# la prensa MAGAZINE

2002 | 2022

LA ROSITA
SUPERMERCAT

+ info Pág. 7

duo óptica

Síntomas de la visión borrosa

Pág. 35

# La pizza té 3000 anys d'història

Totes les civilitzacions han conegut diferents formes de fogasses, aixafades o semblants, que tenien a la massa, feta de farina de diversos cereals, aigua i els condiments més variats, una font de nutrició fonamental en l'alimentació humana.
Egipte, Grècia clàssica, l'antiga Roma i Pompeia són font de menjars que recorden per composició i cocció la pizza. A l'antic Egipte era costum celebrar l'aniversari del Faraó degustant una aixafada condimentada amb herbes aromàtiques.
La pizza es presenta com un menjar típic de les cultures que històricament han tret el cap sobre la conca del Mar Mediterrani. I en una de les poblacions reines del Mar Mediterrani, Nàpols, la pizza trobarà la pàtria i el punt de sortida d'una difusió que es pot definir planetària.

Els experts asseguren que només hi ha tres tipus d'autèntica pizza: la Margarida; la San Gennaro, amanida amb formatge, pebre i alfàbrega; i la Marinera, amb tomàquet, orenga i all. La realitat és que ara hi ha tants tipus com consumidors, ja que cadascú afegeix els ingredients que més li agraden, deixant cursa lliure a la imaginació.
En aquesta edició de novembre de **LA PREMSA MAGAZINE** hem recollit diverses receptes de pizza per si necessites ajuda a la teva imaginació que, com queda escrit, és el receptari més gran. Llença't i crea la teva pròpia pizza a partir d'una massa que pots elaborar a la teva pròpia cuina i cobrir-la amb els formatges, a més de la imprescindible mozzarella, i ingredients que més t'agradin o vinguin de gust als teus convidats.



OBERTS AL 2002
BERRI
del mercat al plat
MICHELIN 2022
EN LA GUÍA MICHELIN
Pintor Serrasanta, 9 | Tel. 936 367 125 | Castelldefels

# Cómo hacer masa de pizza casera

**Ingredientes para dos unidades**
Harina de trigo 160 gr
Agua templada 100 ml
Sal fina una cucharadita
Aceite de oliva virgen extra una cucharada
Levadura seca de panadería o fresca (un cuarto de paquete 7 gramos)

**Cómo hacerlo**
En un vaso, verter el agua templada.
Disolver la levadura en el agua.
En un bol, poner la harina, la sal y, poco a poco, verter el agua con la levadura que hemos disuelto.
Es más fácil si se va amasando poco a poco a medida que se echa el agua, hasta verterla toda y lograr una masa homogénea. Conseguido esto, colocamos la masa en la encimera.
Cubrimos las manos de harina para que no se pegue y nos ponemos a amasar.
Si la masa se queda pegajosa, vamos añadiendo más harina. Tiene que quedar lo suficientemente seca para que no se pegue en la mesa o las manos, pero no demasiado, porque si no puede romperse en el horno.
Una vez que la masa esté homogénea, elástica, pero no pegajosa, incorporar el aceite, y volver a amasar hasta que se integre por completo.
Hacer una bola y realizar dos incisiones para que pueda crecer bien.
Volverla al bol, taparla con un paño húmedo y dejar que repose a temperatura ambiente.

En aquesta Comunitat pensen passar a la Tarifa Regulada del Gas i nosaltres els volem ajudar.

Naturgy

Ajudem i assessorem les **comunitats de veïns** que vulguin passar a la **Tarifa Regulada del Gas:**

- **Nou telèfon exclusiu Grup Naturgy**
- **Sol·licitud online**
- **Botigues**

A Naturgy t'ho posem una mica més fàcil.

# SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

És una de les receptes casolanes més fàcils de preparar. És perfecta per utilitzar com a salsa de tomàquet per a pizza. En aquest cas simplement afegim un toc d'orenga a la preparació i llest.

**Ingredients**

- Una llauna de tomàquets pelats o 6 tomàquets naturals, sense pell.
- Quatre dents d'all
- Un pessic de sal
- Un pessic de sucre
- Oli d'oliva

**Elaboració pas a pas**

Moldre el contingut de la llauna de tomàquet en una picadora.
Piqueu les dents d'all ben petitons. Podem triturar-los.
Els sofregim a l'olla fins que daurin lleugerament, sense deixar-los cremar.
Afegir els tomàquets triturats a l'olla on hi ha l'all.
Regirar, afegir sal i un pessic de sucre.
Deixar-ho bullir i abaixar el foc.
Tapar-ho i deixar-ho cuinar una hora, remenant de tant en tant.
Revisar el punt de sal i afegir-hi més, si cal.
Transcorregut el temps, apaguem el foc, deixem que reposi una estona i llest.



Aquest nadal
GAUDEIX MENJANT
WWW.LAROSITA.ES
Cistelles dempresa
Menjars per encàrrec
Embotits i formatges
Les millors carns
Fruites i verdures
SUPERMERCAT ROSTISSERIES CATERING
el Taller
LA ROSITA CATERING
Vagi de gust
la cuina de LA ROSITA
Avinguda 300, 36-38 • Castelldefels (Bcn)
FES LA TEVA RESERVA 936 64 05 92
www.larosita.es

4DX HORROR
EXPERIENCE RESTAURANT
el CASTILLO DE LAS TINIEBLAS
RESTAURANTE ESPECTÁCULO DE TERROR
¿TE ATREVES A VENIR?
VIERNES Y SÁBADOS NOCHE
AUTOVIA CASTELLDEFELS (BCN)
WWW.CASTILLOTINIEBLAS.COM
936 331 853
CENAS DE EMPRESA
Desde 2 personas a 150

# Pizza camperola

**Ingredients**
- Oli d'oliva
- Tomàquet madur
- Una base de pizza
- Ruca fresca
- Alls grossos
- Tomàquets Xerri
- Olives negres

**Preparació**
Tenim a punt la base de la pizza, comprada o feta a casa.
Per a la salsa podem fer servir tomàquet madur, oli d'oliva i alls picats gruixuts.
Portar-ho a ebullició fins que els alls estiguin cuits.
Aboquem aquesta salsa sobre la base de pizza.
Ratllem damunt formatge Emmental i Parmesà i ho posem al forn uns 10 minuts.
Tan bon punt ha sortit del forn, hi afegim ruca fresca, coriandre, tomàquets Xerri tallats per la meitat, olives negres i un raig d'oli d'oliva.
Finalment hi afegim unes làmines fines de pernil al gust, tan pot ser cuit com serrà.



C/5 nº 24 Castelldefels | www.restaurantelacanasta.com | RESERVAS 936 656 857
THE NEW
Canasta
Since 1976
Sabor mediterráneo

# Pizza blanca als quatre formatges

**Ingredients per a la massa**
- 300 grams de farina de força + 4 cullerades
- 250 mil·lilitres d'aigua
- 30 grams de llevat de forner
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

**Ingredients per al farciment**
- 100 grams de formatge mozzarella ratllada
- 100 grams de formatge ricota
- 60 grams de formatge blau
- 100 grams de formatge cheddar ratllat o a rodanxes
- 7 fulles d'alfàbrega

## Com fer pizza blanca als quatre formatges

**Prepara la massa**
Diluir el llevat a l'aigua tèbia.
Col·locar els 300 grams de farina en un bol, incorporar l'aigua a poc a poc i amassar.
Afegiu-hi un pessic de sal i 50 mil·lilitres d'oli d'oliva, i continueu pastant almenys durant 5 minuts. Al final, cal obtenir una massa elàstica però no enganxosa.
Deixeu reposar la massa
Doneu-li forma de bola, disposeu-la en un bol i tapeu-la amb un drap net de cotó. Deixeu-ho reposar durant tres hores, fins que hagi doblegat la seva mida.

**Estendre la massa**
Disposeu la massa sobre la superfície de treball lleugerament empolvorada amb farina i esteneu-la per formar un disc d'uns 5 mil·límetres de gruix.

**Omplir les vores amb formatge**
Escalfar el forn a 250°. Col·locar el disc de massa en un motlle rodó de parets baixes folrat amb paper sulfurat i distribuir a les vores el formatge cheddar. Mulleu la part superior de les vores amb una mica d'aigua i doblegueu-les, prement perquè quedin segellats.
**Cobrir la base**
Afegir la mozzarella ratllada, la ricotta i el formatge blau esmicolats, repartint-los de manera uniforme per tota la superfície.

**Enfornar i servir**
Enfornar la pizza durant 12-15 minuts, fins que la massa estigui daurada.
Retireu-la del forn i distribuïu a sobre les fulles d'alfàbrega.
Serviu-la calenta.

***Recepta i foto: Amanada Laporte -Cuinera***



PAELLEROS DESDE 1946
EL AVION
RESTAURANTE
COCINA MEDITERRÁNEA
Celebra con nosotros tus
Comidas de empresa y grupos
Terraza · Para llevar
A domicilio · Menú diario
Pg. del Timó, 24 | Castelldefels | Bcn | 93 665 10 23
www.elavioncastelldefels.com

# PIZZA CAPRESE CASOLANA

**Ingredients per elaborar la base**
60 gr de farina de força
½ sobre de llevat sec de forner
100 ml d'aigua freda
30 ml d'oli d'oliva
10 gr de sal

**Ingredients per muntar la pizza**
Tomàquet concentrat
6 tomàquets Xerri
200 gr de mozzarella fresca
Orenga i  Alfàbrega fresca

**Elaboració de la massa**
Aboquem la farina en un bol gran i fem un forat al centre.
Afegim al buit la sal, el llevat, l'oli d'oliva i l'aigua.
Amassem la barreja integrant bé tots els ingredients.
Col·loquem al taulell, pastem i afegim una mica més de farina.
A continuació, fem una bola amb la massa i la deixem reposar mitja hora, coberta amb un drap net i sec.

**Per muntar la pizza**
Quan hagi passat el temps de repòs, estirem la massa i donem forma amb l'ajuda d'un corró.
Col·loquem la massa sobre paper de forn
Afegim dues cullerades de concentrat de tomàquet, 4-6 rodanxes de mozzarella fresca, els tomàquets Xerri a meitats, l'orenga, l'alfàbrega i un fil fi d'oli d'oliva verge.
Enfornem a mitja alçada, a 180º durant 20 minuts.
Traiem del forn, emplatem i servim.

***La Prensa Magazine***



·1985·
BOCADOS
·CASTELLDEFELS·

Me Como la Vida a Bocados

**Pg Marítim, 344** | Castelldefels | Bcn | **936 64 48 58**

TU CUMPLEAÑOS
DESDE 13,50€
TERRAZA
JUEVES DE MÚSICA FLAMENCO
CENA + ESPECTÁCULO
VIERNES MONÓLOGO DE MÁGIA
SÁBADO DE CINE
CENA + ESPECTÁCULO
¡¡NOVEDADES!!
MAMÁ OSA
RESTAURANTE CON PARQUE INFANTIL
¡¡Vive una experiencia única en Mamá Osa!!
Spa - Maquillaje - Masaje
Desfila disfrazada de princesa por nuestra súper passarela
Haz tu tik tok en nuestro escenario con iluminación disco y pompas de jabón
¡¡Celebra tu cumple Spa!!
con menú desde 15€
ZONA GAME CON PS5 - PARA LOS AMANTES DE LOS VIDEOJUEGOS
DOS PARQUES DE BOLAS - UNA CAMA ELÁSTICA - PISTA DE NERF - Y LA SALA SPA BELLA

# Pizza Margarida casolana

## La més italiana i fàcil que existeix

Es diu, tot i que no està certificat, que la pizza Margarida va sorgir com un homenatge a la princesa Margarida durant un viatge oficial que va fer a Nàpols.

### Ingredients per a 3 persones

- Farina de força 540 gr
- Aigua tèbia 350 gr
- Oli d'oliva verge extra 25 gr
- Sal 12 gr
- Llevat sec de forn 2.5 gr
- Salsa de tomàquet 150 gr
- Mozzarella fresca 250 gr

### Com fer una pizza Margarida

Comencem per elaborar la massa, posant a la pastadora la farina i incorporant-hi el llevat, l'oli i l'aigua. Quan estigui ben incorporat tot, hi afegim la sal i ho pastem tres minuts més.
Passar la massa a un bol i deixar fermentar una hora a temperatura ambient tapat amb un drap de cuina.
Ho traiem del bol, ho pastem lleugerament, fem tres boles i les posem a una safata.
Tapem amb film transparent i ho deixem a la nevera entre 24 i 48 hores per a una fermentació lenta. L'endemà o al cap de dos dies, podem procedir a fer la pizza.
Preescalfem el forn a 250ºC.
En un taulell net, empolvorem la sèmola de blat mòlta i sobre ella estirem amb les mans la massa de pizza fins a la mida i gruix desitjat.
Col·loquem a sobre el tomàquet fregit i enfornem fins que les vores comencin a daurar-se.
En aquest moment, disposem a sobre la base amb tomàquet la mozzarella tallada a discos, que haurem deixat reposar sobre paper absorbent uns minuts perquè perdés humitat.
Enfornem tres minuts més fins que comenci a fondre.
Traiem del forn i ho col·loquem al plat.
Disposem a sobre unes fulles fresques d'alfàbrega rentada.
Si som puristes, aquesta pizza no necessita res més, però 'si ens fem els suecs' la podem engreixar amb una mica de xampinyó, pernil cuit, olives negres o carxofes.

# Pizza Pasquale

**Ingredients per elaborar una massa per a 4 pizzes.**
250 gr d'aigua.
15 gr de sal.
8 gr de llevat fresc.
60 cl d'oli d'oliva.
600 gr de farina de força.
Quatre glaçons de gel picat.
Espinacs.
Xampinyons.
Tomàquet..
Formatge Mascarpone
Mozzarella

**Elaboració**
Preparar a la pastadora o robot una massa compacta amb tots els ingredients.
Deixeu reposar la massa embolicada en un drap humit durant uns 30 minuts.
Abans de fer-la servir la deixarem unes tres hores perquè agafi volum.
Dividirem la massa en quatre porcions fent boles de 200 gr cadascuna.
Escalfeu el forn al màxim (entre 250ºC i 320ºC, segons cada forn).
Estenem la massa fent pressió amb les mans, sobre una superfície dura, que haurem empolvorat amb farina perquè no s'enganxi. Quan hàgim aconseguit l'esfèrica plana que desitgem, la recobrim amb els ingredients indicats i posem al forn uns 10 a 15 minuts, segons la temperatura.
La massa de pot congelar

***Recepta i foto: Dal Babbo***



LAS DELICIAS
RESTAURANT
Menús especiales
para grupos
CONSULTA NUESTROS MENÚS PARA
NAVIDAD · SAN ESTEBAN
AÑO NUEVO · DÍA DE REYES
PLATOS NAVIDEÑOS PARA LLEVAR
PARA RESERVAS Y CONSULTAS
C/ HUELVA 10 · Castelldefels · Tel. 93 636 21 95
www.lasdeliciasrestaurante.com

# Pizza de prosciutto

Un clàssic a qualsevol pizzeria d'Itàlia. És senzill, amb aquesta pizza podem complir amb la màxima que menys és més, doncs l'únic producte que porta es pernil cuit, això si: de molt bona qualitat.

**Ingredients per a dues persones**

**– Per a la pasta:**
200 gr de farina de blat.
4 gr de llevat de forner fresc.
120 gr d'aigua de tíbia.
5 gr de sal.
Sèmola o semolina de blat (opcional, per expandir la massa).

**- Per cobrir-lo:**
100 gr de pernil cuit, tallat a daus o a tires fines.
Dues cullerades de salsa de tomàquet.
250 gr de mozzarella fresca (la que ve conservada en sèrum).
Espècies diverses: orenga, timó, pebrot, alfàbrega…

Preparació de la pizza de prosciutto

L'ideal és fer la massa a casa, com a mínim, una hora o mitja hora abans de preparar la pizza. Si tenim més temps i la podem deixar unes hores, millor que millor. Si no, fem servir una base de les que venen al súper.

Una hora abans, escorrem el sèrum de les boles de mozzarella i les tallem a rodelles fines. Les col·loquem sobre un paper absorbent de cuina i les tapem amb un altre. Les deixem a temperatura ambient i després deixem-les assecar (per tal què no es mulli la massa).
Escalfem el forn a 250º-260º amb foc a dalt i a baix.
Quan la massa estigui a punt (hagi estat fermentada), enfarinar el taulell i estirar-hi la massa amb les mans, sempre des del centre fins a les vores, procurant no aixafar-les.
Amb l'ajuda d'una cullera, estenem la salsa de tomàquet per la superfície de la massa.
Posem-hi les espècies que ens agradin per sobre del tomàquet.
Col·loqueu els trossos de mozzarella per tota la superfície de la pizza.
Incorporem els trossos de pernil cuit damunt el formatge.
Posar la pizza prosciutto sobre un paper apte per al forn i col·locar-la a la base del forn, de manera que la massa rebi una calor forta per tal què es formin bombolles a la massa.
Fornejar la pizza uns 5-7 minuts o fins que comenci a daurar-se per sota (obrir la porta del forn i mirar-ho amb l'ajuda d'una cullera de fusta.
En el moment en què veiem està a punt, treure-la i gaudir-la.




Menús
NAVIDAD & SAN ESTEBAN

PICA PICA
Langostinos hervidos con salsa tártara
Surtido de quesos margu con miel, pasas y nueces
Jamón ibérico
Mousse de foie
Anchoas de barril en fondo de tomate natural
Surtido de croquetas caseras
olivas caseras
Pan tostado con tomate

SEGUNDO A ELEGIR
**Entrecot** de ternera en salsa de miel y mostaza con tomatitos cherry
**Lenguado** relleno de gambas con crema de marisco
**Bacalao** margu con sanfaina
**Solomillo** de ternera a la crema de foie
**Rape** a la marinera con gambón de la costa
**Solomillo** de cerdo en salsa de setas naturales

POSTRE
Surtido de **postres caseros**
**Turrones y polvorones**
Café o cortado

BODEGA
Vino **blanco** Verdejo Margu
Vino **tinto** Rioja crianza
**Aguas** naturales
1 **refresco** por cliente

*Navidad 45€ | San Esteban 42€*
*Precio por persona y día. Iva no incluido.*

RESTAURANTE MARGU
CAMÍ DE LA PAVA, 1 · 08850 Gavà · Bcn · Junto gasolinera La Pava
Dir. Sitges (Autovía Castelldefels)
margu-group@hotmail.com 936331758

feliz 2023

## PICA PICA

Zamburiñas a la plancha
Jamón ibérico
Mousse de foie con tostaditas
Anchoas de barril en fondo de tomate natural
Ensalada de queso de cabra con vinagreta de frutos secos
Tallarinas salteadas
Olivas caseras
Pan tostado con tomate

## SEGUNDO A ELEGIR

Entrecot a la gorgonzola
Rape a la marinera con gambón de la costa
Bacalao con sanfaina
Solomillo de ternera al foie

## POSTRE

Surtido de postres caseros
Cafë o cortado

## BODEGA

Vino blanco verdejo Margu
Vino tinto Rioja crianza "Cuné" o similar
Aguas naturales y I refresco por cliente

**HAZ TU RESERVA**

**93 633 17 58**

**MENÚS DISPONIBLES DESDE 30€**

**Salones privados** capacidad desde 15 hasta 180 prs.
Posibilidad de estar en la sala **hasta las 2:00.**
**Música** y mucho más..

MARGU
RESTAURANT

*navidad 2022*

# MENÚ DE GRUPOS Y EMPRESAS

**CAMÍ DE LA PAVA, 1** | 08850 | Gavà | Bcn | **93 633 17 58**

# CAVAS TITIANA

## *UNAS BURBUJAS SIN IGUAL*

**Estos cavas han encandilado en más de una ocasión a algún comité de cata, por sus singularidades. Son cavas que nacen dentro de los límites de una de las denominaciones españolas más pequeñas y más antiguas: Alella, una zona situada a muy pocos kilómetros al norte de Barcelona, en una de las masías de la zona, llamada por entonces Mas Parxet, comenzaron a elaborar espumosos mediante el método tradicional allá por 1920. Pasado un siglo, sus espumosos son un auténtico emblema de la zona y también son muy preciados por los aficionados más entendidos.**
**Cavas imprescindibles en las vinotecas de los que saben.**

### Titiana Brut Pansa Blanca 2015

La Pansa blanca (también llamada Xarel·lo) está considerada la tercera uva básica en la elaboración de los clásicos cavas catalanes junto a la Parellada y la Macabeo. Este monovarietal aporta a los espumosos cuerpo, estructura y notas de fruta blanca madura, como las que podemos apreciar en este Titiana, que resulta ideal para acompañar arroces y carnes blancas.

**CATA**
**Vista:** Presenta un amarillo subido como resultado de la fermentación en barrica.
**Nariz:** Muy sugerente, destacando los aromas de fruta blanca madura, característicos de la Pansa blanca, con ligeras notas a tostados.
**Boca:** En boca es amplio, estructurado y largo.
**Maridaje:** Ideal para acompañar arroces y carnes blancas. Servir entre 9 y 12 ºC.
**Precio aproximado:** 17 € IVA incluido

### Titiana Brut Rosé Pinot Noir 2017

Pinot noir espumoso procedente de Alella, área situada al norte de Barcelona. En nariz predominan los aromas de fruta roja y fruta del bosque combinados con toques de pastelería típicos de su crianza. En boca es saboroso y posee un largo posgusto. Un rosado con crianza mínima de 24 meses ideal para tomar como aperitivo.

**CATA**
**Vista:** Color rosado salmón pálido característico de la Pinot noir.
**Nariz:** Destacan los aromas de frutos rojos del bosque como la frambuesa.
**Boca:** Corpulento, sabroso, y con un post gusto muy largo.
**Maridaje:** Miniquiches variadas. El dulce de la masa con una base de queso de las miniquiches, que podemos rellenar con cebolla caramelizada, verduras y especias, combinará perfectamente con este brut fresco y afrutado.
Se recomienda servir entre 6 y 8 ºC

# Pizza quattro stagioni

Es prepara habitualment amb cors de carxofes, tomàquet, alfàbrega, xampinyons i pernil o salami i olives negres desossades. En distribuir els ingredients, les carxofes representaran la primavera, els tomàquets i l'alfàbrega l'estiu, els xampinyons portobello (grans) la tardor i el pernil o el salami i les olives, l'hivern.
No obstant aquesta col·locació dels ingredients indicats a les quatre seccions de la pizza, podem utilitzar altres productes o ingredients del rebost o la nevera.

**Ingredients**
Massa de pizza
Carxofa en conserva (cors)
Olives negres
Salami (rodatges o talls)
Xampinyons Portobello laminats
Alfàbrega (fulles)
Mozzarella fresca
Salsa de tomàquet cullerades
Orenga seca al gust

**Com fer pizza quatre estacions tradicional**
Preparem la base pizza casolana o bé n'utilitzem una comprada al súper.
Preparem els ingredients, laminant els xampinyons i les olives negres, tallant les rodanxes del salami a quarts i partint els cors de carxofes en conserva a meitats o quarts depenent de la seva mida. Millor és triar cors petits, són més sucosos.
Distribuïm a la base de pizza la salsa de tomàquet, la mozzarella tallada "a pessics" i col·loquem amb cura els ingredients a les quatre cambres (estacions) de la pizza, respectant l'ingredient de cada estació.
Enfornem la pizza Quatre estacions al forn preescalfat a 230º, deixant que es cuini fins que les vores comencin a torrar-se i inflar-se, indicant això que la massa ja està cuita i cruixent.
Empolvorem amb orenga seca i ho portem a taula.



AVDA. CONSTITUCIÓN, 36 CASTELLDEFELS | T. 936 363 506
Vestidos de novia. Trajes de novio. Madrinas. Comuniones. Fiesta. Complementos
WWW.ARTNUPCIAL.COM
DISEÑA TU SUEÑO
L'art nupcial
ESPECIALISTAS EN NOVIAS

# Pizza romana

Típica de la ciutat de Roma, es caracteritza per la seva massa cruixent i torrada, que pots aconseguir amb oli d'oliva afegit. La principal diferència amb la pizza napolitana és que aquesta no porta oli al moment de formar la massa.

**Ingredients per a 2 persones**

**Per a la massa:**
500 gr de farina de força
300 ml d'aigua
4 gr de llevat sec de fleca
30 ml d'oli d'oliva verge extra
5 gr de sal

**Per cobrir la pizza romana:**
150 ml de salsa de tomàquet
150 gr de pernil cuit
6 xampinyons
50 gr d'olives negres
300 gr de mozzarella a trossos
Ceba (opcional)

**Com fer la pizza romana**
A un bol o robot de cuina hi posem l'oli i l'aigua tèbia.
Afegim el llevat i fem unes quantes voltes perquè es barregi tot.
Afegim la farina i la sal i ho pastem fins que s'hagin integrat tots els ingredients.
Passem la massa a un bol i pastem durant 10 minuts.
Ho deixem reposar deu minuts més i després ho tornarem a amassar fins a aconseguir una massa llisa i tova.
Fem una bola i la deixem reposar tapada a temperatura ambient a un bol durant una hora i la dividirem en porcions per a fornejar.
Preescalfem el forn a 200ºC amb foc a dalt i a baix.
Agafem les porcions i les aplanem amb l'ajuda d'un corró. Per mantenir la forma rodona, estirem sempre des del centre cap a fora mentre girem la massa. D'aquesta manera la base de la pizza serà més o menys circular.
Ara hi afegim els ingredients: xampinyons, pernil cuit, olives negres, una mica de ceba i la base amb tomàquet, orenga i mozzarella.
El primer és estendre la salsa de tomàquet cobrint bé tota la massa. Escampem una mica d'orenga i afegim una mica de sal.
Posem la mozzarella ratllada o la fem a trossos.
Laminar els bolets i afegir-los a la pizza.
Per acabar, hi hem afegit les olives negres picades i el pernil cuit.
Posem la pizza al forn durant 10-15 minuts. Ho controlem per tal que no torri, però quedi cruixent.

Traiem la pizza i la posem sobre una taula.
Ajudem amb un talla-pizza per a fer les porcions.
Podem acompanyar la pizza amb una cervesa fresca o un vi blanc jove, que casa perfectament aquest tipus de menjar.



JardinsNets
WWW.JARDINSNETS.ES
PODA
JARDINERIA GENERAL | PAISATGISME | PODA D'ARBRES | FINQUES PRIVADES
MANTENIMENT DE COMUNITATS | PISCINES
INFO@JARDINSNETS.ES
663 943 689

# DJ JORGINA

## & músicos y fusión de pintura

*Han creado una fusión de Arte, Moda y música en directo, eventos que disfrutan en locales, restauración, bodas. Representan un estilo propio para los oídos...la creatividad del arte plasmado en vivo, algo diferente que has de experimentar con tu propios sentidos...*

***Sigue el calendario de actuaciones en nuestras redes sociales.***

JORGINA ROCA
JORGINAROCA
*657 38 59 24*

# EVENTOS

**MAR&DALA**

**18 NOV 18h**
DjJorgina Roca
Atxo Guitarra Española
Cote con sus Pinceles

**26 NOV 18H**
DjJorgina Roca
Atxo al Saxo
Cote con sus Pinceles

**DICIEMBRE**
**Actuaciones en Mar&Dala**
2-9-17-23-30
DjJorgina Roca
Atxo Guitarra
y Saxo Española
Cote con sus Pinceles
Nuria catedra con
su Arte al Pincel

**BOCADOS**
20 Nov 16h
DjJorgina Roca
Atxo Saxo
Cote con sus Pinceles
SHOPPING

**Próximas Actuaciones**
DICIEMBRE
**Invitro**
**2112**
**Bocados**

# GREMIO DE COMERCIO

**16 DIC 17:30H**
DjJorgina Roca
Atxo al Saxo
Plaza de la Iglesia

**17 DIC 11:30H**
DjJorgina Roca
Atxo al Saxo
Manuel Girona

**21 DIC 17:30H**
DjJorgina Roca
Atxo al Saxo

**MORDISCO**
25Nov 17h
DjJorgina Roca
Atxo al Saxo
Roca del Valles
Black Friday

**BMOL**
Nov y Dic
Todos los Lunes
DjJorgina Roca

**CARROZA DE REYES**
5 Enero 18h
Castelldefels
DjJorgina Roca

**CUMPLEAÑOS**
**Aneta - 3 Diciembre**

Route Bar
Broomm
ATMÓSFERAS MORDISCO
Catedra
MASBELHOME
Shopping Perfumes
GROSSISTE BEAUTE IDC
FASHION WEEK
1985 BOCADOS
ESTUDI ALTO
OLÍMPIC
angaMagna
CASANITA
ESPINALER
RE-CUIR CONCEPT
APAMS
FCC
BMOL
kfèòfé
21·12
Cel blau
GASA AMALIA BONA CUINA 1950 DES DE SEMPRE
GREMI COMERÇ DE CASTELLDEFELS
tuyss
Ajuntament de Castelldefels
La Boutique 300 th Avenue
IN VITRO

# Pizza calzone

Recepta de plat únic, ideal per a fans de les pizzes, rica en proteïnes, hidrats i sobretot sabor. El calzone sol ser una pizza que va en forma d'empanada, el farciment no es veu, es a l'interior, i per fora la massa és cruixent.

**Ingredients per a 4 persones**

500 gr de massa per a pizza congelada o refrigerada ja estesa
200 gr de formatge mozzarella
200 gr de mató o formatge cottage
150 gr de xoriço a rodanxes
Quatre tomàquets xerri
80 gr de formatge parmesà
100 gr de tomàquet fregit
Un grapat de fulles d'alfàbrega fresca
Oli d'oliva verge extra
Sal i pebre

**Preparació**

Si la massa de pizza és refrigerada la deixem uns minuts a temperatura ambient abans de fer-la servir. Si és congelada, la posem a la nevera la nit anterior.
Escampar-hi una mica de farina damunt d'una superfície plana i estendre la massa a sobre. Treballar-la una mica amb les mans. Si la massa ve de forma quadrada, tallem els cantons fins a formar un cercle. Unir el que hem tallat a la massa a les vores del cercle.
Tallar a trossets el formatge mozzarella i el tipus mató.
Col·locar el formatge a una de les parts de la massa, deixant l'altra buida, i amb una espàtula pressionar lleugerament sobre el formatge per tal què es desfaci una mica.
Hi afegim unes fulles d'alfàbrega tallades, una culleradeta d'oli d'oliva verge, les rodanxes de xoriço (pot ser pernil de York, salami o llonganissa). Sobre els talls d'embotit hi posem els tomàquets xerri tallats per la meitat (no els posarem sobre la massa o el formatge ja que deixen anar suc i la poden humitejar).
Cobrir el farciment, amb la part de massa que tenim buida, es tracte d'ajustar-la sobre el farciment com si féssim un sandvitx, tapar i ajustar les vores amb els dits.
Escalfar el forn a 200 graus.
Quan estigui calent, folrem una safata de forn amb paper sulfurat o de forn. Col·locar-hi la pizza calzone (encara sense el farcit per sobre), i enfornar 15 minuts a 200 graus. Treure el calzone amb compte de no cremar-nos.
Afegir unes cullerades de tomàquet fregit a la superfície de la pizza calzone, una mica de formatge ratllat i unes quantes fulletes d'alfàbrega. Empolvorem amb sal i pebre.
Tornar a introduir al forn i coure-ho altres 15 minuts a 200 graus. Transcorregut el temps de forn, ho deixem reposar uns minuts.
A l'hora de servir-la, hi afegim mitja culleradeta d'oli d'oliva verge damunt el farcit.

SÍNTOMAS DE LA **VISIÓN BORROSA**

La conocida crisis que azota sin descanso a la población ha supuesto un motivo para desatender ciertas necesidades que se consideran prescindibles. Para muchos el cuidado de la vista no es algo primordial en su vida cotidiana, pero teniendo en cuenta el cambio de nuestros hábitos, el creciente sedentarismo y las horas que pasamos delante del ordenador es muy conveniente realizarse una revisión cada dos años para asegurarnos de que no necesitamos comprar gafas graduadas (incluso antes si se nota un deterioro considerable de la vista) o sustituirlas en todo caso por la compra de unas lentillas. Es importante priorizar, de eso no hay duda, pero el cuidado de la vista es algo esencial a la hora de mantener una actividad regular en nuestro día a día. Es sorprendente saber la cantidad de personas que sufren de migrañas, jaquecas, mareos y desorientación por el simple hecho de no llevar unas gafas puestas.

Hay varios tipos de defectos de la vista, aunque los más comunes son cuatro y cubren un enorme porcentaje de la población.
La hipermetropía, o incapacidad para ver en distancias cortas, es la más habitual de todas y puede provocar fatiga de la vista, jaquecas o incluso estrabismo en algunos niños que la padecen.
La miopía es el efecto contrario –impide a los que la sufren ver en distancias largas y puede dañar la retina en caso de no cuidarse adecuadamente.
El astigmatismo es una dificultad de la córnea para adaptar su forma y enfocar correctamente, lo que obliga a aquellas personas que la sufren a parpadear constantemente para recuperar una visión nítida.
La vista cansada o presbicia, es el resultado de la pérdida de capacidad para acomodarse del ojo.
Aunque es posible que tengas una vista perfecta y todo esto te resulte ajeno, es conveniente dejar que un óptico titulado te verifique este extremo.

**Av. Constitució 105-109 · Castelldefels** T. 93 664 29 59 - www.opticaduo.com

# Pizza Capritxosa

Ingredients
Massa de pizza
Un tomàquet gran
150 gr. de mozzarella
Fulles d'alfàbrega fresca
Cinc cors de carxofa en conserva
Dues cullerades d'olives negres
Vuit anxoves
Tres xampinyons
Un ou

Preparació de la pizza capritxosa
Un cop tenim la massa de pizza, comprada o preparada a casa, el primer és escalfar el forn a 250º C. Estenem la massa de la pizza sobre un paper sulfurat en una safata apta per a forn i ens posem amb el farcit.

Pelem el tomàquet i ho triturem amb una batedora. Estenem el tomàquet triturat per tota la superfície de la massa deixant lliure una vora de dos cm. tot al voltant.
Col·loquem sobre la pizza la resta d'ingredients, el formatge mozzarella a dauets, els cors de carxofa tallats per la meitat, les olives negres trossejades o senceres, com més us agradin, les anxoves i els xampinyons tallats a làmines i en cru. Distribuïm unes fulletes d'alfàbrega fresca i ja tenim la pizza Capritxosa llesta per ficar al forn.
Enfornem durant vuit minuts. És temps suficient perquè la massa estigui a punt i el formatge fos.

***Recepta i foto: Alfonso López – De Rechupete***



lis garden
EXPERT
SERVICIOS DE JARDINERÍA
Pide tu presupuesto sin compromiso.
649 118 508
TAMBIÉN PUEDES HACER TU CONSULTA POR WHATSAPP
C/ La Forja nº21
08840 · Viladecans
www.lisgarden.es

# Pizza verda de pesto i verdures

**Ingredients per a 4 persones.**
- Una peça mozzarella fresca
- 400 gr de farina de força per a la massa
- 8 gr de sal per a la massa
- 270 ml d'aigua per a la massa
- 14 gr llevat sec de forn per a la massa
- 5 gr de sucre per a la massa
- 25 ml d'oli d'oliva verge extra per a la massa
- Tomàquet xerri
- Mig carbassó a rodanxes fines
- 25 gr de pinyons
- Alfàbrega al gust
- 25 gr de formatge
- Oli d'oliva verge
- Mitja ceba
- Bròquil al gust
- Mig pebrot verd italià tallat a cèrcols.

**Elaboració**

Amb els ingredients indicats podem elaborar una massa per a tres o quatre pizzes. També, i potser és el més pràctic, podem fer servir una massa de pizza refrigerada comprada a la nostra botiga habitual.

Per fer el pesto, piquem al morter els pinyons amb el formatge pecorí i les fulles d'alfàbrega, afegint-hi un filet d'oli d'oliva fins a aconseguir un punt ideal. També podem fer un pesto de ruca o altres fulles verdes o utilitzar nous en lloc de pinyons.

Estenem la massa i la cobrim amb el pesto, sense posar gaire ja que el seu sabor és molt potent.

Sobre el pesto, col·loquem els trossets de bròquil, la ceba tallada a juliana i els tomàquets xerri oberts per la meitat.

També col·loquem els cèrcols de pebrot verd i les llesques o làmines de carbassó.

Farcim els buits amb trossets de mozzarella tallada amb les mans.

Enfornem a 235º al forn preescalfat fins que la base està ben cruixent i les verdures comencen a torrar-se.

Hi podem afegir un fil d'oli d'oliva per sobre o escampar-hi orenga si ens agrada.




NOSOTROS TENEMOS LA RECETA

PARA LLEVAR TUS REDES SOCIALES

- Gestión de 2 perfiles
- 12 post / mes
- 12 histórias / mes
- Gestión de comunidad
- Plan social media
- 1 Publicidad pagada incluida
- 2 Reels IG
- Fotografía
- Ficha en Google My Business
- Informe mensual
- Imágenes creativas

Sigue todas las noticias

Síguenos en Instagram

Síguenos en Facebook

la prensa MAGAZINE

# CATALUÑA OBLIGARÁ A VACUNAR DE LA RABIA

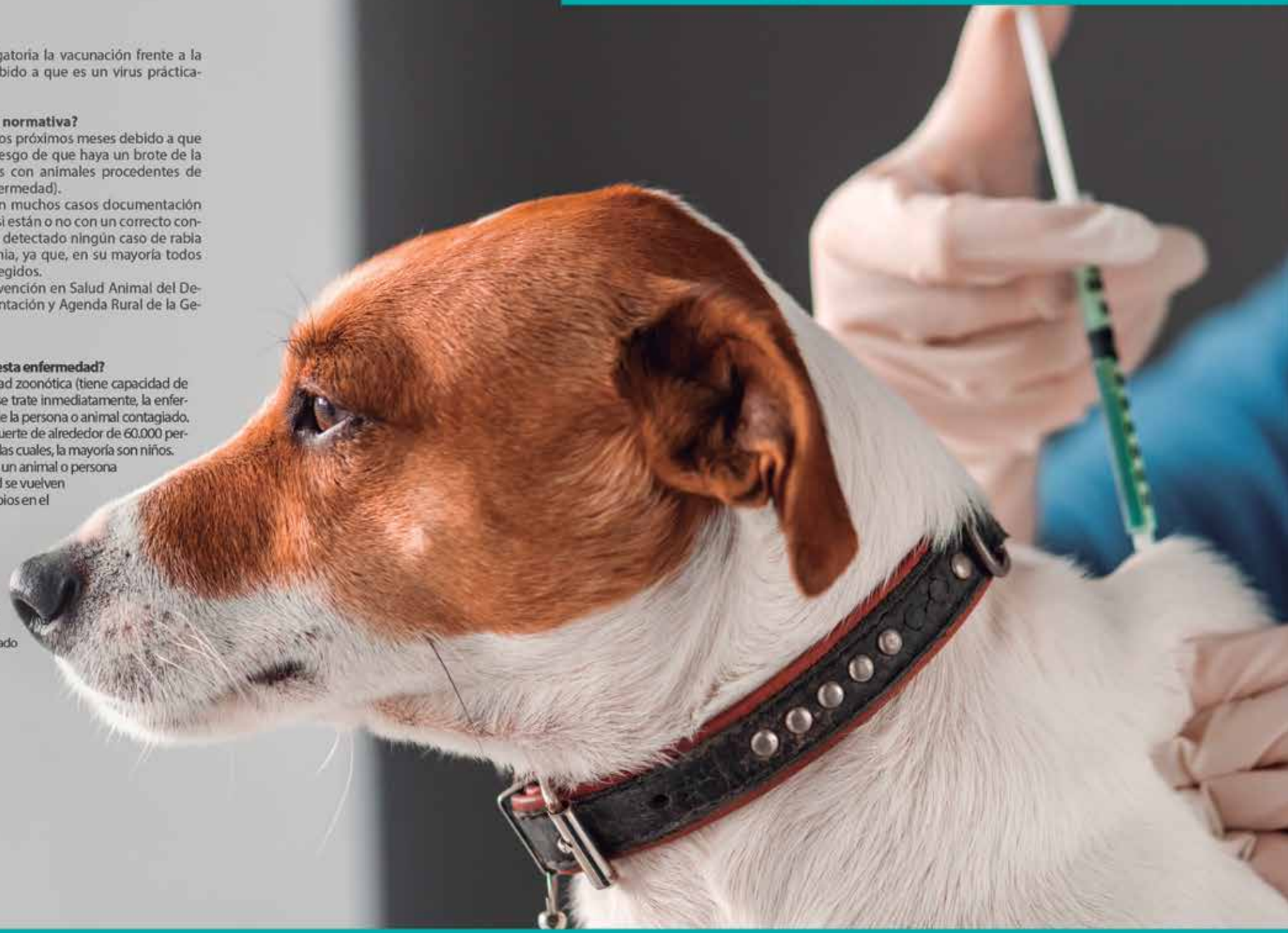
Vet Vida
Hospital Veterinari

**¿Por qué no es obligatoria?**
Actualmente, en Catalunya no es obligatoria la vacunación frente a la rabia de los animales de compañía debido a que es un virus prácticamente inexistente.

**¿Qué hace a la Generalitat cambiar la normativa?**
La Generalitat se plantea cambiarla en los próximos meses debido a que ha aumentado considerablemente el riesgo de que haya un brote de la enfermedad con la llegada de familias con animales procedentes de Ucrania (país donde es endémica la enfermedad).
Por la situación vivida, no han traído en muchos casos documentación de sus mascotas y por ende, no se sabe si están o no con un correcto control sanitario. A pesar de todo, no se ha detectado ningún caso de rabia en ningún animal procedente de Ucrania, ya que, en su mayoría todos han sido animales bien cuidados y protegidos.
Lo ha anunciado la responsable de Prevención en Salud Animal del Departamento de Acción Climática, Alimentación y Agenda Rural de la Generalitat de Cataluña, Núria Ribas.

**¿Por qué es tan importante el control de esta enfermedad?**
Recordemos que la Rabia es una enfermedad zoonótica (tiene capacidad de contagiarse a los humanos) y a no ser que se trate inmediatamente, la enfermedad puede desencadenar en la muerte de la persona o animal contagiado. Hay que recordar que la rabia produce la muerte de alrededor de 60.000 personas al año alrededor del mundo, de entre las cuales, la mayoría son niños.
El contagio se produce por la mordedura de un animal o persona contagiada a otro. Al contraer la enfermedad se vuelven especialmente agresivos y con severos cambios en el comportamiento.

**¿Qué opina el colegio de veterinarios?**
"El caso de Ucrania nos ha abierto los ojos; que puedan venir animales de un país con rabia declarada es un peligro, y si hubiera esta barrera de la vacunación obligatoria nos daría un poco más de tranquilidad ante este peligro", ha destacado por su parte el vicepresidente del Colegio de Veterinarios.



**C/Arcadi Balaguer, 75**
CASTELLDEFELS | 937 747 801
**HOSPITAL 24H**

# Pizza mexicana
## de carn, ceba i alvocat

Aquesta pizza mexicana resulta molt saborosa ja que el cremós de l'alvocat suavitza el toc picant del Xile i les espècies. Es recomana prendre-la amb una cervesa mexicana, acompanyada d'una rica amanida casolana.

**Ingredients**
Farina de força 400 gr
Llet 150 ml
Mantega 50 gr
Gemmes d'ou 3
Surt una mica
Llevat sec de forn un sobre
Carn picada 200 gr
Pebrot verd italià mitjà
Mozzarella fresca una bola
Salsa de tomàquet
Sal i pebre al gust
Ceba mitjana
Alvocat

**Com fer pizza mexicana de carn, ceba i alvocat**
Fem la base de la pizza i la deixem reposar mitja hora dins la nevera i després l'estirem.
Fregim la carn condimentada amb sal, espècies al gust –si volem, alguna herba aromàtica-, just perquè perdi el color de cru, ja que després s'acabarà de cuinar al forn.
Sobre la base de la pizza, estenem el tomàquet, cobrim amb la mozzarella i la carn picada, procurant que quedi ben repartida.
Afegim els discos de pebrot verd i uns trossos de ceba a la juliana i la fornegem a 220º amb el forn preescalfat.
Mentre es fa (uns deu o quinze minuts), tallem l'alvocat per la meitat, traiem la polpa i la tallem transversalment formant anelles, que després col·loquem sobre la pizza portant-la a taula immediatament.




CURSO 2022 - 2023
INFÓRMATE AHORA

PLAZAS ABIERTAS

ARTES MARCIALES PARA NIÑOS A PARTIR DE 3 AÑOS.

DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES PARA ADULTOS A PARTIR DE 15 AÑOS.

ENTRENAMIENTOS PARA EDADES AVANZADAS.

EN LAS CLASES TRABAJAMOS ENTRENAMIENTOS PARA DEFENSA PERSONAL, DEPORTES DE CONTACTO Y ARTES MARCIALES DE NIVELES BÁSICOS, AVANZADOS Y COMPETICIÓN AMATEUR O PROFESIONAL.

CLASES PRIVADAS EN DOMICILIO O EN CLUB A CONSULTAR (Entrenamientos personales de deportes de contacto artes marciales y/o Fitness según preferencias del cliente, horario a convenir, sala y hora a puerta cerrada para el alumno)

PRUEBA GRATIS

DO-ZEN-DO
MARTIAL ARTS

Síguenos en: @dozendocastelldefels

Castelldefels | Avda 301, nº 20
93 511 64 20 | 663 48 17 62
clubdozendocastelldefels@gmail.com

# Pizza de pera, pernil i formatge gorgonzola

**Ingredients per a 2 persones**

Una massa per a pizza comprada feta o feta a casa (200 gr de farina de blat, 3 gr llevat fresc de fleca, 3 gr de sal, 20 ml d'oli d'oliva verge extra i 125 ml d'aigua).
Mozzarella fresca 100 gr
Una Pera
Pernil de York 3 talls
Formatge Gorgonzola 75 gr
Ruca, unes fulles
Mel d'abelles o de palma, (opcional) unes gotes
Orenga seca (opcional)

**Com fer-la**

Comencem preparant la massa de pizza, pastant els ingredients i deixant-los reposar durant 30 minuts a la nevera. Després estirem la massa de la pizza amb un corró i comencem a preparar el seu farcit.
Com que és una pizza amb fruita, no hi posarem tomàquet sinó que la deixarem en blanc.
Col·loquem una petita capa de formatge mozarella perquè estigui més sucosa i sobre ella distribuïm la pera pelada i tallada a trossos.
Als espais entre els trossos de pera, col·loquem rodanxes de pernil i al costat de cadascuna hi posem un tros de formatge gorgonzola, deixant un altre bon tros a la zona central de la pizza.
Mentrestant, haurem preescalfat el forn a 240ºC.
Enfornem la pizza fins que les vores de la massa estiguin ben torrades i cruixents i els diferents formatges estiguin bombollejant.
Cinc minuts abans d'acabar, envernissem els trossos de pera amb mel de palma per potenciar-ne el sabor dolç.
Abans de servir, adornem la pizza amb brots tendres de ruca i empolvorem amb orenga.

*Recepta i foto: Pakus – DAP*

# Espatifilo

Lo más llamativo de los espatifilos son sus flores, pero hay que tener en cuenta también sus hojas verdes, grandes y delicadas a la vez.
Poseen largos peciolos que le confieren su porte característico.
Los espatifilos no tienen tallo. Sus hojas salen directamente de un rizoma subterráneo en donde acumula también sus reservas.
Lo ideal es que esté situada en un lugar muy luminoso pero
que no le de el sol directo. También tolera situaciones menos luminosas, pero entonces su floración
y crecimiento se verán afectados.

## Ficha técnica

**Nombre científico:** Spathiphyllum
**Nombre común:** Espatifilo, Vela del viento, Cala Cupido, Bandera Blanca.
**Origen:** América tropical
**Luz:** abundante, no sol directo. Puede soportar lugares con menos luz.
**Temperatura:** entre 15 y 25º, no gusta de temperaturas frías.
**Riego:** abundante en verano, más reducido en invierno. Dejar secar la tierra ligeramente entre cada riego. Pueden pulverizarse las hojas en caso de sequedad ambiental, pero no mojar las flores.
**Sustrato:** ligero y drenante.
**Abono:** cada 15 días de primavera a otoño.
**Trasplante:** cada año o cada dos años, según su crecimiento. Puede cambiarse a un recipiente mayor o renovar el sustrato si la maceta ha alcanzado un tamaño grande.
**Mantenimiento:** limpiar el polvo de las hojas con un paño húmero y quitar las que se deterioren. Si las puntas de las hojas se secan puede rociarse con agua ligeramente para aumentar la humedad, pero sin abusar. Quitar las hojas y flores mustias desde su base.
**Problemas más comunes:** si las hojas se muestran lacias es por falta de agua. El exceso de frío y la exposición al sol directo producen quemaduras en las hojas. Puede verse atacada por cochinilla, araña roja y mosca blanca.

## Bloc de notes, per Pere Farrè

Pere Farré
Periodista

## El Saló Nàutic de Barcelona

El Rei va inaugurar la 60a edició del Saló Nàutic de Barcelona, organitzat per Fira de Barcelona. Mostra que es va celebrar als grans espais de Marina Port Vell i els molls de la Fusta i Espanya del port de Barcelona. A la foto, al costat del rei hi posen: Raquel Sánchez, Maria Eugenia Gay, Antoni Martorell, Lluís Conde, Jaume Collboni i Salvador Illa.

## El circuit Mediterrani de Vela, ja té dates per al 2023

Coincidint amb el Saló Nàutic, va tenir lloc al Reial Club Nàutic de Barcelona la presentació de les dates de les tres importants regates del Circuit Mediterrani de Vela: la de Palma de Mallorca, del 3 al 7 de maig; la del Trofeu Comte de Godó, Barcelona del 24 al 28 de maig i que en aquesta edició coincidirà amb el 50è aniversari, i la del Trofeu SM la Reina, a València, del 30 de juny al 2 de juliol. L'acte va comptar amb la presència (en la foto) de Pablo Garriga del RCN de Barcelona; Marisa Arlandis, del RCN de València; Emèrit Fuster, RCN de Palma i Joan Fuster, de la FCV. L'acte va finalitzar amb el lliurament de trofeus de l'edició 2022, any en què el RCN de Barcelona ha estat premiat com a millor Club del Mediterrani.
**Foto: Boris Danton**

## Una 'Trobada' només pels amants del vi

A la Casa Capell, ubicada a la Rambla del Prat de Barcelona, va tenir lloc el passat 24 d'octubre una "Trobada de professionals i amants del vi", esdeveniment organitzat per Albert Alsina –idyllica-, a la foto posant al costat de l'estand de "Trossos" del Priorat", un dels 19 expositors participants d'aquesta trobada d'acreditats cellers, que sabent que amb l'arribada de la tardor és un excel·lent moment per gaudir dels bons vins negres, rosats i blancs, ens van oferir degustar-los. L'acte va comptar amb l'assistència de nombrosos convidats d'aquest sector de l'enologia els quals van poder, copa a mà, compartir entre ells explicacions, comentaris i qualitats dels preats vins exposats. **Foto: Boris Danton**

## RTVE i les seves noves propostes

Al cèntric espai de Casa Seat (Diagonal - Passeig de Gràcia de Barcelona), RTVE va presentar als mitjans informatius les seves propostes per a la nova temporada, en què hi inclou tant les dedicades a l'entreteniment com a la cultura o la informació. Com es pot apreciar a la foto, l'acte va comptar amb cares molt conegudes com Andreu Buenafuente, a qui després d'un curt programa, Marc Giró en prendrà el relleu. També distingim a la instantània Gemma Nierga, Sílvia Abril, Lluis Falgàs o l'incombustible Jordi Hurtado, de "Saber y ganar", concurs que celebra el seu 25è aniversari. També se'ns va informar de la incorporació de nous col·laboradors a la seva nova programació. **Foto: Gonzalo Mirón**

## 080 Barcelona Fashion Marcant tendències

El Recinte Modernista Sant Pau va ser l'escenari de moda de la 30ª edició del '080 Barcelona Fashion Week'. Una passarel·la on reconegudes firmes de moda com: Simorra, Txell Miras, Guillermina Baeza, Custo Barcelona (foto)... Entre altres marques no tan conegudes, van desfilar presentant les seves tendències de moda. Aquesta cita amb el vestir, va tenir una sorprenent novetat ja que per primera vegada en una passarel·la es va presentar una desfilada de peces de segona mà, una iniciativa proposada per l'Agència de Residus de Catalunya, juntament amb el Consorci de Moda i Girbau LAB, per tal de donar a conèixer allò que ofereixen botigues com: Humana, Solidaritat, Vintage Kilo, entre altres comerços dedicats a la venda de roba de segona mà.
**Foto: Boris Danton**

**Descárgate La Prensa** cada mes en www.laprensamagazine.cat

amic ficcions
L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

15a EDICIÓ

FEM DE L'ESCRIPTURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO, Batx. o CFGM.
Inscriu-te fins al 31 de gener de 2023 a:

**www.amicficcions.cat**

**Participa i guanya!**

PlayStations | iPhones | iPads Llibre electrònic | Auriculars sense fils

Organitza: amic associació de mitjans d'informació i comunicació

Amb el suport de: Generalitat de Catalunya Departament de Cultura

CONSELLERIA FONS EUROPEUS, UNIVERSITAT I CULTURA DIRECCIÓ GENERAL POLÍTICA LINGÜÍSTICA

GENERALITAT VALENCIANA

Amb la col·laboració de: EDITORIAL BARCINO

FUNDACIÓ CARULLA

STAFF

la prensa MAGAZINE

amic associació de mitjans d'informació i comunicació

2022

## NOVEMBRE 247

EDITA: LA PRENSA MAGAZINE S.L
REDACCIÓ, ADMINISTRACIÓ, DISSENY, MAQUETACIÓ I PUBLICITAT: LA PRENSA MAGAZINE

**PUBLICITAT:** 620 134 701
**ADMINISTRACIÓ:** 636 72 04 25 Contacto por whatsapp
FOTOGRAFÍA: shutterstock I LA PRENSA MAGAZINE S.L.
DIPÒSIT LEGAL: B 45022-2001
INFO@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
REDACCIÓ@LAPRENSAMAGAZINE.CAT
WWW.LAPRENSAMAGAZINE.CAT
BLOG: LAPRENSACASTELLDEFELSALDIA.BLOGSPOT.COM
QUEDA PROHIBIDA LA EPRODUCCIÓ TOTAL O PARCIAL, INCLOSOS ELS ANUNCIS,
SENSE L'AUTORITZACIÓ ESCRITA DE LA PRENSA MAGAZINE S. L.

ES EL MOMENTO

SPEED BOXES
Tu mecánico de confianza

ALINEACIÓ **PNEUMÀTICS** FRENS **AMORTIMENTS**
OLIS **DIAGNOSI** REVISIONS PRE ITV
TUBS D'ESCAPAMENT **RECÀRREGUES AA**
CAR AUDIO MULTIMÈDIA **ACCESORIS** LLANTES
**HOMOLOGACIONS**

Síguenos

**Avda. Habana Vieja, 3**
Tel. 93 636 09 64 | Fax. 93 665 45 72 | Móvil. 645 77 65 57
**Castelldefels** | *info@speedboxes.es*

Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
Los mejores complementos
JUGUETES | DECORACIÓN NAVIDEÑA
ÁRBOLES DE NAVIDAD | BELÉNES | LUCES
Ronda can rabada, 20 · Castelldefels
junto a centro comercial Anec Blau