

La vida en Costco ★ Rincones acogedores ★ Bodas de Oro

COSTCO **Connection**®

LA REVISTA EXCLUSIVA
PARA LOS SOCIOS DE
COSTCO



¡Hazte con todos!

OTOÑO
2026

Tras 30 años, The Pokémon Company continúa
inspirando a generaciones de todas las edades.



Dando voz
Hora de poner el árbol
Un lavado de cara
¡Hagan hueco para las seta!

VENGA, DATE UN CAPRICHO



COSTCO
Connection

Índice *Otoño 2026*

VOLUMEN 27 // NÚMERO 27

Contenidos

5 Carta de la directora

6 La vida en Costco

15 Rincones acogedores
por Sarah Lindenfeld Hall

17 Cuide su frigorífico y él cuidará
sus alimentos
por Equipo de redacción
Costco México

21 Cuidarse con la tecnología
por Christine Persaud

25 Dando voz
por Joe Ferreira

29 Dinero y amigos
por Chris White

33 Pañales Kirkland Signature,
ajuste perfecto
por Dan Jones

34 En busca de...
por Elena Mozos

38 Envejecer con todo en orden
por Rick Lauber

42 Traste a traste
por Will Fifield

44 Un lavado de cara
por Mali Anderson

48 Un viaje increíble
por Dan Jones

54 Hora de poner el árbol
por Tania Gómez

64 El poder del COLOR
por Alexandra Grzesik

66 Como en casa
por Katey Knight

70 Bodas de oro
por Chris Clow

79 Mejor en plato hondo
por Mark Bittman

85 ¡Hagan hueco para las setas!
por Laura Bode

88 Truco o trato
por Jiyan Dessens, Catherine
Zhang, Bhavani Konings,
Andy Lewis, Tina Mcleish

101 4 formas de preparar carne
picada de cerdo
por Leanne Kitchen, Tina
Mcleish, Bhavani
Konings, Andy Lewis

113 4 maneras de cocinar con wok
por Tammi Kwok, Bhavani
Konings, Andy Lewis,
Tina Mcleish

124 Hornear es pan comido
por Kim Coverdale, Tina
Mcleish, Bhavani
Konings, Andy Lewis

128 Masterclass: WOKS
por Tammi Kwok

133 Lo que no esperaba de la
freidora de aire
por Leanne Kitchen, Bhavani
Konings, Andy Lewis,
Tina Mcleish

145 Un pan que nunca falla
por Christina Guerrero

148 Joyas de Alemania
por Vikki Moran

152 Más a fondo
por Vikki Moran

156 El corazón de Hawái
por Lois Alter Mark



EN PORTADA

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

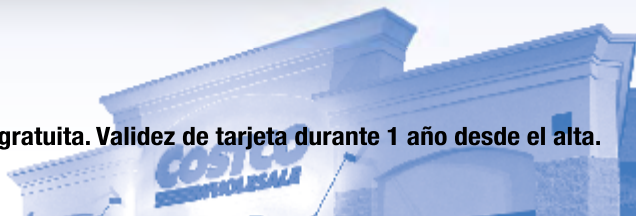
El Regalo de una **AFILIACIÓN**



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.





Diane Tucci

Directora General de Costco España

EDITORA Y COORDINADORA

EDITORIAL

Annie Boulet

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Elena Mozos Laguna
Francisco Javier Ceballos

CONTRIBUCIONES

Chris Clow, Dan Jones, Sarah Lindenfeld Hall, Christine Persaud, Joe Ferreira, Chris White, Rick Lauber, Will Fifield, Mali Anderson, Tania Gómez, Costco México, Alexandra Grzesik, Katey Knight, Mark Bittman, Laura Bode, Jiyen Dessens, Bhavani Konings, Catherine Zhang, Andy Lewis, Tina Mcleish, Leanne Kitchen, Bhavani Konings, Andy Lewis, Tammi kwok, Kim Coverdale, Christina Guerrero, Vikki Moran, Lois Alter Mark, y Pedro Hidalgo Marín.



DIRECCIÓN

C/Agustín de Betancourt 17,
28906 Getafe

WEBSITE

www.costco.es

IMPRESIÓN

Monterreina



Estimado socio,

A medida que las hojas comienzan a cambiar de color y el aire fresco se deja sentir, nos alegra enormemente dar la bienvenida a una de nuestras épocas favoritas del año en Costco. El otoño trae consigo un deseo natural de crear hogares más acogedores, compartir comidas y preparar las próximas fiestas. En esta edición, nos complace compartir con ustedes las novedades de la temporada, reconfortantes ideas de recetas y una actualización importante sobre nuestra expansión en España y un cambio en nuestra dirección general.

Nuestros equipos de compras han trabajado de manera incansable para seleccionar una variedad excepcional de imprescindibles de temporada, diseñados para aportar valor, calidad y calidez a su hogar. Desde tablas de embutidos de alta gama y juegos de repostería gourmets, hasta nuestras mantas más suaves, encontrará todo lo necesario para recibir a sus invitados con total sencillez. También puede adelantarse a las compras navideñas: nuestra creciente selección de juguetes, decoración festiva y sets de regalo de temporada llega cada semana a nuestras tiendas. Nada crea una atmósfera más acogedora que la cocina de temporada. En este número, descubrirá recetas para explorar el universo del wok, así como ideas para sacar el máximo partido al croissant de Costco disponible en su tienda habitual.

Me llena de entusiasmo compartir con ustedes un vistazo muy especial de nuestro futuro: ¡Costco llegará a Málaga en la primavera de 2027! Ubicada en la soleada Costa del Sol, Málaga es una ciudad vibrante y en constante crecimiento, y no vemos la hora de abrir nuestras puertas a la comunidad local y a todos sus visitantes. Esta expansión representa un hito muy importante en nuestro recorrido en España, y todo nuestro equipo está deseando ofrecer a los nuevos socios todo lo que Costco tiene para dar: desde un valor diario excepcional hasta nuestro firme compromiso con la calidad.

Mirando hacia el futuro, también nos preparamos para pasar página en la historia de nuestra empresa. Tras 33 años extraordinarios en Costco —y habiendo tenido el privilegio de contribuir al desarrollo de nuestra firma tanto en Francia como en España—, anuncio mi próxima jubilación a principios de 2027. Este proceso escalonado garantizará la continuidad absoluta de todas nuestras operaciones diarias. Aunque nuestra dirección evolucione, nuestra promesa sigue siendo la misma: cada vez que crucen nuestras puertas, encontrarán el mismo nivel de exigencia, equipos dedicados en nuestros almacenes y el valor excepcional con el que siempre han contado. Es para mí un verdadero honor anunciar que Mary Carmen Zamudio Abascal Sherwell ha sido promovida al cargo de Vicepresidenta y Directora de País (Country Manager), y supervisará las operaciones tanto de España como de Francia. La trayectoria de Mary Carmen en Costco abarca más de dos décadas de liderazgo extraordinario, gran experiencia en el sector de la distribución, un profundo conocimiento operativo y un compromiso inquebrantable con la misión fundamental de Costco: ofrecer a nuestros socios productos de la más alta calidad al mejor precio posible.

Esperamos verles pronto en nuestros almacenes durante los próximos meses.

Un cordial saludo,

Diane



Truco o trato

La increíble repostería y ganadora del Zumbo's Just Dessert Catherine Zhang lleva la repostería de Halloween a otro nivel.
por Jiyen Dessens



Cuatro maneras de cocinar con wok

¡Prepare cenas rápidas, fáciles y deliciosas para cualquier día de la semana!
por Tammi Kwok



El corazón de Hawái

Para amantes de la playa y aficionados a la historia, la gastronomía o las compras, Oahu es una parada obligada
por Lois Alter Mark

La vida en Costco

OTOÑO 2026

CAFÉ

Día Internacional del Café

El 1 de octubre es el Día Internacional del Café. Desde un clásico espresso hasta un elaborado cappuccino, le invitamos a disfrutar de su taza favorita para celebrar esta fecha. Lo mejor de todo es que, hoy en día, es muy sencillo convertirse en su propio barista en casa.

Descubra en Costco una selecta variedad de cafeteras diseñadas para adaptarse a todos los gustos y preferencias.



GRAPHICSWIZARD - ©123RF

BAGELS

Disfrute del nuevo envase

Quizás haya notado que los bagels de Kirkland Signature™ han renovado su envase recientemente. Nuestro favorito de la panadería de Costco ahora está disponible en un paquete individual de ocho unidades, ideal para hogares pequeños, socios con poco espacio en el congelador o familias que planifican comidas para una semana más corta.



©COSTCO



©COSTCO

MÁLAGA

¡Abrimos nuestra gasolinera en Málaga!

En otoño de este año 2026 abriremos en Málaga nuestra sexta gasolinera en territorio español para dar servicio a nuestros socios. Esta apertura supone la primera fase de la nueva sede en Málaga, que se completará en primavera con la apertura de la tienda en la misma localización. Les recordamos que el lanzamiento del programa de membresía y la apertura del local para miembros será a partir del 12 de octubre. Les esperamos.



ZEFIRCHIK06 ©123RF

VUELTA AL COLE

Consejos para hacer desayunos divertidos para los más pequeños

Si se está preparando para afrontar un año más de almuerzos escolares, ¡tranquilo, no está solo! A la hora de planificar el menú, conviene tener en cuenta que los niños consumen un tercio de su ingesta diaria de alimentos en el colegio, por eso tiene sentido incluir alimentos que mantengan sus cerebros y cuerpos funcionando durante todo el día. Intente incluir algo de cada uno de los cinco grupos de alimentos: verduras, frutas, cereales, lácteos y proteínas.

NAVIDAD

Empieza la Navidad en Costco

Puede que la época más maravillosa del año todavía esté a unos meses de distancia pero la ilusión festiva ya ha comenzado a sentirse en Costco gracias a la llegada de los primeros adornos de temporada. Y es que, ¡lo admitimos!, nos apasiona la Navidad...



ASPHOTO777 ©123RF

¿POR QUÉ ADQUIRIR NEUMÁTICOS EN COSTCO?



✓ Rotación y equilibrado



✓ Reparación de pinchazos



✓ Inflado con nitrógeno



*La compra de neumáticos incluye
instalación sin coste¹, ecotasa y válvula*

¹La instalación solo está disponible en neumáticos comprados en Centro de neumáticos de Costco.



**ESCANEE EL CÓDIGO QR
PARA SABER MÁS SOBRE
LOS NEUMÁTICOS
DE COSTCO**

Coca-Cola®

ya está disponible!

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

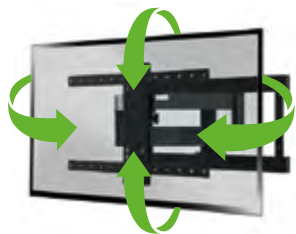


SANUS®
P R E F E R R E D

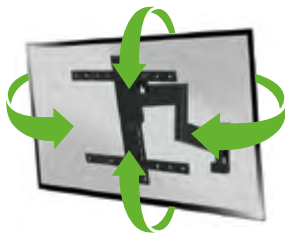
A brand of **legrand**



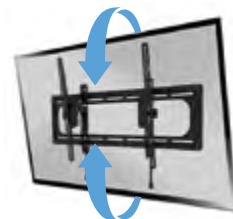
Monte su televisor para obtener la mejor vista



SLF428 Movimiento Completo
para TV de 37" a 90"



SMF421 Movimiento Completo
para TV de 26" a 55"



SLT4 Inclinable
para TV de 42" a 90"



ESTABILIDAD SÓLIDA
MANTIENE LA TV EN SU LUGAR



COMBINACIONES DE DISEÑO CON ESTILO
PERFECTAMENTE CON TV Y DECORACIÓN



**RANGO MÁXIMO
DE INCLINACIÓN**
PARA TELEVISORES
GRANDES

FRUTOS SECOS | FRUTAS DESHIDRATADAS | EDAMAMES



BORGES
AGRICULTURAL & INDUSTRIAL NUTS
Medina
BORGES MEDINA FOODS COMPANY, S.L.

**DISFRUTA A LO GRANDE
DE TUS SNACKS FAVORITOS**

¡CONÓCEMOS!



TIENE QUE SER



DOTS[®]
ORIGINAL

SESAME STREET[®]

Dulce, divertido y delicioso

DOTS[®]
ABBY
CADABBY



Relleno de fresa



DOTS[®]
COOKIE
MONSTER



DOTS[®]
ERNIE



Relleno de
chocolate blanco



DOTS[®]
ELMO



Pack de
12 UNIDADES



Armonía y bienestar en cada gominola

Con ashwagandha KSM-66® y vitamina C



Delicioso sabor a
Naranja sanguina
dulce

A la venta en pack de dos botes de 40 gummies (80 gummies). *La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.



COLLAGEN
PEPTIDES



CABELLO, PIEL
Y UÑAS



KSM-66
ASHWAGANDHA

sanon
GOLD

BIG SIZE BIG CARE BIG DEAL

FÓRMULAS AVANZADAS · RESULTADOS REALES



EVIDENCIA CIENTÍFICA, AHORA EN FORMATO AHORRO



DISEÑADO EN ESPAÑA | FABRICADO EN LA UE
www.sanongold.com

MÁS CONTENIDO, MÁS CALIDAD, MEJOR PRECIO.





Webber
Naturals para
todos los días



HECHO EN CANADÁ Cultivo ecológico, materias primas selectas
- calidad probada desde las materias primas hasta el producto final -
estrictas normas de fabricación de GMP - Canadá, Europa, y Australia.



No GMO



No refrigeration



Gluten Free



Planet-Friendly



Tested for Allergens



Qualité
Garantie
Depuis 1948



webber naturals®

Esto es una **comida**.
No un batido de
proteína.

26 vitaminas y
minerales

Alto contenido
en fibra

Bajo contenido
en azúcar



35g
de proteína



Fórmula inspirada en la leche materna



AVISO IMPORTANTE: la lactancia materna proporciona la mejor alimentación para el lactante.

*Basado en un estudio con 698 consumidores realizado por Territory Influence en 2020. RKT-M-83461 | Septiembre 2026

Rincones acogedores

Consejos para crear un rincón en casa al que merezca la pena escapar

por SARAH LINDENFELD HALL



© YULIAKUTSAIEVA / STOCK ADOBE.COM

COSTCO CONNECTION

Los almacenes Costco ofrecen una amplia variedad de artículos para ayudarle a crear un espacio acogedor.

Cree rincones acogedores en casa transformando aquellos espacios que no utiliza para conseguir el máximo descanso y relajación. Piense en una esquina de una habitación, o en una buhardilla o asiento junto a una ventana. Según los expertos en diseño, para conseguir crear esos espacios de tranquilidad hace falta tener un objetivo, y los mejores espacios son los que involucran a todos los sentidos. A continuación le dejamos algunas ideas para crear un rincón del que no querrá salir.

Toques suaves

Elija tejidos cómodos que vayan con su personalidad, aconseja Julia O'Dwyer, cofundadora de la empresa de diseño de interiores BroenHaus, en Vancouver, Columbia Británica, junto a su hija Aiyana O'Dwyer. Una manta de pelo sintético puede ser perfecta para los meses más fríos, mientras que una colcha de algodón más ligera le ayudará a protegerse del aire acondicionado en verano.

Velas de aromaterapia, flores frescas o un difusor pueden ayudar a evitar que el ambiente se cargue en los meses de invierno.

Vistas y sonidos agradables

Coloque una iluminación adecuada para las actividades que piense hacer, por ejemplo, una lámpara de mesita para leer, o una luz de techo con un interruptor dimmer para hacer manualidades. Piense en añadir también su foto familiar favorita o un cuadro. Además, debe pensar en la ubicación de manera estratégica: busque zonas que tengan vistas bonitas o que estén alejadas de espacios que le puedan distraer. «No creo que quiera que su rincón especial tenga vistas al desorden de su encimera de cocina», destaca Julia O'Dwyer.

En casas donde vive mucha gente, añada un pequeño altavoz para poner música u otro sonido ambiente. También podrían valer unos auriculares o cascos. «Es agradable tener algo que nos ayude a escapar del bullicio de casa», cuenta Julia O'Dwyer.

¿No sabe por dónde empezar? Piense en las cosas que tiene ya en su casa, sugiere Aiyana O'Dwyer, quizá los cojines de la cama o el carrillón de viento que tiene al lado de la ventana de la cocina. «Coja esos elementos y póngalos en una versión más pequeña». ■

Sarah Lindenfeld Hall es una escritora freelance sobre temas de familia y trabajo.

A su alcance

Los mejores rincones son aquellos de lo que no se quiere ir nunca porque tiene todo a su alcance. No olvide

almacenamiento. Meta libros, lápices y otros objetos en una estantería o en una pequeña cajonera o banco con almacenamiento. La diseñadora Aiyana

O'Dwyer aconseja «conservar las cosas relacionadas con ese espacio cerca del mismo y ordenadas, para que no se sienta abrumado al entrar».—SLH



LA VIDA ES
PAN CON
JAMÓN

Disfruta del lado positivo de la
vida y del placer del comer bien
sin complicaciones



www.espuna.es

Cuide su frigorífico y él cuidará sus alimentos

El frigorífico trabaja las 24 horas del día, por lo que darle el mantenimiento adecuado es clave para que conserve su eficiencia y funcione correctamente durante muchos años. Con pequeños cuidados periódicos, puede evitar fallas, optimizar el consumo de energía y proteger los alimentos que almacena.

Por COSTCO MÉXICO

Mantenga una temperatura adecuada. Ajuste el frigorífico entre 3 °C y 5 °C y el congelador alrededor de -18 °C. Temperaturas extremas obligan al motor a trabajar de más.

No lo sobrecargue. Un interior saturado impide la correcta circulación del aire frío y reduce su eficiencia. Limpie los sellos de las puertas. Revise que estén limpios y en buen estado; si no sellan correctamente, el frío se escapa y el compresor se esfuerza más.

Descongele y limpie con regularidad. Eliminar la escarcha y limpiar el interior ayuda a mantener un funcionamiento óptimo y evita malos olores.

Dé espacio para ventilar. Coloque el frigorífico dejando una separación con la pared para facilitar la disipación del calor.

Estos cuidados no solo prolongan la vida del electrodoméstico, también ayudan a mantener su desempeño y eficiencia energética día con día.■



WEIDER®
SPORTS & SPECIALTY NUTRITION
SINCE 1936

Colágeno marino, deliciosamente diferente

Refuerza tu piel, articulaciones y huesos con
un delicioso sabor a mango y melocotón



PREPARA. PROTEGE. RECUPERA.



El ciclo perfecto para tu rendimiento.
Nutrición deportiva de alta calidad desarrollada
por la ciencia para superar tus límites.



PREPARA - PRE-WORKOUT EXPLOSIVE DISEÑADO PARA FUERZA Y VELOCIDAD

Máxima potencia: Creatina y Beta-Alanina para retrasar la fatiga.
Enfoque total: Cafeína para mantener la concentración mental.

PROTEGE - BCAA & GLUTAMINE

PROTECCIÓN MUSCULAR Y SOPORTE INMUNITARIO

Anticatabólico: BCAAs (4:1:1) que evitan el desgaste muscular.
Defensa activa: L-Glutamina para reforzar el sistema inmunitario.
Cero Azúcar, Sin Gluten y Sin Lactosa.



RECUPERA - MUSCLE RECOVERY

LA CIENCIA DE LA RECUPERACIÓN "TODO EN UNO"

Fórmula Completa: Proteína Whey + Carbohidratos de absorción rápida.
Reconstrucción rápida: Enriquecido con Creatina Creapure.

LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA, AHORA A TU ALCANCE.

En GoldNutrition, la excelencia no es una opción, es la regla.
Fórmulas rigurosas, ingredientes premium para que puedas confiar en cada dosis.

¡NOVEDADES!



175 mg de Cafeína

250 mg de Performelon® Boost

Para energía y concentración*

*Las vitaminas B6 y B12 contribuyen al metabolismo energético normal.
La cafeína contribuye a aumentar el estado de alerta y mejorar la concentración.



20 g de proteína[^]

Sin azúcares añadidos*

Alto contenido en fibra

[^]Por barra
*Contiene azúcares naturalmente presentes.



186
SERVICIOS
por envase

3g
CREATINA

Monohidrato de creatina micronizada.

Mejora el rendimiento y la potencia muscular[^].

Se mezcla fácilmente, sin sabor ni textura arenosa.

[^]La creatina aumenta el rendimiento físico en ráfagas sucesivas de ejercicio de corta duración y alta intensidad.



73
SERVICIOS
por envase

24g
PROTEÍNA

Con 5g de BCAA de origen natural.

Ayuda a desarrollar y mantener la masa muscular*.

Bajo en azúcares con solo 1g por servicio.

*La proteína contribuye al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular con entrenamiento regular de resistencia con pesas.



1.262
CALORÍAS
por servicio

248g
CARBOHIDRATOS*

Contiene 50g de proteína[^] y 248g de carbohidratos[^].

Ayuda a aumentar la ingesta calórica.[^]

3g de creatina para mejorar el rendimiento[^]

[^]Los carbohidratos contribuyen a la recuperación de la función muscular normal tras un ejercicio físico de alta intensidad o de larga duración que provoque fatiga muscular y el agotamiento de las reservas de glucógeno en el músculo esquelético. Este beneficio se observa con una ingesta de carbohidratos totales de 4 g por kg de peso corporal, en dosis, dentro de las primeras 4-6 horas.

TUS INDISPENSABLES DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE LA MARCA #1 EN EL MUNDO*

*Fuente: Euromonitor International Limited, Consumer Health, Edición 2025, categoría de Nutrición Deportiva, % participación de marca en el comercio al por menor, datos de 2024.



por CHRISTINE PERSAUD

Hace décadas, un podómetro básico que salió del fondo de una caja de cereales azucarados nos dejó impresionados cuando nos lo pusimos en la camiseta o en los pantalones para contar nuestros pasos diarios. ¡Qué revolucionario! Hoy en día, la tecnología de salud ha evolucionado mucho.

Dispositivos como los *smartwatches*, los anillos inteligentes y monitores fitness están equipados con avanzados sensores para controlar funciones vitales como la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal y mucho más. La tecnología «wearable» está evolucionando. No se creará lo que los dispositivos tecnológicos de salud le pueden decir sobre su condición física, su salud y su bienestar.

Smartwatches y monitores

Algunos relojes inteligentes incluyen ahora funciones como la capacidad de leer un electro, enviar notificaciones de fibrilación auricular y monitorizar su salud cardiovascular en general.

En el futuro, puede que estos dispositivos sean capaces de medir la tensión. Todo se puede visualizar en la aplicación vinculada, incluido un historial detallado, con la opción de descargar los informes.

Anillos inteligentes

Los anillos inteligentes pueden monitorizar lo mismo que los *smartwatches* y las pulseras fitness, y todo desde su dedo. Utilizan sensores en la parte interior que entran en contacto con la piel y envían las lecturas a la aplicación vinculada en el teléfono. Al comparar los datos recopilados por un anillo y un reloj inteligentes, he comprobado que los mejores anillos son extraordinaria-



MARONGCHAIHAW; ICON_ART / STOCK.ADOBE.COM

mente precisos, lo cual es una característica impresionante para unos dispositivos tan pequeños y pasivos. Y por cierto, también está la ventaja de eliminar distracciones: son una pieza de joyería inteligente.

Cascos y auriculares

La cancelación activa de ruido (ANC) en cascos y auriculares reduce los ruidos de nuestro alrededor, como el sonido de la turbina de un avión o el bullicio de la calle. Con una ANC adaptativa, podrá ajustar el nivel de cancelación de ruido. Además de la comodidad, esta función puede ayudar a calmar la ansiedad, reducir el estrés y evitar la sobrecarga sensorial.

Puede encontrar auriculares inalámbricos especializados con funciones de mejora de la audición para amplificar voces, para aquellos que sufren de una pérdida leve de audición. Por otro lado, deportistas, como los corredores, seguramente se sientan atraídos por los auriculares inalámbricos con sensores de frecuencia cardíaca integrados que miden e informan verbalmente de la frecuencia cardíaca mientras hacen ejercicio para asegurarse de que permanecen en los niveles adecuados. ■

Cuidarse con la tecnología

Las nuevas tecnologías pueden beneficiar a nuestra salud

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

Podrá encontrar una amplia gama de dispositivos tecnológicos relacionados con la salud en los almacenes Costco.

Mejor consultar con un médico

Los dispositivos tecnológicos relacionados con la salud no son dispositivos médicos ni deberían

ocupar el lugar de estos. Son útiles para llevar un seguimiento de nuestras funciones vitales y otras

métricas en cualquier momento, en lugar de hacerlo solo una o dos veces al año en una consulta médica. Busque patrones, cambios significativos o

alertas que deba comentar con su médico en la próxima visita. Estos incluso pueden llevarle a pedir una cita para hablar sobre algo que le preocupe.—CP

Tu capricho más natural

Mandarinas

El snack natural perfecto:
fáciles de pelar, cómodas
de llevar y llenas de sabor
y frescura.



Naranjas

Jugosas y refrescantes,
con vitamina C y mucho
sabor natural.





Uvas

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



Dátiles

El bombón 100% natural, con una textura suave 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
WWW.AMFRESH.COM



por JOE FERREIRA

Muchos líderes empresariales, sobre todo en momentos difíciles, no suelen hablar mucho sobre los problemas por los que pasa su negocio y lo que hay detrás de las estrategias para abordar esos problemas. De alguna forma, son como jugadores de póker que dudan si revelar sus cartas hasta que están obligados a jugar su mano.

Sin embargo, su empresa no es una partida de póker, y todos esos empleados a los que oculta información son en realidad socios, o al menos deberían serlo, a la hora de resolver los problemas que le atormentan.

Tiene que incluirlos, a todos ellos, en la toma de decisiones. Eso no significa que tenga que implantar todas las sugerencias, pero es importante dar voz a los empleados y estos tienen que saber en qué punto se encuentra el negocio, hacia dónde va y cuáles son las estrategias para conducirlo en esa dirección.

Puede que esto resulte incómodo, sobre todo si solo les dice a sus empleados lo que deben saber y se guarda información. Es por eso por lo que llamo a este enfoque «inclusión incómoda».

A continuación le dejamos algunos beneficios de aplicar la inclusión incómoda como líder de una empresa:

Mejor información. En prácticamente cualquier empresa, los que están en primera línea tienen la información y la experiencia de la que carecen los que se pasan el día en los despachos o las salas de juntas. Se está perdiendo muchísimo conocimiento si no involucra a esas personas cuando se enfrenta a dificultades para las que no consigue encontrar una solución.



YELLOW BOAT / STOCK.ADOBE.COM

Empleados empoderados. Cuando se muestra transparente con su equipo, crea una red de personas interesadas que participan incluso en las decisiones pequeñas y sacan adelante soluciones más a gusto porque entienden mejor los objetivos y su función a la hora de lograrlos.

Cultura empresarial sólida. Todo esto permite tener una plantilla más productiva y un entorno de trabajo más sano, en el que se valoran las ideas de todos y se tiene en cuenta a todo el mundo. Su equipo puede pasar de ir a la deriva a ofrecer un rendimiento muy alto.

Quizá en una empresa con decenas de miles de empleados tiene sentido limitar quién participa en la estrategia, pero en organizaciones más pequeñas involucrar a todos los miembros del equipo aporta un gran valor. Al fin y al cabo, cada una de las personas pone su granito de arena para lograr una cultura próspera y permitir que se trabaje de manera eficiente. Por supuesto, puede que el proceso sea incómodo y complicado, pero el resultado sin duda merecerá la pena. ■

Dando VOZ

La importancia de dejar que los empleados participen en la toma de decisiones



© NEVADA DONOR NETWORK

Joe Ferreira es el autor de *Uncomfortable Inclusion: How to Build a Culture of High Performance in Life and Work* (Forbes Books, 2021; no disponible en Costco) y el CEO y presidente de la Nevada Donor Network.

De la tragedia al triunfo

El éxito suele venir después de superar errores o incluso grandes fracasos. La forma en la que gestionamos esos fracasos es fundamental para

mantener una cultura positiva en la empresa. Lo mejor es reconocerlos de una forma que no suscite emociones paralizantes como el miedo, la vergüenza y la ira. En lugar de culpar a alguien por

un error, mantenga una conversación abierta acerca de por qué ha ocurrido algo. Eso hace que todos centren su energía en los procesos en lugar de en las personas que cometieron el error.—JF

La buena patata tiene nombre...



Meléndez.

LA BUENA PATATA





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

Desde Jaén, donde más de 60 millones de olivos dibujan un paisaje único, Alcalá Oliva lleva 30 años uniendo tradición, calidad e innovación para crear nuevas formas de disfrutar del aceite de oliva virgen extra. Para nosotros, innovar significa evolucionar y acercar el AOVE a nuevos consumidores, con nuevos sabores y momentos de consumo.

También significa avanzar hacia un futuro más sostenible, incorporando materiales más fácilmente reciclables y buscando reducir nuestro impacto mediante iniciativas como el aprovechamiento de la energía solar generada en nuestras propias instalaciones.



MINIOLIVA
CALIDAD, VARIEDAD
Y COMODIDAD
EN UNA SOLA DOSIS

Cada monodosis conserva el aceite hasta el momento de consumirlo y contiene la cantidad perfecta para disfrutarlo dentro o fuera de casa. Fácil de abrir, cómoda de llevar y sin desperdicio. Una pequeña dosis que abre grandes posibilidades.



HOMENAJE
AOVE ECOLÓGICO

Nuestro homenaje a la tierra y al origen. Un aceite de oliva virgen extra ecológico que representa la expresión más pura de nuestra tradición. Convierte cada plato en una experiencia, potenciando aromas e intensificando sabores.



ACEITES AROMATIZADOS
CUANDO EL AOVE DESCUBRE
NUEVOS SABORES

Una manera diferente de experimentar con el aceite de oliva y transformar los platos más sencillos. Cuatro variedades que combinan AOVE y sabor para aportar un toque especial a cada receta.

EXPERIENCIA • INNOVACIÓN • TRADICIÓN



Dinero y amigos

Cómo dividir la cuenta con la mínima tensión

Por CHRIS WHITE



SOUTHWORKS / STOCK.ADOBE.COM

Hay una escena de la serie de televisión *Seinfeld* en la que George Costanza calcula quién debe pagar cuánto, hasta el último céntimo, en un restaurante. Sus amigos tiran por el enfoque fácil de dividir la cuenta entre tres a partes iguales.

Momentos como estos destacan la tensión y lo raro que puede resultar mezclar dinero y amigos. No hay una sola forma correcta de gestionar el dinero en entornos sociales, pero tenga en cuenta lo siguiente:

Dividir las cuentas de restaurantes. Tanto si se trata de una cena con amigos como con compañeros de trabajo, puede haber dudas sobre las propinas, las bebidas y otros extras. Puede ayudar tener algo de estructura, y existen aplicaciones para móvil como *Splitwise* que hacen que sea fácil saber quién ha pedido qué. Otra opción es agrupar cosas similares en la cuenta: que cada persona pague su plato principal y que los entrantes se dividen entre todos los que comieron. Esto puede ayudar a que las cosas sean transparentes sin complicar demasiado una salida entre amigos.

Viajar en grupo. Viajar con amigos o familia puede ser más complejo que salir a cenar. Los gastos se pueden acumular rápidamente entre alojamientos, transportes, comidas y ocio. Gestione los gastos de viaje con amigos y familiares acordando antes de salir las previsiones de gasto y haciendo un presupuesto estimado. Estas guías ayudarán a que la comunicación sea clara y reducirán el riesgo de que se generen situaciones incómodas durante el viaje.

El dinero tiene la capacidad de cambiar las dinámicas. Una comunicación clara, no complicarse y el entendimiento mutuo son de gran ayuda. Respetar los límites financieros de cada persona puede ayudar a evitar que pequeños temas de dinero se conviertan en fuentes mayores de tensión. A diferencia de los cálculos al céntimo de George Costanza, la mayoría de las situaciones de la vida real son flexibles, lo que ayuda a asegurar que la amistad sea más fuerte que cualquier gasto compartido. ■

Le recordamos que debe aplicar su propio criterio a la hora de tomar cualquier decisión financiera. Esta columna tiene únicamente fines de información general y puede no resultar de aplicación para todas las provincias. Tiene como objetivo que el lector piense sobre sus finanzas, no usarse en sustitución de asesoramiento profesional.

CORTESÍA DE CHRIS WHITE



Chris White es analista financiero colegiado y el responsable de investigación en 5i Research.

¿Deberíamos prestar dinero?

Tomar prestado o prestar dinero puede ser una situación delicada. Si no se gestiona con cuidado, incluso los pequeños préstamos

pueden generar inseguridad, tensión o expectativas tácitas. Preste una cantidad que se pueda permitir no recuperar, o mejor diga que no. Negarse

a prestar dinero no le convierte en un mal amigo, y ser directo a la hora de decir que no puede, de hecho, conservar la amistad. Antes de cualquier intercambio de dinero, sea claro acerca de la cantidad, el plazo y la forma de devolución.— CW

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.

Coca de verduras asadas, Cebolla y queso de cabra



Ingredientes:

1 base de masa fresca para pizza, 1 cebolla grande Fuencampo, 1 pimiento rojo pequeño, 1 pimiento amarillo pequeño, 1 pimiento verde pequeño, 1 berenjena mediana, aceite de oliva, sal, 80g de salsa romesco, 100g de rulo de queso de cabra, eneldo fresco.

Lavar todas las verduras.

Quitar las capas exteriores de la cebolla Fuencampo.

Impregnar con aceite de oliva y sazonar generosamente las verduras. Introducir en el horno precalentado a 170° C durante 45 min, dando la vuelta a mitad de tiempo. Dejar la cebolla otros 45min a 150° C.

Pelar todo y cortar en tiras.

Estirar la masa y porcionar en discos ovalados. Pinchar la masa y hornear unos 10 minutos a 180° C.

Impregnar las bases con la salsa romesco. Colocar las verduras y abundante cebolla asada Fuencampo. Esparcir encima de ellas, trocitos de queso de cabra y hornear unos 5 minutos a 180° C. Retirar y espolvorear con eneldo fresco picado.

Somos AGRICULTORES, cultivamos nuestras propias cebollas dulces y garantizamos el mismo producto y la mejor calidad durante todo el año.

Producimos, envasamos y distribuimos nosotros mismos, y así controlamos todos los procesos desde el campo hasta la mesa.

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

Somos agricultores



suave, crujiente, tierna

Cebolla Dulce



Disfrútala los 365 días del año

ATRÉVETE A DESCUBRIR **FLAPS**



-  MEZCLA PERFECTA ENTRE CREMOSO Y CRUJIENTE
-  RELLENO CREMOSO SABOR: **CHOCOLATE**
-  NO PUEDES COMER SOLO UNO

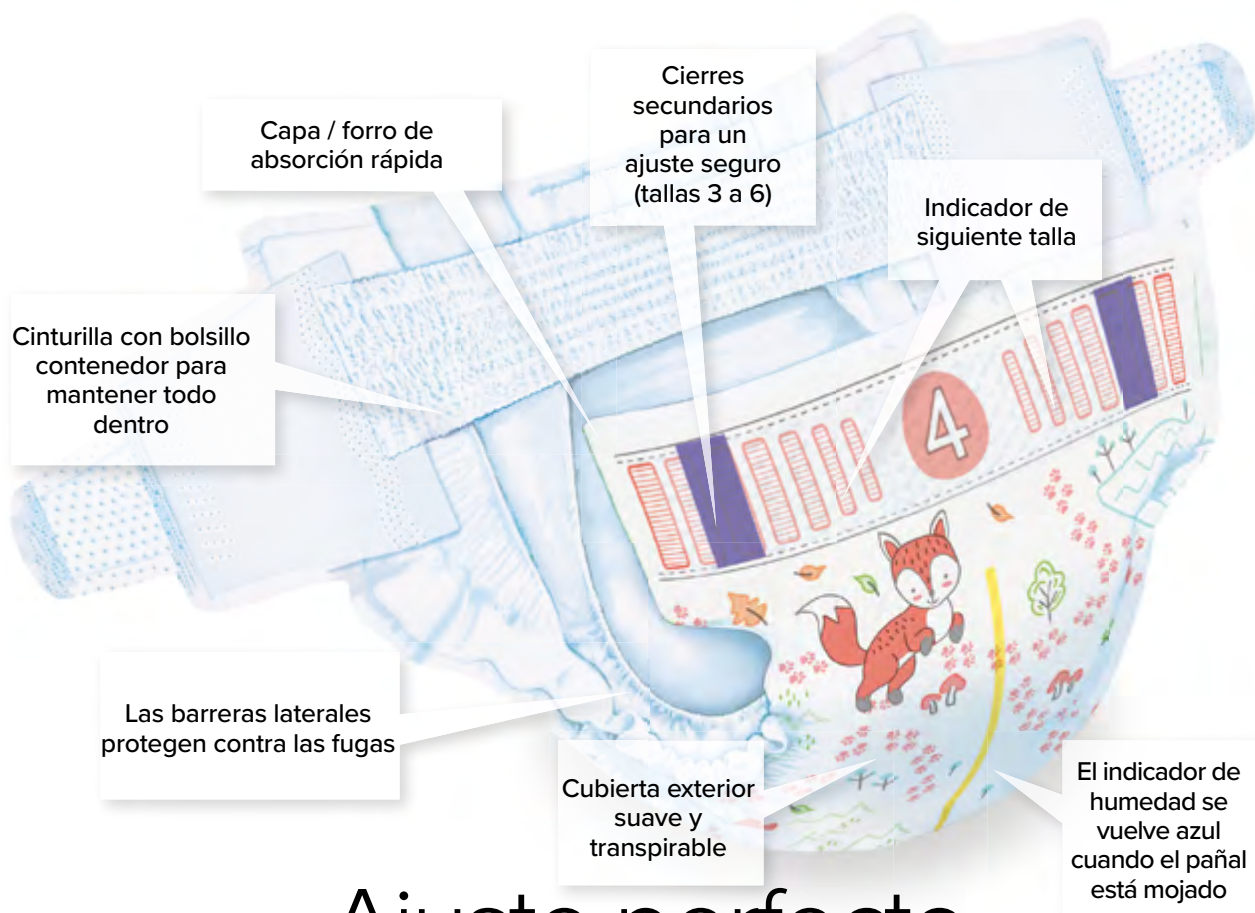
¡PRUÉBALOS YA!

Le **MEJOR** está por **DENTRO**

DJ&A PROBARLO ES CREERLO



- ✓ **LISTO PARA COMER**
- ✓ **DE ORIGEN VEGETAL**
- ✓ **SIN COLORANTES, SABORIZANTES NI CONSERVANTES ARTIFICIALES**



Ajuste perfecto

Innovaciones de alta calidad en los pañales Kirkland Signature

Por DAN JONES



COSTCO CONNECTION

Los pañales Kirkland Signature (varios números de artículo) están disponibles en tienda física.

Como padre primerizo, aprendí rápidamente la importancia de un pañal bien diseñado. Es necesario que el pañal sea a prueba de fugas y que no irrite la piel del bebé.

«Los pañales Kirkland Signature™ son ultrasuaves para la piel del bebé, tienen un forro de absorción rápida que desplaza los líquidos rápidamente y ofrecen una protección duradera de día y de noche, ayudando a mantener a los bebés limpios, protegidos y felices», señala Dominique Laberge, compradora de Costco.

Los pañales cuentan con un indicador de siguiente talla, basado en un código de colores en la cinturilla. Si la sección de color ubicada en la parte frontal de la cinturilla se aprecia fácilmente una vez abrochado el pañal, el bebé está listo para pasar a la siguiente talla.

El ajuste adecuado y el pañal correcto marcan toda la diferencia ■

MÁS QUE UN NÚMERO

El número en las distintas cajas de pañales Kirkland Signature indica el rango de peso adecuado:

- 1 = Hasta 6 kg (14 lb)
- 2 = 5 a 8 kg (12 a 18 lb)
- 3 = 7 a 13 kg (16 a 28 lb)
- 4 = 10 a 17 kg (22 a 37 lb)
- 5 = 12 kg o más (27 lb o más)
- 6 = 16 kg o más (35 lb o más)

En busca de...

Los artículos más queridos de Kirkland Signature

Por Elena Mozos

Mientras celebramos el 50º aniversario de Costco, pensábamos que sería divertido añadir un toque diferente a esta edición. Por eso, aquí tiene una entretenida sopa de letras para encontrar los artículos más queridos por nuestros socios (y, de paso, inspirar su próxima compra en su almacén más cercano).

¡Feliz búsqueda!



Lista de palabras

¡Resuelva el siguiente acertijo encontrando todas las palabras ocultas!

- | | | |
|-------------------|----------------------|-------------|
| • Hot dog | • Agua | • Audífonos |
| • Pizza | • Pistachos | • Vitaminas |
| • Aceite de oliva | • Kirkland Signature | • Champú |
| • Ropa | • Detergente | • Sábanas |
| • Café | • Pañales | • Pilas |
| • Jarabe de arce | • Gafas | • Gasolina |

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

Encontrará la solución de la sopa de letras en la página siguiente.

Solución de la sopa de letras

Rompecabezas
en la página anterior

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

¡Esta temporada,
la aventura
empieza aquí!

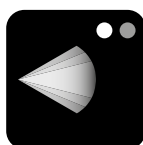
Viajar es todavía más divertido
cuando llevas a tus personajes
DISNEY favoritos contigo.



© Disney



CH1000R. PAQUETE DE 3. 1000 LÚMENES. RECARGABLE.



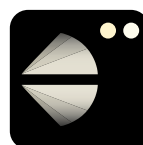
PURE BEAM™
Proyección



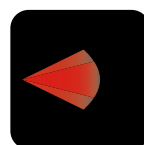
BULLS-EYE™
Focalizado



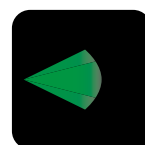
**PROYECCIÓN +
FOCALIZADO**



ARCO 180°



ROJO



VERDE

***IPX7 IMPERMEABLE, BLOQUEO DE FUENTE DE ALIMENTACIÓN,
CARA DE ALUMINIO DURADERO, CORREA ANTIDESLIZANTE***

COAST®



KAWIEE / STOCK.ADOBE.COM



© STUART SEREDJUK

Rick Lauber
(@cdncaregiver)
es un excuidador
que ha escrito
libros de ayuda
sobre atención y
cuidados.

Envejecer con todo en orden

El ABC de la seguridad en casa para los más mayores

Por RICK LAUBER

Se dice que nuestro hogar es donde está nuestro corazón, ¿pero es el lugar más seguro para una persona mayor? Las familias lidian a menudo con esta problemática, ya que muchas personas mayores quieren seguir envejeciendo en su casa. Cuando cuidaba de mis padres, aprendí que una casa puede albergar muchos peligros, pero se pueden tomar medidas para hacer que sea más segura. A continuación les dejamos algunas recomendaciones.

Tecnología de seguridad

Las cámaras de seguridad pueden monitorizar movimientos tanto dentro como fuera de casa y están disponibles en muchos estilos. Los más mayores pueden llevar un colgante o pulsera especial con un botón de llamada por si se caen. Hay sensores que pueden hacer que se enciendan las luces para que los más mayores puedan ver los posibles obstáculos que hay en el suelo de la habitación, andar por un pasillo oscuro o subir y bajar escaleras con más seguridad.

Con tan solo un par de modificaciones, podemos aumentar la seguridad de nuestra casa.

Los monitores de detección de movimiento se pueden colocar por toda la casa y conectarse a una aplicación en el teléfono móvil de un familiar para monitorizar la actividad y las constantes vitales, como la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal, etc. Las alarmas de la vitrocerámica pueden detectar cuándo se ha dejado encendida durante mucho tiempo y apagarla automáticamente.

Por otro lado, una alfombra negra delante del interior de la puerta principal de casa puede parecer un agujero grande y puede hacer que un adulto con demencia que haya empezado a deambular evite acercarse.

Baños

El agua en el suelo o las encimeras puede hacer del baño una de las habitaciones más peligrosas en la casa de una persona mayor. Colocar barras de sujeción verticales dentro de la ducha ayuda a que los mayores puedan permanecer de pie o, si se colocan en horizontal alrededor de una bañera, les puede ayudar a levantarse desde la posición de sentados.

Estas barras deben colocarse a un nivel cómodo y en un lugar accesible, y deben estar aseguradas a la pared. Una alfombrilla de goma con agujeros grandes para drenar aportará mayor seguridad a la hora de meterse en la ducha o en la bañera.

Las bañeras a ras de suelo, que permiten entrar a través de una puerta en lugar de tener que alzar la pierna, también son una idea inteligente. Por su parte, una silla para la ducha y una alcachofa de mano harán que bañarse sea más sencillo; y una

esponja extensible ayudará a lavar zonas a las que es más difícil llegar sin tener que retorcerse demasiado.

Los grifos redondos (en la ducha, la bañera y el lavabo) se pueden sustituir por palancas que son más fáciles de manejar y abrir. Las estanterías a niveles más bajos hacen que las toallas estén más a mano. También suelen resultar útiles los asientos de WC elevados, asegurados a la tapa, y con una barra lateral.

Orden

Para hacer espacio en casa, podemos deshacernos de periódicos antiguos, colecciones, cajas e incluso muebles grandes que pueden bloquear el movimiento y limitar el espacio que hace falta para una silla de ruedas o un andador.

Deshacerse de objetos nostálgicos puede ser difícil, pero un familiar o un organizador profesional pueden ayudarle a determinar si algo es un capricho o una necesidad. Los objetos que sobren pueden pasarse a otros familiares o se pueden donar a organizaciones comunitarias, venderse, meterse en un trastero o desecharse.

Cuando el Alzheimer de mi padre avanzó, vendí su biblioteca de CD de música clásica a una tienda de discos usados y doné los beneficios a la delegación local de la Asociación contra el Alzheimer.

Hay familias que optan por acoger en su casa a sus mayores, y en ese caso estas sugerencias les resultarán de ayuda. Con tan solo un par de cambios sencillos en casa, podemos aumentar la seguridad, ofrecer más tranquilidad y hacer que todo el mundo sea más feliz. ■



BRO VECTOR / STOCK.ADOBE.COM

QUEDARSE EN CASA

Los mayores no solo quieren ponerlo difícil si dicen que se quieren quedar en casa, puede que tengan razones de peso. Los familiares tienen que entender que quieran seguir siendo independientes. Tener menos espacio en casa y mudarse pueden ser tareas exigentes, y los mayores pueden preferir quedarse donde están. Puede que ya tengan la hipoteca pagada, lo que supone un ahorro de costes considerable frente a un alquiler mensual de una habitación o una residencia. Los mayores también valoran su relación con sus vecinos y la comunidad, y estas relaciones les pueden aportar seguridad, contacto social y ayuda cuando sea necesario.—RL

Riesgos en casa

Las caídas, que pueden producirse fácilmente tanto dentro como fuera de casa, son uno de los problemas más comunes en los más mayores.

Las personas mayores que viven solas en casa se pueden tropezar o pueden desmayarse y hacerse daños importantes, o pueden no ser capaces de llegar al teléfono para llamar y pedir ayuda y estar varios días

sin localizarse. Los mayores también pueden sentir aislamiento social quedándose todo el tiempo en casa, y se pueden producir emergencias médicas, como un ictus o un ataque al corazón.—RL



EL SABOR AUTÉNTICO DEL IBÉRICO NACIDO EN LA SIERRA



En el corazón del Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche, un entorno donde tradición y naturaleza conviven en equilibrio, nacen los productos ibéricos D'ARACENA, creados en exclusiva para los socios de Costco. Este enclave único —dehesas centenarias, clima suave y una larga herencia artesanal— es la base que define su calidad excepcional.

UN ORIGEN QUE LO HACE ÚNICO

Las dehesas de encinas y alcornoques proporcionan la bellota, alimento esencial para el cerdo ibérico. En este entorno privilegiado, cada pieza D'ARACENA se elabora siguiendo métodos tradicionales que permiten una curación lenta, natural y equilibrada. El resultado: jamones y paletas con un sabor profundo, aromas intensos y una jugosidad inconfundible.

EXCLUSIVIDAD PARA COSTCO

Cada producto curado y cada corte fresco se selecciona y elabora especialmente para Costco, garantizando una calidad constante y un estándar gourmet accesible durante todo el año.

Una gama completa: curados y carnes frescas de calidad superior

D'ARACENA ofrece una selección de jamones, paletas y embutidos, además de una completa gama de cortes frescos ibéricos, valorados por su ternura y sabor:

- Presa ibérica – equilibrada y muy jugosa.
- Secreto ibérico – ideal para plancha o brasa.
- Pluma ibérica – suave, tierna y versátil.
- Lagarto y abanico – perfectos para recetas rápidas y llenas de sabor.



COMPROMISO CON LA NATURALEZA

Operar dentro de un Parque Natural exige responsabilidad. Por ello, la marca sigue prácticas sostenibles, cuida el bienestar animal y protege la biodiversidad que hace posible este ecosistema único. Esta filosofía se traduce en productos auténticos, éticos y de calidad garantizada.

UN REFERENTE DENTRO DE LA OFERTA GOURMET DE COSTCO

D'ARACENA se ha consolidado como un sello de prestigio para los socios de Costco, sinónimo de origen, autenticidad y excelencia. Su misión continúa siendo la misma: llevar a la mesa el mejor sabor del ibérico, respetando el entorno que lo hace posible.





DELIZIAS
— AL CORTE —

93% CARNE



CONOCE
NUESTRO
COMPROMISO

Síguenos en:     www.noel.es



3
UNIDADES
3 X 300G

DEL CORAZÓN DE NORMANDÍA A SU MESA UNA TRADICIÓN DE LÁCTEOS FRANCESES AUTÉNTICOS DESDE 1909





Traste a traste

Consejos para tener en cuenta a la hora de comprar y aprender a tocar una guitarra acústica

Por WILL FIFIELD

¿Algún ser querido le ha dicho que quiere tocar la guitarra? En ese caso, tiene una oportunidad perfecta para hacerle un regalo que puede mejorarle la vida. A mí me regalaron mi primera guitarra acústica cuando tenía 13 años, y desde entonces tocar ha hecho que mi vida sea más plena. El primer paso para ayudar a alguien a iniciar su viaje musical es dándole un instrumento de calidad.

Los aspectos prácticos importan

Al comprar una guitarra acústica para un principiante, Bear Davis, músico profesional y profesor de guitarra afincado en Everett, Washington, dice que es importante que la guitarra tenga un mástil cómodo y ergonómico para la persona que la sostenga. «Un mástil en forma de C no solo es cómodo y ergonómico para músicos de todos los niveles, sino que además es el tipo de mástil más popular en las guitarras acústicas en todo el mundo», añade Davis. Como su propio nombre indica, el perfil de estos mástiles tiene forma de C, pero si no está seguro, verifique las especificaciones de la guitarra. Davis también recomienda llevar la guitarra,

incluso si es nueva, para que la calibre (es decir, que la afine y optimice para tocarla) un *luthier* profesional (la persona que se encarga de reparar guitarras). Durante el calibrado, los *luthieres* valoran aspectos clave del instrumento que afectarán a su sonido, y harán los ajustes necesarios. Entre estos se incluye asegurarse de que los trastes (las tiras de metal que hay en el mástil de la guitarra) están nivelados a lo largo de toda la superficie, ajustar la acción (la distancia entre las cuerdas y el diapason) y comprobar el tono del instrumento (asegurándose de que todas las cuerdas están afinadas).

Algo de ayuda

Si una persona está motivada, aprender a tocar la guitarra es una misión muy satisfactoria. Hay estudios que demuestran que tocar un instrumento puede reducir el estrés, la depresión y la ansiedad; mejorar la concentración y la memoria y aumentar la creatividad y la confianza.

«Internet es un recurso que yo no tenía cuando empecé», cuenta Terry Kingen, guitarrista profesional y *luthier* afincado en Snohomish, Washington. Indica además que también es conve-





©123RF / MKM3 // ©123RF / EREMEY90



niente que los principiantes que tomen este camino reciban clases en persona, ya que de lo contrario podrán adquirir vicios que impidan su progreso.

«Es mejor tener un profesor para que pueda ver cómo sostienen la guitarra, cómo los dedos tocan las cuerdas, y para que les enseñe formas ergonómicamente correctas de tocar para que no se hagan daño y se desanimen en el proceso», dice Kingen.

Davis coincide: «un video de YouTube no le va a ayudar a mejorar la técnica. Eso seguro». Afirma que un buen profesor de guitarra debería conocer diferentes estilos de aprendizaje.

Davis destaca que también es importante encontrar un profesor que ayude a los estudiantes a tocar el tipo de música que les gusta. De lo contrario, dice que el proceso de aprendizaje será más lento. «Muchos jóvenes hoy en día quieren tocar música de los 80 y los 90. Quieren aprender a tocar

Metallica, que era un grupo muy popular cuando yo era joven», cuenta Davis, riéndose. Él ayuda a sus alumnos a aprender canciones que les gustan, mientras que enseña una técnica adecuada y habilidades generales que les servirán con independencia del estilo que terminen tocando.

Equipado con una guitarra de calidad que haya sido bien calibrada y con la ayuda de un buen profesor, un alumno motivado puede avanzar muy rápido y empezar a disfrutar de los beneficios emocionales y cognitivos que ofrece tocar un instrumento. ■

Buenas vibraciones

Bear Davis, músico profesional y profesor de guitarra, afirma que es importante comprar una guitarra con una tapa maciza. Se refiere a la caja de resonancia de

la guitarra, la parte que suele tener una boca de resonancia. «Las tapas macizas vibran con más libertad, lo que produce un tono más rico y un sonido que, además, mejorará con los años», cuenta Terry Kingen, *luthier*

profesional. «Si compra una guitarra con una tapa laminada (varias capas de madera pegadas), el sonido que emita cuando es nueva será el mismo que mantenga durante toda la vida del instrumento».—WF

Un lavado de cara

Formas sencillas de cambiar y organizar su casa

Por MALI ANDERSON



COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia gama de artículos para mejorar su hogar en los almacenes Costco.

Darle un lavado de cara a su casa no tiene por qué exigir una gran obra. «A menudo, son los cambios más pequeños los que le aportan una nueva vida a un espacio», afirma Charlotte Wegrzyn, decoradora de interiores de Illinois y propietaria de CW Interiors. Centrándose en una organización estratégica y en algunos cambios visuales sencillos, podrá crear un espacio más acogedor y eficiente.

Cree zonas de almacenamiento funcional

Para quitar de en medio cosas que ya no utilice, empiece por una zona concreta en lugar de intentar ordenar toda la casa de una vez. Según vaya mirando cada objeto, piense en si lo ha utilizado en el último año. Si no ha sido así, quizá sea hora de decirle adiós.

Una vez reducido el desorden, céntrese en cómo utiliza cada zona de la casa. «En las casas más pequeñas, donde la mesa de comedor también se usa como mesa de oficina, es importante crear una separación

entre trabajo y hogar para garantizar que pueda desconectar del trabajo», aconseja Emily Loker, diseñadora de interiores registrada en ARIDO y directora de Cake Interior Design en Guelph, Ontario.

Si este es su caso, Loker aconseja invertir en muebles en los que pueda «guardar su ordenador, pantalla y cualquier otra herramienta de trabajo durante la noche, para que pueda pasar la tarde descansando en lugar de pensando en su próxima tarea».

El almacenamiento vertical, como las estanterías, también puede resultar muy útil. Maximiza el espacio sin hacer que se acumulen cosas en el suelo. El objetivo es que sea fácil colocar objetos y que sea igual de fácil encontrarlos después.

Dele un aire nuevo con cambios visuales

Cambiar de sitio los muebles puede marcar una diferencia asombrosa según Wegrzyn, socia de Costco. De hecho, es una de las formas más efectivas de darle un nuevo aire a nuestro hogar, junto con sustituir los objetos desgastados.



© KADIRSTOCK / 1123RF.COM

«Objetos como las toallas, las sábanas y las alfombras se desgastan con el uso diario, y con el tiempo pierden su suavidad y su impacto visual», cuenta Wegrzyn a Connection.

«Sustituirlos eleva inmediatamente el nivel de confort de un espacio y le devuelve ese carácter acogedor y cuidado».

Además, la forma en la que organizamos nuestra casa también puede afectar a nuestro estado de ánimo. «El color es una de las formas más rápidas de cambiar nuestra percepción de un espacio, porque afecta directamente a cómo respondemos a nivel emocional y conductual», comparte Karen Haller, experta en psicología del color y

autora de *The Little Book of Colour* (Penguin Random House UK, 2019; no disponible en Costco). «Empiece por elementos movibles como cojines, mantas, cuadros, flores, cerámicas o incluso libros ordenados por color. Esto puede cambiar la atmósfera de una habitación y cómo se siente y responde usted en apenas unos minutos».

Cree hábitos de orden diario

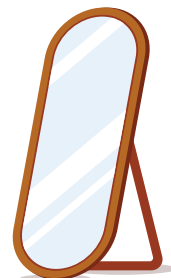
Pase entre 10 y 15 minutos al día organizando las zonas comunes. Esto puede implicar colocar cosas en su sitio o hacer una limpieza rápida de zonas que tienden a ensuciarse más, como las mesas de centro y las encimeras.

Además de estos retoques diarios, valore implantar un ritual semanal que se centre más en renovar que en tareas domésticas. Quizá quiera cambiar de sitio una mesa auxiliar o un sillón para tener una nueva perspectiva. Hacer cambios sutiles, como abrir las cortinas para permitir que entre más luz natural, puede cambiar el ambiente de una habitación.

También es clave identificar soluciones para su estilo de vida. Por ejemplo, si normalmente no utiliza un toallero eléctrico, puede colocar un tendedero de pared para secar al aire su ropa en el lavadero, sugiere Loker. Así toda la ropa se queda en una zona, y el tendedero puede plegarlo y pegarlo a la pared cuando no se esté utilizando.

Al incorporar estos pequeños momentos de renovación, su hogar cambiará con usted. Estos ajustes pueden darle una sensación de comodidad, claridad y bienestar. ■

Mali Anderson es una escritora *freelance* afincada en Chicago.



KOLONKO / STOCK.ADOBE.COM

En el foco

La iluminación puede afectar al ambiente, destacar elementos arquitectónicos y cambiar la percepción espacial de una habitación. Para mejorar un espacio:

- Cambie las lámparas para mejorar la distribución de la luz y añadir iluminación donde sea necesario.
- Ilumine por capas y cree una mayor profundidad visual combinando luz de techo con lámparas de mesa, de pie o apliques de pared.
- Haga que la luz natural penetre más en una habitación. «Los espejos pueden ser un elemento decorativo, pero también generan un impacto especialmente relevante en espacios más pequeños, en los que reflejan la luz y crean la ilusión de una habitación más grande y abierta», afirma la diseñadora de interiores Charlotte Wegrzyn.—MA

Mejore su estado de ánimo

El color no es un simple elemento decorativo, según afirma la experta en psicología del color Karen Haller. Es un indicio de

conducta. «Cuando elegimos colores con intención, incluso los artículos prácticos para el hogar pueden contribuir de forma activa a nuestro

bienestar general», añade. Las elecciones de color pueden contribuir a lograr un entorno que fomente el equilibrio emocional.

• Los amarillos y naranjas fuertes se asocian con la

calidez y la luz del sol.

• Los colores neutros como el blanco, el gris y el beige crean una sensación de amplitud visual y constituyen una base muy versátil.—MA

VITACRESS

Bio

Hojas orgánicas, saludables y deliciosas

Certificación
CERTIFICATION



PT-BIO-02 Agricultura UE



@vitacress



@vitacressportugal

www.vitacress.pt



PRUEBA EL CARÁCTER

PARA TABLAS, APERTIVOS Y
MOMENTOS PARA COMPARTIR



VIVE EL RITUAL DEL MATCHA

MATCHA CEREMONIAL

100% TÉ VERDE

Cafés
Guilis
EST. 1928
MADRID

*Sabor suave.
Color intenso.
Disfrútalo
a tu manera.*

BIENESTAR EN CADA TAZA

-  ENERGÍA NATURAL Y DURADERA
-  CONCENTRACIÓN Y ENFOQUE
-  PODEROSO ANTIOXIDANTE
-  BIENESTAR Y EQUILIBRIO
-  METABOLISMO ACTIVO



FÁCIL DE PREPARAR

-  1 Añadir 2 g de té verde Matcha.
-  2 Añadir un poco de agua.
-  3 Agitar hasta eliminar completamente los grumos.
-  4 Completar con agua hasta 250 ml.

UN MATCHA. MUCHAS FORMAS DE DISFRUTARLO.

LATTE



Espumoso y reconfortante.

SMOOTHIES



Energía natural cada día.

RECETAS



Ideal para recetas dulces y saladas.

POSTRES



Dale un toque único a tus postres.



CULTIVADO A LA SOMBRA
FAVORECE EL COLOR
INTENSO Y EL SABOR SUAVE.



SELECCIÓN DE
HOJAS TIERNAS
SOLO LOS BROTES MÁS
JÓVENES Y DELICADOS.



MOLIENDA FINA
ULTRASUAVE
TEXTURA SEDOSA PARA
UNA MEZCLA PERFECTA.



SIN AZÚCARES
NI ADITIVOS
PURO TÉ VERDE MATCHA,
NADA MÁS.

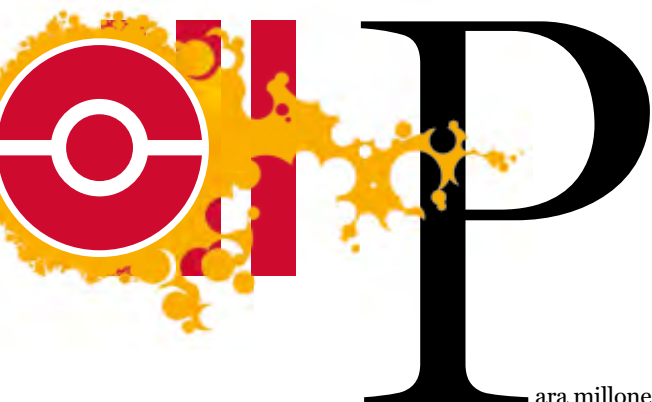
Un viaje increíble

Pokémon pasó de ser un par de juegos de rol a convertirse en una de las marcas de entretenimiento más populares y con más éxito de los últimos treinta años. Sus tramas fantásticas y sus personajes atraparon a seguidores de todas las edades, y el futuro de la marca promete crecer aún más ahora que celebra su 30.º aniversario.

por **Dan Jones**







Para millones de personas, Pokémon es mágico. Las increíbles criaturas de la marca atrapan la imaginación de los fans, y su mundo les embelesa. Desde que se creó se han vendido más de 489 millones de unidades de software relacionado con Pokémon, según The Pokémon Company International, y los videojuegos son solo una de las ramas de este gigante de la cultura popular y el entretenimiento.

Se trata de un auténtico éxito para Satoshi Tajiri. Nacido y criado en Tokio a principios de los años 70, el creador de Pokémon pasaba el tiempo coleccionando insectos. Inspirado por su fascinación con la entomología, así como por su afición a la serie de ciencia ficción Ultraseven (en la que salían monstruos encerrados en pequeñas cápsulas) y el cable Link de la Nintendo Game Boy, Tajiri imaginó un juego en el que los jugadores podían atrapar, coleccionar e intercambiar criaturas. Al principio llamó a la idea «Capsule Monsters» (monstruos de cápsula).

Ahora celebra su 30 aniversario, y la marca Pokémon sigue evolucionando. Desde su estreno en 1996 con un par de juegos para la Game Boy, Pokémon se ha convertido ya en un gigante del entretenimiento. La marca incluye videojuegos, cartas intercambiables, aplicaciones móviles, series y películas de animación, competiciones, publicaciones y una amplia cartera de productos con licencia entre los que se incluyen juguetes, ropa, accesorios, colaboraciones con diseñadores, decoración para el hogar y mucho más.

«Logró conquistar a toda una generación», cuenta Barry Sams, vicepresidente de desarrollo de juegos y participación de la comunidad en la sede The Pokémon Company International en Bellevue, Washington. «El videojuego se convirtió en una serie de dibujos animados y en cartas de colección. Desde entonces se ha expandido, no solo con los seguidores originales sino con las nuevas generaciones. Se ha convertido en algo multigeneracional que reúne a hijos, padres e incluso, a veces, abuelos».



Blastoise

Pokémon armazón
de tipo agua



Wartortle

Pokémon tortuga
de tipo agua

LA REVOLUCIÓN DE LA EVOLUCIÓN

Evolucionar adquiere un significado completamente nuevo en el universo Pokémon. Muchos Pokémon se pueden transformar en una nueva especie más poderosa con diferente apariencia y habilidades. Hay diferentes formas en las que se puede conseguir que un Pokémon evolucione, incluido subir de nivel, usar artilugios e intercambiar Pokémon. Aquí dejamos algunos ejemplos:



Squirtle

Pokémon tortugueta de tipo agua



Bulbasaur

Pokémon semilla de tipo planta y veneno



Ivysaur

Pokémon semilla de tipo planta y veneno



Charmander

Pokémon lagartija de tipo fuego



Charmeleon

Pokémon llama de tipo fuego



Charizard

Pokémon llama de tipo fuego y volador



Venusaur

Pokémon semilla de tipo planta y veneno



Que comience el juego

Como aficionado acérrimo a los videojuegos, Tajiri creó *Game Freak*, una revista sobre videojuegos que se convirtió en una empresa de desarrollo de videojuegos en 1989. Trabajó en varios proyectos experimentales de videojuegos relacionados con lo que luego se convertiría en Pokémon, y ayudó a lanzar *Pokémon Red* y *Pokémon Green* para el sistema de la Game Boy en Japón en febrero de 1996. Los videojuegos dieron el salto internacional como *Pokémon Red* y *Pokémon Blue* en 1998.

Aquellos juegos fueron todo un éxito, y eso llevó al lanzamiento en octubre de 1996 de las 102 cartas coleccionables Pokémon TCG, en las que se incluían 16 diseños holográficos. La oferta inicial, incluido un set completo y paquetes de 10 cartas, vendió más de 87 millones de unidades en solo seis meses.

En 1997 se lanzó en Tokio la serie animada de televisión de Pokémon, y un año más tarde se estrenaron en Japón las películas de animación *Pokémon, la película: Mewtwo contraataca* y *Pokémon: Las vacaciones de Pikachu*.

La Pokemania fue creciendo a medida que la marca cosechaba éxitos en todo el mundo. En 2016 llegó una nueva ola de popularidad con Pokémon GO, un juego de realidad aumentada para móvil. Desde entonces se ha descargado más de 1.000 millones de veces en todo el mundo, según la empresa estadounidense de desarrollo software Niantic, Inc. «Hubo una nueva fiebre durante la pandemia de COVID-19», añade Sams. «La nostalgia y el encierro en casa hizo que muchos redescubrieran el universo de Pokémon».

Dentro de la marca

Con sede central en Tokio, The Pokémon Company tiene oficinas para sus filiales, incluida The Pokémon Company International, en EE. UU., México, Reino Unido e Irlanda.

Las cartas coleccionables Pokémon TCG cuentan con un amplio ecosistema de propuestas para aficionados de todas las edades y niveles. Entre ellas se incluyen expansiones que se lanzan durante el año, productos para aprender a jugar, actividades de formación

POKÉMON 101

En el mundo de Pokémon, los jugadores se convierten en Entrenadores. Exploran el mundo,

atrapan Pokémons usando las Poké Balls y combaten con otros jugadores y otros Pokémon. Para atrapar a un Pokémon, debe estar lo suficientemente debilitado para capturarlo en una Poké Ball,

donde permanece hasta que se libera. Hasta la fecha se han descubierto más de 1.000 Pokémon diferentes. Uno de los más icónicos es Pikachu, que puede emitir potentes descargas eléctricas.—DJ



IMÁGENES CORTESÍA DE THE POKÉMON COMPANY INTERNATIONAL; FONDO: PHOTORAIDZ / STOCK.ADOBE.COM

para principiantes, eventos organizados que van desde competiciones locales a torneos mundiales, y apps que llevan la experiencia del juego de mesa al público digital.

«En las cartas hay niveles de juego básico, intermedio y avanzado», cuenta Sams. «Para jugar bien hay que saber cómo tirar según qué cartas y en qué orden, o en otras palabras, cómo juntar una baraja».

Sams narra que hay miles de cartas entre las que se puede elegir. El truco es jugar con las 60 que crees que van a ganar. «Esas pequeñas decisiones pueden tener un gran impacto», confiesa Sams a Connection. Además, añade que el texto y las ilustraciones vienen de Tokio y, a través de un proceso colaborativo, se localizan para los diferentes mercados del mundo.

El viaje continúa

Sams, que empezó a trabajar para Pokémon hace 10 años, ha visto a la marca crecer exponencialmente en popularidad. Hasta hace poco, las cartas no se habían traducido al español de Latinoamérica. Afirma que la marca ha hecho muy buen trabajo a la hora de escuchar a los seguidores según ha ido creciendo, y espera que lo siga haciendo en el futuro.

La imaginativa idea de Tajiri sigue embelesando, fascinando y entreteniendo a aficionados en todo el mundo. ■

De izquierda a derecha: Ash Ketchum, uno de los protagonistas de la serie de animación original Pokémon, con su Pikachu; Pikachu aparece en forma de globo de helio gigante en la cabalgata de Acción de Gracias de Macy's; niños compiten en un evento de Pokémon.



POKÉMON EN CIFRAS



Más de 1.000
especies de Pokémon
diferentes



Más de 75 millones
de unidades de cartas
coleccionables
producidas en total



トランプ
carte karta do gry
kaart card
cartas spielkarte

16
idiomas a los que se han
traducido las cartas



9
regiones Pokémon
dentro del juego

Estadísticas a finales de marzo de 2025; cortesía de The Pokémon Company International



ALIK MULIKOV / STOCK.ADOBE.COM

Hora de poner el árbol

Decore su árbol de Navidad a la perfección con estos consejos de expertos navideños

Por TANIA GÓMEZ

No hay nada como un escaparate con un árbol de Navidad bien decorado que sea el centro de todas las miradas. ¿Pero cómo podemos conseguir en casa ese efecto digno de Pinterest?

Decorar un árbol para conseguir ese resultado perfecto no tiene por qué ser una tarea dura o intimidatoria. Con nuestros consejos expertos, crear su árbol soñado será mucho más fácil y divertido.

Elija una temática

Mantener un mismo hilo conductor en la decoración, sobre todo en el árbol, ayuda a conseguir un resultado coherente y cuidado. En cuanto a la temática, existen muchísimas opciones, entre las que se incluyen los clásicos rojos y verdes o una decoración más rústica y tradicional. O también puede optar por algo completamente innovador.

«Una vez un cliente me dijo que quería que pareciera que se había vomitado Navidad en todas partes», cuenta entre risas Alana Arena, decoradora profesional de árboles de Navidad y fundadora de Dancer and Dasher (danceranddasher.com.au). Ella sugiere valorar si quere-

mos una temática que se mantenga en el tiempo, para poder usarla año tras año, o algo que sea único y esté diseñado solo para una temporada.

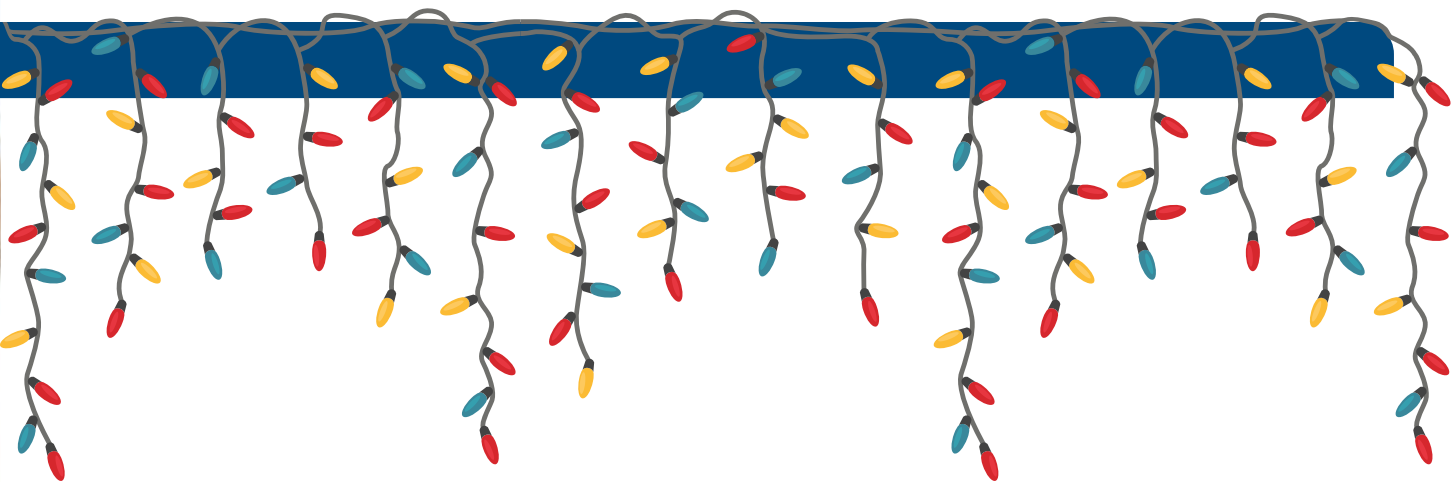
Elija la paleta de color

Jake Harlow, de Jake Decorates (jakedecorates.com.au), es un decorador navideño internacional afincado en Sídney. Su primer paso a la hora de crear un árbol fotogénico es elegir una gama de color.

«Puede ser tan sencillo como combinar el árbol con el cuadro que tenemos colgado en la pared», afirma. «O quizá tenga cojines en el sofá y quiera montar un árbol que complementa a esos cojines. Usar la decoración que ya tenemos y complementarla con nuestro árbol aporta ese toque de diseñador».

Prepare el árbol

Alana cuenta que este es el paso que la mayoría de la gente pasa por alto. «Yo dedico mucho tiempo a montar el árbol, abrir y colocar bien las ramas, y hacer que quede lo mejor posible y que se vea frondoso, sobre todo en la parte de abajo», prosigue.



Hay productos que pueden ayudar en este proceso. Por ejemplo, los árboles de Costco incluyen una tecnología de «montaje fácil», con la que las ramas se abren y toman forma inmediatamente.

Combine distintos tamaños

En lo que respecta a los adornos, la decoradora Caitlin Melling (caitlinmelling.com) explica que usar diferentes tamaños es clave para mantener la frescura. «Las piezas más grandes generan impacto, mientras que las más pequeñas añaden detalle y profundidad», explica. «Poner una capa de decoración encima de esos adornos más detallados, como una cinta, una guirnalda o bolas más complejas, aportará mayor interés visual».

Katrina Cheer, compradora de juguetes y productos de temporada en Costco Australia, cuenta que hay una gran variedad de adornos para el árbol disponibles este año, tanto en el almacén como en la tienda *online*, y todos ellos harán que su árbol destaque. «Tenemos una colección de adornos de 80 piezas con diferentes texturas y formas para aportar profundidad, personalidad y estética al árbol. Además, está disponible en varios colores», explica Katrina. También puede optar por rollos de cinta (de 45 m de largo) para adornar el árbol o para envolver regalos.

De lo más grande a lo más pequeño

Todos los decoradores coinciden: primero ponga las luces (a menos que ya tenga un árbol de Costco con luces integradas) y luego los adornos. Alana dice que ella saca todos los adornos antes de empezar, para saber con lo que va a trabajar. Luego empieza poniendo las piezas más grandes, después las medianas y por último las más pequeñas para cubrir huecos. Siempre dispone los

adornos en forma triangular y pone los triángulos en zigzag hacia abajo. Esto ayuda a conseguir equilibrio y un efecto uniforme.

Añada personalidad

Ya sea una manualidad de su hijo o una reliquia familiar, hay formas muy estilosas de incorporar a su árbol adornos con valor sentimental. Alana opta por minimarcos para resaltar cualquier manualidad, mientras que Jake sugiere utilizar adornos que entren dentro de la gama de color de su árbol para lograr un acabado cohesionado.

«Si algo no pega con la estética de su árbol, dele su propio lugar al lado del árbol», dice Caitlin.

Katrina también aconseja añadir elementos especiales como la estrella anual de Swarovski, que tiene una placa especial con el año. Es «un toque bonito tanto si quiere coleccionarlas, si celebra un año especial o si quiere añadir ese brillo extra a su árbol», prosigue.

Toques finales

Para lograr un acabado pulido y de alta gama, no se olvide de los toques finales, como un cubrepíe. Por último, para conseguir un acabado profesional, Caitlin afirma que lo más importante es mantener la coherencia y combinar bien los adornos. «Limítese a una paleta más restringida y repítala de manera consistente por todo el árbol». ■

Tania Gómez es una periodista *freelance* sobre salud, estilo de vida y belleza afincada en Sidney.



Toque de luz

Usar las luces correctas puede iluminar nuestro árbol. Los árboles de Costco incluyen luces con funciones diferentes y varios niveles de luz, lo que le permite ajustar el ambiente festivo. Pero no tiene que quedarse solo con estas luces. «Incluso si su árbol tiene ya luces integradas, siempre va a querer añadir más», afirma Jake. «Más luces es igual a más magia». Para colocarlas, él recomienda empezar por la parte superior del tronco y luego ir bajando por las ramas, hasta llegar abajo. Esto le dará al árbol un brillo cálido y uniforme.— *Tania Gómez*

IMAGEN DE FONDO: A7880S / 123RF.COM MATTEGG / STOCK.ADOBE.COM

POKÉMON™

JUEGO DE CARTAS COLECCIONABLES



©2026 Pokémon. ©1995-2026 Nintendo// Creatures Inc. / GAME FREAK inc.
TM, ©, and character names are trademarks of Nintendo.



PROYECTOR CUENTA CUENTOS PLUS ¡Mira, Escucha... Sueña!



©Disney

Cuentos
encantadores,
proyectados y
narrados

Inserta las
tarjetas para
escuchar historias
nuevas y
emocionantes



Clementoni®

Decorate with Style

Encantadora bola de nieve con tus personajes favoritos. Escenas bellamente detalladas dentro de esta mágica bola de nieve con purpurina, luces, morimiento y temporizador. Un imprescindible para crear un ambiente navideño inolvidable.

BOLA DE NIEVE NAVIDEÑA
CON BRILLANTINA Y LUCES LED
30 cm / 11.8 in H
Ø1929686



El mejor recibimiento en la puerta es una corona navideña de Disney. Mickey se une a sus amigos para dar la bienvenida a todos tus invitados en estas fiestas. Un complemento perfecto para cualquier decoración navideña en casa.

CORONA NAVIDEÑA
CON LUCES LED
56.8 cm / 22 in L
Ø1851644

Santa Bear / Penguin / 48in Snowflake / 3pc Deer Family

#1929700 / #1929733 / #1929741 / #1929746



¡SUENA DE VERDAD!

ZURU
Mini BRANDS

¡FUNCIONA
DE VERDAD!



Árboles Artificiales de POLYGROUP

Todos los árboles están iluminados con micro luces LED que cambian de color para un efecto centelleante. Incluyen mando con 11 funciones de luz.



1.3 m (4.5 ft.)

Pino en maceta preiluminado con micro-LED® Radiant y centelleo / 11 funciones
#8543284

1.9 m (6.5 ft.)

Pino Blue Hill con micro-LED® Radiant preiluminado con centelleo / 11 funciones
#8600066

2.2 m (7.5 ft.)

Pino con micro-LED® Radiant preiluminado con centelleo / 11 funciones
#8543284

2.7 m (9 ft.)

Pino con micro-LED® Radiant preiluminado con centelleo / 11 funciones
#8559712

3.6 m (12 ft.)

Pino con micro-LED® Radiant preiluminado con centelleo / 11 funciones
#8525283

Muñecas 38 cm con set de Peluquería

1784991



Jakks Majestic



Muñecas 80 cm 1785083

Sets de Animales Disney

1929869





CONJUNTO DE NATIVIDAD DE 9 PIEZAS
102cm / 40in H
#1601286



PERRO FESTIVO PARA RECIBIDOR
66cm / 26in H
#1851473



PERRO DE HALLOWEEN
PARA RECIBIDOR
66cm / 26in H
#1784963



DESIGNS BY
JIM SHORE



HANDCRAFTED • HEARTFELT

2026

TIMELESS HOLIDAY TRADITIONS



37.5cm (14.7"H)
Disney Stitch Elf Statue
1929670



42.5 cm (16.7"H)
Disney Mickey Mouse Statue
2010655



29.2 cm (11.5"H)
Disney Mickey Mouse &
Friends Stacked Musical
1929745



43.2 cm (17"H)
Disney Minnie Mouse Statue
2010660



51.3cm (20.2"H)
The Grinch Statue
1851574



Dr. Seuss™ & © 2026 Enterprises, L.P. All Rights Reserved © Disney

HOGAR Y MÁS



#8551800



#8551800



#1601252



#1784947



#1929762



#1487739



#1601252

WEATHERPROOF®

SINCE 1948



WEATHERPROOF®

SINCE 1948



WEATHERPROOF®

SINCE 1948



J A C H S

N E W Y O R K





El poder del COLOR

¿Sabía que el color puede afectar a su estado de ánimo, e incluso a su bienestar general? Aquí le contamos cómo puede aprovechar su poder en casa.

Por ALEXANDRA GRZESIK

Durante décadas, investigadores y profesionales médicos han estudiado la relación entre nuestras emociones y los colores que percibimos, y los resultados se tornan aún más interesantes cuando pensamos en los colores que usamos en casa. Durante muchos años, los tonos neutros fueron los reyes supremos en el mundo del diseño de interiores, pero ahora que el color vuelve a ganar terreno, es fundamental entender cómo los diferentes tonos pueden contribuir al ambiente, el estado de ánimo e incluso el bienestar general. Connection habló con expertos en la materia para descubrir el sinfín de beneficios de incorporar color en la decoración.

Un reflejo de su mente

Según la psicóloga y terapeuta Leanne Hall, el color puede tener un impacto importante en nuestro estado de ánimo. «Universalmente, hay algunos colores que pueden propiciar ciertas emociones, pero es algo muy personal», explica. «Lo que un color significa para una persona suele ser muy diferente a lo que significa para otra». Esto puede depender de muchos aspectos, incluidos la experiencia personal y la cultura, y también se ve afectado por la textura y el movimiento.

Hall destaca que las emociones también pueden influir en cómo vemos un color. «Cuando nos sentimos muy bien, vemos los colores más intensos, y eso suele ser porque aumenta la dopamina», explica. Por otro lado, nuestra percepción también puede ser relativamente universal. «Las cosas en tonos azulados más fríos tienden a hacernos sentir más calmados e incluso algo tristes... mientras que el espectro de rojos tiende a intensificar las emociones y hacer que nos sintamos apasionados, furiosos y, a veces, incluso hostiles», añade.

Otra faceta es la evolución: los colores han ayudado históricamente a los seres humanos a evaluar la seguri-



dad, lo que ha contribuido a nuestra supervivencia como especie. Hall pone el ejemplo del color de los frutos rojos, que ayuda a determinar si son comestibles; o la oscuridad del agua, que determina la visibilidad y, por lo tanto, el peligro. «No obstante, a menudo no se trata solo del color, sino también del contexto de ese color», indica. Por ejemplo, el moho verde en los alimentos nos hace sentir de una forma muy distinta al verde de las hojas de los árboles.

Tonos para elegir

Abrirse a usar más color en casa puede suponer un reto, sobre todo si estamos acostumbrados a una paleta más neutra. «Sugiero empezar poco a poco con accesorios decorativos como cojines, mantas, jarrones y altavoces, o con el menaje de mesa», aconseja Laurie Pressman, vicepresidenta del Pantone Color Institute.

A la hora de elegir los colores específicos, hay que tener en cuenta la finalidad de la habitación. «Creo que cuando estamos diseñando un espacio, es importante pensar para qué se va a utilizar, cómo nos queremos sentir en él y cómo queremos que se sientan los demás y, por último, cuáles son los colores que pueden favorecer esas sensaciones», afirma Hall.

¿Y cómo conseguimos combinar diferentes colores? «Cada habitación puede tener su propio color», añade Pressman. «Si el objetivo es mantener la consistencia en toda la casa, sugiero crear una paleta que sea flexible para que funcione en los diferentes espacios».

Tonos de temporada

No se desespere si no es partidario de pintar, las paredes blancas son atemporales y puede incorporar color fácilmente con accesorios. Sin embargo, si quiere hacer un cambio algo más grande pero manteniendo la versatilidad, la moda actual es evitar el gris y utilizar colores más cálidos y neutros con un subtono marrón. Si no, los lilas y azules claros, los naranjas y rojos cálidos y los verdes intensos están muy de moda.

Nuestras casas son más multifuncionales, por lo que la flexibilidad y el equilibrio entre la autoexpresión y el confort serán lo que esté detrás de las tendencias del próximo año.

«Creo que esto es algo que se aplica a toda la cultura actual», explica Pressman. «Ya sea influyendo en nuestra inclinación por colores que refuercen y curen, que hablen de futurismo o escapismo, o que hablen de nuestro deseo de creatividad». ■

Alexandra es la especialista en asuntos de los consumidores y reportera sobre comercio electrónico de Costco Connection.



DE IZQUIERDA A DERECHA:
OREODARK / RAWPIXEL.COM,
WIRESTOCK / FREEPIK.COM,
CHANDLERVID85 / FREEPIK.COM

¿Mezclar o combinar?

Consejos expertos para crear nuestra propia paleta de color para el hogar.

1. Un color, diferentes tonos

«Si bien existe una forma efectiva de captar la esencia de una familia de color en particular, nosotras aconsejamos meter diferentes texturas, acabados y

formas, ya que esto ayudaría a generar mayor interés visual», explica Pressman.

2. Colores análogos

«Esto se refiere al grupo de colores que están el uno al lado del otro en la rueda de color», explica Pressman. «El enfoque clásico sería usar un color primario, uno secundario y uno terciario».

3. Colores complementarios

Estos se sitúan en lugares opuestos en la rueda de color. «El truco es asegurarnos de que un color sea más dominante que otro», aconseja Pressman. «Ese color más dominante será el que marque el tono y la percepción general del espacio». AG

Como en casa

Trasladar el estilo personal a una casa puede no ser tan fácil como parece. A continuación compartimos algunos consejos de expertos para ayudarle a crear un hogar que refleje su personalidad.

Por KATEY KNIGHT



Quizá crea que el diseño de interiores es algo que solo se puede hacer con años de experiencia y con una visión creativa natural. Sin embargo, con algunos consejos bajo la manga, podrá perfeccionar su estilo y transformar un espacio en un verdadero reflejo de su personalidad. Les hemos pedido a algunos de los mejores diseñadores de interiores que nos cuenten los pasos clave para conseguir una casa personalizada y disfrutar del proceso. Claire Richardson, diseñadora de interiores en la agencia de Sidney Revel Design (reveldesign.com.au), afirma que proyectar partes de nuestra personalidad es un muy buen comienzo. La clave es no obsesionarse con la idea de tenerlo todo perfecto.

«El diseño no consiste en la perfección, sino en la expresión». La diseñadora de interiores Kerrie-Ann Jones (@kerriann.jones) es autora de Curated Style, una guía para crear espacios muy personales. Afirma que las casas con personalidad empiezan con una idea clara sobre los cambios que se quieren hacer. «Cualquiera puede mejorar la apariencia y la sensación de un espacio», dice Kerrie-Ann. «Solo hay que

tener un sentido a la hora de cómo hacemos esos cambios».

Conozca su estilo

¿No sabe por dónde empezar? Las claves para crear un hogar más personal ya existen.

«Empiece por lo que le gusta», aconseja Claire. «Su estilo está ahí. En la ropa que lleva, las cafeterías que visita, los lugares de vacaciones a los que vuelve, el arte que le atrapa».

Si siente que su «antiguo» estilo ha cambiado, utilice fuentes externas como indicadores del rumbo que está tomando. «Busque cosas que le inspiren, ya sea en redes sociales, revistas, restaurantes o tiendas de ropa», prosigue Kerrie-Ann.

Incorpore recuerdos

Una forma sencilla y económica de conseguir que un espacio se sienta más personal es utilizar pertenencias especiales que ya tenga. «Nuestras casas albergan nuestros recuerdos, cumpleaños, charlas de madrugada, caos diario», relata Claire. «Las emociones son la pieza central. Utilice los dibujos de sus hijos. Enmarque sus fotos familiares en cuadros bonitos, o dele una

nueva vida a la mesita auxiliar de su abuela en vez de cambiarla por otra. Cuando un espacio tiene un significado, se siente más auténtico». Kerrie-Ann defiende también esta idea, resaltando además el poder de los objetos personales sobre la perfección. «Nuestra casa debe reflejar quiénes somos, no parecer una exposición», afirma. «Haga que su espacio sea suyo, la versión más simple y honesta».

Conecte con sus sentimientos

«Olvidese de las tendencias y pregúntese a sí mismo: cuando cruzo la puerta de casa después de un día largo, ¿cómo me quiero sentir?», aconseja Claire. «¿Calmado? ¿con energía? ¿acogedor? ¿conectado? Ese objetivo emocional es lo que le debe servir de guía».

Kerrie-Ann señala la elección de colores como una herramienta fundamental. «Su paleta de colores le ayuda a crear la sensación de hogar», prosigue. «Por ejemplo, quizá quiera crear un espacio de calma en el dormitorio, por lo que es mejor buscar colores que le evoquen esa sensación, como puede ser el caso de azules y verdes. Debemos tener en cuenta nuestras emociones y



«Su hogar le pertenece. Los espacios más significativos son aquellos que reflejan la vida real y la personalidad de una familia»

sentimientos a la hora de diseñar un espacio para que estos se alineen con quiénes somos y cómo nos queremos sentir».

No se asuste de los pequeños cambios

Los cambios de estilo no tienen por qué ser permanentes. Puede probar una idea y luego cambiar de opinión. «Busque y explore dónde y cómo puede encontrar las piezas para crear el estilo que desea», afirma Kerrie-Ann. «Luego, experimente con los estilos en su casa. Por ejemplo, si le gusta un sillón no tiene por qué usarlo solo en el salón, sino que puede ponerlo en una esquina de su habitación y crear un rincón de lectura».

«Se trata de descubrir lo que nos gusta y experimentar con cómo hacerlo nuestro en casa».

Claire añade que lo más inteligente es comenzar poco a poco. «Cambie la disposición de una estantería, pinte una pared, cambie las lámparas de las habitaciones. No tiene por qué cambiar todo de una vez. Deje que su casa evolucione».

Encuentre la diversión

«Redecorar su casa no es algo que se deba hacer con prisa, y creo que eso forma parte de la diversión», destaca Kerrie-Ann. «Perderse en Pinterest, comprar algo y encontrarle sitio en casa. Decorar es un proceso creativo, y es algo que deberíamos disfrutar».

Prácticamente perfecto

Las cosas que nos gustan no siempre son funcionales, por lo que debe valorar cómo los cambios pueden afectar a la forma en que vive su familia. «Un hogar que refleje quiénes somos también debe ser práctico para la vida real», afirma Claire. «Niños, mascotas, pies llenos de arena, bolsas de deporte en la puerta... Los tejidos resistentes, los asientos cómodos y el almacenamiento inteligente son tan importantes como la estética».

Combinar nuestra inspiración personal con crear un espacio acorde a nuestra vida puede ayudar a construir un hogar que refleje quiénes somos y cómo queremos vivir. ■

Katey Knight es una periodista de estilo de vida y salud afincada en Sídney.

Qué no hay que hacer

Ahora que ya sabe lo que debe incluir en su estrategia de decoración, vamos a decirle qué cosas no debe hacer. Lo primero es comprar de manera compulsiva, para evitar situaciones como terminar con un sofá demasiado pequeño para un espacio grande. «Hay

varios factores que debemos tener en cuenta a la hora de comprar cosas para casa, incluido el tamaño», afirma la diseñadora de interiores Kerrie-Ann Jones. «Es mejor coger las medidas y marcarlas en el suelo con cinta, por ejemplo, para hacernos una idea del tamaño antes de comprar». Sin embargo, según la diseñadora de

interiores Claire Richardson, mantenernos fieles a nosotros mismos debe ser el objetivo. «Los principales errores que suelo ver es cuando los clientes intentan replicar la casa de otra persona», declara Claire. «Para que una decoración tenga éxito debe ser específica para esa persona, ese lugar y esa historia».

HAY QUE TIRAR MENOS FOTOS Y
DISFRUTAR DE VERDAD

BRUGAL 

LO NUESTRO ES DE VERDAD

Disfruta de un consumo responsable. 38°. No compartir con menores de 18 años.



GOURMET



La Explanada Gourmet presenta su **pack exclusivo para Costco**, elaborado con aceitunas Manzanilla recogidas a mano y sorprendentes rellenos gourmet. **Ingredientes de primera calidad, innovación y tradición** se unen para crear una experiencia única llena de sabor.



MAXIMA EXCELLENTIA
DESDE 1976

RIOVERDE

50 años de excelencia en sabor.



WWW.RIOVERDE.ES

HISTORIA
DE PORTADA

PRICE CLUB
MEMBERS ONLY

EMPLOYMENT OPPORTUNITIES

4605



Bodas de oro

Para celebrar el 50 aniversario de Price Club, antecesor de Costco, Connection hace un recorrido por la historia del club de precios, el legado de la creación empresarial y la cultura de Sol Price, y cómo Costco ha llegado a ser la cadena que es hoy en día.

por **Chris Clow**

En 1993, los clubes de precios estaban liderados por *Price Club*, con sede en San Diego; *Costco Wholesale* con sede en *Kirkland, Washington*; y *Sam's Club* con sede en *Bentonville, Arkansas*. Ese año, el entonces director del segundo almacén de *Price Club*, Ron Vachris, fue convocado a una reunión en Phoenix. Robert Price, CEO y presidente de *Price Club*, iba a acudir a hablar con el personal sobre un cambio: la fusión de *Price Club* con *Costco*.

La noticia al principio causó revuelo, pero Vachris recuerda que aquella sensación desapareció después de la reunión con los directivos de *Costco*, incluidos los cofundadores Jim Sinegal y Jeffrey Brotman. Vachris cambió pronto la ansiedad por emoción. Vachris, actual CEO de *Costco Wholesale*, recuerda con cariño aquellas primeras conversaciones y la fusión. «Obviamente los sistemas y las políticas eran muy diferentes,

pero los valores y la cultura de ambas empresas eran muy parecidos», afirma. «Entonces nos dimos cuenta de que no éramos tan distintos».

Los orígenes del club de almacén

En los años 1950, Sol Price, un abogado de San Diego, representaba a empresas y organizaciones benéficas de la ciudad. Uno de sus clientes le invitó a visitar un comercio minorista único: *Fedco*, con sede en Los Ángeles.

Intrigado por el modelo de negocio, Price y un grupo de socios potenciales visitaron la tienda en 1953. Le sorprendió que la organización, que servía solo a trabajadores del gobierno, atraía a la gente a viajar desde todo el sur de California para comprar allí. Pero el motivo estaba claro: *Fedco* ofrecía precios bajos y una membresía exclusiva. Price pidió abrir una tienda en San Diego, pero los propietarios se negaron.

El primer *Price Club* en Morena Boulevard, en San Diego

Price convirtió aquel rechazo en un nuevo negocio inspirado por muchos de esos mismos principios, y FedMart llegó para revolucionar el panorama del comercio minorista regional.

De FedMart a Price Club

FedMart abrió sus puertas en San Diego en 1954 y era exclusivamente para trabajadores del gobierno y veteranos. Al año siguiente, Sinegal, de 19 años, llegó para lo que pensaba que sería un trabajo de un día descargando colchones, y terminó quedándose 23 años. A Sinegal se le atribuye la creación de la división de operaciones de almacén centralizadas de FedMart.

Para 1969, FedMart contaba ya con cerca de 40 establecimientos, pero la era Price terminó después de que Sol y su hijo Robert vendieran la mayoría de la cadena a un minorista alemán en 1975 antes de ser destituidos. Price no tardó mucho en empezar a hablar con empresarios de San Diego acerca de las lagunas que veía en el comercio minorista.

Price abrió el primer Price Club el 12 de julio de 1976. La membresía costaba más que la de FedMart, pero estaba limitada a empresarios. La fórmula de almacenes de Sinegal, en la que los proveedores entregaban la mercancía directamente a un almacén, con productos exclusivos y centrados en el autoservicio, se convirtió en la base del modelo de negocio de Price Club. Esto hizo que se redujeran los costes y se minimizaran los gastos innecesarios, lo que resultó en un ahorro para los socios.

Las bajas ventas del primer año se recuperaron cuando Price Club extendió la membresía a los empleados del gobierno. Otros líderes empresariales tomaron nota.

El fundador de Walmart, Sam Walton, mantenía una estupenda relación con Price. En 1982, Walton pidió estudiar Price Club de cerca, y Price accedió, enseñándole a Walton cómo funcionaba el negocio. En



COSTCO CONNECTION

La historia de Costco sigue viva. Se puede visitar el almacén original de Price Club en Morena Boulevard, San Diego, y el primer almacén de Costco en Seattle conserva una pared del edificio original en la que se muestran antiguas máquinas de Costco.

HISTORIA DEL CLUB DE ALMACÉN

FUENTE: INVESTIGACIÓN INDEPENDIENTE REALIZADA POR CONNECTION

1954

Sol Price abre el primer FedMart en San Diego

1955

Jim Sinegal se une a FedMart y crea el modelo de inventario de almacén centralizado.

1975

Sol y Robert Price venden FedMart y terminan dejando la empresa.

1976

Los Price lanzan el primer almacén Price Club en San Diego. Sinegal se une poco después.

1982

El minorista de Seattle Jeffrey Brotman se asocia con Sinegal para abrir una nueva empresa de club de almacén llamada Costco.

1950

1960

1970

1980

De arriba abajo, de derecha a izquierda:

Foto a color de un almacén FedMart; anuncio de inauguración de Costco en 1983; almacén original de Price Club; un almacén Costco de 1980; Jim Sinegal y Jeffrey Brotman en el primer almacén Costco; Sol Price en su oficina.



abril de 1983, abrió el primer Sam's Club en Oklahoma.

«Sam era un tipo cordial, era fácil que te cayera bien», cuenta Sinegal, añadiendo que Price muy probablemente sabía lo que iba a pasar, pero no le importaba.

Sinegal también recuerda algo que Walton escribió en su biografía en 1992.

«Supongo que he robado, aunque en realidad prefiero la palabra 'tomado prestado', tantas ideas a Sol Price como a cualquier otra persona de la industria», escribió. Incluso el nombre de Walmart, según Walton, vino de que le «gustaba mucho el nombre de FedMart de Sol».

Entrada a Costco

Mientras estaba en Francia, el empresario de Seattle Jeffrey Brotman se inspiró en hipermercados que combinaban servicios de supermercado y de grandes almacenes. A su vuelta a Estados Unidos, el padre de Brotman le animó a fijarse en Price Club como una forma de llevar ese concepto a EE. UU.

Brotman contactó con Price para franquiciar Price Club en la zona del noroeste del Pacífico, pero Price lo rechazó. Esto no desanimó a Brotman, quien buscó un socio potencial para una nueva empresa. Su búsqueda terminó por llevarle hasta Sinegal, a quien en principio la idea no le convenció.

Después de dejar FedMart, Sinegal se unió a Price Club durante un tiempo, pero se dio cuenta de que la relación con las personas que se encargaban de tomar las decisiones no era buena, con excepción de Sol Price. Sinegal presentó muchas propuestas, pero no le interesaba irse del sur de California.

«Por alguna razón, Jeff y yo nos llevábamos bien y me lo empecé a plantear», cuenta a Connection. «Fue una reunión de dos personas que se llevaban bien y disfrutaban el uno de otro, y decidimos que podíamos hacerlo juntos».



IMPACTO DE LOS CLUBES DE PRECIOS

Un club de almacén consiste en una gran superficie minorista que vende productos en grandes cantidades a precio más bajo. Los clientes pueden comprar en el almacén si adquieren una membresía. Esto cambió la forma en la que la gente compraba, según Art Carden, catedrático de economía con la distinción Margaret Gage Bush en la Samford University de Homewood, Alabama.

«El modelo de club de almacén ofrece grandes volúmenes a precios bajos», cuenta. «Gran parte de lo que hacen los clubes de precios es seleccionar cuidadosamente los productos para sus clientes, alineando esa selección tanto con los intereses de los accionistas como con los de los propietarios y directivos de la empresa.»
—CC

ALL PHOTOS: © COSTCO; PREVIOUS PAGE: KINDLENA / STOCK.ADOBE.COM

1983

Abren los primeros almacenes de Costco y de Sam's Club.

1993

Costco y Price Club se fusionan; todos los almacenes pasan a ser PriceCostco.

1994

Sol y Robert Price dejan PriceCostco; se crea la empresa PriceSmart para centrarse en los clubes de almacén en Sudamérica.

1997

Se quita «Price» del nombre del almacén y pasa a ser simplemente Costco.

2012

Jim Sinegal deja de ser CEO de Costco y se nombra al veterano de FedMart W. Craig Jelinek, a quien Ron Vachris sucede en 2024.

1990

2000

2010

2020

El primer almacén de Costco abrió en septiembre de 1983 en Seattle; y el segundo abrió al mes siguiente en Portland, Oregón.

Según explica Sinegal, desde fuera Price Club y Costco se centraban en cosas diferentes.

«Teníamos mucho interés en crear muchos clubes de precios», afirma. «En cambio, Price Club parecía estar más centrada en los inmuebles. Ellos dedicaban muchísimo tiempo a la parte inmobiliaria, mientras que nosotros no éramos tan exigentes en ese aspecto y, desde luego, no nos preocupaba tanto ser propietarios de los inmuebles. Eso probablemente nos dio una ventaja».

«Siempre que veíamos que a Price Club se le ocurría una buena idea, la copiábamos. Éramos unos sinvergüenzas», cuenta Sinegal entre risas. «Y cuando se nos ocurría algo original, como el departamento de alimentos frescos o la farmacia, nunca nos copiaban. De hecho, yo creo que ya era cabezonería, así que eso nos dio ventaja».

Si no puedes con el enemigo...

Compartir (o robar) ideas de los competidores era una práctica común entre empresas, explica Art Carden, el catedrático de economía galardonado con el Margaret Gage Bush de la Samford University en Homewood, Alabama. Además, afirma que los minoristas tenían una visión muy regionalista.

«En realidad no se solapaban mucho y no competían entre ellos. La mayoría en general intentaba compartir ideas entre diferentes cadenas minoristas», cuenta.

Los departamentos de óptica, panadería, productos precocinados y carnicería abrieron en 1987. Sinegal atribuye esta expansión a la ventaja competitiva de Costco, lo que llevó a conversaciones informales sobre una fusión. «Sol se acercó a mí varias veces y mantuvimos algunas conversaciones», recuerda Sinegal.

«Sol contactó conmigo varias veces y tuvimos algunas conversaciones», recuerda Sinegal. Esas conversaciones se aceleraron cuando Price reconoció que se estaba haciendo mayor y le gustaría pasar más tiempo con su familia, según Sinegal. Añade que Price no aceptaba demasiado la idea de dejar ir un negocio que él había construido. Sin embargo, los paralelismos entre ambas empresas finalmente hicieron que la idea ganara apoyos por ambas partes.

Entre estos paralelismos se incluía el número de almacenes (94 de Price Club y 103 de Costco), el volumen anual y la historia familiar. A principios de los 90, cuando se llevó a cabo la fusión, Sinegal afirma que alrededor de 25 empleados de cada empresa habían trabajado antes en FedMart, él incluido.





«No se trataba de hacerlo a su forma o a la nuestra, sino de hacer lo mejor para el negocio», cuenta Vachris. «Eso se convirtió en algo contagioso y todo empezó a crecer con más fuerza. Fueron buenos tiempos».

El legado de Price Club

La fusión se anunció en junio de 1993, y un experto en la industria declaró a Los Angeles Times que era «una auténtica revolución en el mundo del comercio minorista». Sin embargo, los observadores del negocio notaron que era importante consolidarse debido a la dura competencia que había entre los clubes de almacén.

Tras operar como PriceCostco, la empresa cambió la marca a «Costco Wholesale» a principios de 1997.

Sinegal y Vachris se mantuvieron positivos sobre el capítulo de Price Club en la historia de Costco, remarcando la cultura como algo que Costco quería mantener.

«De la fusión conservamos lo que era bueno para los empleados, los socios y el negocio, y eso es lo que seguimos haciendo», afirma Vachris.

Carden añade que no se puede pasar por alto el impacto que tuvo Sol Price en el comercio minorista, debido al poder del concepto de club de almacén que él ayudó a crear.

«Una de las cosas que me gustan de observar la historia del comercio minorista es ver a la gente coger algo tan mundano como comprar alimentos y luego encontrar formas de hacerlo de manera novedosa, creativa y más económica», declara Carden.

En cuanto al legado de Costco y lo que quiere conservar, Sinegal prioriza la cultura por encima de todo. Cree que Costco ayudó a revitalizar la cultura cuando esta se estaba empezando a tambalear hacia el final de la época de Price Club.

«Proteger esa cultura es extremadamente importante. Hacer lo correcto, cuidar a nuestros socios, a nuestra gente y a nuestros proveedores es fundamental», declara Sinegal. «No siempre es fácil, pero tenemos que hacerlo». ■



EL LEGADO DE SOL PRICE

Cuando se les pregunta sobre Sol Price, tanto los líderes actuales como pasados de Costco coinciden en algo: era brillante y directo.

«A Sol no le temblaba el pulso», cuenta el CEO de Costco Ron Vachris, quien conoció a Price cuando trabajaba en Price Club como responsable de almacén.

«Era muy directo, pero excelente en lo que hacía y tenía una gran convicción con hacer las cosas bien. Nos ponía el listón muy alto a todos».

El cofundador de Costco, Jim Sinegal, describe a Price como el hombre más inteligente que jamás ha conocido. «Y he tenido la suerte de conocer a muchas personas inteligentes en mi vida», cuenta a Connection. «Para mí es mi mentor. No hubiera tenido éxito ni hubiera llegado tan lejos si no hubiese sido por él y por lo que hizo». —CC



De arriba abajo, de izquierda a derecha: un almacén Costco moderno; Ron Vachris, actual CEO; acreditación original de PriceCostco; un carro de perritos calientes vintage de Costco; Jim Sinegal con Sol Price en 2001.

Bonne Maman® - INTENSE -



La gama de *Confituras Bonne Maman Intense* se elabora con más fruta y un 30% menos de azúcar que una mermelada clásica.

¡Disfruta de su delicioso sabor y su elaboración tradicional!

Más fruta, menos azúcar



FARMED FRESH!

¡CULTIVADO Y FRESCO! ARÁNDANOS





AGUA Y CARNE DE COCO



COCO FRESCO CON ABRE FÁCIL Y PAJITA INCLUIDA
PARA DIFRUTAR SIN COMPLICACIONES

Hortalizas de
Cooperativa La Palma

LO QUE NOS ALIMENTA

es sano y sabroso

Elige 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.

granadalapalma.com



lapalma

GRANDS VINS DE BORDEAUX



Se recomienda consumir con moderación. Prohibida la venta a menores de 18 años.



© JIM HENKENS

Mark Bittman es el editor jefe de The Bittman Project (bittmanproject.com) y copresentador del podcast *Food with Mark Bittman*.

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar huevos e ingredientes para sus sopas en los almacenes Costco.

Mejor en plato hondo



Los huevos son la forma más rápida y económica de convertir una sopa en un plato único

Por MARK BITTMAN

Me encanta cuando llega la temporada de sopas. Es ese momento del año en que puedo demostrar que hacer una sopa desde cero puede ser un plato rápido, sencillo y saciante: tan solo hay que añadir huevos.

Mi versión de la clásica sopa de huevo china incluye sugerencias de ingredientes más contundentes, como restos de pollo asado, que aprovechan la textura sedosa de la sopa como base para una cena fácil de adaptar a cada gusto.

Para pochar huevos en una sopa, cáscuelos uno a uno en un bol pequeño, échelos en el caldo hirviendo y tápela hasta que adquieran la textura deseada. También puede probar a hacerlos fritos o rotos en una sartén, o pochados o cocidos en un pequeño cazo, mientras la sopa se cuece al fuego. Después de servir la sopa, ponga los huevos por encima. Otra idea es hacer uno o dos huevos revueltos y luego echarlos en un bol antes de añadir el caldo o la sopa caliente.

Teniendo en cuenta que los huevos van bien con cualquier cosa, incluidas las sopas de sobre, una vez que empiece a añadir huevos seguro que se le ocurren sus propias combinaciones. Deje que las recetas aviven su creatividad. ■



PARA SU MESA



Sopa de huevo

1,5 L de caldo de pollo o verduras
15 ml de salsa de soja, o más al gusto

4 huevos

Sal y pimienta al gusto

2 cebolletas, sin tallo y picadas

50 ml de aceite de sésamo, o más al gusto

Varias hojas de cilantro, pollo asado desmigado, verduras a la plancha o asadas, picatostes y/o salsa picante.

Echar el caldo y la salsa de soja en una olla a fuego medio-alto y llevar a ebullición. Añadir una pizca de sal y pimienta y batir con un tenedor hasta que estén bien disueltas.

Cuando el caldo comience a hervir, bajar el fuego. Echar los huevos poco a poco, moviendo constantemente en círculos con una cuchara grande para romperlos sin que se aglutinen ni se disuelvan en la sopa. Seguir removiendo hasta que los huevos estén cocinados, entre 1 y 2 minutos.

Echar la cebolleta y el aceite de sésamo, probar y ajustar con sal, pimienta, salsa de soja o aceite de sésamo. Servir decorada con cilantro o los ingredientes deseados. Salen entre 4 y 6 raciones.

Receta adaptada de How to Cook Everything: The Basics (Harvest Books, 2012; no disponible en Costco), cortesía de Mark Bittman (Bittmanproject.com). Foto cortesía de Kerri Conan.



PETZSHADOW / STOCK.ADOBE.COM



Sopa de judías y hojas verdes con huevo frito

60 ml de mantequilla, dividida

1 cebolla picada

1 zanahoria picada

1 tallo de apio picado

30 ml de ajo picado

850 g de judías en lata, de cualquier tipo, enjuagadas y divididas

2 hojas de laurel

1 cucharadita de tomillo seco

1 L de caldo de verduras o agua

280-340 g de espinacas u otras hojas verdes, picadas si es necesario

4 huevos o más si se desea

Sal y pimienta al gusto

Echar 3 cucharadas de mantequilla (45 ml) en un cazo grande a fuego medio-alto. Una vez esté caliente, añadir la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Dejar cocinar removiendo de vez en cuando hasta que estén blandos, entre 3 y 5 minutos. En un plato, machacar 250 g de judías con un tenedor.

Añadir las hojas de laurel y el tomillo al cazo y remover, y luego añadir el caldo de verdura y 500 ml de agua. Echar todas las judías y llevar a ebullición. Bajar a fuego lento y tapar. Dejar cocinar, removiendo ocasionalmente, hasta que la sopa se espese, unos 15 minutos. Echar las hojas verdes y subir el fuego a medio-alto. Tapar y cocinar hasta que las hojas estén tiernas, entre 5 y 10 minutos.

Calentar los 15 ml restantes de mantequilla en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Una vez derretida, mover la mantequilla en la sartén para cubrir el fondo. Echar los huevos a la sartén y sazonar con sal y pimienta. Retirar del fuego cuando la clara esté completamente firme y opaca, entre 2 y 3 minutos.

Salpimentar la sopa al gusto. Dividir la sopa en boles y poner un huevo frito encima de cada uno. Rascar el resto de la mantequilla de la sartén, echar sobre los huevos y servir. Salen entre 4 y 6 raciones.

Receta adaptada de How to Cook Everything – Completely Revised Twentieth Anniversary Edition (Harvest Books, 2019; no disponible en Costco), cortesía de Mark Bittman (Bittmanproject.com). Foto cortesía de Kerri Conan.



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 m² 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



¡Hagan hueco para las setas!

Las setas son mucho más de lo que se cree

por LAURA BODE

Las setas en general son tan interesantes como deliciosas. Sus láminas, escamas, hilos de micelio y sombreros hacen que parezcan animales, pero no lo son; como tampoco son una fruta ni una verdura. Son tan únicas que tienen su propia categoría: fungi.

También existen muchas formas de disfrutar las setas que compramos en la tienda: como aperitivo con queso a las finas hierbas, en un paté de champiñones o en un jugoso filete de portobello rico en proteínas recién salido de la parrilla. También están muy ricas en ensaladas y quiches, en revueltos y brochetas o en una pasta cremosa.

Los seres humanos llevan comiendo setas desde los inicios de los tiempos, y en Europa se cultivan a nivel comercial desde el siglo XVII, según el Consejo Nacional de Horticultura.

De las 300 especies de setas comestibles, 30 variedades se han domesticado y 10 se cultivan a nivel comercial, según un estudio realizado por la Colorado State University. Las setas son una buena fuente de vitaminas B y D, y también una de las mejores fuentes de selenio que se pueden encontrar en la sección de alimentos frescos.

En los Estados Unidos, Pennsylvania es el mayor productor de setas, seguido por California. Las variedades más populares son el champiñón blanco, el baby bella, el portobello, el enoki, la seta de ostra, el maitake y el shiitake.

Hoy en día, las setas se cultivan en interior y no hace falta luz para que crezcan rápido. Consiguen su alimento metabolizando materia muerta o descompuesta, y se propagan produciendo esporas en lugar de semillas. Como dato curioso, según The Old Farmer's Almanac, sorprendentemente las setas tienen un ADN más cercano al de los humanos que al de las plantas.

Una vez que se las lleve a casa, refrigérelas durante un máximo de 10 días en su envase original o en una bolsa de papel para preservar su sabor y textura. La amplia variedad de setas que existen, sumada a la gama de recetas que hay disponibles en internet, aportarán un sabor más que interesante a cualquier plato. ■

Laura Bode es una fan de las setas y escritora autónoma.



Pasta cremosa de pollo y champiñones con pimienta roja y tomillo

500 g de penne u otro tipo de pasta

2 cucharadas de mantequilla

500 g de pechugas o muslos de pollo sin piel deshuesados

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de aceite de oliva o canola, dividido

1 cebolla mediana picada

250 g de champiñones en láminas

1 pimienta roja picado

5 dientes de ajo picados fino

1 taza de agua

1 pastilla de caldo de pollo

1 1/4 tazas de nata para cocinar

2 cucharadas de tomillo

3/4 tazas de parmesano rallado

3 cucharadas de perejil picado

Cocinar la pasta hasta que esté al dente y mezclar con mantequilla. Para que el cocinado sea más rápido y uniforme, aplastar ligeramente las pechugas de pollo con la hoja de un cuchillo. Partir las pechugas en dos en horizontal antes de aplastar. Sazonar con sal y pimienta.

Calentar una sartén a fuego fuerte. Añadir una cucharadita de aceite. Echar el pollo y cocinar hasta que esté dorado por ambas caras y hecho por dentro. Retirar el pollo de la sartén y cortar en tiras.

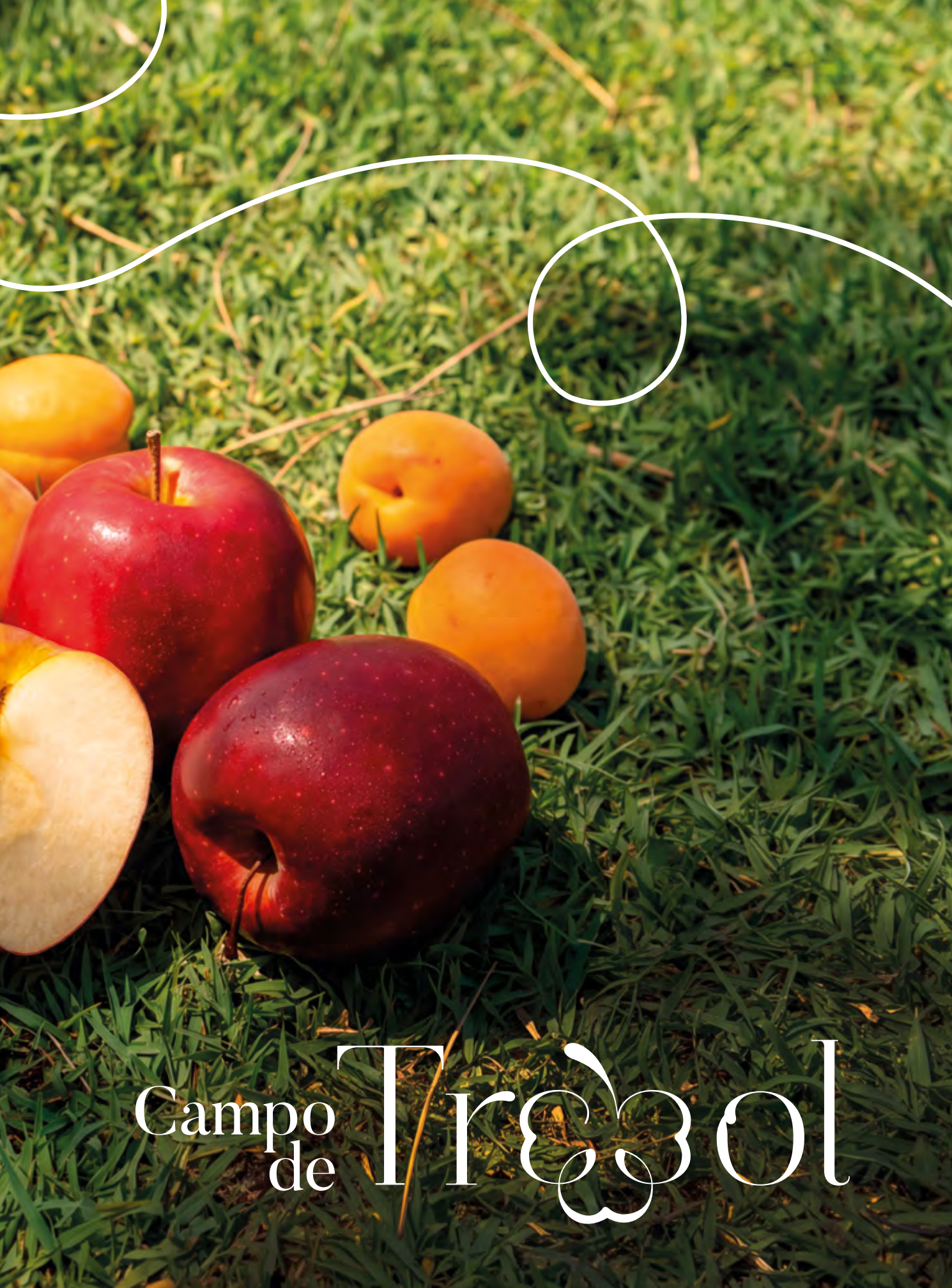
Añadir la cucharada restante de aceite a la sartén. Echar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda. Echar los champiñones y cocinar hasta que estén dorados. Añadir el pimienta y el ajo, remover y cocinar durante 2 minutos. Desglasar la sartén con agua y el cubo de caldo, rascando el fondo. Añadir la nata y el tomillo y llevar a ebullición. Dejar cocer durante 2-3 minutos y apagar el fuego. Añadir el parmesano poco a poco, sin dejar de remover, hasta que quede integrado. Echar sal y pimienta al gusto. Añadir el pollo en tiras y el perejil a la salsa y mezclar con la pasta. Salen 4 raciones.

Receta cortesía de Kelly Shaban

© ABOVE: EKATERINA MBAHOBA / STOCK.ADOBE.COM

| A los pies del
Pirineo aragonés,
cultivamos
*manzanas, peras y
fruta de hueso*





Campo de Trébol

Truco o trato

La increíble repostera y ganadora del *Zumbo's Just Dessert* Catherine Zhang lleva la repostería de Halloween a otro nivel.

Por JIYAN DESSENS

Estilismo BHAVANI KONINGS

Recetas CATHERINE ZHANG

Fotografía ANDY LEWIS

Preparación de los alimentos TINA MCLEISH



Catherine Zhang siempre recordará su primer Halloween cuando era niña en Sídney. «Siempre quería ir a pedir caramelos, pero a mi madre no le hacía mucha gracia que llamara a las puertas de extraños», recuerda. «Estaba en 5.º cuando mi madre consideró que era seguro que saliera a pedir caramelos».

Para la mayoría de niños, esa era la excusa para planear un disfraz terrorífico y hacerse con un cubo para recoger una ingente cantidad de chucherías, pero para Catherine era una oportunidad para meterse en la cocina y darle rienda suelta a su creatividad. «Mis amigos hacían fiestas de Halloween y yo hacía dulces para ellos», recuerda. «Era muy divertido, en Halloween te puedes volver loca».

A cualquiera que le guste el dulce y tenga redes sociales le sonará Catherine y sus épicos postres. Ganó el concurso de *Netflix Zumbo's Just Desserts* en 2019, y desde entonces ha continuado su carrera en el mundo de la repostería, ha escrito libros de recetas, ha abierto el restaurante de postres Tu Cha en Los Ángeles y ha llenado sus cuentas de *Instagram* y *TikTok* con un sinfín de deliciosas creaciones. «Mis padres no cocinan nada, así que yo quería dedicarme a la repostería. Estaba motivada para ser autodidacta», recuerda.

Catherine estudió un grado universitario en ciencias de la alimentación y nutrición antes de lanzarse al mundo de la repostería y la creación de recetas. «Siempre he querido ser pastelera y mis referentes eran personas que tenían pastelerías y publicaban recetas, como hago yo ahora», cuenta. «A veces echo la vista atrás y pienso 'wow, es una locura lo lejos que he llegado'».

Ahora, los socios de Costco pueden llevar un poco de la magia de Catherine Zhang a sus cocinas, con recetas de algunas de sus creaciones favoritas: galletas de ojo de tritón, cupcakes caldero, bizcocho fantasma enrollado y macarons de ranita. «Halloween es algo terrorífico, pero también muy divertido», afirma. «Siempre busco cosas nuevas e inspiración, y estoy añadiendo constantemente notas e ideas a mi carpeta de capturas de pantalla. Para Halloween quería crear recetas que fueran coloridas, divertidas y con muchas golosinas».

A Catherine le gusta preparar sus dulces de Halloween el 30 de octubre, para que estén listos para compartir en Halloween. «A veces, si haces dulces por hobby, haces demasiados y se los das a los vecinos», declara. «Pero estas fiestas reúnen a muchas personas y podemos compartir nuestras creaciones con ellas, es mucho más divertido y así se comparte la felicidad. Es un regalo».

Aunque nada se compara a las esponjosas cupcakes y las galletas de mantequilla de Catherine, esta afirma que se pueden tomar atajos si es necesario. «Si no dispone de mucho tiempo, puede hacer las cupcakes caldero con cupcakes compradas, poniéndolas en los calderos y decorándolas», dice. «Lo mismo pasa con las galletas, puede comprarlas y buscar inspiración para pegarles los ojos y decorarlas». ■



CATHERINE ZHANG
es una chef pastelera
y creadora de postres
de origen chino
nacida en Australia,
también restauradora,
ganadora de la
temporada 2 del
programa *Zumbo's
Just Desserts* y socia
de Costco. Visite
zhangcatherine.com
para saber más



PARA SU MESA





PARA SU MESA



Bizcocho fantasma enrollado

Lleve su repostería de Halloween al siguiente nivel con este adorable bizcocho enrollado decorado con fantasmas. Esta técnica se originó en Japón y estos bizcochos también se conocen como «deco rolls», ya que se decoran con patrones antes de hornearlos. Elaborado con un bizcocho ligero de chocolate y nata de vainilla, es tan espeluznante como delicioso.

Tiempo: 1 hora 30 minutos, más tiempo de reposo

Raciones: 1 bizcocho

Mezcla para el dibujo de fantasmas

60 g harina de repostería

60 g mantequilla sin sal, ablandada

60 g azúcar glas

2 claras de huevo

Colorante alimentario rosa

Colorante alimentario negro

Mezcla para el bizcocho enrollado

50 ml leche

50 ml aceite vegetal, más extra para engrasar

4 huevos grandes, con las claras y las yemas separadas

60 g azúcar blanco, más 2 cucharadas extra

15 g cacao en polvo

75 g harina de repostería

Nata de vainilla

200 g nata para montar

25 g azúcar blanco

1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Para hacer la mezcla del dibujo, colocar una impresión en A4 del diseño de un fantasma que le guste debajo de una hoja de papel vegetal lo bastante grande para cubrir un molde de brazo de gitano de 20 x 30 cm, y poner ambos sobre una bandeja grande. Engrasar ligeramente el papel de horno con aceite vegetal para evitar que se pegue al diseño.

2. Mezclar todos los ingredientes (excepto el colorante) en un bol mediano y batir hasta que quede una mezcla lisa. Retirar una cucharadita colmada de la mezcla y ponerla en un bol pequeño. Añadir unas gotas de colorante rosa y mezclar. Dividir el resto de la mezcla en un tercio y dos tercios, y colorear la porción más pequeña de negro con colorante, dejando la porción más grande sin colorear. Echar las mezclas coloreadas en mangas pasteleras separadas.

3. Usando el patrón de fantasmas colocado debajo del papel vegetal como guía, dibujar el contorno de los fantasmas, incluidos los ojos y la boca, con la mezcla negra. Usar la mezcla rosa para las mejillas y luego rellenar con la mezcla blanca para que los

fantasmas queden con un contorno definido. Golpear suavemente la bandeja contra la superficie de trabajo al terminar para eliminar las posibles burbujas de aire. Meter el diseño en el congelador durante al menos 1 hora, o hasta que esté duro.

4. Para hacer el bizcocho enrollado, precalentar el horno a 180 °C (160 °C con ventilador) y colocar el diseño de fantasmas congelado en el fondo de un molde de brazo de gitano de 20 x 30 cm. Calentar la leche en un cazo pequeño hasta que eche humo.

5. Mientras tanto, en un bol mediano batir el aceite, las yemas de huevo y 2 cucharadas de azúcar blanco. Añadir poco a poco la leche caliente a la mezcla de yemas y batir hasta que quede bien integrado. Tamizar el cacao en polvo y la harina e incorporar sin dejar de batir.

6. En un bol grande, batir las claras de huevo y el resto del azúcar blanco hasta conseguir que se formen picos. Incorporar el merengue a la mezcla de yemas en tres tandas, hasta mezclarlo todo bien sin batir de más. Verter la

mezcla en el molde sobre los fantasmas y hornear durante 25 minutos. Sacar del horno y darle la vuelta inmediatamente sobre una hoja limpia de papel vegetal.

7. Retirar la hoja de papel vegetal de encima del bizcocho invertido para revelar el diseño de fantasmas. Colocar un paño de cocina limpio encima para proteger el dibujo y darle la vuelta al bizcocho para que el paño quede debajo y el papel arriba. Enrollar el bizcocho por los lados cortos y dejar reposar, con el cierre hacia abajo, hasta que se enfríe por completo.

8. Para la nata de vainilla, echar la nata y el azúcar en un bol mediano y batir hasta obtener picos suaves. Añadir el extracto de vainilla y seguir batiendo hasta que adquiera más consistencia.

9. Desenrollar el bizcocho y retirar el papel vegetal y el paño de cocina. Extender una capa fina de nata en el interior del bizcocho y volver a enrollarlo siguiendo la curva original. Envolver el rollo en papel film y dejar reposar en la nevera un mínimo de 2 horas, o hasta que esté firme. Sacar, cortar en rodajas y servir. Conservar en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días.

Galletas de ojo de tritón

Estas deliciosas galletas con pepitas de chocolate blanco están decoradas con ojos de caramelo y coloreadas con tonos vibrantes. ¡Son el dulce espeluznante perfecto para Halloween!

Tiempo: 1 hora, más tiempo de reposo

Raciones: 9 galletas grandes

120 g mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

90 g azúcar moreno

50 g azúcar blanco

1 huevo grande, a temperatura ambiente

210 g harina común

1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

150 g de pepitas de chocolate blanco

1/4 cucharadita de extracto de ube

1 cucharadita de matcha en polvo

Ralladura de 1 naranja

Colorante alimentario naranja

Ojos de caramelo y fideos de azúcar para decorar

1. Precalentar el horno a 200 °C (180 °C con ventilador) y forrar con papel vegetal una bandeja para hornear. En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar blanco y moreno con una batidora eléctrica hasta obtener una mezcla lisa y esponjosa, durante unos 2 minutos.

2. Añadir el huevo y batir hasta que quede integrado. Luego añadir la harina y el bicarbonato y mezclar durante aproximadamente un minuto hasta conseguir una masa firme. Incorporar poco a poco las pepitas de chocolate blanco.

3. Dividir la masa en 3 boles. Usar el extracto de ube para colorear una de las partes de morado, usar el matcha en polvo para colorear otra de las partes en verde y añadir la ralladura de naranja y el colorante naranja al tercio restante. Dividir cada porción de masa coloreada en 3 para obtener 9 bolas en total.

4. Colocar las bolas de masa en la bandeja forrada y aplastarlas ligeramente. Hornear durante 10-14 minutos o hasta que las galletas estén duras por los bordes y blandas por el centro. Sacar las galletas del horno y dejar enfriar entre 5 y 10 minutos antes de decorar con los ojos de caramelo y los fideos de azúcar.

Macarons de ranita

Estos macarons con forma de rana están inspirados en las adorables ranas que se ven en TikTok y Pinterest esta temporada de Halloween. Con un corazón de adorno, los macarons están rellenos con una cremosa y deliciosa buttercream de dos ingredientes.

Tiempo: 2 horas y media / 3 horas

Raciones: 8 macarons

80 g harina de almendra

73 g azúcar glas

60 g claras de huevo

60 g azúcar blanco

Colorante verde en gel

8 corazones de azúcar

Mezcla de chocolate blanco y negro, para decorar

Colorante alimentario rosa a base de aceite

Buttercream de chocolate

80 g chocolate negro

100 g mantequilla sin sal, ablandada

1. Para hacer las conchas de los macarons, tamizar la harina de almendra y el azúcar glas en un bol mediano, descartando los trozos grandes que queden en el tamiz.

2. En un bol grande aparte, añadir las claras de huevo y batir con una batidora eléctrica hasta que espumen. Añadir poco a poco el azúcar blanco y batir hasta conseguir que se formen picos. Echar unas gotas de colorante verde en gel y mezclar. Incorporar la harina de almendra y el azúcar glas tamizados al merengue en 2-3 tandas, raspando los bordes del bol y el centro para asegurar que se integren bien. Una vez está todo mezclado, presionar la mezcla contra las paredes del bol y luego plegarla hacia el centro. Repetir esta técnica hasta ver que las líneas que forma la mezcla al caer de nuevo en el bol empiezan a desaparecer lentamente. Esto indica que la mezcla ha alcanzado la consistencia adecuada para meterla en la manga pastelera.

3. Pasar 3/4 partes de la mezcla a una manga pastelera con boquilla redonda mediana, y el resto de la mezcla a una manga con boquilla redonda pequeña. Formar 16 círculos de 2,5 cm con la boquilla mediana, y usar la boquilla pequeña para poner 2 puntos pequeños de mezcla sobre cada círculo, que serán los ojos de las ranas. Dejar secar las conchas de los macarons durante 30 minutos.

4. Con la manga de boquilla pequeña, formar dos brazos sobre las conchas con «ojos de rana», y dos pequeños puntos para las patas en la base de la misma concha (véase la imagen de la página 41 como referencia). Colocar un corazón de azúcar entre los brazos. Dejar reposar entre 30 y 60 minutos o hasta que las conchas estén secas al tacto.

5. Precalentar el horno a 170 °C (150 °C con ventilador). Hornear los macarons durante 14 minutos o hasta que estén totalmente firmes (si se agitan ligeramente, no deberían moverse. Así se sabe que están listos). Sacar del horno y dejar enfriar por completo.

6. Para decorar, derretir el chocolate negro y colocarlo en una manga pastelera. Hacer dos ojos y una sonrisa en cada concha. Fundir el chocolate blanco y teñirlo de rosa con colorante alimentario, mezclando bien para que el color quede uniforme. Hacer 2 óvalos debajo de los ojos a modo de mejillas sonrojadas. Dejar secar el diseño mientras se prepara el relleno de los macarons.

7. Para la buttercream de chocolate, trocear el chocolate negro y fundirlo en el microondas o al baño maría. Retirar y dejar enfriar el chocolate a temperatura ambiente.

8. Colocar la mantequilla ablandada en el bol de una batidora de pie y batir hasta que adquiera un color más claro. Añadir el chocolate frío y seguir batiendo hasta obtener una mezcla lisa, ligera y cremosa. Pasar la buttercream de chocolate a una manga pastelera con boquilla redonda. Poner una pequeña porción de buttercream en el centro de una concha lisa y cubrir con una concha con cara de rana. Repetir hasta terminar todos los macarons de ranita.



Cupcakes caldero

Cambie sus dulces habituales de Halloween por estas jugosas cupcakes de chocolate en forma de caldero, burbujeantes con glaseado de queso crema, piruletas y caramelos de colores. Yo utilicé calderos de plástico para darles un toque extra, pero también se pueden usar moldes para magdalenas negros.

Tiempo: 1 hora 10 minutos, más tiempo de reposo

Raciones: 12 cupcakes

110 g harina común

175 g azúcar blanco

45 g cacao en polvo

1/4 cucharadita de sal

1 cucharadita de levadura en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 huevo

60 ml aceite vegetal

120 ml leche

Ojos de caramelo, piruletas y golosinas para decorar

Glaseado de queso crema

165 g queso crema, ablandado

80 ml nata para montar

38 g azúcar blanco

Colorante alimentario verde

1. Para las magdalenas, precalentar el horno a 180 °C (160 °C con ventilador) y forrar un molde para magdalenas con 12 cápsulas. Tamizar la harina, el azúcar, el cacao en polvo, la sal, la levadura y el bicarbonato en un bol y mezclar bien.

2. Añadir el huevo, el aceite vegetal, la leche y 120 ml de agua hirviendo a la mezcla seca, y mezclar hasta que quede uniforme.

3. Repartir la mezcla entre las cápsulas y hornear entre 16 y 20 minutos, o hasta que si se inserta un palillo salga con algunas migas húmedas. Sacar las magdalenas del horno y dejar enfriar por completo.

4. Mientras tanto, mezclar el queso crema, la nata y el azúcar en un bol y batir durante 5 minutos o hasta que esté ligero y esponjoso. Añadir unas gotas de colorante verde y mezclar hasta obtener un color verde intenso uniforme. Pasar el glaseado a una manga pastelera con boquilla redonda pequeña.

5. Para montar, colocar las magdalenas frías en minicalderos de plástico y echar glaseado verde por encima. Decorar con ojos de caramelo, piruletas y golosinas al gusto. Guardar las cupcakes caldero en la nevera hasta el momento de consumirlas.

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS MEJORES GRANADAS MADURADAS AL CÁLIDO SOL MEDITERRÁNEO: ESPLENDOR, TRADICIÓN Y SABOR



La **granada** es una de las frutas más antiguas y simbólicas del mundo. Su historia se remonta a miles de años atrás, siendo un fruto estrechamente ligado a las culturas mediterráneas, donde ha sido apreciado tanto por su sabor como por su valor nutricional y su significado cultural.

Originaria de una amplia zona que comprende **Asia Occidental**, especialmente la región situada entre el actual Irán y el norte de la India, la granada (*Punica granatum*) se extendió rápidamente hacia el Mediterráneo gracias a las antiguas rutas comerciales. Civilizaciones como la persa, egipcia, griega y romana ya la cultivaban y la consideraban un símbolo de fertilidad, abundancia y prosperidad. Con el paso del tiempo, su cultivo se adaptó perfectamente a las zonas de clima mediterráneo, convirtiéndose en una fruta tradicional en países como España, Italia, Turquía, Marruecos y Grecia. Actualmente, la granada es reconocida en todo el mundo por su atractivo aspecto, su intenso color rojo y el sabor único de sus pequeños granos jugosos.

UNA CUIDADA SELECCIÓN VARIETAL PARA OFRECER LA MEJOR EXPERIENCIA AL CONSUMIDOR: VARIEDAD WONDERFUL y ACCO

La granada cuenta con variedades reconocidas por su calidad, sabor y atractivo visual.

Acco es una variedad temprana, apreciada por su intenso color rojo, su jugosidad y su sabor dulce y equilibrado.

Destaca por su facilidad de consumo y por ofrecer una excelente experiencia al consumidor desde el inicio de campaña.

Wonderful es una de las variedades más conocidas y extendidas a nivel internacional. Se caracteriza por su color rojo intenso, tanto en la piel como en sus arilos, y por su combinación de dulzor y acidez. Es una variedad muy valorada por su excelente presencia, firmeza y versatilidad de consumo.

Ambas variedades destacan por su atractivo aspecto y por la calidad de sus granos.

La combinación de Acco y Wonderful permite disponer de granadas durante una amplia ventana comercial.



PRINCIPALES ZONAS PRODUCTORAS

La producción española de granada se concentra principalmente en la Comunidad Valenciana, especialmente en Alicante, donde Elche y su entorno forman una de las zonas de cultivo más importantes de Europa, gracias a su tradición agrícola y un clima de inviernos suaves, veranos secos y muchas horas de sol que favorecen frutos de gran calidad.

También hay otras zonas relevantes como Murcia, Almería, Granada y Lérida, donde el cultivo ha crecido en los últimos años por la adaptación de nuevas variedades y sistemas más eficientes. La zona mediterránea destaca por granadas con buen equilibrio entre dulzor y acidez, color atractivo y alta calidad comercial, abasteciendo mercados nacionales e internacionales desde finales de verano hasta invierno.

GREENYARD

FRESH SPAIN

for a healthier future

PROPIEDADES NUTRICIONALES

La granada es una fruta rica en antioxidantes naturales, especialmente polifenoles, que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo. Es una excelente fuente de vitamina C, contribuyendo al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Aporta fibra alimentaria, favoreciendo la salud digestiva y ayudando a mantener una buena función intestinal.

Contiene minerales esenciales como potasio, importante para el equilibrio de líquidos y el funcionamiento muscular.

Su alto contenido en agua la convierte en una fruta refrescante y con bajo aporte calórico.

Sus compuestos bioactivos favorecen una alimentación equilibrada y saludable. La granada destaca por su contenido en antocianinas, responsables de su característico color rojo intenso.



RECETA SENCILLA: ENSALADA DE GRANADA

Ingredientes:

- 1 granada fresca.
- Mezcla de hojas verdes (rúcula, canónigos, espinacas baby o lechugas variadas).
- Queso fresco, queso de cabra o feta.
- Nueces u otros frutos secos al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre balsámico.
- Una pizca de sal.

Preparación:

Abrir la granada y extraer cuidadosamente los granos. En un bol, mezclar las hojas verdes con el queso desmenuzado y las nueces. Añadir los granos de granada para aportar un toque fresco, crujiente y ligeramente dulce. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, unas gotas de vinagre balsámico y una pizca de sal. Mezclar suavemente y servir al momento para disfrutar de todo su sabor y textura.



COMO HAY QUE CONSERVAR LAS GRANADAS

Fuera del frigorífico si se van a consumir a corto plazo, en un sitio fresco aguantan varios días fuera de la nevera. O bien dentro del frigorífico en el cajón de la verdura (4-6 °C, no a temperatura más baja para evitar daños), para prolongar su vida útil varias semanas.

COMO DESGRANAR UNA GRANADA

- Corta la granada por la mitad de forma transversal para acceder mejor a los granos.
- Golpea suavemente la piel con una cuchara de madera colocando la mitad de la granada boca abajo sobre un bol; los granos caerán fácilmente.
- Utiliza un cuchillo bien afilado para realizar los cortes iniciales y evitar salpicaduras.
- Una vez desgranada, conserva los granos en un recipiente hermético en el frigorífico para mantener su textura y sabor.





Cabezuelo
• DESDE 1978 •

Mínima preparación.
Máximo disfrute.



4 formas de preparar carne picada de cerdo

Con este versátil y sabroso ingrediente en el congelador, siempre estará listo para preparar la cena.

Por LEANNE KITCHEN Preparación de alimentos TINA MCLEISH
Estilismo BHAVANI KONINGS Fotografía ANDY LEWIS

Lo cierto es que no recuerdo cuándo me enamoré por primera vez de la carne de cerdo picada. Quizá fue al morder mi primer Xiao Long Bao (dumpling de sopa), con sus deliciosos jugos porcinos, o al comer judías salteadas con cerdo picante durante mis viajes por la China regional. La carne de cerdo picada lleva mucho tiempo siendo un básico en la cocina y es, sin lugar a duda, mi carne picada favorita.

Siempre compro carne de cerdo picada normal, nunca magra. Esa pequeña cantidad de grasa es lo que hace que sea tan buena, ayudándola a dorarse y aportando a salsas, albóndigas, pastel de carne y otros platos un cuerpo y una dulzura que las carnes magras simplemente no pueden dar.

No soy la única que acumula carne de cerdo picada para las comidas familiares. Costco es único porque pica carne de cerdo en cada uno de sus almacenes todos los días. Esta proteína clásica la disfrutaron socios de todo el país, si bien el almacén de Perth ostenta el récord de producir 1,7 toneladas a la semana.

La carne de cerdo picada es asequible e infinitamente versátil. Tener un paquete en la nevera significa tener la cena medio resuelta, ya sea para un salteado rápido de fideos, unas empanadillas o algo más mediterráneo, como una lasaña de ragú blanco o albóndigas a la parrilla sobre una ensalada estilo español.

Mi amor por la carne de cerdo picada también está vinculado a mis recuerdos del Año Nuevo chino. Hace años, cuando apenas sabía lo que eran, una amiga china me invitó a su casa para ayudarla a hacer jiaozi, unas empanadillas al vapor típicas del norte de China. Nos sentamos alrededor de la mesa estirando la masa, rellenándola con cerdo, col y cebollino y charlando mientras la montaña crecía. Me encantó la sencillez de compartir historias, cocinar juntas y luego comer hasta no poder movernos.

Hay algo profundamente satisfactorio en cocinar con carne de cerdo picada: la forma en que chisporrotea, suelta su grasa y se dora en la sartén. El aroma por sí solo ya promete una comida nutritiva, reconfortante y deliciosa. Es un ingrediente que nunca decepciona. ■



LEANNE KITCHEN
es cocinera de restaurante convertida en escritora gastronómica, autora de libros de cocina y guías de viaje, y colaboradora de *Costco Connection*.

Fideos de la longevidad con cerdo, enoki y cebollino chino

Tiempo: 30 minutos

Raciones: 4

2 cucharaditas de salsa de soja oscura

1 1/2 cucharada de salsa de soja ligera

1 1/2 cucharada de vino Shaoxing

2 1/2 cucharadas de salsa de ostras

2 cucharaditas de azúcar extrafino

4-5 cebolletas, limpias

2 cucharadas de aceite vegetal

100 g setas shiitake frescas, en láminas

400 g setas enoki, limpias y separadas en pequeños racimos

400 g carne de cerdo picada

2 dientes de ajo picados fino

1 cucharada de jengibre picado fino o rallado

280 g fideos de huevo largo secos

1 manojo de cebollino chino, cortado en trozos de 1-2 cm

1 cucharada de aceite de sésamo

1 cucharadita de pimienta blanca molida

1. Mezclar las salsas de soja, el vino Shaoxing, la salsa de ostras y el azúcar extrafino en un bol pequeño y reservar.

2. Poner a hervir agua en una olla grande para los fideos. Mientras, cortar las cebolletas en trozos de 2,5 cm, separando la parte blanca de la verde. Calentar la mitad del aceite vegetal en un wok a fuego alto. Añadir la parte blanca de la cebolleta y saltear durante 1 minuto, luego añadir las setas y saltear unos 2 minutos o hasta que se ablanden ligeramente. Pasar a un bol y poner de nuevo el wok a fuego alto.

3. Echar el resto del aceite al wok y luego la carne de cerdo, extendiéndola por toda la superficie. Cocinar unos 2 minutos para que

se dore y luego cocinar otros 2-3 minutos más, removiendo para deshacer los grumos. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar 1 minuto más, o hasta que suelten el aroma.

4. Mientras se cocina la carne, cocer los fideos en el agua hirviendo durante 4 minutos o según las instrucciones del envase, hasta que estén tiernos. Escurrir y añadir a la mezcla de carne junto con las setas, la mezcla de salsas de soja, el resto de la cebolleta y el cebollino chino.

5. Saltear a fuego alto de 1 a 2 minutos para mezclar bien, cubrir los fideos y dejar que la salsa reduzca y espese. Rociar con aceite de sésamo, sazonar con pimienta blanca y mezclar bien. Servir de inmediato.



PARA SU MESA



Empanadillas de cerdo en sopa de curry verde

Tiempo : 50 minutos

Raciones : 4

Empanadillas

- 350 g carne de cerdo picada
- 4 castañas de agua, picadas muy finas
- 2-3 cebolletas limpias y picadas muy finas
- 2 dientes de ajo picados o rallados
- 3 cucharaditas de jengibre rallado fino
- 2 cucharaditas de salsa de pescado
- 2 cucharaditas de salsa de soja ligera
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 28 obleas redondas para empanadillas

1. Para las empanadillas, forrar una bandeja con papel vegetal. Echar en un bol la carne de cerdo, las castañas de agua, la cebolleta, el ajo, el jengibre, la salsa de pescado, la salsa de soja y la pimienta y, con las manos limpias, mezclar bien. Colocar en el centro de una oblea una cucharadita colmada de relleno. Humedecer los bordes con un poco de agua fría, doblar en forma de medialuna y presionar firmemente para sellar. Hacer 5 o 6 pliegues a lo largo del borde y colocar en la bandeja. Repetir con el resto del relleno y las obleas.

2. Poner a hervir agua en una olla grande para las empanadillas y en una olla mediana para las verduras. Mientras tanto, para la sopa, calentar el aceite en otra olla grande a fuego medio. Añadir la pasta de curry y

Sopa

- 1 1/2 cucharada de aceite de canola o vegetal
- 115 g pasta de curry verde
- 1 L caldo de pollo o verduras
- 60 ml salsa de pescado
- 2 cucharadas de azúcar moreno bien compactado
- 1 tallo de citronela, machacado y anudado
- 6 hojas de lima keffir machacadas
- 400 ml leche de coco
- 280 g guisantes (desvainados, frescos o congelados)
- 250 g tirabeques limpios
- Ramitas de cilantro, brotes de guisante, chile verde en rodajas, chalotas fritas y gajos de lima, para servir

cocinar sin dejar de remover de 2 a 3 minutos, hasta que empiece a soltar aroma. Incorporar el caldo, la salsa de pescado, el azúcar, la citronela y las hojas de lima; llevar a fuego lento, tapar y cocinar de 5 a 7 minutos para que se integren los sabores. Echar la leche de coco, hacer que hierva ligeramente y luego bajar el fuego y mantener caliente.

3. Mientras, cocinar las empanadillas en el agua hirviendo durante 5 minutos o hasta que el relleno esté bien cocido. Escurrir bien. Cocinar los guisantes y los tirabeques de 2 a 3 minutos hasta que estén tiernos y escurrir bien. Repartir las empanadillas y las verduras en cuatro boles y echar la sopa caliente por encima. Adornar con cilantro, brotes de guisante, chile y chalotas fritas. Servir con gajos de lima.

Albóndigas de chorizo con salsa romesco y ensalada de batata a la parrilla

Tiempo: 1 hora

Raciones: 6

Albóndigas

400 g carne de cerdo picada
400 g chorizo fresco (2-3 salchichas) sin la piel
1 cebolla pequeña, picada fina
12 brochetas de madera, remojadas durante 30 minutos
Aceite de oliva para la parrilla
Gajos de limón para servir

Salsa romesco

1 tarro de 330 g de pimientos asados, escurridos
120 g almendras tostadas y peladas, picadas gruesas
125 ml aceite de oliva virgen extra
2 1/2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 1/2 cucharadita de pimentón ahumado

1. Para la salsa romesco, poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos y batir hasta obtener una mezcla lisa y cremosa. Salpimentar.

2. Para las albóndigas, mezclar con las manos limpias la carne de cerdo, el chorizo y la cebolla en un bol y salpimentar. Hacer albóndigas del tamaño de una nuez grande (deberían salir 36 en total). Ensartar 3 albóndigas en cada brocheta y reservar hasta el momento de cocinar.

3. Para la ensalada, poner la batata en un bol, rociar con aceite de oliva y remover para cubrir ligeramente. Calentar la barbacoa o una plancha a temperatura media-alta y cocinar la batata durante

Ensalada de batata asada

500 g batata, pelada y cortada en láminas de 4 mm
Aceite de oliva, para cocinar
500 g tomates (unos 4) cortados en gajos
2 aguacates en láminas
2 naranjas grandes, peladas y cortadas en rodajas finas
120 g rúcula baby
130 g aceitunas verdes
175 g queso feta danés, desmenuzado o cortado en daditos
Un buen puñado de hojas de menta
Aceite de oliva virgen extra, para rociar

4 minutos por cada lado, o hasta que esté tierna y un poco tostada. Dejar enfriar un poco y mezclar con el tomate, el aguacate, la naranja, la rúcula, las aceitunas, el queso feta y la menta en un bol grande. Rociar con aceite de oliva virgen extra.

4. Mientras, pincelar las albóndigas con aceite de oliva. Cocinar en la barbacoa o plancha a fuego medio-alto durante unos 8 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén bien cocidas y ligeramente tostadas.

5. Para servir, repartir la ensalada en los platos, colocar encima las brochetas de albóndigas y rociar con la salsa romesco. Servir con gajos de limón.



Lasaña de cerdo, hinojo y ricota

Tiempo: 1 hora y 20 minutos

Raciones: 6 a 8

Ragú de cerdo

- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada fina
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 bulbo de hinojo mediano, limpio y picado fino
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo
- 600 g carne de cerdo picada
- 35 g harina común
- 440 ml caldo de pollo
- 1 manojo pequeño de perejil de hoja lisa picado

Capa de ricota

- 600 g ricota fresca
- 2 huevos grandes

100 g parmesano rallado fino

- Ralladura fina de 1 limón grande
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 100 ml leche (aproximadamente, si es necesario)
- 125 g mozzarella rallada

Para montar

- Aceite de oliva para engrasar
- 5 láminas grandes de lasaña fresca (unos 250 g)
- 120 g hojas de espinaca baby
- 125 g mozzarella rallada
- 100 g parmesano rallado fino

1. Para el ragú de cerdo, calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo, el hinojo y las semillas de hinojo y cocinar, removiendo con frecuencia, hasta que se ablanden. Echar la carne de cerdo y cocinar hasta que cambie de color, deshaciéndola con una cuchara de madera. Añadir la harina y cocinar sin dejar de remover durante 1 minuto o hasta que espese. Incorporar poco a poco el caldo, removiendo para evitar grumos, y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar, removiendo con frecuencia, durante 5 minutos para cocinar bien la harina. Añadir el perejil y sazonar al gusto con sal y pimienta negra recién molida. Mientras, precalentar el horno a 190 °C (170 °C con ventilador).

2. Para la capa de ricota, mezclar la ricota, los huevos, el parmesano, la ralladura de limón y la nuez moscada en el bol de un procesador de alimentos. Procesar hasta que quede lisa, añadiendo un poco de leche si la ricota está muy dura. La textura debe ser muy espesa, pero cremosa. Incorporar la mozzarella y salpimentar.

3. Para montar la lasaña, engrasar ligeramente los lados y la base de una fuente para horno de 32 x 16 x 5 cm con aceite de oliva. Extender una capa muy fina de ragú de cerdo sobre la base de la fuente. Cubrir con una lámina de lasaña y luego extender la mitad del ragú restante sobre la pasta. Esparcir la mitad de las espinacas baby y luego repartir la mitad de la mezcla de ricota encima. Colocar otra lámina de pasta sobre la ricota, usando otra lámina para cubrir huecos si es necesario y presionando suavemente para nivelar la capa. Extender el ragú restante, esparcir el resto de las espinacas y repartir el resto de la mezcla de ricota por encima. Cubrir con otra lámina de pasta y tapar los huecos si es necesario.

4. Cubrir la fuente con papel de aluminio bien engrasado y hornear entre 15 y 20 minutos, o hasta que burbujee. Retirar el papel de aluminio, esparcir la mozzarella y el parmesano y hornear, sin cubrir, otros 20-25 minutos hasta que la superficie esté dorada. Dejar reposar unos 10 minutos para que asiente y servir.



*la berenjena,
tu aliada perfecta
para una cocina
saludable y llena
de sabor*



● **Antioxidante:**

Gracias a antiocinas como la nasunina (presente en su piel morada), que protege las células.

● **Mejor con piel:**

Aquí están la mayoría de sus antioxidantes y fibra.

● **Úsala como sustituto:**

En lasañas en vez de pasta o como base de mini pizzas.

berenjena rellena

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 250 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- Queso rallado (opcional)
- Aceite de oliva, sal, pimienta y especias

Preparación:

Corta las berenjenas a la mitad, haz cortes en la pulpa y hornéalas a 180°C por 15-20 minutos.

Sofríe cebolla, ajo y carne picada en una sartén. Añade tomate y condimenta.

Saca la pulpa de las berenjenas y mézclala con el relleno de carne.

Rellena las berenjenas y, si deseas, agrega queso rallado encima. Gratina por 5-7 minutos.

Sirve y ¡disfruta!

UNICA

unicagroup.es





Pera Rocha

✕ La original ✕

www.granfer.pt



4 maneras de cocinar con wok

¡Prepare cenas rápidas, fáciles y deliciosas para cualquier día de la semana!

Por TAMMI KWOK Preparación de los alimentos TINA MCLEISH
Estilismo BHAVANI KONINGS Fotografía ANDY LEWIS

Hay algo increíblemente satisfactorio en el chisporroteo de una sartén caliente cuando se encuentra con un puñado de ajo y verduras frescas, sobre todo cuando llega la hora de la cena. Para mí, los salteados son un ritmo, más que una receta: un marinado rápido por aquí, un salteado rápido por allá y una salsa que lo combina todo.

La mayoría de nosotros asociamos los salteados con bordes secos y chamuscados y ese aspecto carbonizado – y sí, esa fritura inicial es esencial. Aporta sabor, añade color y le da a la proteína o la verdura ese yo no sé qué que llamamos el «efecto wok». Sin embargo, lo que se suele pasar por alto es lo que viene después: ese momento en el que echamos algo húmedo –un poco de soja, una pizca de leche de coco o pasta de maicena– y todo cambia. El wok se llena de vapor, la salsa se espesa y de pronto tenemos algo intenso, con salsa y muy reconfortante. Algo que se adhiere a cada grano de arroz o noodle del plato.

Yo elegiré un wok siempre que pueda – tiene forma curva y la altura de los laterales hace que remover y sofreír sea muy fácil – pero si usted no tiene uno, no se preocupe. Una sartén grande y honda también vale, solo tiene que asegurarse de calentarla bien antes de empezar, ya que la clave es una sartén caliente.

Estas recetas son una mezcla de antiguos sabores y nuevas ideas: cordero con comino, tofu con tamari, unas irresistibles gambas con mantequilla y chile y un salteado de manzana con miso dulce que queda fenomenal con el arroz con leche que tenemos en casa. Todas rápidas. Todas con su toque. Y todas listas para que las prepare usted mismo. ■



★ **TAMMI KWOK**
es cocinera,
escritora
gastronómica y
colaboradora de
Costco Connection.

PARA SU MESA





PARA SU MESA





Salteado de manzana y mantequilla de miso

Tiempo: 10 minutos

Raciones: 4

40 g de mantequilla

2 manzanas Pink lady, cortadas en gajos

2 cucharadas de azúcar moreno

1 1/2 cucharada de pasta de miso blanco

1/3 taza de nata líquida

Arroz con leche precocinado (frío o caliente, como prefiera)

Semillas de sésamo tostado para decorar

1. En una sartén a fuego medio, derretir la mantequilla. Añadir la manzana y saltear durante 3-4 minutos, hasta que esté dorada.
2. Espolvorear el azúcar moreno y saltear de nuevo 1-2 minutos hasta que burbujee y esté caramelizada.
3. En un bol pequeño, batir la pasta de miso con la nata hasta que se disuelva y quede una mezcla bien integrada.
4. Echar la crema de miso a la sartén y llevar a ebullición para conseguir una salsa brillante y densa. Bajar el fuego y dejar cocinar 1-2 minutos hasta que espese un poco.
5. Echar con una cuchara la mezcla de miso y manzana sobre las raciones de arroz con leche.
6. Decorar con semillas de sésamo tostado y servir inmediatamente.

Salteado de langostinos con chili al estilo Singapur

Tiempo: 15 minutos

Raciones: 4 - 6

40 g de mantequilla

500 g langostinos tigre Tassal crudos, pelados

2 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés

1/4 taza de salsa de tomate

1 cucharada de salsa de chili dulce

1 cucharadita de harina de maíz mezclada con 3/4 taza de agua para hacer una pasta

2 huevos ligeramente batidos

1-2 cucharadas de salsa de pescado (o al gusto)

Cilantro fresco para decorar

Arroz al vapor, mantou frito o roti para servir

1. En un wok o sartén grande, derretir la mantequilla a fuego medio-alto. Añadir los langostinos, sazonando con una pizca de sal, y freír durante 2-3 minutos hasta que se empiecen a volver rojos. Retirar y apartar, dejando la mantequilla en el wok.

2. En el mismo wok, añadir la pasta de curry rojo y saltear durante 30 segundos o hasta que empiece a desprender aroma.

3. Echar la salsa de tomate y la salsa de chili dulce, y cocinar durante 1 minuto para que se mezclen bien.

4. Echar de nuevo los langostinos en el wok y añadir la pasta de la harina de maíz. Remover bien y cocinar a fuego lento.

5. Incorporar los huevos batidos y mover con suavidad. Dejar cocinar hasta que la salsa espese ligeramente y los huevos estén asentados. Probar y aderezar con salsa de pescado al gusto.

6. Decorar con cilantro fresco y servir caliente con arroz al vapor, mantou frito o roti.

Salteado de tofu con coco y tamarindo

Tiempo: 15 minutos

Raciones: 4

3 cucharadas de aceite vegetal

400 g de tofu duro, en rodajas

1 cebolla roja en rodajas

1 zanahoria en rodajas finas

150 g judías verdes cortadas

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa de tamarindo

2 cucharadas de salsa de soja

270 ml leche de coco

1 cucharada de azúcar moreno

Arroz jazmín hervido, para servir

Cacahuets tostados machacados para decorar

1. Calentar la mitad del aceite en un wok a temperatura alta. Añadir el tofu y freír durante 1-2 minutos, hasta que esté dorado por ambos lados. Sacar y apartar.

2. Poner de nuevo el wok al fuego y añadir el resto del aceite. Echar la cebolla y la zanahoria y sofreír 2-3 minutos, o hasta que las verduras se empiecen a ablandar.

3. Incorporar las judías verdes y el ajo y saltear otros 2-3 minutos hasta que suelten aroma.

4. Añadir el tamarindo, la salsa de soja, la leche de coco, el azúcar moreno y 1/2 taza de agua al wok y remover para disolver el azúcar. Llevar a ebullición y probar para salpimentar al gusto.

5. Echar de nuevo el tofu al wok y remover para mezclar. Cocer durante 1-2 minutos hasta que las verduras estén en su punto y el tofu se haya calentado.

6. Servir caliente con arroz jazmín y decorado con cacahuets tostados machacados.

Salteado de cordero y comino

Tiempo: 10 minutos

Raciones: 4

500 g de pata de cordero, en tiras finas	1 cucharadita de semillas de hinojo
2 cucharadas de salsa de soja (y un extra al gusto)	1 cebolla roja en rodajas
1/4 cucharadita de levadura	1 pimiento rojo en rodajas
1 cucharada de harina de maíz	2 dientes de ajo picados
3 cucharadas de aceite vegetal	1 calabacín en rodajas
1 cucharada de semillas de comino	1 cucharadita de escamas de chili (opcional)
	Arroz al vapor para servir

1. En un bol, mezclar las tiras de cordero con la salsa de soja y la levadura. Mezclar bien y marinar durante 20 minutos. Justo antes de cocinar, espolvorear la harina de maíz y mover para cubrirlo todo.

2. Calentar la mitad del aceite en un wok grande a fuego fuerte. Añadir las semillas de comino e hinojo y remover durante 1 minuto o hasta que desprenda aroma. Añadir el cordero y saltear 2-3 minutos hasta que empiece a dorarse. Sacar del wok y apartar.

3. Añadir el resto del aceite al wok. Echar la cebolla, el pimiento y el ajo y saltear durante 1-2 minutos.

4. Añadir el calabacín y las escamas de chili (si lo desea) y saltear durante 1-2 minutos más hasta que esté tierno.

5. Echar de nuevo el cordero en el wok junto con 2 cucharadas de agua. Saltear 1 minuto más, hasta que el cordero esté cocinado por todas partes y las verduras estén recubiertas con la salsa del wok. Probar y ajustar con más salsa de soja si es necesario. Servir caliente con arroz al vapor.



KIRKLAND
Signature

MR

***¡No se pierda
nuestra variedad
de tartas!***

Tarta de dulce de leche #10081 | Tarta de Red Velvet #5041
Tarta Americana #12412 | Tarta de Zanahoria #40451





CHOCOLATES
VALOR
1957

HUESITOS

Mini

¡Ideal para compartir!

ALIMENTACIÓN



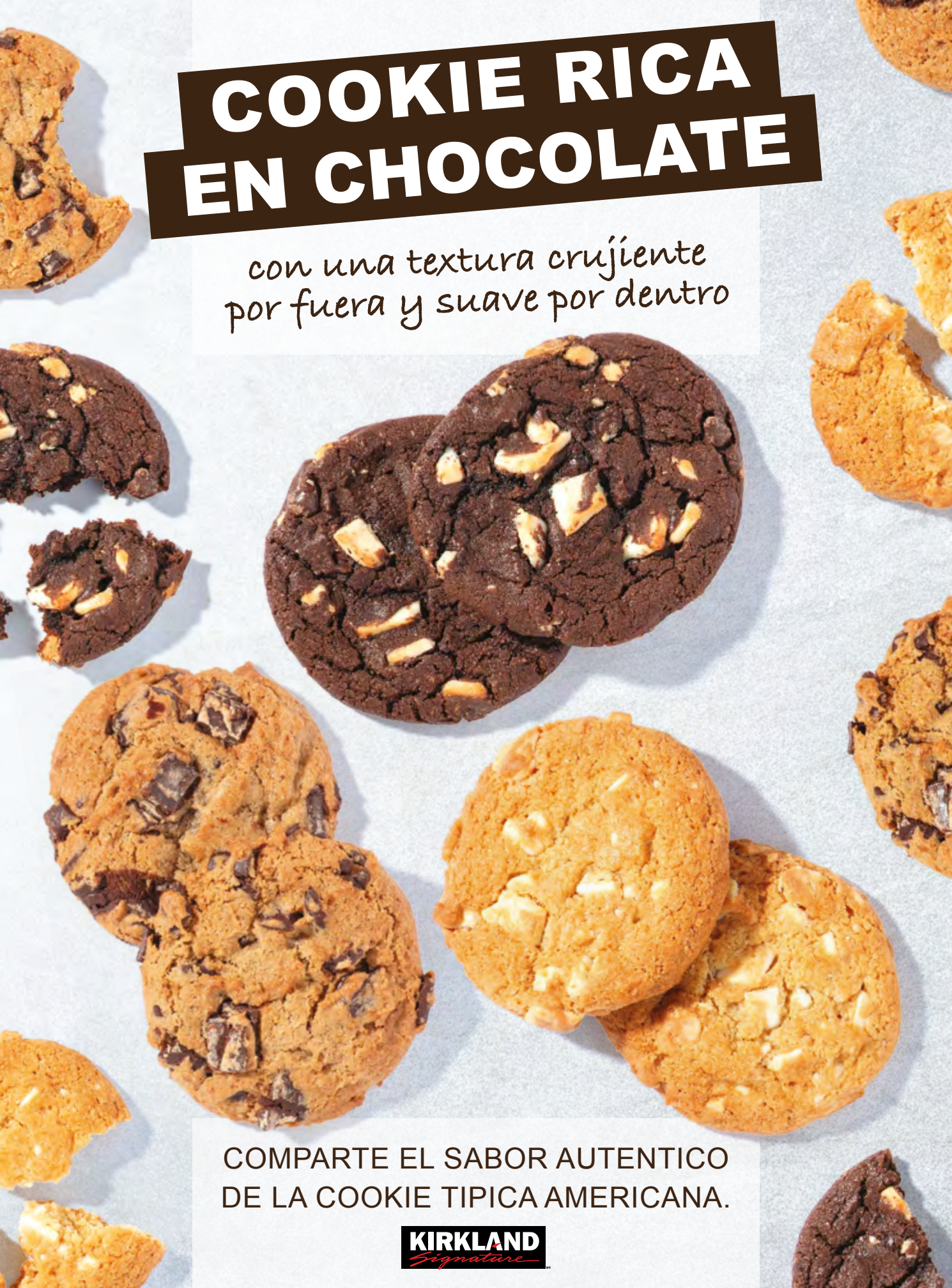
#8546173



#8501227



#1002799



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



BACK $\Rightarrow$ TO $\Leftarrow$ SCHOOL



Hornear es pan comido

Convierta unos croissants hojaldrados y mantecosos en deliciosas creaciones, perfectas para un brunch o un postre para compartir con alguien especial.

Por KIM COVERDALE

Fotografía ANDY LEWIS

Estilismo BHAVANI KONINGS

Preparación de los alimentos TINA MCLEISH

Huevos al horno con prosciutto, brie y aceite picante

Tiempo: 25 minutos

Raciones: 4

4 croissants

4 lonchas de prosciutto

100 g de queso brie extracremoso picado

4 huevos a temperatura ambiente

Tomillo fresco y aceite picante para servir (véase la Nota del chef)

1. Precalentar el horno a 170 °C (150 °C con ventilador). Cubrir una bandeja para horno grande con papel vegetal.
2. Recortar la punta de cada croissant (unos 10 cm) y presionar con el mango de una cuchara para hacer un hueco en el centro. Poner en la bandeja de horno.
3. Meter 1 loncha de prosciutto en cada croissant, dejando que salga un poco por fuera. Colocar el brie en el prosciutto y salpimentar. Romper un huevo en cada croissant. Hornear durante 10-15 minutos o hasta que los huevos estén cocinados a su gusto (tapar con papel de aluminio si los croissants se tuestan demasiado rápido).
4. Servir los croissants con aceite picante y espolvoreados con tomillo.

NOTA DEL CHEF

Para hacer un aceite picante rápido, mezclar 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 cucharadita de escamas de chili seco y 1/2 cucharadita de ajo en polvo en un cazo pequeño. Calentar a fuego medio hasta que el ajo empieza a chisporrotear. Retirar del fuego y dejar enfriar.



Kim Coverdale
es creadora de recetas,
escritora de cocina y
socio de Costco.

Croissants con mousse de tiramisú de chocolate

Tiempo: 25 minutos (más tiempo de enfriado)

Raciones : 4

2 cucharaditas de café en polvo instantáneo

180 g de chocolate negro (75% cacao) picado

430 ml nata líquida

250 g mascarpone

4 croissants

2 cucharadas de vino Marsala (opcional)

**1/3 taza de crema para untar de chocolate y avellanas,
atemperada**

Avellanas picadas y cacao en polvo para servir

1. Mezclar el café con 2 cucharaditas de agua caliente en un bol pequeño y remover hasta que se disuelva. Echar el chocolate, 1/2 taza de nata y la mezcla de café en un bol grande apto para microondas. Meterlo en el microondas al máximo (100%) entre 30 segundos y 1 minuto, parando a la mitad para remover, o hasta que el chocolate esté derretido y suave. Apartar y dejar enfriar por completo.

2. Con unas varillas, batir el mascarpone y 1/4 del resto de la nata en la mezcla de chocolate, con cuidado de no batir de más para que no se corte. Echar con una cuchara la mezcla en una manga pastelera con una boquilla rizada de 1,5 cm.

3. Cortar los croissants por la mitad en horizontal. Empapar los bordes cortados con Marsala (si se desea). Poner la mezcla de la mousse con un patrón decorativo en la mitad de debajo de cada croissant, y poner las mitades superiores encima.

4. Con la ayuda de una batidora eléctrica o unas varillas, batir el resto de la nata hasta que adquiera consistencia. Echar la nata montada con una cuchara encima de los croissants y empapar con la crema para untar de chocolate y avellanas. Servir los croissants con avellanas espolvoreadas y con cacao en polvo.



eurobanan



Coplaca
Natur 

SABOR NATURAL



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



Masterclass: WOKS

Sus cenas entre semana acaban de subir de temperatura.

por TAMMI KWOK

Hay una razón por la que el wok lleva siglos en los corazones de tantas cocinas asiáticas. Gracias a su profundidad, sus laterales inclinados y una increíble transmisión de calor, es una de las sartenes más versátiles que podemos tener, y es perfecta para salteados, frituras, estofados e incluso para cocinar al vapor. Sin embargo, para sacarle el máximo partido a su wok hay que saber un par de cosas.

El metal importa

No todos los woks están fabricados de la misma forma. Mi favorito para las hornillas de gas es el clásico de acero al carbono: ligero, económico, se calienta rápido y genera una capa

natural antiadherente con el tiempo una vez que se hace el proceso de curación inicial para empezar con buen pie. Los woks de acero inoxidable requieren poco mantenimiento y conservan mejor la temperatura, pero tardan más en calentarse porque no conducen bien el calor. Las versiones antiadherentes pueden tener la ventaja de que los alimentos no se pegan, pero no resisten las altas temperaturas, lo que limita sus usos.

Sea cual sea el material que elija, asegúrese de que el metal y la forma son aptos para el tipo de fuego que usted tiene. Las vitrocerámicas, por ejemplo, tardan en calentarse, por lo que un wok de acero inoxidable con la parte inferior plana puede que sea la

mejor opción para conseguir un máximo contacto y una mejor retención de calor.

A su manera

Las cocinas de casa normalmente no tienen los fuegos de una estación de wok de restaurante, pero eso no significa que no podamos conseguir resultados fantásticos. El truco es trabajar con su tipo de fuego, no contra él.

Precalente el wok a fuego medio-alto durante, al menos, 2-3 minutos antes de echar el aceite y los ingredientes. Cocine en pequeños lotes para evitar llenar el wok demasiado, ya que esto puede hacer que pierda temperatura. Deje que los alimentos se asienten en la sartén antes de remover



(sí, sé que es contraintuitivo no remover cuando hacemos un salteado); esto permitirá que el wok recupere temperatura y favorecerá la formación del tan apreciado wok hei, también conocido como «aliento de wok». Y no tenga miedo de usar los laterales del wok, ya que esto aumenta la superficie y acelera el cocinado.

La sartén por el mango

El mango del wok puede parecer un detalle insignificante, pero puede marcar una importante diferencia en el cocinado. Los woks tradicionales a menudo vienen con dos asas circulares cortas, estupendas para levantarlo y removerlo sobre las llamas, pero menos cómodo para los salteados en las vitrocerámicas de casa. Algunas versiones modernas traen un único mango largo (como una sartén) o un mango largo junto con un asa de ayuda en el otro lado.

Personalmente, prefiero un único mango largo aislado para cocinar en casa. Este tipo de mango nos da un control pleno, ya que se puede manejar el wok con una mano mientras añadimos ingredientes o removemos con la

otra. También hace que sacudirlo sea más fácil, sobre todo cuando trabajamos con fuego fuerte. Si su wok no tiene un asa aislada, tenga a mano un paño seco o un guante para horno, ya que el asa se puede calentar muy rápido.

Un wok, muchas opciones

No se preocupe por encontrar el wok perfecto, este tipo de sartenes son sorprendentemente agradecidas. Están hechas para calentarse rápido y soportan casi cualquier cosa: marcar, brasear, guisar o cocinar al vapor. Con un poco de práctica, podrá convertirse en la herramienta más versátil de su cocina.

Si no ha cocinado antes con wok, empiece con uno básico de acero al carbono para ver qué tal. Hoy en día no es difícil encontrar un wok ya curado, y si se limpia de forma adecuada (después de cocinar, hay que enjuagar el wok caliente con agua caliente del grifo, frotar con cuidado las manchas y secarlo antes de guardarlo), esta herramienta le durará décadas. ■



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



INSPIRED
BY
FLAVOR[®]

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE
SUNSETGROWN.EU

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

Angel Sweet
TOMATES
Sabor Fantástico



Mastronardi



Panes de autor con masa madre

Horneado en horno de piedra




menissez
— french baker since 1965 —

Lo que no esperaba de la freidora de aire

Este popular electrodoméstico es un fijo en las cocinas, pero espere hasta ver todo lo que puede hacer.

Por LEANNE KITCHEN Preparación de alimentos TINA MCLEISH
Estilismo BHAVANI KONINGS Fotografía ANDY LEWIS

Aunque nunca pensé que me subiría al carro de la air fryer (freidora de aire), lo que me cautivó fue lo bien que encaja en una casa pequeña como la mía. Yo no cocino para un equipo de fútbol, así que necesito que la cena sea rápida y saciante sin tener que usar todo el horno y desperdiciar electricidad en huecos vacíos. La freidora de aire se calienta en segundos y utiliza la circulación rápida de aire caliente para replicar el acabado tostado del asado o el crujiente de la fritura, pero sin necesidad de usar aceite. Es como un milagro.

Desde que me compré la air fryer, la uso para todo: salmón con su piel crujiente, verduras con los bordes caramelizados, tofu que cruje de verdad, huevos «cocidos» e incluso brownies. Es lo que uso por defecto para resucitar las sobras, sobre todo cuando quiero que comerme la cena de ayer sea un gusto en lugar de un compromiso.

Cuando tenga su freidora de aire, tómese un momento para conocer bien su electrodoméstico. Dependiendo del tamaño y la capacidad de la cesta, habrá algunos alimentos que tenga que remover a mitad del cocinado, mientras que otros podrán cocinarse durante más tiempo o algo menos de lo que sugiera la receta. Intente no llenar demasiado la cesta, los alimentos se hacen rápido, por lo que es mejor cocinar por tandas en vez de llenar la cesta por completo y que el resultado no sea bueno.

La freidora de aire es más que una novedad: se ha convertido en parte esencial de mi cocina. ■



LEANNE KITCHEN es una cocinera de restaurante convertida en escritora gastronómica, y es autora de libros de recetas y guías de viaje, además de una colaboradora habitual de Costco Connection.

PARA SU MESA



Antipasto de pollo

Tiempo: 30 - 35 minutos

Raciones: 2 - 3

2 cucharadas de sal

2 filetes de 350 g de pechuga de pollo
deshuesada y sin piel

Aceite de oliva en spray

110 g de tiras de tomate seco

6 rodajas finas de salami

100 g de mozzarella en rodajas

250 g de tomates *cherry*

40 g de aceitunas verdes o negras
sin hueso

30 g de parmesano rallado o en lascas

Un puñado de hojas de albahaca

1. Mezclar la sal con 500 ml de agua en un recipiente y remover hasta que se disuelva. Añadir el pollo, empujando hacia abajo para sumergirlo si es necesario, tapar y refrigerar durante 3-4 horas o toda la noche para marinar. Escurrir bien el pollo y secar a toquecitos con una servilleta de papel. Pulverizar el aceite en spray por la parte de abajo del pollo de forma generosa.

2. Con un cuchillo largo y afilado angulado a unos 45 grados, hacer tres cortes profundos por encima de cada filete, con cuidado de no cortar hasta abajo.

3. Repartir los tomates secos, el salami y la mozzarella entre los cortes, empujando el tomate y el salami hacia abajo para evitar que se quemen.

4. Disponer los tomates *Cherry* y las aceitunas en la base de la freidora de aire, luego colocar el pollo encima dejando algo de espacio alrededor de cada filete para que el cocinado sea uniforme. Rociar con aceite en spray y sazonar con pimienta negra recién molida (no hace falta echar sal).

5. Cocinar a 180 °C durante 19 minutos, echar el parmesano encima del pollo y volver a meter en la freidora 2-3 minutos más, o hasta que el pollo esté casi cocinado del todo. Apagar la freidora y dejar reposar el pollo 5 minutos, luego sacar con cuidado.

6. Servir con la mezcla de tomate y los jugos de la cocción de la base de la freidora, y decorado con hojas de albahaca.

Ensalada de patata, beicon y huevo en la freidora de aire

Tiempo: 1 hora

Raciones : 4-6

125 g de beicon en tiras ahumado
(unas 4 lonchas)
800 g de patata blanca, cortada en piezas de 2 cm
Aceite en espray
4 huevos cocidos, pelados y cortados por la mitad o en gajos
3 tallos de apio picados fino
Un puñado de hojas de apio picadas finas

Aderezo
100 g de mayonesa
2 cucharadas de crema agria
1 cucharada de mostaza americana
1 1/2 cucharadas de mezcla para sopa de cebolla francesa
1 1/2 zumo de pepinillo o vinagre de sidra al gusto

1. Cortar las tiras de beicon por la mitad a lo ancho y colocar en la base de la cesta de la freidora, solapándolas un poco para que entren si es necesario. Freír a 180 °C durante 10 minutos o hasta que esté dorado y crujiente. Sacar a un plato forrado con una servilleta para escurrir.

2. Rociar las patatas con aceite en espray y echar a la freidora. Freír a 200 °C durante 22-25 minutos o hasta que estén doradas y blandas, moviendo la cesta una vez o dos para que los trozos se cocinen todos por igual. Sacar y echar en un bol grande o poner en una rejilla para enfriar.

3. Para el aliño, batir todos los ingredientes en un bol grande hasta adquirir una mezcla suave, y salpimentar al gusto. Añadir las patatas ya enfriadas, la mitad del beicon, el apio y la mitad de las hojas de apio y remover para mezclarlo todo.

4. Echar en una ensaladera poniendo los huevos, el resto del beicon y las hojas de apio. Salpimentar y servir.



NOTA DEL CHEF

¡También puede cocer los huevos en la freidora de aire! Ponga los huevos en la freidora a 150 °C durante 10 minutos u 11 si quiere que la yema quede hecha del todo. Echar en un bol con agua fría para enfriar antes de pelarlos.

Empanadillas fritas de parmesano con ensalada de kale y salsa de cacahuete

Tiempo: 1 hora

Raciones : 4

75 g de panco
80 g de parmesano rallado
90 g de almidón de patata
2 huevos grandes, bien batidos
600 g de empanadillas de cerdo precocinadas, descongeladas

Aceite en spray

Ensalada

3 - 4 tallos de kale, con las hojas separadas y cortadas en tiras finas
1 cucharadita de aceite de sésamo
3 tazas de col lombarda o repollo cortado fino

5 - 6 rábanos, sin tallo y cortados en láminas finas
Un puñado de ramitas de cilantro
70 g cacahuets tostados sin sal, picados grueso

Aderezo

90 g de mantequilla de cacahuets suave
90 ml de salsa hoisin
1 1/2 vinagre de arroz
3 cucharaditas de aceite de sésamo
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharaditas de jengibre rallado

1. Para el aderezo, mezclar todo en un procesador de alimentos o batidora y batir hasta que quede suave. Añadir poco a poco 2 cucharaditas y media de agua tibia e ir batiendo hasta que la mezcla quede cremosa, con una consistencia fina. Es posible que tenga que añadir algo más o algo menos de agua. Apartar.

2. Para la ensalada, echar el kale en un bol grande, espolvorear con el aceite de sésamo y usar las manos para trabajar las hojas durante 2-3 minutos para reblandecerlas. Añadir el resto de los ingredientes de la ensalada y remover. Tapar y apartar.

3. Mezclar el panco y el parmesano en un bol mediano. Echar el almidón de patata y el huevo en boles separados. Alinear los boles en su superficie de trabajo y recubrir una bandeja de horno con papel vegetal.

Trabajando con varias empanadillas a la vez, rebozar cada una en el almidón de patata y sacudir para retirar el exceso. Mojar en el huevo, escurrir y empanar con la mezcla de panco de manera que quede uniforme.

4. Poner tantas empanadillas como quepan en la cesta de la freidora en una sola capa, dejando un espacio alrededor de cada una. Echar aceite en spray por encima y por los lados. Cocinar en la freidora de aire a 180°C durante 6 minutos o hasta que estén doradas por arriba. Darles la vuelta, echar de nuevo aceite y cocinar otros 2-3 minutos o hasta que estén doradas y crujientes por completo. Repetir con el resto de tandas.

5. Aderezar la ensalada y remover. Repartir en varios boles y poner encima las empanadillas. Servir con el resto del aliño.



Rolls de tarta de queso con mermelada de frambuesa

Tiempo: 25 minutos

Raciones: 9

55 g de azúcar extrafino

1/2 cucharadita de canela molida

6 hojas de pasta filo

100 g de mantequilla sin sal derretida

250 g de crema de queso

2 1/2 cucharadas de mermelada de frambuesa

1 yema de huevo

Almendras en láminas

Azúcar glas para servir

1. Mezclar el azúcar extrafino y la canela en un bol pequeño. Poner las hojas de pasta filo en una superficie de trabajo limpia y cubrir con un paño húmedo para evitar que se sequen. En otra superficie, coger una hoja de pasta filo y ponerla boca abajo, y pintar ligeramente con la mantequilla derretida. Echar de manera uniforme 1 cucharada de la mezcla de azúcar por toda la masa y poner una segunda hoja de pasta filo por encima. Cortar a lo largo en 3 trozos iguales.

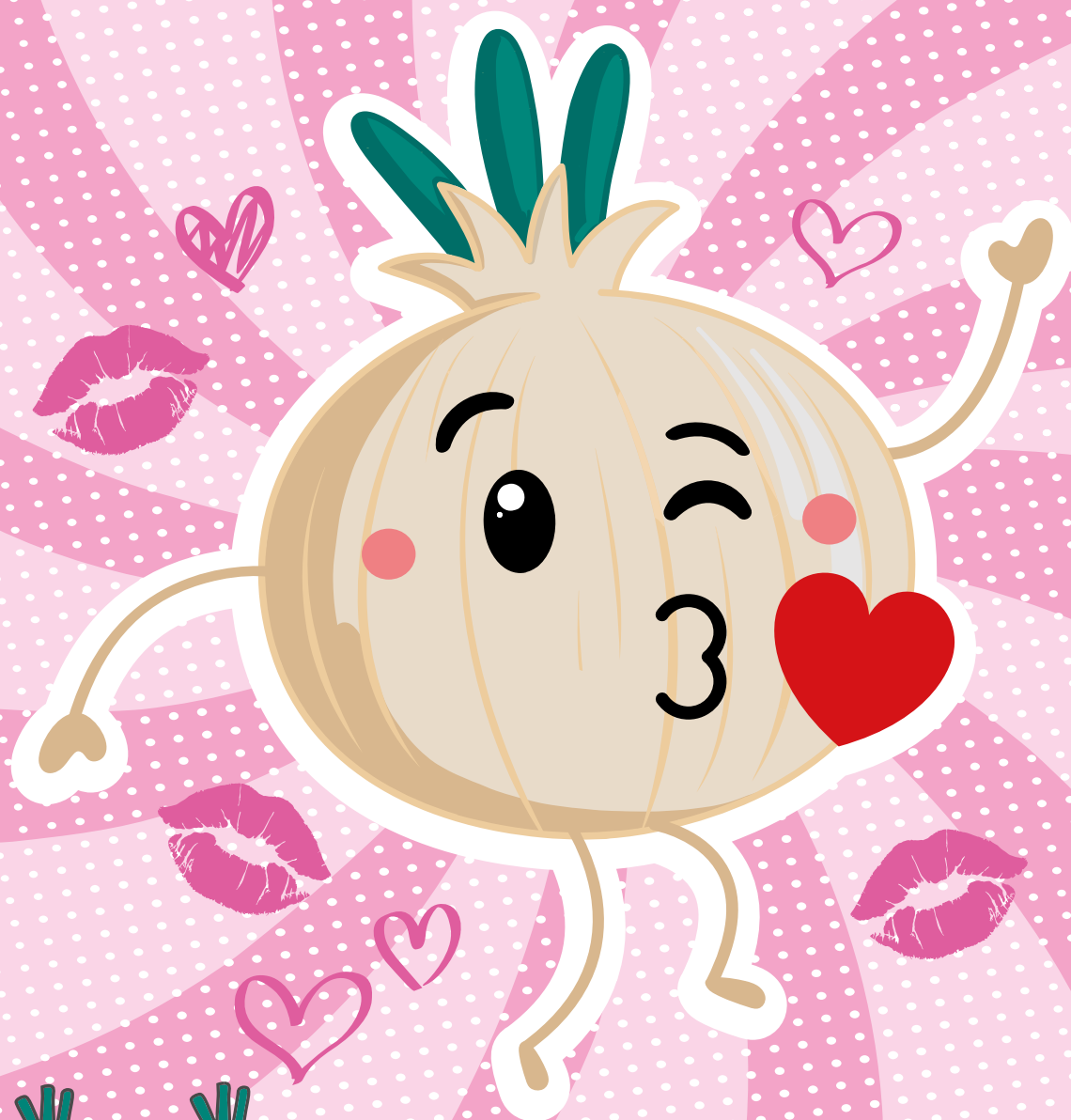
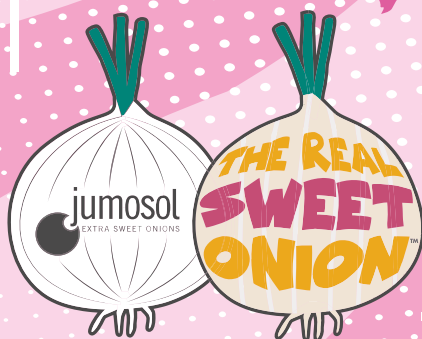
2. Echar 1 cucharada de queso crema en cada uno de los trozos, dejando unos 2 cm de margen del borde del lado más corto y untándola con unos 8 cm de largo. Poner una cucharadita de mermelada sobre el queso. Doblar los lados de la pasta, pintar bien con mantequilla y enrollar hasta formar un rollo. Poner en una bandeja de horno o un plato cubiertos con papel vegetal mientras se repite el proceso con el resto de ingredientes.

3. Con la ayuda de un tenedor, batir la yema de huevo en un bol pequeño con media cucharadita de agua, y pintar los rollos por encima. Espolvorear las láminas de almendra. Poner los rollos que quepan en la cesta de la freidora, dejando espacio entre ellos. Cocinar a 170 °C durante 7 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Pasar con cuidado a una rejilla y cocinar el resto de rolls. Servir a temperatura ambiente con azúcar glas por encima. Es mejor consumirlos el mismo día que se hacen.





**POTENCIA TU MENTE,
NOSOTROS POTENCIAMOS
TUS PLATOS**



jumosol.com

SOPA DE CEBOLLA

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

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



MARTÍN BERASATEGUI

Chef y asesor gastronómico

JUMOSOL - DANIEL MOLINA

Agricultor y maestro cebollero



Tiras de pollo con patatas fritas

DISPONIBLE EN FOOD COURT



NOVEDAD



DE IZQUIERDA A DERECHA: © NELLEA REAZANTEVA; MARCOS / STOCK.ADOBE.COM



Un pan que nunca falla

Las tortillas son la base perfecta para preparar comidas deliciosas y llenas de sabor.

Por CHRISTINA GUERRERO

Mis abuelos tenían la tarea de preparar y enrollar la masa para hacer tortillas de maíz para nuestras comidas. Al cocinarla, la masa se transformaba en tortillas gruesas que untábamos con mantequilla.

Aunque mi familia prefiere hacer tortillas de harina, usando una masa sencilla hecha a mano con harina, agua caliente, manteca, sal, mantequilla y levadura en polvo, este pan se ha vuelto tan popular que tenemos ya a nuestra disposición una amplia gama de opciones, incluidas tortillas de harina, de maíz, de trigo, sin gluten e incluso bajas en carbohidratos.

Mi familia usa las tortillas para acompañar los huevos fritos, las patatas y el chili verde para el desayuno; como aperitivo untadas con mantequilla de cacahuete y mantequilla casera; y para acompañar las cenas de fajitas con arroz y frijoles. Las tortillas de harina finas son ideales para enrollar burritos o hacer quesadillas, pero también se pueden cortar en triángulos o tiras y freír para hacer nachos y servirlos con salsa de tomate, de queso o guacamole.

Las tortillas de harina fritas también pueden hacer las veces de bol comestible para

ensaladas de taco. Envuelva pollo asado en tiras y queso en un burrito y fríalo para obtener una chimichanga. También puede probar las tortillas fritas espolvoreadas con una mezcla de canela y azúcar y servidas con helado o macedonia como postre.

Las tortillas de maíz fritas son perfectas para enchiladas, porque conservan su textura a la vez que se empapan del sabor de las salsas. Se pueden freír enteras para hacer tostadas o cortar en triángulos para hacer nachos. También se pueden usar para hacer chilaquiles: chips cocinadas en salsa y cubiertas de queso y huevo (opcional).

Enrolle ternera o pollo desmigado con tortillas de maíz para hacer taquitos. Caliente las tortillas de maíz, ponga encima su relleno favorito (carne, pescado, verduras, queso y salsa) y dóblelas para hacer tacos. Pruebe los tacos fritos para una comida con un toque crujiente.

Es mejor calentar las tortillas en un «comal» (una plancha plana de hierro fundido) o, con cuidado, al fuego vivo. Se conservan bien en la nevera en su envase original o en una bolsa hermética en el congelador, así que no se preocupe si compra muchas. ■

COSTCO CONNECTION

Podrá encontrar tortillas y los ingredientes para hacer sus propias creaciones en los almacenes Costco.

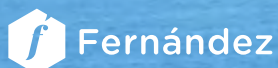


Islas Canarias

Los plátanos de Canarias Cuqui son fruto del trabajo de pequeños agricultores comprometidos con una agricultura responsable y respetuosa con el entorno. Cultivados cuidadosamente en las islas, destacan por su **sabor dulce, su textura y su calidad**.

Además, son una fuente natural de energía y aportan fibra y potasio, convirtiéndose en una opción saludable y deliciosa para disfrutar en cualquier momento del día.

Solos, en el desayuno, como tentempié o en tus recetas favoritas, los plátanos de Canarias CUQUI te ayudan a cuidarte de forma **sencilla, natural y sabrosa**.



Una ventana a Canarias



Cuqui

Joyas de Alemania

Berlín y Múnich ofrecen formas distintas de sentir el corazón y la historia del país

Por VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

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



A primera vista, Berlín y Múnich pueden parecer dos mundos diferentes dentro de un mismo país. Berlín palpita con creatividad y estilo contemporáneo, mientras que Múnich se mueve al ritmo de la elegancia, la tradición y el orgullo cultural. Sin embargo, ambas ciudades recomiendan a los viajeros que se paran, que observan más allá de lo que sale en las guías y que se sumergen en el ritmo local. Dentro de los límites de ambas ciudades, encontrará más que monumentos. Podrá disfrutar de parques, plazas llenas de historia, cafés rebosantes de conversaciones y barrios llenos de personalidad. Aquí le dejamos algunos ejemplos.

Berlín: historia y creatividad

Berlín muestra el pasado, pero está moldeado por la libertad y el cambio. En Mitte, el distrito central de la ciudad, la Puerta de Brandemburgo y la cúpula de cristal del Reichstag se erigen como poderosos símbolos de una Alemania unida y de la democracia moderna.

También en Mitte, el Memorial a los judíos asesinados de Europa y la Topografía del Terror, construida sobre los cuarteles de la

antigua SS (Schutzstaffel) y la Gestapo, se enfrentan con honestidad al terrible pasado del país. Hacia el norte, en Bernauer Strasse, el memorial del Muro de Berlín permite a los visitantes caminar por una parte que se conserva de la antigua frontera, que incluye una torre de vigilancia y la valla.

El espíritu de Berlín se eleva más allá de la solemnidad. Tiergarten, al oeste de la Puerta de Brandemburgo, ofrece caminos con sombra, esculturas y cafeterías a pie de lago. Hacia el norte, Tempelhofer Feld, un antiguo aeropuerto, es ahora un parque público donde los berlineses hacen pícnicos, montan en bici y vuelan cometas.

En Kreuzberg, un barrio multicultural justo al sur de Mitte, la gente se reúne en el Canal Landwehr, mientras que Mauerpark en Prenzlauer Berg se llena de mercadillos y músicos los domingos.

La cultura de cafeterías en Berlín es divertida y está llena de energía. Observar a la gente se vuelve una forma de arte. La vida aquí no es un cabaré; es una barra con un café y un fuerte sentido de identidad.

Coja un döner kebab (carne especiada cortada en lascas y envuelta en pan caliente servida con ensalada y salsa), el *snack* callejero



DE IZQUIERDA A DERECHA: SINA ETTMER, KAREPA / STOCK.ADOBE.COM

El río Spree en Berlín; los pretzels y la cerveza son productos típicos del Oktoberfest en Múnich.

más famoso de Berlín. Pruebe el currywurst (salchicha de cerdo con ketchup de curry) con patatas fritas de un puesto callejero, o pruebe el meze turco (distintos platillos pequeños para compartir) en el Maybachufer Market. Disfrute de una copa de vino natural en un bar local o deléitese con la contundente comida regional en Nobelhart & Schmutzig, donde los platos locales se sirven con el inconfundible carácter berlinés. Merece la pena darse un capricho en Tim Raue, restaurante con dos estrellas Michelin y un menú que va cambiando constantemente. Si hay *wagyu* de ternera, no dude en pedirlo.

Múnich: elegancia y tradición

Múnich lleva su pasado con orgullo. En Marienplatz, el Glockenspiel actúa diariamente en frente del Nuevo Ayuntamiento. Las cúpulas gemelas de la Frauenkirche acen-

túan el *skyline*, y el palacio Residenz nos cuenta las historias de la realeza bávara.

Hay una zona relajada de la ciudad en la que los residentes van al Jardín Inglés para hacer surf, tomar el sol o hacer un picnic junto al río. En Viktualienmarkt, un histórico mercado al aire libre, compran queso y salchichas o se relajan en la cervecería al aire libre. Llevar la ropa tradicional no es para dar espectáculo. Es una tradición que se vive.

En diciembre, la ciudad cobra vida con un espíritu festivo. Los mercados navideños ocupan prácticamente todas las plazas, desde los clásicos puestos en Marienplatz a reuniones en barrios más pequeños. Los locales beben vino caliente, compran adornos hechos a mano y entran en calor con garrapiñadas y salchichas mientras escuchan cantar villancicos bajo las lucecitas.

Pruebe el codillo de cerdo en Haxnbauer, los pretzels con queso Obatzda o la cerveza de trigo bajo los castaños en Chinesischer Turm.

Otro de mis favoritos es Weinhaus Neuner, un local muy acogedor que sirve platos alemanes y austriacos a muy buen precio.

Berlín cuestiona. Múnich reconforta. Una revive el pasado. La otra lo conserva con cariño. Juntas ofrecen algo esencial: ciudades que no solo se ven, sino que se sienten a través de sus historias, sus calles y el tranquilo esplendor de la vida diaria. ■

Museos en movimiento

Alemania es el hogar de algunos de los museos más completos de Europa. En Berlín, explore maravillas antiguas en el Neues Museum.

Para algo más moderno, diríjase a Hamburger Bahnhof o sumérjase en la vida durante la Guerra Fría en el museo interactivo DDR Museum. En Múnich, el trío de los museos Pinakothek alberga

desde antiguas obras maestras hasta diseños modernos, mientras que el Deutsches Museum ofrece ciencia y tecnología interactivas que fascinan tanto a niños como adultos. —VM

#1
MARCA¹

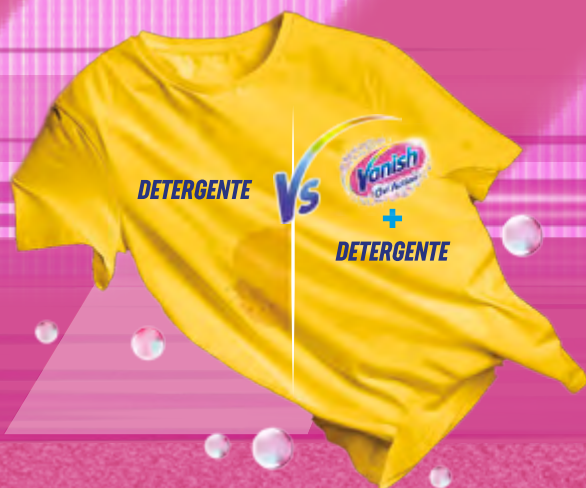
LA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO DE FINISH



1- La marca Finish es la nº1 en ventas globales por valor en la categoría de Lavavajillas Automático (fuente: datos Nielsen IQ RMS). 2- Limpieza y Brillo Insuperables: Dentro de la gama de detergentes FINISH



ELIMINA LAS MANCHAS DIFÍCILES A LA 1ª¹



EFICAZ EN
CICLOS
CORTOS

¹Para manchas difíciles seguir las instrucciones de remojo o pretratamiento. ²Basado en Nielsen 52 sem finalizando 26/10/25 MS Valor. ³Manchas como café, maquillaje y vino. RT-M-ycYqmR

LOS IMPRESCINDIBLES PARA TU COLADA PERFECTA

EN 5 PASOS



1 PREVIENE LA CAL

Usa Calgon para mejores resultados en cada lavado

2 LIMPIEZA EN FRÍO

Consigue excelentes resultados incluso en agua fría

3 SUAVIDAD Y FRESCOR

X2 Más fragancia en cada gota*

*Por ml vs Flor Regular

4 FRAGANCIA DURADERA

Mantén la sensación de recién lavado con una explosión de perfume

5 ELIMINA RESIDUOS

Elimina la suciedad y malos olores de la lavadora

COLON
LIMPIA TU ROPA



CALGON
PROTEGE DE LA CAL
Y LA SUCIEDAD



LLÉVATE GRATIS
TU REEMBOLSO AQUÍ



COMPRA
1 DETERGENTE COLON

*Por la compra de este producto, solicita un reembolso de hasta €35 € a través de la web o mediante el código QR. Más información y condiciones de la promoción en www.coloncalgonperfecta.com



NUBE PERFUMADA
Ilumina al difundir la fragancia



ELIMINA 100% MANCHAS
DE HUMEDAD SIN FROTAR



MARCA
Nº1



TU NUEVO ALIADO CONTRA LAS
MANCHAS
DIFÍCILES
¡HA LLEGADO!



COCINA



BAÑO



EXTERIOR



ZAPATOS
Y MÁS

1 Spray de limpieza de manchas de humedad más vendido en 2023. Informe Nielsen.

Más a fondo

Los tours guiados ofrecen experiencias muy enriquecedoras gracias al conocimiento de los expertos locales y a itinerarios cuidadosamente diseñados.

Por VIKKI MORAN



MEGAN MUMFORD

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



En Calabria, Italia, mi marido y yo acabamos sentados en la mesa de la cocina de una acogedora casa de campo, acogidos por una familia que abre sus puertas a excursiones de viajeros. Mientras sonaban las ollas y las sartenes, los tíos de la familia iban sirviendo copas de vino casero.

Las risas llenaron la habitación cuando la conversación se convirtió en una boda. Esa familia se me quedó en el corazón desde aquel encuentro tan humano que nunca hubiera existido sin una visita guiada.

Si bien algunos viajeros prefieren explorar a su aire, puede que incluso los itinerarios hechos a conciencia rasquen solo la superficie. Los libros o las guías *online* cuentan lo más destacado, pero no suelen contar cómo se vive dentro de una comunidad o cuáles son las tradiciones más importantes para la gente. Los tours guiados por expertos locales desbloquean las historias ocultas que hay detrás de las arrugas, mostrando a los viajeros la historia que, de otra forma, se perderían.

Entre bambalinas

Durante los tours guiados, los guías dan contexto clave para entender lo que los viajeros ven y pueden explicar el significado detrás de la arquitectura, la cocina o cómo las celebraciones culturales conectan a las diferentes generaciones. Es lo que ocurre cuando alguien te enseña su casa.

Las presentaciones personales profundizan las visitas de una forma incomparable a viajar solo. Sentarse en restaurantes familiares elegidos por los guías, hablar con los viticultores durante las catas o escuchar historias sobre cómo han cambiado los barrios con el tiempo crea conexiones emocionales que permanecen mucho después de salir del aeropuerto. Los guías convierten las visitas en relaciones y las observaciones en recuerdos.

Olvidese de planificar

Una de las ventajas más subestimadas de los viajes guiados es la libertad mental. Planificar el transporte, sacar las entradas a



*Nuestro guía traducía las historias,
explicaba las tradiciones y nos sumergía
en una tarde en la que parecíamos ser
uno más de la familia, en lugar de
turistas.*

rios crean ventanas para la exploración individual. Las plazas tranquilas invitan a quedarse y disfrutar sin prisas.

En muchos viajes guiados, mi marido y yo le decimos al guía cuándo queremos salir a cenar solos. Esas noches se vuelven recuerdos personales, al tiempo que nos beneficiamos de saber que las reservas para el día siguiente ya están hechas. La libertad florece cuando no hay estrés.

la hora adecuada, recorrer las ciudades y descifrar carteles en otro idioma son cosas que nos consumen poco a poco la energía. Cuando alguien experto se encarga de gestionarlas, los viajeros ganan el lujo de estar presentes. El tiempo que antes se dedicaba a la logística se convierte en visitas a museos, almuerzos largos o paseos por calles llenas de historia.

En lugar de ir corriendo entre visita y visita, los viajeros se pueden empapar de detalles que de otra forma pasarían por alto.

Comodidad y ritmo

La comodidad es lo que hace que un viaje sea de calidad. Los itinerarios bien planificados priorizan un ritmo equilibrado que tenga en cuenta el jet lag y la sobrecarga sensorial. Los viajeros llegan a los destinos frescos y receptivos, deseando hablar con los guías y absorber matices culturales, en lugar de solo ir tachando tareas de una lista.

Los viajes guiados mantienen y potencian la independencia. Los mejores itine-

Lo que recordará

Cuando una persona rememora sus viajes, los recuerdos nunca se centran en el *check-in* de los hoteles o los horarios de tren. Lo que permanece son las historias compartidas, las risas alrededor de mesas desconocidas y el conocimiento obtenido a través de las conexiones humanas. Los viajes guiados son fantásticos para alimentar esos momentos mezclando accesibilidad, historias e interacción con la comunidad.

Elegir entre un viaje guiado o viajar por nuestra cuenta depende al final de nuestros objetivos personales. Los viajes autónomos potencian la independencia y la sorpresa. Los viajes guiados elevan la experiencia de viajar y la transforman en una oportunidad para obtener mayor conocimiento, descubrir nuevas emociones y crear conexiones auténticas.

Para los viajeros que busquen crecimiento personal, inmersión cultural y recuerdos duraderos, los viajes guiados ofrecen algo único e inolvidable. ■

NUEVO

Pedigree

DENTASTIX™



Triple Acción

1

Reduce la
acumulación
de sarro hasta
en un 80%

2

Encías más
saludables

3

Mejor
aliento

PEGATINA
DE VOLVER A
CERRAR PARA
MAYOR FRESCURA



★ **Nivel mejorado de AROMA**
que aumenta su palatabilidad.
Multiplica x2 el nivel de sabor.

★ **Inclusión natural de proteínas.**



con Sabrosa
Ternera Natural



con Sabroso
Pollo Natural

★ **Textura y color más natural.**

★ **Forma icónica X mejorada.**

Samsnrite



El corazón de Hawái

Para amantes de la playa y aficionados a la historia, la gastronomía o las compras, Oahu es una parada obligada

Por LOIS ALTER MARK



© MICHAEL MARK

Lois Alter Mark es una galardonada escritora de viajes y colaboradora habitual de *Travel + Leisure*, *USA Today* *10 Best*, *Reader's Digest* y *Yahoo*.

Si realmente quiere conocer Hawái, tiene que ir a Oahu. Conocida como «el lugar de reunión» y considerada el corazón de Hawái, su diversidad la convierte en un destino ideal para todo el mundo, tanto si busca aventuras al aire libre, playas con aguas cristalinas o la energía de las grandes ciudades. Oahu es la tercera isla más grande de Hawái y, gracias a su mezcla única de cultura tradicional y metrópolis moderna, es la más visitada. A continuación, le dejamos algunos de los lugares que no se puede perder:

Waikiki

La capital de Hawái y su ciudad más grande, Honolulu, siempre está llena de vida, y Waikiki es su barrio más famoso. Las calles están repletas de grandes hoteles y alberga el único restaurante con 5 estrellas Forbes de Hawái, La Mer, así como el centro comercial al aire libre más grande del mundo, Ala Moana Center.

Waikiki es conocido por su legendaria playa de 3,2 kilómetros, que también

puede disfrutar desde hoteles a pie de playa como el artístico Queen Kapi'olani Hotel, el original OUTRIGGER Reef Waikiki Beach Resort o el Hilton Hawaiian Village Waikiki Beach Resort, con una laguna de agua salada. El majestuoso Diamond Head ofrece un fondo lleno de dramatismo para esta ciudad tropical, y si se sube a la cima obtendrá unas fantásticas vistas panorámicas.

A poca distancia en coche desde Honolulu, una excursión por Pearl Harbor es una forma muy significativa de pasar un día o unas horas, y conocer de primera mano una parte importante de la historia de la II Guerra Mundial. También puede visitar la famosa Dole Plantation, donde los campos de piñas son los protagonistas. Encuentre la salida en el Pineapple Garden Maze, súbase a bordo del Pineapple Express Train y refrésquese con un Dole Soft Serve.

Ko Olina

Ideal para familias, esta área seca y soleada al pies de la colina de las mon-



DE IZQUIERDA A DERECHA: TOMAS DEL AMO; HPBFOTOS; VALENTASF / STOCK.ADOBE.COM

De izquierda a derecha:
playa de Waikiki y
Diamond Head;
Ko Olina; North Shore.

tañas de Waiʻanae ofrece increíbles resorts como el Four Seasons Resort Oahu en Ko Olina y Aulani, a Disney Resort & Spa; está repleta de playas de arena blanca, deportes de agua y acceso fácil a las tranquilas lagunas de Ko Olina, ideales para los niños.

El ritmo es relajado y la atmósfera que se respira recuerda al paraíso. Disfrute de las pizzas y las tartas caseras en Monkeypod Kitchen, o de los clásicos platos del icónico Leeward Drive-Inn.

The North Shore

Famoso por sus olas gigantes y sus 11,26 kilómetros de costa, North Shore representa la cultura del surf y alberga el prestigioso Vans Triple Crown de surf cada año desde 1983.

Hay otras muchas actividades de exterior disponibles en North Shore, incluidos natación, esnórquel, senderismo y kayak-ing. O, simplemente, déjese llevar por el ambiente relajado con una caminata entre paisajes espectaculares o un refrescante capricho helado en Matsumoto Shave Ice.

El Polynesian Cultural Center (Centro Cultural de Polinesia) es un museo interactivo de visita obligada en el que podrá ver un *luau* hawaiano y un espectáculo musical. Quédese dormido con el sonido de las olas en The Ritz-Carlton Oʻahu, Turtle Bay, donde podrá deleitarse con más de 80 experiencias exclusivas como hacer surf y paseos a caballo. Pruebe platos locales con un toque diferente en Alaia, donde además las vistas son espectaculares. ■

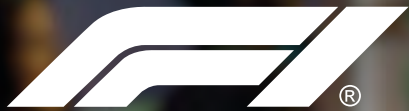
Circo en Hawái

Para una auténtica experiencia única en Oahu, diríjase al OUTRIGGER Waikiki Beachcomber Hotel para ver

Auana, el primer espectáculo residente del Circo del Sol en Hawái. Incluye toda la belleza, humor, música y acrobacias que puede esperar del Circo del Sol.

Una celebración de la cultura y la tradición hawaiana, este espectáculo inmersivo para toda la familia le dejará sin respiración. —LAM

Donde hay fans, hay más amigos.



El logo de F1, FORMULA 1, F1, GRAND PRIX y las marcas relacionadas son marcas registradas de Formula One Licensing BV, una compañía de Formula 1. Todos los derechos están reservados.



El sabor N°1 del *Oktoberfest*



Seit

1634

PAULANER

Paulaner recomienda el consumo responsable. Alc. 5,5% Vol.

SABOR MELOCOTÓN ROJO

AQUARIUS® CON SALES MINERALES*

HIDRATACIÓN DIARIA



*AQUARIUS ES FUENTE
DE ZINC Y SELENIO

Nueva imagen. Mismo gran sabor.

ANTES

AHORA



Coca-Cola Zero Azúcar

ANTES

AHORA



Coca-Cola Sabor Original

NUEVO

RED Soul

EL LADO
MÁS DULCE DE
JOHNNIE
WALKER





*50 años de Zacapa,
¡salud!*



NUEVA TECNOLOGÍA.
NUEVO LOOK. NUEVO PACKAGING.

PILAS OPTIMIZADAS



NUEVA TECNOLOGÍA

Nueva Fórmula
Garantía de 12 años de vida útil
Más duraderas*

NUEVO PACKAGING

Bandeja de almacenamiento reutilizable
Menos embalaje = Menos residuos

EL NUEVO PACKAGING RECICLABLE INCLUYE **ALMACENAMIENTO INTEGRADO**



DOBLAR



RASGAR / ABRIR



ACCEDER / EXTRAER



GUARDAR / ALMACENAR

*Nota al pie: En comparación con las pilas Kirkland Signature anteriores.