Country, en San Antonio; piscina en el Jade Mountain Resort en St. Lucia.

Y como no podría ser de otra forma estando en Las Vegas, también hay una zona de juegos al lado de la piscina.

Arizona Biltmore, Phoenix
Con su estilo arquitectónico de Frank Lloyd Wright combinado con el glamour del antiguo Hollywood, este hotel es uno de los resorts históricos de Estados Unidos. También es un lugar donde los amantes de las piscinas tienen siete experiencias entre las que elegir. La Paradise Pool está pensada para familias, con una zona de chapoteo y un tobogán triple, además de gritos constantes de "mira lo que hago".

Aquellos que quieran más tranquilidad pueden disfrutar de la piscina Saguaro, solo para adultos, con camas balinesas, un jacuzzi y servicio de comida y bebidas.

El hotel sigue siendo un destino habitual de Hollywood. La Catalina Pool, con su decoración art decó en azul marino y amarillo canario, y su suelo de azulejo en mosaicos hecho en la legendaria isla Santa Catalina de California, era la escapada favorita de Marilyn Monroe.

Jade Mountain Resort, St. Lucia
¿Busca una experiencia de lujo solo para adultos? La estructura de forma libre de este resort de montaña se creó casi por completo con materiales que se encontraron sobre el terreno.

Conocido por sus santuarios de piscinas infinitas, estas *suites* tienen un diseño de tres paredes para fomentar la interacción entre los huéspedes y la naturaleza, y ofrecer vistas del Mar Caribe y las icónicas montañas Piton. La mayoría de las *suites* tienen azulejos de piscina de vidrio reciclado de diferentes colores que reflejan el entorno.

Grand Hyatt Baha Mar Nassau, Bahamas
¿Busca una experiencia en el Caribe para toda la familia? El Grand Hyatt Baha Mar ofrece muchas actividades para los más pequeños. Este resort en primera línea de playa cuenta con seis piscinas. El parque acuático Baha Bay, al lado del hotel (y gratuito para sus huéspedes) ofrece diversión para toda la familia.

La Kids Island está diseñada tanto para los huéspedes más pequeños como para aquellos listos para explorar por sí mismos. La parte para los más pequeños se llama Turtle Beach. Para los niños más mayores, Stingray Cove ofrece tres toboganes, la oportunidad de atravesar cortinas de agua y empaparse bajo una cascada que cae de un cubo gigante. También hay una piscina de olas de casi 2000 metros cuadrados, la Baha Bay Lagoon, con olas constantes de diferentes alturas. Y solo para los adultos: hay un casino en el parque acuático.

Grand Wailea, a Waldorf Astoria Resort, Maui, Hawaii
Oficialmente hay solo dos piscinas en el hotel, pero ofrecen una amplia variedad de experiencias. La Hibiscus Pool, solo para adultos, es bonita y tranquila, con vistas al mar y dos jacuzzis. Rinde homenaje a la flor oficial del estado, con una flor de hibisco hecha con más de 630.000 azulejos de mosaico.

Para los adultos y niños más aventureros, la Wailea Canyon Activity Pool ofrece siete piscinas independientes a más de seis niveles con toboganes, incluido el famoso Lava Tube Slide, cascadas, un río tranquilo e incluso un columpio de cuerda de Tarzán (solo intenta no gritar). ■


eurobanan


Coplaca
Natur
SABOR NATURAL
COMPOSTABLE
Coplaca
Natur
Somos pioneros en buenas prácticas agrícolas y seguridad alimentaria, cultivando en las Islas Canarias bajo la certificación GlobalGap (R) y Producción Integrada
www.coplaca.es



De izquierda a derecha, de abajo a arriba: edificio del jardín botánico Balboa Park; flamencos en el zoo de San Diego; Coronado Island

Para toda la familia

San Diego es una ciudad con algo que ofrecer para todas las edades

por ANN NELSON



MELODEE SOLOMON

Ann Nelson es una experta en viajes, periodista y fotógrafa afincada en San Diego (journeyswith ann.com).

★

San Diego está bendecida con un clima soleado y con buenas temperaturas, impresionantes playas y un montón de destinos divertidos para toda la familia. Llevo 30 años viviendo aquí y nunca me canso de explorar todos los lugares que esta fantástica ciudad tiene para ofrecer.

Parques y diversión

Para conocer la esencia de San Diego, mi lugar favorito para llevar a los que me visitan es Balboa Park. Su espectacular arquitectura, sus jardines y sus 17 museos son difíciles de batir. Durante una visita reciente al San Diego Air & Space Museum, mi sobrino de 8 años se enfundó un traje espacial y se montó en un simulador de vuelo.

Nuestra siguiente parada fue el San Diego Museum of Art. Entre los principales atractivos de este museo se encuentra la exposición *Of Sea and Sand: California Paintings*, y la actual exposición *Monet to Matisse*, que estará disponible hasta el 7 de agosto. Salga fuera para ver *Art of the Open Air*, una exposición de esculturas del maestro del bronce francés Auguste Rodin. También puede contemplarlas desde el restaurante del museo, Panama 66, mientras disfruta de una comida o una cerveza local.

Legoland, un parque temático de 128 hectáreas a unos 60 kilómetros al norte del centro de San Diego, ofrece atracciones, un parque acuático, exhibiciones interactivas y espectáculos en vivo. ¡Las réplicas de ciudades usando 20 millones de minúsculos ladrillos Lego son espectaculares!

A lo salvaje

El famoso zoo de San Diego es un paraíso para mayores y pequeños. El zoo evoca un jardín botánico, con hábitats para una increíble variedad de animales, incluidas jirafas, koalas, osos polares y demonios de Tasmania. Planifique pasar la mayor parte del día aquí para ver todo: el tour en autobús de 40 minutos es una gran forma de hacerse una idea general del parque.

Para ver incluso más animales en un entorno aún extenso, visite el San Diego Zoo Safari Park.







IZQUIERDA A DERECHA: © FITPHOTO; WIRESTOCK; BENNYMARTY / STOCK.ADOBE.COM

El parque se extiende en más de 1.800 hectáreas, dándole así a los animales muchísimo espacio para vivir. Súbase al tour del Africa Tram y adéntrese en la sabana para ver manadas de elefantes, cebras y otras especies en peligro de extinción. Un consejo: las entradas combinadas para el zoo y el Safari Park tienen descuento.

A pie del mar

SeaWorld, justo en Mission Bay, es el hogar de una amplia variedad de animales marinos, incluidas tortugas gigantes, ballenas y morsas, y cuenta con atracciones interactivas, acuarios y programas educativos. También puede montarse en el Emperor, la montaña rusa vertical más alta, rápida y larga de California.

La zona del Embarcadero, a orilla de la playa, es un lugar ideal para pasear y disfrutar de las esculturas, los restaurantes y la historia marítima. En el USS Midway Museum podrá conocer más sobre la historia de este portaaviones, con jets y helicópteros en la cabina de mando. Desde el Embarcadero, súbase al Coronado Ferry y descubra Coronado Island, haga un tour por la bahía en un crucero o reserve un tour en Segway.

Belleza natural

Si lo que desea es relajarse en la naturaleza, mi favorito es Torrey Pines State Reserve, con 15 kilómetros de senderos en acantilados con vistas preciosas. La Jolla Cove es ideal para nadar, y Cabrillo National Monument ofrece senderos, pozas e impresionantes vistas hasta México. ■

El paraíso *foodie*

San Diego cuenta con una espectacular escena culinaria: Little Italy, el Gaslamp District, North Park y Barrio Logan son algunas de las zonas con restaurantes abiertos por algunos de los mejores cocineros del mundo. Con siete estaciones de comida, el menú del Little Italy Food Hall (Piazza della Famiglia) incluye rolls de langosta, queso a la plancha con pesto y, cómo no, gelato. George's Ocean Terrace, en La Jolla, cuenta con un *rooftop* de alta cocina con vistas impresionantes, donde los platos gourmet los elabora el conocido chef Trey Foshee.—*AN*

LIMPIEZA Y BRILLO INSUPERABLES^

DE finish



MARCA Nº1*

RECOMENDADA POR FABRICANTES LÍDERES

^Ultimate Plus es la pastilla con mayor eficacia en limpieza y brillo dentro de la gama de Finish. *Finish marca #1 en valor en la categoría lavavajillas automático en España (fuente: NielsenIQ). Descubre más en www.finish.es

DESCUBRE NUESTRA GAMA



*Agentes limpiadores vs Finish Powerball Quantum.

AIR WICK

PARA UNA EXPERIENCIA INCREÍBLE DE FRAGANCIA

en cualquier lugar de la casa

INFUSIONADO CON 2X MÁS ACEITES ESENCIALES*

ILUMINA AL DIFUNDIR





45 HASTA 45 DÍAS* DE FRAGANCIA POR RECAMBIO

PORTÁTIL Y SIN CABLE

4 NIVELES DE INTENSIDAD

*Basado en la configuración de intensidad más baja

TU NUEVO ALIADO CONTRA LAS MANCHAS DIFÍCILES ¡HA LLEGADO!



NUEVO


COCINA


BAÑO


EXTERIOR


ZAPATOS Y MÁS

flor

6X EXPLOSIÓN DE FRAGANCIA DURADERA*

DISOLUCIÓN PERFECTA INCLUSO A BAJA TEMPERATURA

*vs Flor Concentrado Azul



3X PODER ANTI MANCHAS*

COLON

Elimina las manchas MÁS DIFÍCILES

Ofrece EXTRA LUMINOSIDAD

Ahorra hasta un 45% de energía

*x3 poder quitamanchas vs fórmula Colon Azul.





Velocidad de crucero

Este año disfrute de nuevos barcos, más islas privadas y muchas ofertas especiales

por LOIS ALTER MARK



MICHAEL MARK

Lois Alter Mark, es una galardonada escritora de viajes, ha viajado en más de 30 cruceros y está deseando probar los nuevos barcos y rutas.

Más personas que nunca se van de crucero, y es fácil ver por qué. Cada año los barcos son más grandes y mejores, y las navieras encuentran nuevas formas de asegurarse de que los pasajeros disfruten del viaje de sus vidas. A continuación le dejamos lo que algunas navieras están preparando para 2025.

Disney Cruise Line

Disney Cruise Line acaba de dar la bienvenida a su flota a *Disney Treasure*, el barco hermano de *Disney Wish*. Entre sus atractivos se incluye la primera experiencia de restauración teatralizada basada en *Coco*, la película ganadora de un Óscar; el debut de un espectáculo estilo Broadway llamado *Disney The Tale of Moana*, bares tematizados sobre la *Mansión encantada* y *Jungle Cruise*, y Jumbeaux's Sweets, inspirado en la cafetería de *Zootopia*.

Carnival Cruise Line

Celebration Key, el primer puerto diseñado exclusivamente para los huéspedes de Carnival en la isla de Grand Bahama, abrirá en julio y contará con cinco portales distintivos. Compre en un verdadero mercado de artesanía, dese un baño en la laguna de agua dulce más grande del Caribe o admire las vistas desde su hamaca en una playa de arena blanca. También puede tirarse por el castillo de arena de 10 plantas en un tobogán de agua de 106,6 metros, alquilar un Aquabana o disfrutar del pabellón de juegos, el centro deportivo y un bar en la piscina.

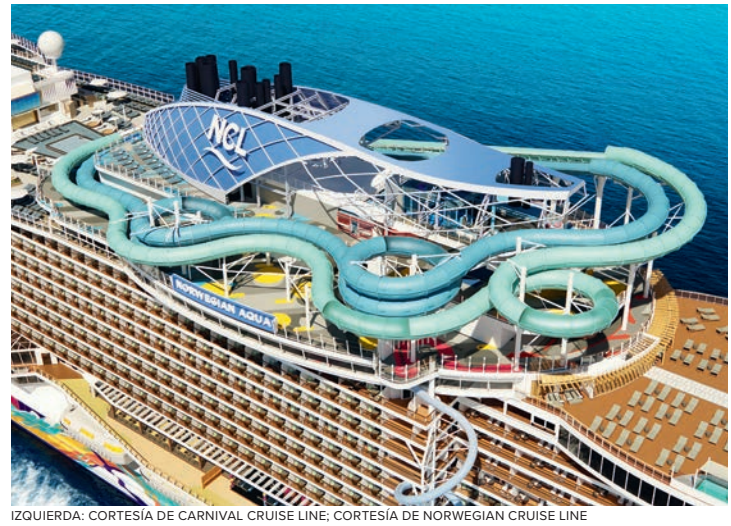
Norwegian Cruise Line

En abril, el *Norwegian Aqua* zarpará para la primera de sus rutas de siete días en el Caribe como la nueva generación de Prima Plus Class de la marca. Es un 10% más grande que el *Norwegian Prima* y el *Norwegian Viva* y cuenta con varias instalaciones inéditas, incluida la primera montaña rusa con tobogán de agua híbrida del mundo (el Aqua Slidecoaster) y las primeras suites de tres dormitorios "Duplex Haven" de la naviera.

A finales de este año, Great Stirrup Cay, la isla privada de Norwegian en las Bahamas, completará la construcción de un puerto multibarco, lo que hará que sea accesible para más huéspedes.



Izquierda: Render de *Celebration Key*, de Carnival Cruise Line.
Abajo: Render del nuevo *Norwegian Aqua*, de Norwegian Cruise Line.



IZQUIERDA: CORTESÍA DE CARNIVAL CRUISE LINE; CORTESÍA DE NORWEGIAN CRUISE LINE

Royal Caribbean
Después del *Icon of the Seas*, el barco de crucero más grande del mundo, llega el *Star of the Seas* de Royal Caribbean, que debutará este verano en Puerto Cañaveral, Florida. Entre sus espectaculares instalaciones se encuentran el parque acuático y pista de hielo más grandes en el mar, siete piscinas y más de 40 bares y restaurantes.

En 2025, los huéspedes también podrán disfrutar de la nueva Royal Beach Club Paradise Island de Royal Caribbean en las Bahamas. Este club de playa de 17 hectáreas contará con tres piscinas con bar, cuatro restaurantes con comida de la isla y una variedad de experiencias de artesanía local y música en vivo.

Uniworld Boutique River Cruises
El *S.S. Elisabeth* se une a la flota de Uniworld en marzo, y zarpará desde Ámsterdam en una ruta de ocho días de "Castillos del Rin" y se embarcará en la ruta de "mercados navideños del Rin" durante las navidades. Al igual que el *S.S. Victoria*, su barco hermano, el *S.S. Elisabeth* ofrecerá una experiencia íntima de lujo, con espacio para hasta 110 huéspedes y con algunas de las suites más grandes en los ríos europeos.

Además, Uniworld introducirá seis nuevas rutas europeas en 2025, incluida la "Cruise & Rail: de París a Estambul" y la "Dutch and Belgian Holiday Celebration". ■

Ir de crucero solo

¿Quiere hacer un crucero, pero no tiene a nadie que le acompañe? No es el único. Irse solo de crucero es una de las principales tendencias de viaje de 2025, y las navieras están haciendo que sea fácil que una persona viaje sola. Norwegian fue la primera en ofrecer camarotes individuales con precio para uno, y muchas otras le han seguido, siendo ahora Royal Caribbean la que más lo ofrece. Para conseguir el mejor precio, busque ofertas en temporada baja, de enero a marzo.—*LAM*

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LOS 12 MESES DEL AÑO "DIENTES DE AJO FRESCO", ORIGEN ESPAÑA-LAS PEDROÑERAS: CULTURA, TRADICION Y CALIDAD SUPREMA

El Ajo (Allium sativum L.) es una planta bulbosa de la familia Liliaceae que se viene utilizando desde hace miles de años por las diversas civilizaciones por sus propiedades, no solo culinarias, sino también medicinales. Es uno de los cultivos hortícolas conocidos más antiguos, ya utilizado hace 5.000 años por egipcios y diversas culturas indias, existen algunos escritos que indican que el ajo se cultiva en China desde hace más de 4.000 años.
El ajo es un ingrediente enormemente popular en la cocina por su sabor y su olor. Pero además de por su riqueza culinaria, el ajo destaca por sus propiedades medicinales. Originario, se piensa, del continente asiático, su cultivo se extendió por todo el mundo gracias a la capacidad de la planta para adaptarse a condiciones climáticas muy distintas y a sus destacadas propiedades terapéuticas.

CONOCER Y CONSUMIR EL AJO ORIGEN ESPAÑA Y DE LA COMARCA LAS PEDROÑERAS.

Es muy importante primero por lo valioso que tiene consumir un producto nacional para la economía, y segundo por las características organolépticas superiores a las de otras tipologías importadas.

En pleno corazón de La Mancha se encuentra la comarca y el pueblo de Las Pedroñeras, una de las Capitales Mundiales del Ajo. Los habitantes dedican todo su talento al cuidado de esta liliácea extraordinaria, contribuyendo a la generación de riqueza a nivel local. Un área cuyas condiciones en cuanto a altitud, tipo de suelo, facilidades para el riego y condiciones climáticas, permiten una rotación amplia del cultivo y la obtención de Ajos de gran calidad siempre bajo el cuidado y el respeto al medio ambiente.

La superficie de cultivo del Ajo de Las Pedroñeras se sitúa cada año entre 5.000 y 6.000 hectáreas, se trabaja en unas 227 localidades. El cultivo del ajo influye en la economía de las familias de esta zona de Castilla-La Mancha y también en la manera de organizarse gracias a la actividad económica que desarrolla este cultivo; estos pueblos productores han conseguido echarle un pulso a la despoblación que viven las zonas rurales: En Las Pedroñeras y alrededores hay mucha gente joven que se queda porque el Ajo les proporciona un medio de vida. El amor por el producto es un requisito fundamental en el cultivo y la preparación de los ajos.



AJOS EN DOYPACK (1kg) GREENYARD FRESH SPAIN S.A.U.:

Este producto se compone de dientes de ajo frescos que han sido pelados con aire a presión, seleccionados manualmente, lavados y empaquetados bajo un riguroso sistema de manipulación y envasado.
El ajo pelado es un ajo natural fresco, sometido a un proceso de pelado que da como resultado un diente limpio de cáscara conservando todas las propiedades nutricionales del producto, además de su textura natural típica, destacando por su aroma y el inigualable sabor del ajo natural.

En esta presentación se unen el equipo humano con un profundo conocimiento del producto, la más avanzada tecnología, la mejora y la innovación; logrando una actividad donde se funden artesanía, esencia, tradición y modernización; consiguiendo así un producto de calidad superior (dientes muy uniformes, brillantes, de color marfil y textura suave), innovador y que simplifica su preparación para su consumo (abrir y utilizar) y mejora su conservación.

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

PROPIEDADES DEL AJO

Los mayores de los pueblos siempre han tenido claro que el ajo es un alimento con multitud de beneficios para la salud. Conocemos las virtudes curativas del Ajo desde la antigüedad. Es un super alimento de elevado aporte vitamínico (vitaminas B1-Tiamina), B2-Riboflavina, B3-Niacina, B5-Ácido Pantoténico, B6 y C) y mineral (calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, sodio, potasio, selenio, zinc y en especial azufre), muy rico en proteínas y fibra.

Las propiedades terapéuticas del Ajo se han aprovechado desde las antiguas civilizaciones, sacándolo del ámbito culinario. Por sus cualidades depurativas, diuréticas, antisépticas y antibacterianas fue considerado históricamente como un gran remedio contra variadas infecciones; sus beneficios, en este sentido, se deben a su composición: Contiene compuestos organosulfurados (Aliína principalmente).

Hoy día, los científicos avalan sus beneficios y propiedades y lo recomiendan para lograr una plena y buena alimentación. En crudo, el ajo contiene Aliína, si lo machacamos o lo cortamos, esta sustancia se transforma en Alicina (proceso oxidativo) que es el compuesto responsable de la mayoría de sus efectos beneficiosos. Por ello, la mejor forma de tomarlo para aprovechar al máximo sus beneficios es en crudo, bien machacado o masticado a conciencia (se puede mezclar con miel o pan o ser utilizado como aderezo con otros componentes).



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL AJO?

- Potente antioxidante y antibiótico natural, protege células y regula la microbiota.
- Beneficioso para el corazón: mejora colesterol, presión arterial y circulación.
- Refuerza defensas contra gripe y resfriados, con efecto expectorante y descongestionante.
- Regula glucosa y lípidos, con propiedades antiinflamatorias y diuréticas.
- Nutritivo, bajo en calorías, favorece músculos, sistema nervioso y bienestar emocional.



COMO PODEMOS CONSUMIR, APROVECHAR Y DISFRUTAR LOS AJOS EN DOYPACK: "ABRIR Y LISTO"

Considerado como un ingrediente menor, el ajo puede determinar el éxito de un plato. El ajo de las Pedroñeras es de sabor más intenso, pero amarga menos que las otras variedades con las que compite.
Los dientes de ajo pelados son un elemento básico en la cocina de cualquier amante de la gastronomía. Su versatilidad, sabor y conveniencia, los convierten en un ingrediente imprescindible para una amplia variedad de platos; son muchísimas las recetas que podemos preparar, sutilmente utilizando el ajo como condimento (gazpachos, salmorejos, alioli, adobos, marinados, salsas, aliños, etc.) o dándole más entidad en el plato preparado (sofritos, guisos, salteados, asados y parrillas).

La mayor ventaja de los dientes de ajos pelados es su conveniencia. En lugar de pasar tiempo pelando y picando individualmente los ajos, se ahorra ese tiempo y esfuerzo comprándolos ya pelados. Son especialmente útiles en la preparación de comidas rápidas y en soluciones en la cocina. Además, al comprarlos pelados, aseguramos tener siempre ajos frescos y de alta calidad, listos para ser utilizados en cualquier receta.



COMO HAY QUE CONSERVAR LOS AJOS DOYPACK

Conservación de las bolsas en frigorífico en fresco: Conservar entre 0º y 4º C y cerrar la bolsa siempre después del uso.
Consumo preferente: De 21 días a 2 meses dependiendo de la época del año y de la temperatura de conservación. Proteger de la luz.
Congelados: Conservar entre -18º y -20º

KH-7®
FUNCIONA



Haga que brille

Pruebe estos consejos expertos para que su coche luzca su mejor versión

por MARK RAY



NATALI / STOCK.ADOBE.COM

Llevar el coche para que se lo limpie en profundidad un profesional le puede costar cientos de dólares. Sin embargo, puede conseguir muy buenos resultados usted mismo por una fracción del coste. El socio de Costco Mike McArdle, responsable de cuentas nacionales senior en Armor All, recomienda que los propietarios de coches sigan un mantenimiento regular como este.

COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de productos de limpieza de calidad y accesorios para el coche en su almacén Costco.

Limpie las ruedas y neumáticos

Las ruedas y los neumáticos atraen la mayor parte de la suciedad y el polvo de los frenos. Empiece por ahí para evitar que la suciedad se pase al cuerpo del coche.

"Con muchos de los últimos productos para llantas y neumáticos que hay en el mercado, verá que hay algo de oxidación o que el color cambia un poco cuando lo aplica, por lo que sabrá que está funcionando", afirma McArdle.

Limpie el exterior

Enjuague con agua todo el coche para retirar el polvo. Después, trabajando de arriba abajo, limpie la superficie usando una espuma para lavado de coche y una bayeta o paño de microfibra. "Lávelo en cuatro o cinco secciones; de lo contrario, el sol calentará el metal y el jabón se convertirá en un residuo", indica.

Deje que el coche se seque al aire durante unos minutos, luego seque la superficie con bayetas limpias de microfibra o con un soplador.

Limpie el interior

Una vez el exterior esté bien, abra todas las puertas. Quite y limpie las alfombrillas, aspire la moqueta, los posavasos y cualquier otro punto que acumule suciedad. Termine usando paños de limpieza protectores en el salpicadero y otras superficies.

"Usar un protector en el salpicadero y otros componentes que tienen exposición al sol hará que duren un poco más", dice McArdle.

Limpie las ventanillas

Finalmente, limpie las ventanas con un limpiacristales específico (los espráis a base de amoniaco pueden dañar el tintado de las ventanas). Use un paño fino de microfibra para minimizar los posibles arañazos.

Su coche es una inversión importante. Protéjala con un poco de tecnología y trabajo de codo. ■

Mark Ray es un escritor autónomo afincado en Kentucky.

Depredadores de pintura

Cerca del 80% del polvo que coge el coche está compuesto de materiales abrasivos que, de seguro, no querrá frotar en la pintura con un trapo. Los limpiadores de coche altos en espuma y los trapos de microfibra limpian sin arañar. Para evitar el daño provocado por las heces de animales, insectos o sabia de árboles, aplique un limpiador especializado lo antes posible, déjelo actuar en la mancha y luego quítelo con una bayeta de microfibra.—*MR*

Coca-Cola®

¡ya está disponible!

Ven a disfrutar de una Coca-Cola después de tus compras en nuestro club de restaurante.



COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

Catisfactions

Regala momentos irresistibles a los que más quieres



¡Los premios que les vuelven locos!





Scottex®

La limpieza que te sienta bien







Kleenex® BRAND TISSUES

BALSAM

Protege y calma tu nariz cuando tienes un resfriado, **con Aloe vera y Vitamina E**