la prensa MAGAZINE

2002 | 2022

bon nadal i feliç 2023

LA ROSITA
SUPERMERCAT

+ info Pág. 13

duo óptica

Si vas a la nieve, ¡no te olvides las gafas de sol!

Pág. 39

Per un Nadal gastronòmic i un 2023 ple de salut

S'acosta el sopar de la nit de Nadal i, per assimilació, tots els altres àpats de les festes nadalenques, cosa que significa que a moltes cases ja han començat els nervis per a l'organització dels banquets festius, sent una de les primeres preocupacions l'elecció del menú. Per aquest motiu, en aquesta edició de desembre de **LA PREMSA MAGAZINE**, hem seleccionat diferents propostes de receptes, com a possibles idees per als menús de Nadal que poden ajudar a inspirar-nos una mica, però sortint-nos de les receptes més usuals i que anem arrossegant, per inèrcia, d'un any a l'altre.

N'hem triat algunes de més senzilles i d'altres una mica més completes, amb la idea que puguem barrejar-les per configurar un menú adequat, que per poc freqüent pugui interessar i satisfer tots els comensals.

El Nadal no només és la principal festa de l'any, sinó també el principal esdeveniment gastronòmic, on tots despleguem les nostres arts culinàries i, algun i algunes, deixem volar ben amunt la imaginació.

A **LA PREMSA MAGAZINE** hem publicat ja, en vint anys, un gran nombre de receptes nadalenques, tant de bo ara haguem encertat també en l'elecció i pugueu trobar-ne alguna que us plagui i la poseu en cuina per a unes excel·lents reunions gastronòmiques.

Us desitgem unes molt FELIÇES FESTES i un 2023, molt pròsper i ple de felicitat i molta salut.

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

Escardots i carxofes amb cloïsses i ametlles torrades

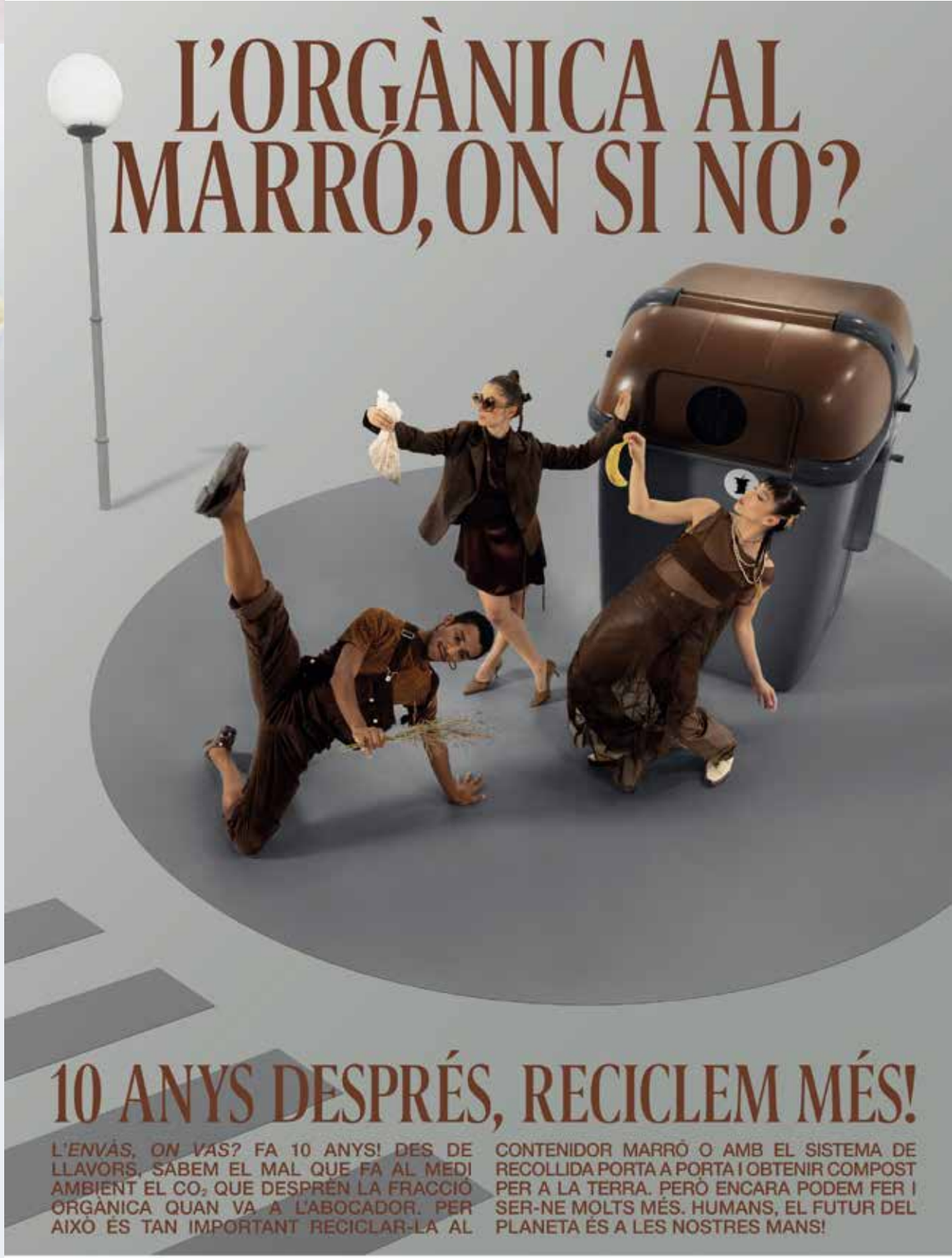
Un primer plat tradicional de festa, fàcil de preparar i molt nutritiu

Ingredients (4 persones)
Vuit penques d'escardot (cardo).
Vuit carxofes.
Mig quilo de cloïsses.
Tres dents d'all.
100 grams d'ametlles.
Una cullerada de farina.
150 ml de xacolí (si no en tenim, vi blanc sec).
Oli d'oliva verge.
Sal i julivert.

Elaboració de la recepta
Retirar la tija i les fulles exteriors de les carxofes. Tallar-ne un tros de la part superior. Posar a escalfar al foc una cassola amb aigua abundant, agregar les carxofes i unes branques de julivert. Assaonar i coure-les durant 20 minuts. Escórrer-les, retirar-los-hi una altra capa de fulles i tallar-les per la meitat. Ho reservem.

Pelar les penques del card retirant-los els fils. Tallar-les en trossos de 5 centímetres i posar-los a coure en una cassola amb abundant aigua i un polsim de sal. En 25 minuts seran a punt. Reservar les penques i una mica del brou. Si a l'hora de pelar el card notem que està amarg, podem escaldar-ho durant 3-4 minuts, canviar-li l'aigua i després coure-ho de la manera habitual.
Picar finament 3 dents d'all i posar-los a ofegar en una cassola ampla i baixa amb un raig d'oli. Afegir la farina i cuinar-la.
Abocar-hi el xacolí, una mica del brou del card i les cloïsses.
Tapar-les i cuinar-les fins que s'obrin les cloïsses.
Empolsegar amb julivert picat.
Introduir el card i les carxofes, i cuinar el conjunt durant 5 minuts.
Torrar les ametlles en el forn a 180º C durant 10 minuts.
Servir les verdures amb cloïsses i agregar-hi per damunt les ametlles torrades.

Recepta de Karlos Arguiñano



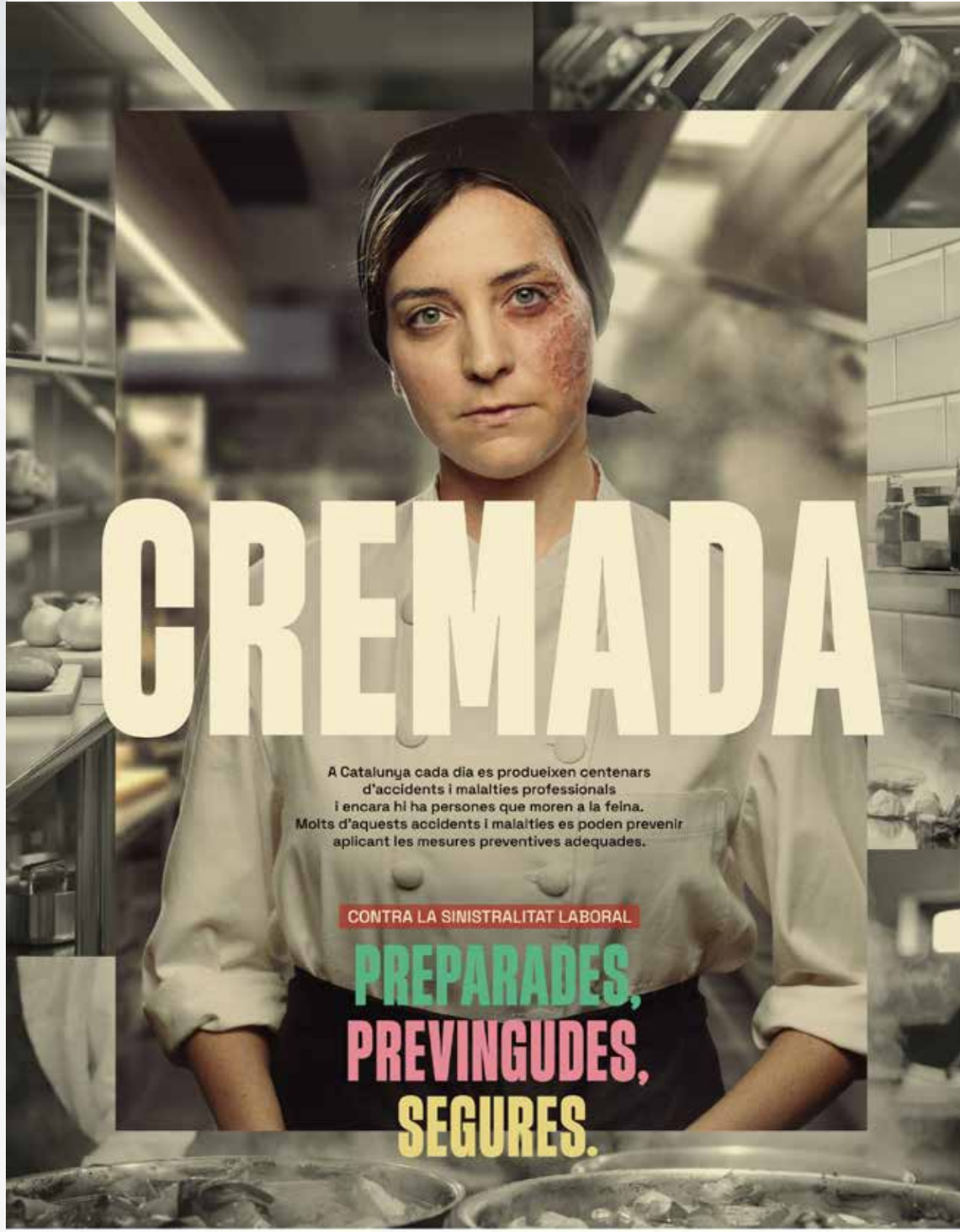
residuonvas.cat

Generalitat de Catalunya

Llenguado enrotllat i farcit de pernil

Ingredients
4 filets de llenguado.
100 gr. de pernil de york a daus.
20 gr. de mantega.
Pols de blat de moro.
Oli d'oliva, sal i pebre.

Així ho fem
A una paella amb una mica de mantega fem lleument el pernil.
Retirem el pernil i el col·loquem al centre dels filets de llenguado.
Ho enrotllem i tanquem amb un escuradents.
Ho salpebrem al gust.
Ara, arrebossem els filets de llenguado en la pols de Kiko.
En una paella amb oli d'oliva els fem fins que es daurin i ja està llest!
Elaborem una salsa suau amb vi blanc i pèsols i acompanyem el peix amb ella.
Estarà deliciós.



treball.gencat.cat

a la feina cap risc

Generalitat de Catalunya

El Castillo de las Tinieblas
RESTAURANTE ESPECTÁCULO
DE TERROR
CELÉBRALO CON NOSOTROS
FIN DE AÑO
78€
IVA Y BEBIDAS INCLUIDAS DURANTE LA CENA
AUTOVÍA DE CASTELLDEFELS
(C-31) KM. 185 GAVÁ
RESERVAS 93 633 18 53
WWW.CASTILLOTINIEBLAS.COM

Milfulles de foie

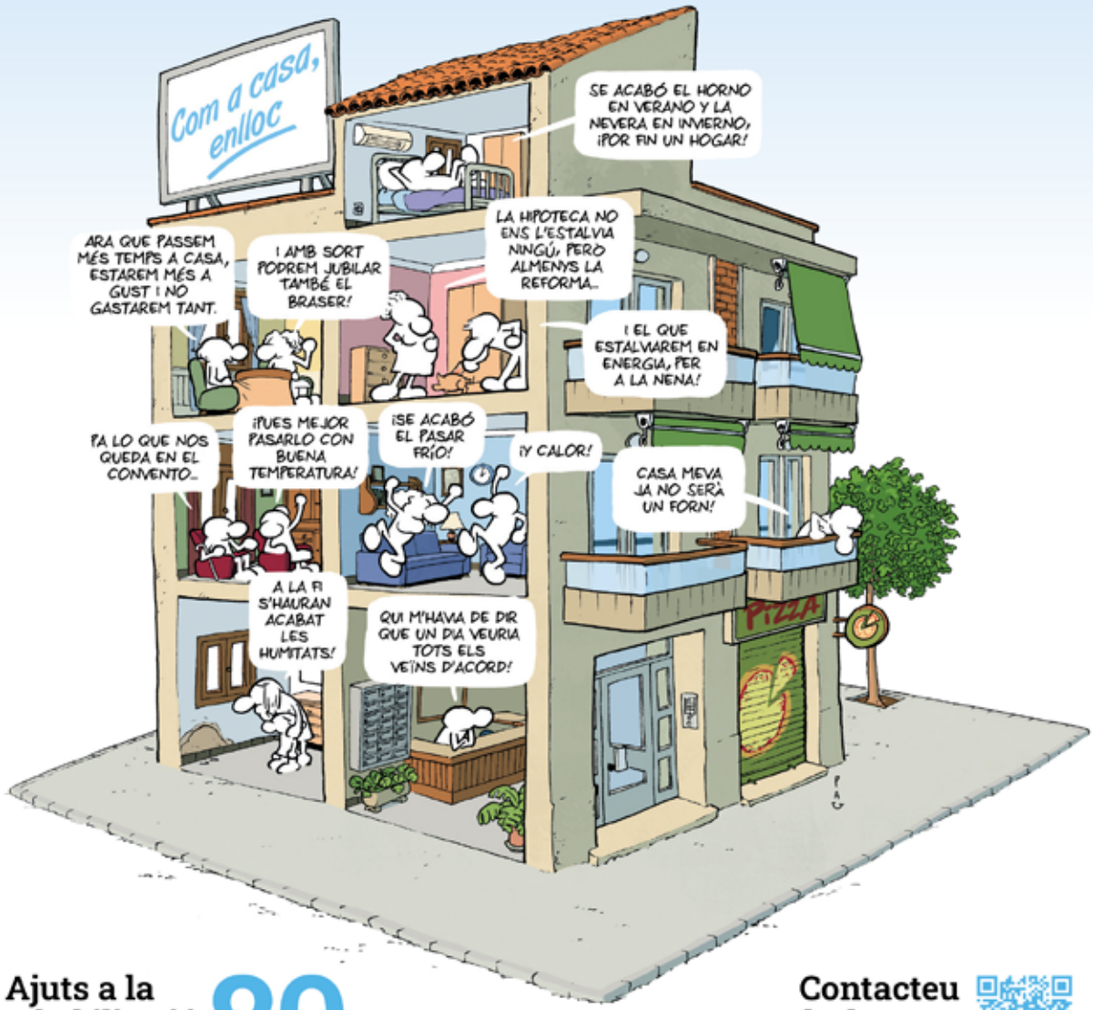
i codony amb gelatina de Sauternes

Per a un menjar especial, un plat especial. Prepareu aquestes delícies de foie i codony i sorprendreu als vostres convidats.

Ingredients
600 gr. de foie d'ànec
400 gr. de dolç de codony
10 fulles de gelatina
500 ml. de vi de Sauternes.

Elaboració
Tallem el foie en rodanxes fines i fem el mateix amb el codony. Amb un talla pastes rodó, tallem totes les rodanxes de la mateixa grandària.
Hidratem les fulles de gelatina en aigua freda i, mentrestant, escalfem el vi.
Li afegim la gelatina escorreguda i removem bé fins que es dissolguin totes les fulles. Retirem del foc i ho deixem temperar.
Batem la gelatina de vi fins que quedi blanca i cremosa i emplenem amb ella el fons d'uns motlles rodons, de diàmetre lleugerament major que les rodanxes de foie i codony.
Quan s'hagi quallat la gelatina, intercalem dins dels motlles rodanxes de codony i foie. Ho cobrim tot amb més gelatina i ho deixem refredar.
A l'hora de servir, desemmotllem i tallem les milfulles per la meitat, perquè el plat mostri tots els colors de les milfulles.
Podem servir-ho amb una amanida i uns daus de dolç de codony.

Per estalviar, rehabiliteu el vostre edifici i feu realitat la dita «com a casa, enlloc»

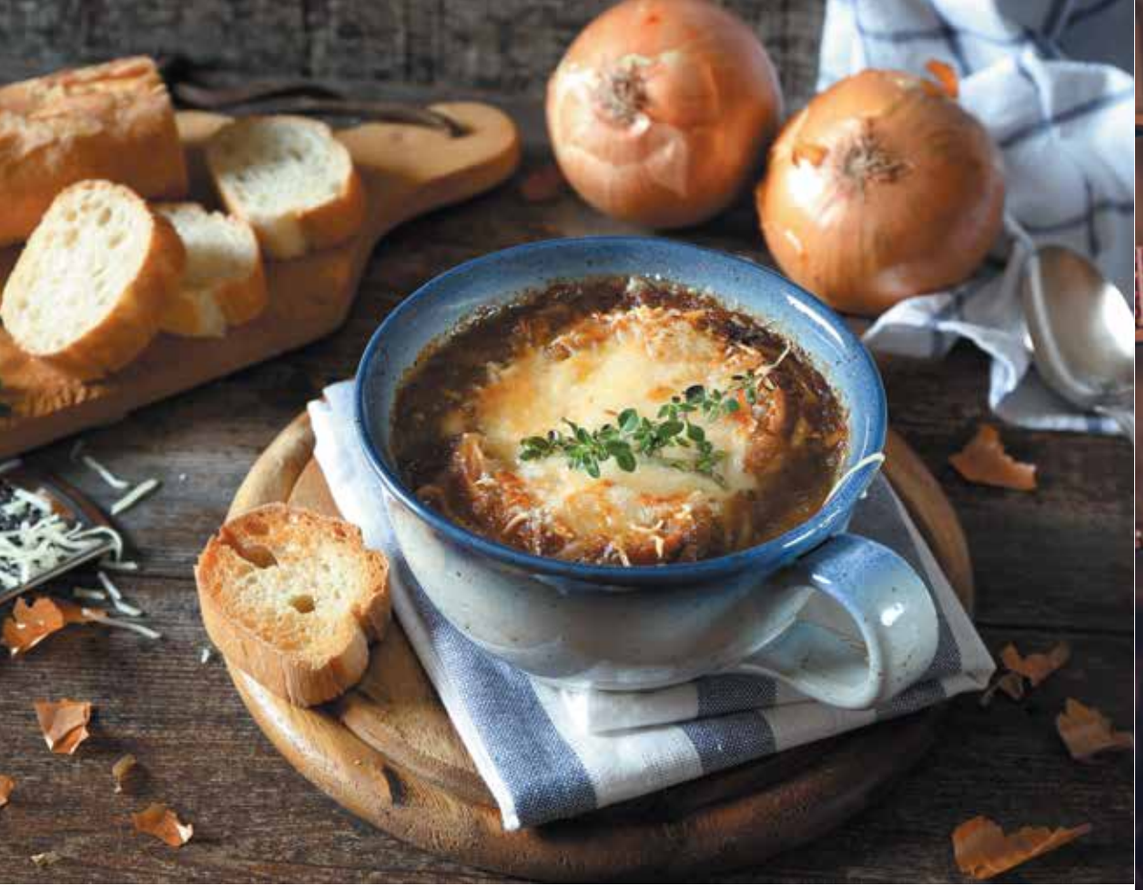


Ajuts a la rehabilitació fins al 80%

Contacteu amb el vostre ajuntament

Més informació comacasaenlloc.cat

Finançat per
Unió Europea Fons Europeu Next Generation
Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència
Next Generation Catalunya
Generalitat de Catalunya
AMB
Consorci Metropolità de l'Habitatge



Sopa de ceba al cava

Ingredients per 4 comensals
4 cebes.
150 gr de formatge gruyère ratllat.
50 gr de mantega.
½ litre de cava brut.
2 pastilles de brou de carn.
Pa torrat en llesques.
Sal i pebre.

Elaboració
Dissoldre les pastilles de brou en ¾ de litre d'aigua calenta; també es pot elaborar amb un bon brou casolà.
Ofegar en la mantega, a foc suau, les cebes tallades en rodanxes molt fines; quan estiguin tendres (uns 20 minuts), afegir-hi el brou i el cava, assaonar-ho amb sal i pebre i coure-ho durant uns 20 minuts més, a foc fort.
Repartir-ho en cassoletes individuals i cobrir la superfície amb llesques de pa torrat; empolsinant amb el formatge ratllat i gratinar-ho a forn fort.

Txangurro a la donostiarra

El txangurro es pot preparar amb 24 hores d´antelació. Deixem les closques farcides a la nevera i acabem la recepta uns minuts abans de servir. És molt fàcil i ràpid de fer si comprem carn de txangurro i ens evitem haver de coure la bestiola.

Ingredients per a dos comensals
- 400 gr de carn de cabra
- Una ceba
- 50 gr de salsa de tomàquet
- Brandi (un rajolí)
- Sal
- Pa ratllat 20 gr
- Mantega 20 gr
- Julivert fresc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Un tomàquet

Com fer-ho
Pelem i piquem finament la ceba. Escalfem una mica d'oli d'oliva verge extra en una cassola baixa i escalfem a foc lent fins que estigui transparent. Portarà uns 15 o 20 minuts.
Afegim un rajolí de brandi i flamegem o deixem evaporar pujant el foc al màxim.
A continuació incorporem la salsa de tomàquet i el tomàquet ratllat.
Sofregim durant un parell de minuts, prou perquè els sabors s'uneixin.
Afegim la carn de cabra esmicolada i assaonem al gust.
Remenem i, quan la carn hagi pres calor, retirem del foc.
Farcim les closques de cabra amb la barreja, empolvorem amb una capa fina de pa ratllat i una nou de mantega.
Gratinem fins a daurar i servim immediatament, decorant amb una mica de julivert fresc.

C/ Doctor Fleming, 48 | Castelldefels | 663 018 369 - 649 446 713
MAMÁ OSA
RESTAURANTE CON PARQUE INFANTIL
PAPA NOEL
¡NOS VISITA!
ENTRÉGALE TU CARTA
23 DE DICIEMBRE
DE 17H A 18H Y DE 18:30H A 20H
REYES MAGOS
ENTREGA TU CARTA
4 DE ENERO
DE 17H A 18H Y DE 18:30H A 20H
¡Vive una experiencia única en Mamá Osa!!
Spa - Maquillaje - Masaje
Desfila disfrazado de princesa por nuestra súper passarela
Haz tu tik tok en nuestro escenario con iluminación disco y pompas de jabón
TU CUMPLEAÑOS DESDE 13,50€
¡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

Salmorejo d'alvocat

El salmorejo és una elaboració tradicional de la cuina cordovesa, que no té cap ciència però que agraeix comptar amb una bona batedora a casa perquè la textura sigui cremosa i vellutada. L'alvocat aporta molt de cos, així que hem prescindit del pa.

Ingredients per a 4 persones
Tres alvocats madurs
Un tomàquet gran madur
50 gr de cogombre
Una dent d'all
Una llimona
80 gr d'oli d'oliva verge extra
Sal
Vinagre de vi blanc (opcional)

Com fer salmorejo d'alvocat
Tallem els alvocats per la meitat, al llarg, i retirem l'os.
Traiem la carn i la col·loquem al got de la batedora.
Hi afegim el tomàquet (pelat i trossejat), el suc de mitja llimona, el cogombre i la dent d'all (pelat).
Triturem a màxima potència fins a obtenir una barreja homogènia.
Afegim l'oli d'oliva verge extra alhora que batem, de mica en mica, per emulsionar la barreja i obtenir un salmorejo de textura cremosa.
Ho provem i assaonem al gust.
Hi podem afegir un rajolí de vinagre per aportar acidesa o augmentar la quantitat de suc de llimona, al gust.
Servim immediatament.

Com a plat de festa
El salmorejo d'alvocat es pot servir com a dip, en un dinar de Nadal o sopar de Cap d'Any amb unes renyes o crudités, o com a plat de cullera. En aquest darrer cas potser caldrà afegir-hi una mica d'aigua per fer-lo més líquid, així com acompanyar-lo d'uns llagostins picats, un rajolí d'oli d'oliva verge extra, tomàquet i cogombre picats, etc.

THE NEW
Canasta
Since 1976

Tot l'equip de La Canasta
us desitja unes bones festes
i prosper any nou.
2023

Miquel Yepes

C/5 Nº 24 | CASTELLDEFELS
www.restaurantelacanasta.com
RESERVAS 936 656 857

Ventresca de tonyina amb saltat de mango i poma

La ventresca de tonyina és una de les parts més saboroses i sucoses d'aquest peix blau saludable. A la recepta que us presentem aquí l'acompanyem amb un saltat de poma i mànec, aconseguint així un plat molt sucós, equilibrat i exòtic. Bon profit!

Ingredients
Quatre porcions de ventresca de tonyina de 200 gr.
Una poma Granny Smit
Una peça de mànec
Mitja culleradeta de grans sencers de pebre rosa
Un parell de cullerada de mostassa de Dijon
Una gotes de suc de llimona
Pebre negre mòlt
Una cullerada de mel
Oli d'oliva
Sal i una fulles de ruca

Així ho cuinem
Pelem la poma i el mànec.
Ho tallem a daus mitjans.
Fonem la mantega a una paella prou gran.
Ja fosa, afegir-hi els grans de pebre rosa i els daus de poma i mànec, que hem tallat.
Pugem el foc i ho saltem un parell de minuts i ho reservem.
Salpebrem ara la ventresca.
La cuinem a una planxa o paella antiadherent ben calenta, procurant que quedi daurada per fora i sucosa al seu interior. Podem marcar-la primerament a la planxa per acabar de cuinar-la al forn. D'aquesta manera, ens quedarà molt sucosa.
Emplatem el saltat de poma i mànec, com a fons del plat.
Damunt d'aquest saltat, hi disposem la ventresca de tonyina ja cuinada.
L'acompanyem amb una vinagreta de mostassa, que aconseguirem barrejant la mostassa de Dijon amb oli d'oliva, unes gotes de suc de llimona, una cullerada de mel, pebre negre i sal.
Col·locarem unes fulles de ruca amanides damunt la ventresca i ho servirem al moment.

Recepta de GURMÉ SEVILLA

Salpicó de llamàntol amb vinagreta

Ingredients per 6 persones
2 llamàntols mitjans.
2 tomàquets roses.
2 alvocats al punt.
Oli d'oliva Verge Extra.
1 llimona.
Sal i pebre negre recentment mòlta.

Preparació
Si estan vius, omplir una olla amb aigua freda, salar-la amb una proporció de 80 g de sal per litre, remoure i introduir els llamàntols. Portar-ho a ebullició i explicar deu minuts aproximadament, des que bull a borbollons. Si estan congelats: escalfar abundant aigua salada en la mateixa proporció que en l'anterior (80 g per litre) i esperar al fet que bulli. Ficar els llamàntols i esperar deu minuts des que torna a bullir l'aigua. En tots dos casos tallar la cocció ficant-los en aigua amb gel i sal.
Una vegada temperat o fred, separar el cap del cos i reservar els sucs del cap en un bol.
Afegir quatre cullerades grans d'oli, el suc de llimona i una mica de la ratlladura de la pell, pebre blanc recentment mòlt i sal. Remoure-ho i reservar-ho.
Separar la carn de la pela i trossejar-la.
Pelar el tomàquet, tallar-ho en trossos i salpebrar-ho.
Obrir l'alvocat, tallar-ho a trossos, salpebrar-ho i pintar-ho amb una mica de suc de llimona per retardar l'oxidació.
Per servir-ho posar l'alvocat i el llamàntol sobre un llit de tomàquet trossejat.
Regar-ho amb l'amaniment.

Observacions.
Aportar un toc cruixent amb festucs, pipes de carabassa o ceba fregida. Substituir el llamàntol per gambots, llagostins o rap crus i coure'ls a casa.
Conservació. El llamàntol, bullit, dos dies en nevera. Admet congelació. L'amanida, una vegada muntada, és de consum immediat.

Recepta i foto: Alfonso Zubiaga – Telva

Ànec amb prunes i pinyons

Aquest és un plat típicament nadalenc, ja que conté molts greixos i calories. Es recomana preparar-lo un o dos dies abans de menjar-lo, fins i tot una setmana abans. No cal congelar-lo ja que es conserva en el seu propi greix. El secret d'aquest plat està en la qualitat de l'ànec, que ha de ser de pagès. Un ànec d'aquests us pot fer 3 o 4 quilos i pot ser s'ha de coure en dues cassoles, ja que no hi cap en una de sola.

Ingredients

Un ànec de pagès (demanem-li al pollastrer que ens el talli per rostir).
Dues cebes trinxades. Mitja dotzena d'alls. 100 gr de llard de porc. Una copa de conyac. Una copa de vi blanc sec. 200 gr de prunes amb pinyol. Un grapat de pinyons. Mitja branca de canyella. Pebre negre. Dues fulles de llorer. Aigua i sal.

A la cuina

Començarem per daurar tot l'ànec, fent ús del llard com a greix.
El salem i l'empebrem, peça per peça.
Amb el greix calent enrossirem l'ànec.
Mentre, anirem pelant la ceba.
Retirarem l'excés d'oli. Deixem el just per sofregir-hi la ceba i l'all. La resta el podem reservar per fer altres rostits.
Tallem la ceba a trossos grans. Els alls per la meitat, amb pell.
A la mateixa cassola i amb l'ànec reservat enrossirem una mica la ceba i l'all, juntament amb la canyella.
Passats uns minuts i amb la ceba una mica daurada (tampoc massa) incorporem tot l'ànec i ho barregem bé dins la cassola.
Ara hi posarem un got de vi blanc. Al mateix temps, un got de brandi.
Ho tapem i, a foc mitjà, esperem que s'evapori l'alcohol uns 10 minutets.
Passat aquest temps, hi posem aigua calenta fins gairebé cobrir tot l'ànec.
Ho salem una mica i deixem que es faci a foc lent durant 70-80 minuts, vigilant de tant en tant que no falti aigua i si cal n'afegim.
Anem preparant les prunes (amb pinyol) i els pinyonets.
Provem què tal està la carn. L'ànec pot necessitar entre 80-120 minuts de cocció. La carn d'ànec quedarà més dura que la del pollastre. Quan faltin uns 15-20 minuts de cocció per acabar el rostit hi afegirem els pinyons i les prunes, ho remenem tot junt, i rectifiquem de sal.
Ho deixem refredar, tapat, a la mateixa cassola.
Una hora abans de servir-lo, podem escalfar tota la cassola, fins que arrenqui el bull i ho parem.

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

CALAMARS AMB RATATOUILLE

Ingredients per 6 persones
1 Albergínia.
1 Carbassó.
1 Pebrot vermell.
1 Pebrot verd.
1 Ceba mitjana.
2 Tomàquets mitjans ben vermells pro ferms.
4 Dents d'all.
2 Kg dels millors calamars que vulgueu comprar.
Farigola fresca en branca, julivert, sal, pebre i oli d'oliva.

Elaboració
Peleu els tomàquets, traieu-los-hi les llavors i talleu-los a dauets.
Netegeu totes les altres verdures i talleu-les també a dauets petits.
Picoleu ben petit els alls i sofregiu-los en una cassola amb oli d'oliva, quant siguin daurats, afegiu-hi la ceba i els pebrots. Sofregiu uns minuts mes i afegiu el carbassó i l'albergínia.
Cuineu-ho a foc lent 10 minuts e incorporeu el tomàquet. Afegiu-hi la farigola i feu-ho coure tot durant 20 minuts. Rectifiqueu de sal i reserveu.
També es poden sofregir les verdures per separat, i ajuntar-les després amb el tomàquet, d'aquesta forma, els colors del guisat seran mes vius.
Salpebreu els calamars –prèviament nets i sencers- i sofregiu-los uns moments en una paella amb oli calent. D'aquesta forma, s'arrodoniran i els podreu farcir fàcilment. Deixeu-los refredar una mica i farciu-los amb la ratatouille. Disposeu-los en una safata, ruixeu-los amb un raig d'oli i fiqueu-los al forn fort 10 minuts.
També es poden fer els calamars a la planxa, o a la paella, i desprès farcir-los amb la ratatouille com si fossin canalons, sencers si son petits, o a rodelles si son grans.
Es poden acompanyar amb patates al forn cuinades, posades sota els calamars, fent llit, o amb una amanida d'herbes.

Vol-au-vents farcits de xampinyons i espàrrecs

Ingredients
10 cassoletes de pasta fullada.
15-20 espàrrecs.
300 gr de xampinyons.
250 gr de bacon.
1 ceba.
Formatge rallat.

Per a la beixamel:
1 cullerada de mantega.
1 cullerada de farina.
400 ml de llet.
Nou moscada.

Preparació
Rentem els espàrrecs i els confitem en una paella amb oli no gaire calent (foc mitjà) fins que estiguin tendres.
Tallem les puntes dels espàrrecs i reservem per decorar, la resta ho piquem per al farcit.
Rentem bé els xampinyons i els tallem a daus.
Piquem la ceba i l'ofeguem en una paella amb una mica d'oli, quan estigui daurada sofregim el bacon a daus durant uns minuts i afegim els xampinyons i els espàrrecs.
A part, fem una mica de beixamel: Posem en un cassó la mantega perquè es fongui, agreguem la farina i cuinem una mica. Seguidament afegim la llet a pocs fins a aconseguir una crema homogènia i una mica espessa. Condimentem amb sal i nou moscada i ho barregem amb el farciment ja preparat.
Emplenem les cassoletes, decorem amb les puntes d'espàrrecs i hi espolsem el formatge rallat. Fiquem en el forn ja escalfat a 200º fins que es dauri la superfície.

Recepta i foto: Ana (5 sentidos en la cocina)

Fira de Nadal
del 16 al 23 de desembre
2022

Castelldefels

Sí, aquest nadal aquí
comprem a Castelldefels.

Ajuntament de Castelldefels
Castelldefels comerç
Estil de comerç
GREMI DE COMERÇ DE CASTELLDEFELS

Sushi de daurada

El sushi ha passat a ser els darrers anys un dels plats més populars.

Ingredients
200 gr de filets de daurada
200 gr d'arròs per a sushi
Salsa wasabi
Vinagre d'arròs i sèsam

Així ho cuinem
Comencem rentant els filets de daurada amb aigua.
Retirem les espines i tallem a trossos.
Untem els filets de daurada amb la salsa wasabi.
En un bol, barregem el vinagre amb 200 ml. d'aigua.
Ens mullem les mans en aquesta barreja i anem xopant amb ella l'arròs per a Sushi, alhora que fem boletes.
Aixafem les boletes d'Arròs i col·loquem damunt cada una un trosset de daurada a cada boleta d'arròs. Empolvorem per sobre del sushi unes llavors de sèsam ja podem assaborir-ho.
Si t'agrada, col·loca a sobre de cada trosset de sushi una mica de caviar.
La daurada és un peix semigras que es caracteritza pel seu intens sabor i pel seu elevat contingut en proteïnes de gran qualitat i minerals.
L'arròs emprat en l'elaboració d'aquest sushi aporta hidrats de carboni.

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

NUESTROS ANIMALES EN ÉPOCAS NAVIDEÑAS

En navidad nuestro hogar cambia. Hay decoración, regalos, visitas, objetos diferentes, ruido… todo esto puede afectar a nuestros queridos compañeros, aquí os dejamos algunos consejos.

Evitar el estrés de las visitas
Si tu mascota tiene miedo o no es muy amante de las visitas, trata de buscarle un lugar tranquilo donde tu mascota se encuentre cómoda y pueda evitar el contacto directo con las visitas que lleguen (niños jugando, risas, petardos…)

Evita las decoraciones peligrosas
Nuestra casa en navidad se vuelve llena de luces y objetos navideños que, depende de nuestra mascota o la decoración que sea, puede ser un peligro. Por ejemplo:
Árboles de navidad. Los gatos trepan por ellos y puede provocar que caigan y les dañen.
Luces que pueden morder y electrocutarse.
Bolas u otros objetos de navidad que pueden morder y tragarse produciendo problemas digestivos

Evita llevarlos a masificaciones
(cabalgatas, mercados…) donde por el ruido, pueden pisarlo o empujarlo y por esto se pueden ver en una situación incómoda.

Cerrar bien la puerta.
Puede parecer algo lógico pero con el trajín de las idas y venidas de las visitas deberías controlar que las visitas cierren bien la puerta para que no se produzca la huida de tu compañero peludo al poder asustarse.

Evitar determinados alimentos navideños que son tóxicos para nuestras mascotas:

UVAS Y PASAS
CHOCOLATE
RELLENOS Y SALSAS
QUESO AZUL
TURRONES Y DULCES
NUECES DE MACADAMIA Y NUECES NEGRAS
ALCOHOL

Pasear en momentos tranquilos del día
En estas fechas se producen más ruidos como petardos, cabalgatas, mercadillos… esto hace que sea importante que decidas en qué momento del día tu mascota se encontrará más cómoda paseando.

Laura Peña
Veterinaria Vet Vida

Vet Vida
Hospital Veterinari

C/Arcadi Balaguer, 75
CASTELLDEFELS | 931 747 801
HOSPITAL 24H

Escudella i carn d'olla

Ingredients per a 6 persones

Una branca d'api.
Un porro.
Una ceba.
Dues pastanagues.
Una col d'olla.
Un nap.
Una xirivia.
Quatre patates mitjanes.
150 g de cigrons remullats.
Un os de genoll de vedella.
Un os de moll de vedella.
Un os d'espinada de porc.
Morro i orella de porc.
Peu de porc.
Cansalada viada.
Un tros de carn de vedella (Conill, peixet…).
Un quart de gallina.
Botifarra blanca.
Botifarra negra.
Un trosset de sagí.
Pilota.
Sal.
Aigua.
Galets.
(Opcionalment hi podem afegir un tros de xai, ànec, mongetes…)

Per a la pilota

100 g de carn picada de vedella
100 g de carn picada de porc
100 g de papada picada
Un ou
Un gra d'all trinxat
Julivert
Una mica de molla de pa remullada amb llet
Farina i Sal

Elaboració

El primer que hem de tenir en compte és el temps de cocció de cada producte. Aquestes sopes necessiten, com tot a la cuina, temps i paciència. I molta passió. El resultat final ens ho agrairà.
Per tant, començarem per bullir les carns, menys la pilota i les botifarres, més o menys una hora i seguidament hi afegirem els cigrons deixant-ho bullir tot plegat una altra horeta escumant-ho de tant en tant.
Passat aquest temps hi tirem les verdures menys la col i la patata i ho deixem coure una altra hora més, tot això a foc lent.
Mentrestant, podem anar fent la pilota barrejant les carns picades, l'all trinxadet, el julivert, l'ou batut, la sal, una mica de pebre i la molla de pa remullada amb la llet. Li donem la forma desitjada, normalment ovalada, l'enfarinem i la reservem.
Quan l'olla porti aquestes tres horetes bullint hi afegim les botifarres, la pilota, la col i les patates. Rectifiquem de sal.
Ho deixem bullir fins que aquests últims ingredients siguin cuits.
Acabada la cocció, colem amb compte el brou, separant tots el ingredients.
Seguidament bullim els galets amb el brou.
Servim l'escudella i, a part, una safata amb les carns i una altre amb les verdures i llegums.

AVDA. CONSTITUCIÓN, 36 CASTELLDEFELS | T. 936 363 506
Vestidos de novia, Trajes de novio, Madrinas, Comuniones, Fiesta, Complementos
WWW.ARTNUPCIAL.COM
DISEÑA TU SUEÑO
FELIZ 2023
L'art nupcial
ESPECIALISTAS EN NOVIAS

Torró tou
de musclos i tonyina clara

Una recepta que enamora per la seva senzillesa amb elaboració a partir de llaunes de conserves. Només haurem de tenir una mica de paciència mentre que la barreja qualla a la nevera per aconseguir un aperitiu vistós i sobretot molt saborós.
Pot servir molt bé com a entrant simplement acompanyat d'unes torradetes de pa, encara que si volem donar-li un toc cítric i original podem fer l'acompanyament d'uns grills de llima, fruits vermells i coriandre.

Ingredients
150 grams de tonyina clara en conserva
200 grams de musclos en escabetx
100 grams de formatge crema
Vuit grams de gelatina a làmines
Llima al gust per decorar
Vinagre de Mòdena en reducció al gust per decorar
Fruits vermells al gust per decorar
Coriandre fresc al gust per decorar

Com fer torró tou de musclos i tonyina clara
Començarem remullant en abundant aigua freda les fulles de gelatina durant deu minuts.
Tot seguit, anem obrint les llaunes i escorrent bé l'oli.
Posem el contingut de les llaunes en un bol i hi afegim el formatge crema.
Amb una batedora, ho triturem bé tot.
Escalfem lleugerament la barreja de formatge i conserves.
D'altra banda, escorrem uns segons al microones l'aigua de les fulles de gelatina, i les afegim a la barreja anterior remenant fins a integrar-les.
Ho aboquem en un motlle de silicona.
Ho deixem gelificar durant dues hores a la nevera.

Recepta i foto: Esther Clemente - DaP

lis garden
EXPERT
Feliz 2023
SERVICIOS DE JARDINERÍA
Pide tu presupuesto sin compromiso.
El equipo de Lis Garden os desea una feliz Navidad y un próspero año nuevo
649 118 508
TAMBIÉN PUEDES HACER TU CONSULTA POR WHATSAPP
C/ La Forja nº21
08840 · Viladecans
www.lisgarden.es

Llenguado
enrotllat i farcit de pernil

Una forma diferent de prendre el llenguado: farciment de pernil i arrebossat en pols de kikos.

Ingredients
4 filets de llenguado.
100 gr. de pernil de york en daus.
20 gr. de mantega.
Pols de blat de moro.
Oli d'oliva, sal i pebre.

Així ho fem
En una paella amb una mica de mantega fem lleument el pernil.
Retirem el pernil i el col·loquem al centre dels filets de llenguado.
Ho enrotllem i tanquem amb un escuradents.
Ho salpebrem al gust.
Ara, arrebossem els filets de llenguado en la pols de Kiko.
En una paella amb oli d'oliva els fem fins que es daurin i ja està llest!
Elaborem una salsa suau amb vi blanc i pèsols i acompanyem el peix amb ella.
Estarà deliciós.

SI VAS A LA NIEVE... ¡NO TE OLVIDES LAS GAFAS DE SOL!

Tus ojos sufren en la nieve ya que ésta refleja cerca de un 80% de la luz solar, mientras que la arena lo hace entre un 10% y un 25%. La protección, tal como apuntan los expertos, se hace indispensable en las jornadas de esquí.

LA CEGUERA DE LA NIEVE

El problema más habitual a corto plazo, unas 6 horas después de un día de deportes en la nieve, es la oftalmia, conocida como 'ceguera de la nieve' (aunque no implica pérdida de visión). Se trata de un problema de zonas de altitud que se debe a la exposición a los rayos ultravioletas B; por cada 1.000 metros de altura, los daños provocados por los rayos del sol aumentan un 15%. Se presenta como una inflamación de la conjuntiva (la membrana mucosa que cubre el blanco del ojo y la parte interior de los párpados), y de la córnea, y la sufren aproximadamente un 20% de los que practican actividades en la nieve.
Los síntomas son un fuerte dolor, la sensación de tener arena en los ojos, lagrimeo, fotofobia y espasmo de los párpados al contacto con la luz (que impide abrir los ojos), disminución de la agudeza visual y ojos rojos. Lo ideal para que la oftalmia no dure más de 24 horas es el reposo en la oscuridad, con los ojos cerrados o gafas muy oscuras o vendaje ocular; además de no frotar los ojos, pues pueden agravarse las lesiones de córnea. Y no es aconsejable llevar lentillas al menos durante 4 días.

LAS GAFAS MÁS APROPIADAS PARA CADA JORNADA DE NIEVE

Según el terreno y el clima, convienen unas gafas u otras. Así, en entornos con poca luz y con niebla, las lentes amarillas, ámbar y doradas permiten ver mejor los desniveles del terreno; las pantallas rosadas son excelentes en condiciones de baja iluminación, para días grises; en situaciones de mucha luz, cuando el sol brilla, los colores oscuros, especialmente verdes y marrones, proporcionan comodidad para la vista; mientras que las lentes con revestimiento de espejo, se suelen elegir por estética, pero además ayudan a bloquear parte del deslumbramiento".
Lo esencial, independientemente del color, es que los cristales sean de alto poder filtrante, con categoría 3 o 4 (que filtren al menos el 95% de los rayos ultravioleta). Por seguridad, lo mejor es elegir gafas de policarbonato que no dañen

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

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...

FELIZ **2023**

EVENTOS

DICIEMBRE
Actuaciones en Mar&Dala
17-23-30
Dj.Jorgina Roca
Cote con sus Pinceles

INVITRO
18 Dic 18h

Dj. Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Cote con sus Pinceles
Betty Boop Bolsos
Macrame
Shopping Ropa

GREMIO DE COMERCIO

16 DIC 17:30H
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Plaza de la Iglesia

17 DIC 11:30H
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo
Manuel Girona

21 DIC 17:30H
Dj.Jorgina Roca
Atxo al Saxo

BMOL
Diciembre
Todos los Lunes
Dj.Jorgina Roca

CARROZA DE REYES
5 Enero 18h
Castelldefels
Dj.Jorgina Roca

Route Bar
Broomm
Atmósferas Mor Disco
Catedra
MASBELHOME
Shopping Perfumes
GROSSISTE BEAUTE IDC
Castelldefels Fashion Week
2S
1985 Bocados
Estudio Aereo
Olímpic
angoMagno
CasAnita
Espinaler
Tolo Nou
RE-CUIR CONCEPT
APAMS
FCC
BMOL
kfèfé
21·12
Cel Blau
Casa Amalia 1950
Gremi Comerç de Castelldefels
TUYSS
Ajuntament de Castelldefels
La Boutique
INVITRO

Bombons

de formatge de cabra i sèsam caramel·litzat

Ingredients per a 40 unitats
Formatge de cabra sense escorça 300 gr
Formatge crema 100 gr
Mel 5 gr
Llavors de sèsam 200 gr
Sucre 75 gr
Aigua 15 gr

Com fer bombons de formatge de cabra i sèsam caramel·litzat
Posem les llavors de sèsam en una paella i les empolvorem amb el sucre i l'aigua. Escalfem a foc mitjà, remenant sovint perquè no es cremin, fins que el sucre s'hagi dissolt i s'hagi convertit en caramel.
Estenem el sèsam sobre una làmina de paper sulfuritzat i deixem refredar. No passa nasa si que enganxa, ja que un cop fred li passem un corró per sobre per separar les llavors.

En un bol fondo aixafem el formatge de cabra i ho barregem amb el formatge crema de forma manual (no fer servir batedora elèctrica o la barreja es tornarà massa tova). Remenem bé perquè no quedin grumolls. Afegim la mel i barregem de nou fins a homogeneïtzar. Guardem a la nevera durant una hora perquè la pasta prengui consistència.
Prenem petites porcions de la massa i passem pel sèsam caramel·litzat.
En fem boles per ajudar a recobrir-les bé amb les llavors alhora que corregim la forma perquè per tal que ens quedin perfectes.
Guardem en fred fins al moment de consumir.

RESTAURANTE
MARGU

Menú de FIN DE AÑO
feliz 2023

ENTRETENIMIENTO
Jamón ibérico
Anchoas de barril en fondo de tomate natural con bolitas de pimienta
Surtido de quesos con nueces y miel
Zamburiñas con bechamel gratinadas al horno
Pan tostado con tomate

PRIMER PLATO *a elegir*
Canelones de pollo de corral rustido con bechamel de trufa gratinados al horno

o

Ensalada tropical con sucedáneo de langosta y gambón de la costa a la plancha con salsa americana

SEGUNDO PLATO *a elegir*
Cabrito al horno acompañado de puré de manzana

o

Bacalao margu a la crema de boletus con jamón ibérico

POSTRE
Copa de mousse de cava con coulis de frambuesa

o

Tiramisú de mascarpone al aroma de amaretto
Café o cortado, uvas de la suerte
Surtido de turrones

85€
IVA INCLUIDO

BODEGA
Vino blanco albariño " ondiñas do mar " rias baixas
Vino tinto rioja crianza " Ramón bilbao"
Cava brut reserva sumarroca ecológico

Cena amenizada con música, uvas de la suerte, cotillón y disck jokey hasta las 3.00 de la madrugada.

CAMÍ DE LA PAVA, 1 · 08850 Gavà · Bcn · Junto gasolinera La Pava
Dir. Sitges (Autovía Castelldefels) margu-group@hotmail.com 93 633 17 58

Broqueta de vieires amb mostassa i gingebre

Ingredients per comensal
Dues Vieires
Mostassa en gra
Nata líquida
Mitja llimona
100 ml d'oli de gingebre
Una fulla de Pack Choi (col asiàtica)

Preparació

Per a l'oli de gingebre
En un cassó, confitar-hi 75 grams de rodanxes fines de gingebre en 100 ml d'oli neutre -de gira-sol o d'oliva molt suau- a 65-70º C durant 3 hores.
Deixar-ho refredar durant 12 hores i colar-ho.

Per a la salsa de mostassa i gingebre
Col·locar una cullerada de mostassa en gra i el suc de mitja llimona a una paella. Dissoldre i afegir 100 ml d'oli de gingebre.
Tallar-ho amb una cullerada sopera de nata i reduir.

Per a la broqueta
Rostir les petxines de pelegrí en el grill.
Col·locar-les en un plat profund, salsar-les i decorar-les amb una fulla de pack choi prèviament escaldada.
És més pràctic rostir primer les petxines de pelegrí i després introduir-les en la broqueta.

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

Gelat vegà de maduixa

Qui encara pensi que la cuina vegana no pot ser saborosa, està molt equivocat sobretot quan parlem de postres. En aquest cas farem un gelat de maduixa (podem utilitzar una altra fruita) amb què demostrar que les postres també són una opció perfecta per a aquells que no volen consumir productes d'origen animal.
Ens anirà molt bé si aquestes festes tenim convidats vegans.

Ingredients per a 2 persones
300 gr de maduixes netes i congelades
60 gr de sucre glacé
150 ml de nata líquida vegana per muntar
Mig plàtan a rodanxes congelat

Com fer-ho
Poseu tots els ingredients en un robot de cuina i tritureu-ho a velocitat molt alta.
Aturar i baixar les restes de les parets del robot cada 15 segons, alhora que revisem la textura.
Acabar, treure del robot i servir.
Si durant el triturat hagués agafat calor i no tingués textura de gelat ferm, ho passem a un bol de metall i el fiquem al congelador, movent-ho amb vareta cada 15 minuts fins a tenir la textura desitjada.
Es recomana consumir tot el gelat que es faci, si sobra caldrà tornar a congelar i tornar a triturar.

JardinsNets
WWW.JARDINSNETS.ES
FELIÇ 2023
PODA
JARDINERIA GENERAL | PAISATGISME | PODA D'ARBRES | FINQUES PRIVADES
MANTENIMENT DE COMUNITATS | PISCINES
INFO@JARDINSNETS.ES
663 943 689

¡UN GRAN EQUIPO DE VOLUNTADES DE SERVICIO!

Des de Proaniplan queremos acabar el año dando las gracias a todas y cada una de las personas que forman nuestro equipo de voluntarios, y también a todas aquellas personas que de manera anónima y desinteresada nos hacen llegar donativos, nos visitan a los stands que montamos aportando su granito de arena para que podamos seguir a pie de cañón...

También agradecer a los centros veterinarios la ayuda que les brindan a los callejeritos, a los que son abandonados... Ellos son los primeros en enseñarles que no todo ser humano es malo y que existen ángeles que se preocupan por ellos y quieren cuidarlos.

Ser voluntaria/o de una protectora que cuida animales de la calle, haga el tiempo que haga, no es tarea fácil, cuidarles cuando están enfermos aún lo es menos... por qué no puedes darles todo lo que merecerían, pues tienen bien aprendida la ley de supervivencia callejera... Pero aun así, ¡¡¡hacemos todo lo que está a nuestro alcance por y para ellos!!!

Con la ilusión de seguir creciendo, de seguir consiguiendo mejoras para ellos y con la gran ilusión de que nuestra lotería sea una de las afortunadas, despedimos un año que no ha sido nada fácil, en el que los abandonos se han multiplicado, esperando y deseando que el nuevo 2023 venga lleno de buenas noticias, pero sobretodo de que la humanidad poco a poco sea más consciente que no son una cosa, sino ¡¡¡una vida que siente y padece!!!

Feliz 2023

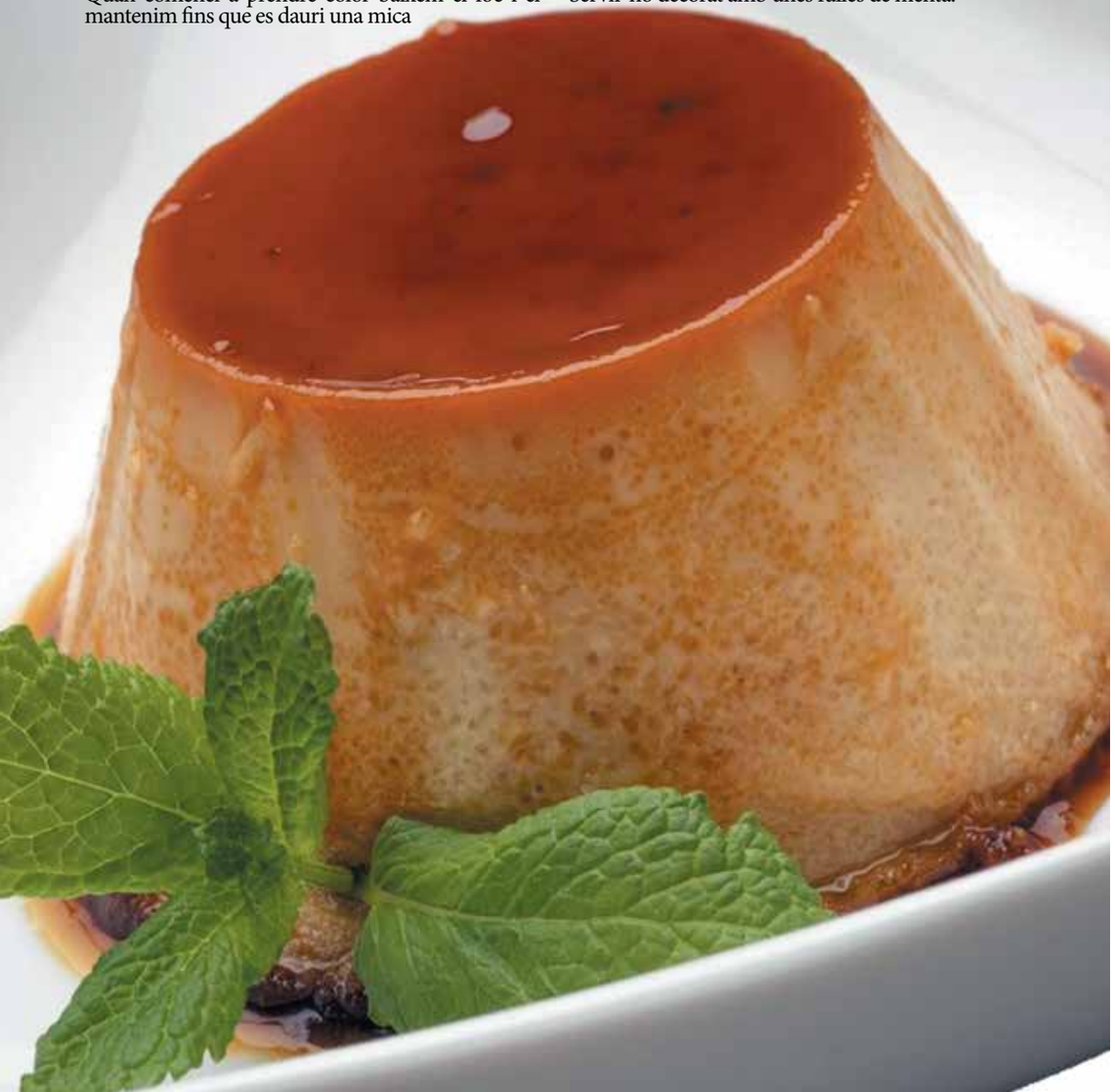
PROANIPLAN
PROTECTORA DE ANIMALES

Flam de torró

Eva Arguiñano ens ensenya com preparar un deliciós flam de torró aquest Nadal. Postres tradicionals, molt fàcils de fer i amb tot el sabor del torró.

Ingredients (8 persones)
600 ml de llet
5 ous
200 g de torró tou
80 g de sucre
Fulles de menta

Elaboració
Per fer el caramel, posem a escalfar una paella a foc fort amb 80 grams de sucre.
Quan comenci a prendre color baixem el foc i el mantenim fins que es dauri una mica (ni molt ros, ni molt torrat).
Quan es fongui, remenem i cobrim el fons dels motlles.
Posem a escalfar la llet a un cassó.
Trossejar el torró i col·locar-lo a la gerra batedora.
Afegir-hi la llet calenta i els ous batuts.
Triturar-ho.
Repartir la barreja als motlles i enfornar-los a 180ºC al bany Maria, durant 25-30 minuts.
Si utilitzem motlles individuals, n'hi haurà prou amb 30 minuts de forn. En canvi si el motlle és gran segurament serà necessària una hora o fins i tot una mica més.
Deixem-ho temperar i desemmotllem.
Servir-ho decorat amb unes fulles de menta.



Les Crestes 2018

Celler Mas Doix

Una tradició iniciada al 1850

El celler. Fundada per les famílies Doix i Llagostera el 1998, Celler Mas Doix recupera una tradició vitivinícola iniciada el 1850 que va arribar a superar la fil·loxera. Aquesta malaltia de les vinyes no va apartar a la família d'aquesta tradició, sinó que van decidir replantar al començament de segle XX les seves vinyes amb Garnatxa i Carinyena, autòctones de Priorat. Una línia que seguirien els actuals fundadors del celler, els germans Valentí i Ramon Llagostera.

La vinya. Les medalles d'or i plata obtingudes a l'Exposició Universal de Barcelona el 1888 i en l'Exposició Universal de París de 1878 recorden la passió amb la qual a l'antecessor de Valentí i Ramon, Joan Extrems Doix, ja cuidava les vinyes i elaborava els seus vins. Avui els germans i la neboda d'aquests, l'enòloga Sandra Doix, són els que estan a el front de el projecte familiar.

Varietats: 80% Garnatxa, 10% Carinyena, 10% Syrah
El vi. Un fantàstic vi que compta amb una extraordinària acidesa, i expressa d'allò més bé la tipicitat de la vinya. Ens trobem davant d'un vi molt viu, summament fresc i llaminer que convida a seguir bevent sense descans. Ideal per compartir entre amics. Un negre afruitat, fresc i expressiu la força resideix a ser genuí.

Temperatura de servei: 16 ° C

Consum: Fins 2027 aproximadament si es conserva en condicions òptimes. Maridatge: Tapes i entrants, embotits i carns blanques.

EL TAST

Vista: Color vermell violaci.

Nas: Aromes de fruita vermella fresca però madura al mateix temps, similar a la cirera en licor, amb notes balsàmiques de menta. Gran sensació de frescor. Punt mineral. Herbes de bosc mediterrani que recorden romaní i espígol.

Boca: Primera sensació de potència sedosa. Saborós. Fresc i suau a del principi amb l'aparició de sensacions més càlides al final. Llarg i estructurat.

Pere Farré
Periodista

Acció Planetària. Una clínica dental solidària

Cuidar la salut dental és gairebé un privilegi. I per això al districte barceloní de Gràcia, al carrer de Martínez de la Rosa 9, hi ha una clínica dental, meitat convencional meitat solidària, dirigida per un dentista que tracta la salut occidental de les persones sense diners; ell és l'odontòleg Christian Vargas, que és a més el fundador de l'ONG Accio Planetaria i creador de la clínica dental solidària "Les 1001 dents", encarregada de compensar d'aquesta desigualtat a persones amb pocs o sense recursos econòmics a través del servei d'atenció odontològica.

L'Àliga de l'Amistat. Premiada com el millor disseny en joies

La dissenyadora de Joies Ana María Orejuela, va rebre recentment el Premi Europeu d'Innovació en Moda, Cultura i Ensenyament, per haver creat la seva firma MOMME & CARAT, Art i Joies, la polsera i el penjoll en or i en plata 'L'Àliga de l'Amistat'. Premis que anualment atorga l'Associació Europea d'Indústria, Tecnologia i Innovació als millors dissenys i creacions en les diferents facetes i diversitat del món de la moda.

Santa Eulàlia celebra els seus 180 anys, dedicats a la moda del vestir

Santa Eulàlia, establiment dedicat a la moda del vestir, ubicat al Passeig de Gràcia 93 de Barcelona, celebra aquest any el seu 180è aniversari amb exposició al Palau Robert, on s'exhibeixen prop de quaranta elegants models de vestits de festa i còctel. En aquest mateix lloc, Luis Sans, propietari de l'establiment, va dirigir unes paraules als convidats, on va desgranar la història d'aquest emblemàtic establiment de moda especialitzat principalment en col·leccions d'alta costura i peces a mida. A aquesta presentació hi va seguir una molt agradable festa-còctel.
Foto: Rossiel Bello

Isidre Esteve, de nou competint al desert

Va ser presentat el nou vehicle Toyota Hilux, el cotxe que pilotarà Isidro Esteve, a la propera edició del Ral·li Dakar 2023, on el pilot lleidatà tindrà Txema Villalobos com a company i expert copilot. Tots dos van aconseguir recentment amb aquest vehicle el 7è lloc a la classificació final del Ral·li del Marroc. En aquest proper Dakar Isidro Esteve, amb aquest nou model de cotxe molt competitiu, complirà la seva 18a participació en una competició tan dura i desèrtica.
Foto: Gonzalo Mirón

COTAFF
la prensa MAGAZINE
2022
amic associació de mitjans d'informació i comunicació

DESEMBRE 248
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.

COCINA AL VAPOR

Porque hay que cuidarse por dentro y por fuera

NO TE PIERDAS
EL PRÓXIMO NÚMERO DE
la prensa MAGAZINE

POR SI TE LO PERDISTE...

NÚMERO ANTERIOR

BEGONIA
de bella flor y variedad de colores

Las begonias son de las flores más populares para ornamentar. Es fácil de cuidar, tan sólo exige una temperatura mínima de unos 17º y máxima de 23º C.
La plantamos en enero y florecerá en primavera

Variedades:

De la Begonia de flor existen tres variedades principales, que a su vez producen diferentes especies:
- Begonia lorraine, procede de Francia. Es una planta anual y suele ser desechada después de su floración.
- Begonia elatior. Procedentes de los cultivos ingleses. Existen innumerables variedades, con flores sencillas, semidobles, dobles y de floración invernal. Los colores oscilan entre el blanco, el amarillo, el rosado y el rojo claro y oscuro.
- Begonia semperflorens. Begonia siempre florida. En realidad se trata de una flor de exterior aunque ofrece un surtido cada vez mayor para su cultivo interior.

CUIDADOS

Tierra: Se cultiva mejor en tierra compuesta de turbas, abonándola, con fertilizante líquido incluido en el agua, al menos una vez al mes. Mantener la tierra húmeda.
Riego: en verano cada dos días y en el invierno un riego a la semana.
Luz: Requiere una exposición de semi-sombra. Es importante que el lugar en el que esté ubicada tenga buena luz.
Temperatura: Entre 18 y 22º centígrados. En lugares más calurosos necesita mucha humedad.

A tener en cuenta

Se trata de una flor, de porte pequeño (unos 50 cm.) y bastante compacta. Tiene grandes hojas con forma de corazón y de color verde algo brillante. Su mayor atractivo son las flores, de colores naranja, rosa, rojo, amarillo y que florecen prácticamente todo el año. Es una especie muy adecuada para dar colorido y ornamentar los macizos ubicados en sombra.

la prensa
MAGAZINE

BON NADAL BON ANY

2022023

Bescuit de mantega

Aquest bescuit és molt popular en St. Louis (Estats Units), el nom original és Gooey butter cake, la traducció seria ¨Bescuit de mantega pegallosa¨ i és absolutament deliciós, però podreu veure en els ingredients que és una bomba. Per això se serveix en quadrats petits… i només en festes.

Ingredients basi (23×32 cm.):
275 gr de farina.
335 gr de sucre.
60 gr de farina d'ametlles.
Una cullerada sopera d'impulsor.
Mitja cullerada petita de sal.
Un parell d'ous L.
170 grams de mantega fosa.

Ingredients capa superior:
250 gr de formatge de crema.
Tres ous.
550 gr de sucre glaç.
Dues cullerades petites d'extracte de vainilla.

Preparació
En el got triturador, batre la farina amb el sucre, la farina d'ametlles, l'impulsor i la sal. Agregar-hi les llavors, els ous i la mantega. Quedarà una massa com un crumble. Repartir-la amb les mans, sense estrènyer, sobre la base del motlle folrat amb paper sulfurat.
En el mateix got, batre-hi els ingredients de la capa superior (queda una consistència tipus llet condensada) i abocar-la al motlle.
Posar-ho al forn a 180 graus durant 50 minuts. A meitat de la cocció, comprovar que no es torri massa, si fos així, tapar amb paper d'alumini.
Deixar refredar totalment damunt de la reixeta abans de desemmotllar.
Per tallar-ho, ha d'estar completament fred.
Empolsegar amb sucre glaç abans de servir.

Recepta: Sònia – l'Exquisit

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

SPEED BOXES

Per un nadal segur, posa el cotxe a punt

feliç 2023

li desitgem un feliç i segur nadal

reservi cita per realitzar la revisió del seu cotxe a Speed Boxes

Avda. Habana Vieja, 3 (junto Avda. Constitución) – Tel. 93 636 09 64 - Fax. 93 665 45 72 - Castelldefels
Móvil. 645 77 65 57 info@speedboxes.es

Centro Comercial
MPCastelldefels
ABIERTO LOS 365 DÍAS DEL AÑO
Feliz Navidad
y próspero año
nuevo 2023
JUGUETES | DECORACIÓN NAVIDEÑA
ÁRBOLES DE NAVIDAD | BELENES | LUCES
Ronda can rabada, 20 · Castelldefels
junto a centro comercial Anec Blau