

Selección Diversión al aire libre ★ Diversión al sol ★ El paraíso de la piña

# **COSTCO** Connection®

LA REVISTA EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE COSTCO

Celebramos  
**10**  
años en  
España

VERANO 2024



Diversión  
a toda máquina  
Melon Manía  
Sobre ruedas  
hacia el éxito



# Tommy Bahama®





**Diane Tucci**  
Directora General  
de Costco España

**EDITORIA:**  
Barb Espiritu

**COORDINADORA EDITORIAL:**  
Susana del Castillo

**EDITORES EEUU:**  
T. Foster Jones, Stephanie E. Ponder

**EDITORIA CANADÁ:**  
Hana Medina

**EDITOR REINO UNIDO:**  
Will Filfield

**CONTRIBUCIONES:**  
Diane Tucci, Barb Espiritu, Susana del Castillo, Juan Manuel Magdaleno, Marc Saltzman, Scott Jones, Tom Beaman, Christine Persaud, Gord Woodward, Dipesh Jain, Pete Walsh, Erik J. Martin, Anne Danahy (receta de Traci Crossland y Caylie Crossland), Laura Bode, Natasha Kravchuk, Marisa Moore.

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
Pedro Hidalgo Marin y Fco Javier Ceballos  
Imagen de portada Carlos Amaro / ©Costco

# Estimado socio,

**E**stamos muy contentos de celebrar nuestro décimo aniversario con ustedes, nuestros socios leales quienes junto con nuestros empleados, leales y dedicados, constituyen la esencia de lo que somos.

Diez años ya... ¿Cómo ha pasado el tiempo tan rápido?. Parece que fue ayer cuando estábamos sentados en equipo, planificando la aventura que sería abrir Costco en España. Estábamos llenos de emoción y de esperanza para el futuro. Nuestro viaje por España no nos ha decepcionado hasta el momento.

Nuestro éxito se debe a las contribuciones de muchos equipos de Costco. El objetivo que teníamos en ese momento no era sólo crear un buen plan de negocios, sino también trabajar junto con nuestros proveedores españoles y a lo largo de estos diez años muchos de ellos han expandido sus negocios en Costco por todo el mundo.

Estamos muy agradecidos a nuestros proveedores por su colaboración y también estamos enormemente agradecidos a todos Uds. por el éxito de nuestro negocio en España. Esperamos con impaciencia nuestra expansión en los próximos años.

En esta edición de Costco Connection encontrará muchos artículos maravillosos para disfrutar del verano. Mientras viaja por vacaciones o para hacer una escapada de fin de semana a la playa, Costco hará su vida más fácil y divertida con nuestra maravillosa selección de productos.

Cuídense mucho. Espero verle pronto en una de nuestras ubicaciones.

Síguenos en  

## Índice *Verano 2024*

VOLUMEN 18 // NÚMERO 18  
**CONTENIDOS**

3	Carta de la directora	29	¿Qué hay en su bolso? por Christine Persaud	57	Mantenga sus productos frescos durante más tiempo por Equipo de Compras de Costco
6	Aniversario de Costco por Barb Espiritu	31	Sin perder el Swing por Gord Woodward	61	Bol de cereales dulce y salado por Equipo de Costco
9	Diversión al sol por Marc Saltzman	35	Virtualmente posible por Dipesh Jain	64	Melon manía por Anne Danahy (receta de Traci Crossland y Caylie Crossland)
11	Nuestros osos nos ayuda por Juan Manuel Magdaleno	37	Cómo construir un equipo de empleados fieles y apasionados por Pete Walsh	66	El corazón de la cuestión por Laura Bode
16	Diversión a toda máquina por Scott Jones	43	Cómo aliviar una quemadura por el sol por Barb Espiritu	71	Pasta con gamba Scampi y mantequilla de ajo receta cortesía de Natasha Kravchuk
18	Selección Diversión al aire libre por Equipo de Compras de Costco	45	Espacio personal por Erik J. Martin	80	La hora del atún por Scott Jones
22	Sobre ruedas hacia el éxito por Tom Beaman	55	3 formas de cocinar salmón por Equipo de Compras de Costco	84	El paraíso de la piña por Marisa Moore
24	Ozono y Aire Acondicionado para su coche por Equipo de Compras de Costco	56	4 consejos para limpiar la cocina fácilmente por Equipo de Compras de Costco		
26	Selección Aire Acondicionado para el hogar por Equipo de Compras de Costco				

# SAMSUNG

## Una nueva era de TVs Samsung, ahora con IA

### ¿Por qué Samsung?

1

#### El TV que ahorra energía

La IA del TV optimiza el consumo de energía analizando el entorno.



AI Energy Mode<sup>1</sup>

2

#### ¿Un mando sin pilas?

Olvídate de las pilas y carga tu mando con energía solar.

SolarCell Remote<sup>2</sup>

3

#### Controla tu casa

Usa tu TV para manejar todos tus dispositivos conectados.



SmartThings<sup>3</sup>

4

#### Tus datos protegidos

Contraseñas e información personal protegido por Knox.



Samsung Knox  
Security<sup>4</sup>

<sup>1</sup>El ajuste automático de la luz y el ahorro de energía pueden variar en función de la región, pulgada, modelo, contenido y condiciones de la luz ambiente. La pantalla del televisor se atenúa automáticamente cuando no detecta movimiento en un intervalo de dos horas. La función de ajuste del brillo automático no funciona en ambientes que excedan 80 lux, lo que puede afectar al ahorro de energía. La tasa de ahorro de energía puede variar según las regiones, los modelos, los tamaños, las condiciones de visualización o los tipos de contenido. Los productos enviados en modo Eco tienen algunas funciones de AI Energy Mode activadas por defecto, por lo que el nivel de ahorro de energía al activar AI Energy Mode puede parecer inferior al real. AI Energy Mode no funciona con Game Mode. El ahorro de energía se basa en resultados de pruebas internas y puede variar según el contenido que se visualice y los niveles de brillo del entorno. <sup>2</sup>Para cargar el mando a distancia con energía solar, colócalo con el panel solar hacia arriba. Colócalo en el salón con las luces encendidas o cerca de una ventana para que reciba la luz natural. Si la batería de SolarCell Remote se agota, hábrala que cargarla con un cable USB-C. El nivel de batería de SolarCell Remote se puede comprobar a través de la guía emergente en la pantalla del televisor. El porcentaje estimado de materiales reciclables utilizados en la fabricación del mando SolarCell Remote es de 24%.



## Q80D

85" 75" 65" 55" 50"



## Q60D

85" 75" 65" 55" 50" 43"



### Imagen y sonido mejorados por Inteligencia Artificial

Mejora cada escena a 4K sin importar la resolución original.<sup>5</sup>



### Mayor control de la luz con Direct Full Array

La iluminación trasera da un gran contraste e imágenes en HDR.

### Cobertura aproximada



### Tecnología QLED, más de 1.000 millones de colores

Convierte la luz en color sin importar el nivel de brillo.<sup>6</sup>



### Certificación PANTONE

2.030 colores y 110 tonos de piel.



### Escucha todos los altavoces

Disfruta todos los altavoces a la vez. Esta tecnología exclusiva de Samsung, combina el sonido de tu TV con tu barra de sonido, sin anular ninguno.<sup>7</sup>



**Q-Symphony**  
**On**



**Q-Symphony**  
**Off**

\*La tecnología, las funciones y las características disponibles pueden variar según el país, el proveedor de servicios, el entorno de red o el producto, y están sujetas a cambios sin previo aviso. Requiere una conexión WiFi, Bluetooth u otra red inalámbrica e iniciar sesión en una cuenta Samsung. Los dispositivos conectados se venden por separado. La interfaz de usuario está sujeta a cambios sin previo aviso. <sup>5</sup> Samsung Knox ha cumplido con éxito los rigurosos requisitos de seguridad establecidos por los gobiernos y las principales empresas de todo el mundo, proporcionando a los usuarios empresariales una sólida solución de seguridad móvil. <sup>6</sup> Comparado con TVs Samsung de gamas anteriores. La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contenido y formato. <sup>7</sup> La experiencia de visualización puede variar de acuerdo con los tipos de contenido y formato. Certificado por la VDE (Verband Deutscher Elektrotechniker) por su capacidad para reproducir el 100% del volumen de color. <sup>8</sup> Compruebe la compatibilidad de Q-Symphony en las especificaciones de la barra de sonido. La barra de sonido se vende por separado.



# 10 años en España

Costco celebró su décimo aniversario en mayo de 2024

por BARB ESPÍRITU

**B**ajo la dirección de nuestra country manager Diane Tucci, los responsables de compras y operaciones se propusieron abrir Costco en Europa continental. Costco tenía previsto continuar su expansión internacional y Sevilla (España) sería la primera tienda de Costco en España. Mucha gente se preguntaba si el consumidor español aceptaría comprar en Costco. En general, pensábamos que si nos ateníamos a nuestros valores fundamentales de la más alta calidad al precio más bajo posible, nuestra base de socios crecería. Sevilla abrió sus puertas con 35.000 socios.

Los compradores buscaban constantemente asegurarse de tener los mejores precios cada día y de tener marcas españolas



## APERTURAS ESPECIALES DE COSTCO EN ESPAÑA

2014

Costco Sevilla



2015

Costco Getafe



2020

Costco Las Rozas





**Imagen inferior:** Equipo de Costco Sevilla. **Derecha 1:** Apertura de la tienda de Costco Bizkaia en diciembre de 2021. **Derecha 2:** Nuestros famosos osos gigantes.



de la más alta calidad combinadas con artículos únicos de todo el mundo. El poder adquisitivo de Costco a nivel mundial permitió al equipo español acceder a un valor increíble en muebles, productos del hogar, electrodomésticos y todas las demás categorías que ofrecemos.

Sevilla cuenta con 241 empleados que han estado allí desde la apertura. Esta bajísima rotación de plantilla indica que Costco es un excelente lugar para trabajar.

La tienda de Getafe fue la siguiente en abrir y con ella la expansión empezaba a solidificarse. La gasolinera no tardó en convertirse en una de las favoritas de los socios y era habitual encontrarse con cámaras de televisión preguntando a los socios cuánto habían ahorrado.

Las Rozas abrió en medio de la pandemia del Covid, pero eso no impidió que los socios aprovecharan las ofertas del lanzamiento con televisiones, vaqueros de la marca Levis, aceite de oliva y mucho más.

Bizkaia abrió en diciembre de 2021 durante la segunda ola de Covid, y aunque no pudimos hacer las demostraciones habituales, sí presenta-

mos lo que en Costco llamamos WOW. Un Ferrari, un collar de diamantes y esmeraldas de Pedro Durán, langostas vivas, una estación de grabado Johnny Walker y un panetone de 5 kg por 19,99 y un pack gigante de Kinder Bueno fueron algunos de los artículos que más llamaron la atención.

Actualmente, Costco España cuenta con 800.000 titulares de tarjetas y 1.400 empleados. Costco ha realizado 638 promociones desde dentro, hace poco tiempo abrió un almacén central en Torija, Guadalajara, y se prepara para abrir la próxima ubicación en septiembre de 2024 en Zaragoza.

### ¿Qué es lo siguiente para Costco España?

Los planes de expansión incluyen tiendas en Málaga, Valencia y Asturias, y en un futuro no muy lejano, una tienda online. Diane Tucci está buscando de forma activa más ubicaciones para expandir nuestra presencia mientras Costco espera ansiosamente los próximos 10 años. ■

**2021**  
Costco Bizkaia



**2023**  
Depot Torija



**2024**  
Costco  
Zaragoza



intel.

Portátiles Intel® Evo™  
**Porque la inspiración  
puede llegar  
en cualquier lugar**



## La experiencia definitiva en un portátil

Diseño fino y ligero que va más allá del rendimiento

y se conecta fácilmente con tu teléfono<sup>2</sup>

y selecciona de forma inteligente la mejor conexión Wi-Fi o 5G

y se carga rápidamente con una gran autonomía

La evolución  
de los portátiles.

Según las características únicas de los diseños Intel® Evo™, que también se verifican para cumplir con los umbrales de las experiencias clave de usuarios móviles. Pruebas realizadas en febrero de 2022.

La solución Intel® Unison™ está disponible actualmente solo en diseños Intel® Evo™ seleccionados en ordenadores con Windows y solo se empareja con teléfonos Android o iOS. Todos los dispositivos deben ejecutar una versión del sistema operativo compatible.

El rendimiento de cada dispositivo Intel® Evo™ puede variar. Más información en [intel.com/Performance-Evo](https://intel.com/Performance-Evo). Intel, el logotipo Intel y otras marcas Intel son marcas comerciales de Intel Corporation o de sus filiales. Otros nombres comerciales y marcas pueden ser reclamados como propiedad de terceros. © Intel Corporation.



# Diversión al sol

Dispositivos tecnológicos que le pueden ayudar a aprovechar al máximo su tiempo al aire libre

por MARC SALTZMAN



SEVAG SAGHERIAN

**Marc Saltzman** (@marc\_saltzman) es periodista tecnológico y presentador del podcast *Tech It Out*. En esta columna responde a preguntas seleccionadas y siente no poder responder a todas las dudas individualmente.



## COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco y en encontrará dispositivos que le ayudarán a disfrutar más de su tiempo al aire libre.



#8558650 - Samsung Galaxy Buds FE Graphite

**P**uede parecer que «dispositivos de alta tecnología» y «divertirse al aire libre en la naturaleza» son antónimos, pero no tiene por qué ser así. De hecho, llevar consigo la tecnología adecuada puede hacer que le saque el máximo partido a su estancia en una casa de campo, un camping, una autocaravana o en cualquier área remota en la que se encuentre.

A continuación, ofrecemos algunas sugerencias para ayudarle a aprovechar al máximo sus aventuras en exterior, aunque sea en su propio patio.

### Energía portátil

Los generadores de energía portátiles son una idea muy práctica, y hoy en día hay muchos que no necesitan gas, algo que podía resultar ruidoso, maloliente, caro y peligroso. En su lugar, las soluciones más modernas cuentan con una gran batería interna, que se debe cargar antes. Se pueden enchufar múltiples aparatos electrónicos para mantenerlos encendidos. Los generadores son especialmente útiles durante los cortes de corriente. Algunos cuentan con paneles solares integrados, o con un panel que puede acoplarse a la unidad.

### Imagen y sonido

La música hace que todo sea mejor, tanto si está trabajando en su patio, como haciendo una barbacoa, nadando o sentado charlando con amigos. Los altavoces resistentes al agua pueden soportar los diferentes elementos, y reproducen sin cables lo que se sintonice desde un smartphone o tablet cercanos a través de la tecnología Bluetooth. De igual modo, la iluminación decorativa puede darle un toque a su espacio, permitiéndole además controlar las luces con una app, programar temporizadores y añadir sensores para que se enciendan por la noche o cuando se detecte movimiento.

### Es la hora

Ideales para los aventureros de exterior; los smartwatches (relojes inteligentes) cuentan con funciones muy prácticas, como monitorizar su actividad y la información sobre su salud y proporcionarle indicaciones precisas. Algunos relojes también te permiten ver mensajes y responder llamadas, y reproducir música sin cables a través de unos auriculares incluso sin tener cerca un smartphone. Por supuesto, se puede cambiar la correa del reloj para adaptarla a sus preferencias, o al outfit del día. ■

## Tecnología con sabor

Cocine con confianza con un termómetro «inteligente» para carne. Estos dispositivos sin cables le pueden decir a varios centímetros de distancia a través de su smartphone la

temperatura interna de lo que tiene asándose en la barbacoa, ya sea ternera, cordero, pollo, cerdo o pescado, así como verduras y frutas. La app mostrará alertas, como

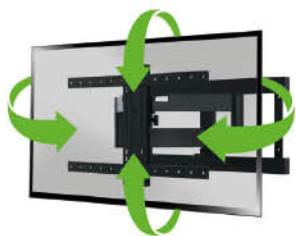
cuando sea el momento de darle la vuelta al solomillo según el punto deseado, y se puede utilizar para configurar temporizadores, acceder a recetas y, además, hay muchas que soportan varios termómetros. —MS

**SANUS**  
P R E F E R R E D

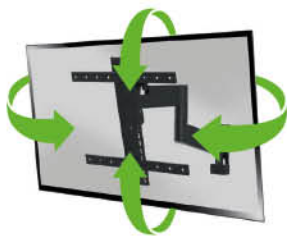
A brand of **legrand**



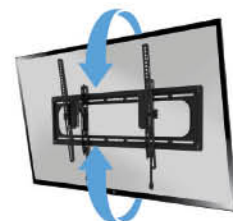
## Monte su televisor para obtener la mejor vista



**SLF428 Movimiento Completo**  
para TV de 37" a 90"



**SMF421 Movimiento Completo**  
para TV de 26" a 55"



**SLT4 Inclinable**  
para TV de 42" a 90"



**ESTABILIDAD SÓLIDA**  
MANTIENE LA TV EN SU LUGAR



**COMBINACIONES DE DISEÑO CON ESTILO**  
PERFECTAMENTE CON TV Y DECORACIÓN



**RANGO MÁXIMO DE INCLINACIÓN**  
PARA TELEVISORES GRANDES

# Nuestros osos nos ayudan

por JUAN MANUEL MAGDALENO

**C**on la llegada del mes de mayo entra en escena uno de nuestros proyectos solidarios más atractivos, tanto para nuestros socios como para nuestros propios empleados y por supuesto, para los receptores finales de la colaboración: los niños.

Comenzando el mes de mayo y con una duración mensual, Costco España pone en marcha la acción de responsabilidad social corporativa denominada "Osos solidarios", consistente en la venta a todos nuestros socios y empleados nuestra icónica figura de oso en tres formatos diferentes, con tres importes distintos: 5€, 10 € y 20 €.

La colaboración de nuestros socios en este proyecto es primordial ya que el 100% de la donación recaudada se destinará, en colaboración directa con United Way y Save the children, a financiar colonias urbanas y los campamentos de verano que esta última llevará a cabo en las comunidades próximas a donde Costco tiene establecidos sus almacenes.

Para ayudar y dar soporte permanente, nuestros equipos del departamento de cajas les informan y asesoran, vistiendo camisetitas customizadas para esta acción concreta.

El proceso es muy sencillo ya que una vez adquiridos, los socios tienen la opción de colaborar en la decoración temporal de las paredes de nuestros centros con sus osos dedicados, aportando su "granito de arena" a los almacenes a los que acuden diariamente y contribuyendo a crear la atmósfera especial que rodea esta colaboración todos los años.

A través de estas colonias y campamentos garantizamos el derecho a un ocio sano y seguro para estos niños y niñas de entre 3 y 17 años, y a su vez, un refuerzo educativo para que desarrollen sus habilidades personales y valores sociales.

En paralelo, estas actividades socioeducativas facilitan la conciliación familiar y constituyen un apoyo fundamental para iniciar el próximo curso escolar.

Estamos convencidos de que esta campaña contará con todo el apoyo de nuestros empleados y con las aportaciones de nuestros fieles socios, para conseguir que año a año sean más los niños y niñas que puedan disfrutar de este proyecto solidario. ■



**Juan Manuel Magdaleno** es manager de RRHH en Costco.



# HOGAR & DIVE

## **AMERICAN TOURISTER** Jetdriver Hardside

#362653



## **WHALEN** Estanteria 5 alturas

#625073



## **TOMMY BAHAMA** Pack 5 bolardos solares LED

#1718540

## **EKO** Cubo de basura semirredondo

#2323041



## **GTX** Pack 5 faroles solares LED

#1718617



# RSIÓN

## **KIDKRAFT**

Casa de juegos  
Atrium

#1740585



## **CALLAWAY**

Set 10  
piezas golf

#1477070



## **MITRE**

Balón fútbol  
talla 5

#293600



## **INTEX**

Tobogán  
hinchable

#8560486



## **BESTWAY**

Piscina ovalada

#2622026





*Tommy Bahama*®





Tommy Bahama®





CCOSTCO WHOLESALE

# Diversión a toda máquina

Saque su cocinero interior con esta plancha multiusos

por SCOTT JONES

**L**as ha visto en maleteros, en campings e incluso en festivales de música. Son las nuevas planchas de superficie plana. Estas barbacoas sin rejilla, también conocidas como planchas, ofrecen una combinación única de comodidad, mayores posibilidades culinarias y limpieza fácil.

Para los amantes de las encimeras planas, como el socio de Costco Tim Rogers, el principal atractivo recae en la versatilidad incomparable que ofrecen estas barbacoas. A diferencia de los modelos tradiciones, la superficie plana de acero estilo plancha permite cocinar diferentes tipos de alimentos, y la superficie sellada evita las llamaradas, garantizando así una experiencia de cocinado más segura.

«Puedo cocinar tortillas, patatas y tortitas para desayunar. Luego puedo hacer pechugas de pollo y arroz frito con gambas para cenar, con una cacerola de salsa barbacoa asiática caliente también», señala Rogers, excocinero de barbacoas profesional. La gran superficie del área de la plancha y los diferentes quemadores crean distintas zonas de calor, lo que permite a Rogers utilizarla para la mayoría de las comidas. No obstante, Rogers recomienda evitar alimentos azucarados, como nubes y caramelo.

Si solo ha cocinado en una barbacoa tradicional, no se preocupe, afirma Scott

Stevenson, vicepresidente de marketing de Blackstone, proveedor de Costco. Su consejo profesional para tener éxito con las planchas planas es tener la superficie bien engrasada y con un calor adecuado. Engrasar es el paso más importante a la hora de preparar la barbacoa, proteger la superficie de acero de la oxidación y, con el paso del tiempo, hacer que los alimentos no se peguen. «Es como una sartén de hierro fundido, cuanto más la usas y más la engrasas, mejor va», cuenta Stevenson.

Para engrasar su plancha, aplique una fina capa de aceite vegetal en la superficie, los laterales y los bordes, y caliéntela a fuego medio durante 5-10 minutos. Apague el fuego y retire cualquier exceso de aceite con una servilleta de papel limpia una vez la superficie se haya enfriado. Repita el proceso dos o tres veces para un engrasado más duradero.

Para una limpieza fácil, rocíe agua en las zonas más sucias y rasque con una espátula. «El vapor ayudará a retirar las partículas de comida, haciendo que sea más fácil rascarlas», cuenta Stevenson. Después, él sugiere añadir una fina capa de aceite mientras que la plancha está todavía caliente, de forma que la superficie esté lista para la próxima vez que decida sacar el chef que lleva dentro. ■



KAMIN WILLIAMS

**Scott Jones**  
(@JonesIsThirsty)  
vive en Alabama y es graduado del Culinary Institute of America y especialista en educación vinícola.





## Bocados italianos de Betty

2 o 3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
4 huevos  
375 g queso parmesano, rallado y dividido  
Unas ramas de perejil liso, picado y dividido  
300 g pan rallado

5 g pimentón  
5 g ajo en polvo  
3 g cebolla en polvo  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite para cocinar  
Sal gorda (opcional)

Cortar cada pechuga en 4-6 piezas, aplanar cada trozo y apartar. Preparar dos platos hondos o recipientes. En uno, añadir los huevos, la mitad o tres cuartos del queso parmesano y un cuarto del perejil picado. Mezclar y añadir los trozos de pollo a la mezcla.

En el segundo plato, añadir el pan rallado, el pimentón, el ajo y la cebolla en polvo. Echar sal y pimienta al gusto. Echar un puñado de queso y ajo en polvo. Sacar un trozo de pollo de la mezcla de huevo y echar en la mezcla de pan rallado, darle la vuelta y rebozar hasta que quede completamente cubierto. Repetir el proceso con cada trozo.

Calentar una sartén a fuego medio o medio-bajo. Poner una rejilla para enfriar al lado o cerca de la sartén. Cubrir ligeramente la sartén con aceite y añadir varios trozos de pollo a la vez, añadiendo más aceite cada vez que se añadan más trozos. Cocinar durante 3 o 4 minutos o hasta que estén dorados por debajo. Darles la vuelta, añadir más aceite y cocinar durante otros 3 o 4 minutos. Una vez hechos, retirar y poner a enfriar en la rejilla y cubrir con el resto de queso y sal gorda, si se desea. Salen entre 6 o 8 raciones de aperitivo.

**Consejo:** Servir en una fuente solos o con acompañamientos para hacer sándwiches.

*Receta cortesía de Desirée Dukas (blackstoneproducts.com)  
Foto cortesía de Blackstone Products*



## Lomos de salmón glaseados con bourbon

60 g azúcar en polvo  
15 ml miel  
15 ml salsa gochujang o sriracha  
30 ml más 15 ml salsa de soja, dividida  
80 ml bourbon  
5 g aceite de oliva  
10 ml aceite de sésamo, dividido  
400 g salmón cortado lomos  
Sal y pimienta al gusto  
45 g cebolleta picada  
45 g pimienta roja picada  
15 ml ponzu  
Semillas de sésamo

Calentar una sartén grande a fuego fuerte. Añadir el azúcar, la miel, la salsa gochujang, 30 ml de salsa de soja y bourbon y llevar a ebullición. Cocinar entre 5 y 7 minutos o hasta que hierva. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Bajar el fuego a medio-alto y añadir 15 ml de aceite de oliva y las semillas de sésamo. Añadir el salmón y dorar por todos los lados. Sazonar con una pizca de sal y pimienta si se desea. Remover con frecuencia durante 4 minutos o hasta que el salmón esté crujiente y dorado.

Mezclar la cebolleta, el pimiento, el resto de aceite de sésamo, el ponzu y la salsa de soja. Colocar las piezas de salmón en una bandeja y poner encima una pequeña cantidad de la mezcla de cebolleta y pimiento marinados. Cubrir con la salsa y las semillas de sésamo e insertar un palillo en cada pieza de salmón. Servir inmediatamente. Salen entre 4 y 6 raciones.

*Receta cortesía de Nathan Lippy (blackstoneproducts.com)  
Foto cortesía de Blackstone Products*



**MAC SPORTS**  
Carrito plegable  
con frenos  
#1654593



**SPORT BRELLA**  
Silla de playa  
con sombrilla  
#8561003



**HASBRO**  
Connect 4 Ed. Gigante  
#1765942

# DISFRUTE DEL AIRE LIBRE



**STEP 2**  
Mesa de  
agua elevada  
para niños  
#1740009



Set de cubos  
de playa  
#1739905



**EASTPOINT**  
Tiro de hacha  
#1740655



**TOBIN SPORTS**  
Kayak  
#8546826



**GERRY LÓPEZ**  
Tabla  
de surf  
#2622045



**SCOTT BURKE**  
Bodyboard  
#1740649



**HYDROFORCE**  
SUP hinchable  
#8534547



**BESTWAY**  
Piscina ovalada  
#2622026

**INTEX**  
Tobogán  
hinchable  
#8560486



**H2OGO!**  
Piscina hinchable  
#1740554



**H2OGO!**  
Piscina hinchable  
infantil  
(sin profundidad)  
#1740682



**H2OGO!**  
Dragón de mar gigante  
#1740590



**BESTWAY**  
Rapid Rider  
#8546825



**KS**  
BBQ gas  
Mini Island  
#2127649



**WEBER**  
Compact  
Kettle  
#8519254



**PIT BOSS**  
BBQ Kamado  
#1713613



**FIREKING**  
Horno de pizza  
#1713612



**TITAN**  
Nevera  
con ruedas  
#2622035



**TITAN**  
Mochila  
nevera  
#1654431



**TITAN**  
Pack  
bloques  
de hielo  
#2622106



**PERMASTEEL**  
Nevera portátil  
#1654581





# ***TODOS LOS NEUMÁTICOS MICHELIN SON COMPATIBLES CON LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS O HÍBRIDOS***



Toda nuestra gama está adaptada para afrontar las demandas que plantean los vehículos eléctricos, como el confort acústico, la resistencia a la rodadura y la capacidad de carga.  
¡Tu vehículo eléctrico necesita neumáticos MICHELIN!





# Sobre ruedas hacia el éxito

La innovación ha sido clave en el éxito perenne de Michelin

por TOM BEAMAN



Foto pequeña: coche publicitario de Michelin en 1935

Foto principal: La gama de neumáticos Michelin incluye el CrossClimate 2.

**Y**a en 1889, la recién concebida Michelin Company estaba destinada a revolucionar el mercado en Francia introduciendo un pedal de freno de goma para los coches de caballo. Sin embargo, la empresa es más conocida por las soluciones innovadoras en el entonces emergente sector del automóvil, ya que creó distintos productos revolucionarios en la industria: neumáticos extraíbles, el neumático radial y neumáticos de nieve. Así, ha continuado siendo el líder en el sector a la hora de crear neumáticos innovadores y de calidad.

Hoy Michelin está presente en 170 países, tiene más de 132.000 empleados, 23.000 en EE. UU. y Canadá, y es la marca de neumáticos líder en ventas en el mundo. Ha ganado

99 premios de calidad J.D. Power y se clasificó en 2022 como el principal fabricante de neumáticos por tercer año consecutivo por la revista Fortune entre las «Empresas más admiradas del mundo». Si bien la compañía ha crecido, la innovación sigue siendo el eje central de la estrategia empresarial de Michelin.

## Innovación, pasión y éxito

Michelin está comprometida con crear neumáticos de calidad. Para alcanzar este objetivo, la empresa se apoya en su propio I+D, así como en colaboraciones con universidades y clientes.

«La innovación es clave para Michelin, y es nuestra pasión por la tecnología lo que nos lleva a ofrecer los mejores productos del mercado», indica

Katelyn Berry, vicepresidenta de marketing para bienes de consumo de Michelin Norte América. Afirma que centrarse en crear productos de alto rendimiento, permite a los equipos de I+D de la empresa poner a prueba el futuro de la movilidad.

La cultura de innovación de Michelin se evidencia en su liderazgo mundial en el campo de la impresión 3D en metal, la cual se utiliza para diseñar y crear componentes para las molduras de los neumáticos. Con la mirada puesta en el futuro, la empresa está aprovechando esta experiencia para explorar nuevas formas de personalizar los patrones de dibujo de los neumáticos utilizando tecnología de impresión 3D, para actualizar los neumáticos existentes. Para «recargar» un dibujo se usaría justo la cantidad co-



## COSTCO CONNECTION

Encontrará una amplia variedad de tipos y tamaños de neumáticos Michelin para todos los vehículos y condiciones de conducción a un precio imbatible, incluidos los neumáticos multiestación Michelin CrossClimate 2, en las tiendas Costco.

recta de goma, lo que reduciría el uso de materias primas. Imagina cambiar rápido y sin dificultad no la rueda, sino el dibujo, en el camino a tus vacaciones de esquí.

### Más allá del mercado

Michelin también ha incorporado un enfoque innovador a su asociación corporativa con el Parque Nacional de Yellowstone a través de su relación con Yellowstone Forever, el colaborador oficial sin ánimo de lucro del parque.

Además de suministrar neumáticos para la flota de vehículos

del parque y de consultar el control de tráfico, Michelin ha renovado recientemente los caminos de hormigón del parque con un pavimento hecho con materiales reciclados. Los nuevos caminos permiten que se absorba el agua subterránea, no se agrietan con el paso del tiempo y son más cómodos para caminar.

El compromiso de Michelin con la innovación constante ha hecho que la empresa lleve triunfando más de 130 años. ■

Tom Beaman es un escritor independiente y un experiodista y presentador de radio asentado en Rochester Hills, Michigan.

## Más que neumáticos

Michelin creó la primera Guía Michelin en 1900 como una fuente de información para viajeros que incluía mapas,

información sobre cómo cambiar una rueda y dónde conseguir gasolina. La guía comenzó a otorgar estrellas a establecimientos de alta

gastronomía en 1926.

Hoy en día, con más de 30 millones de guías vendidas, la Guía Michelin califica más de 40.000 restaurantes en tres

continentes. En 2020, la empresa introdujo la Michelin Green Star, que se concede a restaurantes con prácticas de sostenibilidad destacadas.—TB



# Generador de Ozono de uso universal

El Ozono es el gas con mayor poder desinfectante y esterilizante conocido

## COSTCO CONNECTION

Encontrará una selección de accesorios de automoción, incluidos inversores de corriente, arrancadores, compresores de aire, cámaras para el salpicadero, dispositivos de emergencia y mucho más en los almacenes Costco.

**COSTCO WHOLESALE**

Cuidamos de su coche

# OZONO

Cuidamos de usted

Reviva la sensación de estrenar coche como el primer día

El servicio incluye...

- ✓ Desinfección
- ✓ Eliminación de malos olores
- ✓ Eliminación 99% de bacterias, ácaros y virus
- ✓ Eficiencia y seguridad

**Nuestros precios**

Limpieza ozono #8558964 **Precio final: 9,99€\***

\*Precios válidos durante el verano de 2024

**PIDA CITA PREVIA EN EL CENTRO DE NEUMÁTICOS**

**E**l Ozono se puede utilizar de forma muy sencilla para eliminar todo tipo de bacterias y virus.

Los virus son pequeñas partículas formadas por cristales; el ozono destruye los virus atacando el núcleo de ácido nucleico, dañando así el ARN viral. Después de destruir estas partículas, el ozono se disipa y deja oxígeno respirable como su único subproducto.

Las principales ventajas de los generadores de ozono para eliminar los coronavirus es que, al ser un gas, no deja ángulos muertos en la zona en la que se esté desinfectando, llegando a todos los puntos y eliminando eficazmente el virus. Para un

vehículo, el único requisito para que esto se cumpla es hacer recircular el aire por los conductos de la climatización al tiempo que se está realizando el tratamiento, teniendo activada la turbina de aire interior.

El generador de Ozono NO es un dispositivo médico. No debe modificar, y en ningún caso sustituir a un programa de tratamiento médico sin el conocimiento y la autorización expresa de su médico.

La generación del Ozono se realiza utilizando el Oxígeno presente en el aire, sin elementos químicos añadidos que impliquen una manipulación compleja, ni un riesgo de contaminación. ■





# La mejor forma para viajar este verano... RECARGUE CON NOSOTROS EL AIRE ACONDICIONADO DE SU VEHÍCULO

*El servicio incluye...*

- ✓ Prueba de estado de la carga de sistema
- ✓ Prueba de fugas
- ✓ Recarga del sistema de gas  
y desinfección interior del coche con ozono



## Tipos de gases según el modelo de su vehículo

Gas R134A  
#8531881

Precio final:  
**39,99€\***

Gas R1234YF  
#8531882

Precio final:  
**49,99€\***



## PIDA CITA PREVIA EN EL CENTRO DE NEUMÁTICOS

Realizaremos una prueba de presión de forma gratuita para determinar si el sistema funciona correctamente antes de comenzar el proceso de recarga. Si su sistema de aire acondicionado ya está dañado antes de volver a llenarlo, Costco Wholesale no puede reparar su sistema de aire acondicionado. Se le dará un reembolso en caso de que no se pueda realizar una recarga.

\*Precios válidos durante el verano de 2024

# VENTILADORES y AIRES ACONDICIONADOS



**A**

## WHIRLPOOL Aire acondicionado PACF212CO W

- › Habitación hasta 20 m<sup>2</sup>
- › Refrigeración 12000 BTU / 3,4 kW
- › Función Deshumidificación
- › Control Remoto
- › Temporizador

#8552861 | Clase energética de refrigeración A



## WHIRLPOOL Aire acondicionado SPIW312A2WF

**A++**

- › BTU 12000 / C. Energética: A++
- › Filtro HEPA+ silver Ion
- › Control WiFi / Modo Sleep

D.: 48,2 x 71,5 x 24 cm

#8551079



## TRISTAR Ventilador Nebulizador VE-5884

- › 3 velocidades
- › Función Nebulizador
- › Potencia: 70W
- › Oscilación: 85°
- › Nivel sonoro: 59 db
- › Velocidad: 880-1000-1150 RPM
- › Disponible en 2 colores

#8543178



## NSAUK Ventilador plegable m. FFRDC-24RC

- › Medida: 23 cm diámetro
- › Control de potencia
- › Oscilación ajustable
- › Motor de corriente continua (DC)

#8559195





### **OHYAMA**

#### **Ventilador PCF-SC15T**

- › 5 intensidades / Opción Brisa
- › Cobertura 30 m<sup>2</sup>
- › Oscilación Multidireccional
- › Silencioso con control remoto
- › Temporizador
- › Motor de corriente continua (DC)

#578768 /  
#8522100 /  
#532238



### **MEACO**

#### **Ventilador de pie**

- › Medida: 23 cm diámetro
- › Control remoto
- › Oscilación ajustable
- › Variación de altura
- › Motor de corriente continua (DC)

#8559196



### **MEACO**

#### **Ventilador de mesa 1056AC**

- › Medida: 23 cm diámetro
- › Control de potencia
- › Oscilación ajustable
- › Pantalla Led
- › Modo ECO
- › Motor de corriente continua (DC)

#8549215



**HILARY  
RADLEY**

PANTALÓN SLIM MUJER  
**Ultracómodo**  
**Bolsillos laterales**



# ¿Qué hay en su bolso?

Tecnología ideal para llevar consigo y consejos a tener en cuenta para su próximo viaje

por CHRISTINE PERSAUD



JOHN THOMSON

**Christine Persaud** es una periodista tecnológica cuyo trabajo se ha publicado en *Digital Trends*, *Reviewed-USA Today*, *XDA*, *Android Central* y *Wifihifi.com*.



© CHARICHAJ SAEHENG / ICEMANPHOTOS / STOCK.ADOBE.COM

**T**anto si viajas por negocios, por placer o por ambos, llevar consigo algunos dispositivos tecnológicos esenciales le ayudarán a sacarle el máximo partido a su viaje. Aquí dejo mis recomendaciones de básicos que meter en la maleta y cosas que hacer antes de su próximo viaje.

## Qué meter en la maleta

**Auriculares con cancelación de ruido / tapones.** Camuflan el ruido ambiental, como el de los motores del avión, por lo que puede relajarse con una buena lista de reproducción o incluso echar una cabezada sin escuchar nada en absoluto. El modo transparencia, disponible en muchos modelos, deja pasar algunos sonidos, como los anuncios del avión.

**Batería portátil.** Cargue su móvil, su pulsera fitness, sus auriculares y mucho más en cualquier momento y lugar, sin tener que estar pegado a un enchufe.

**Adaptador de potencia.** Cuando viaje al extranjero, lleve consigo un

adaptador de potencia con puertos de carga específicos para el país.

**Cargador de pared con varios puertos.** Enchufe uno de estos en un único enchufe para transformarlo en dos, tres o incluso cuatro o más puertos de carga para cargar múltiples dispositivos. Busque adaptadores de alto voltaje, con carga rápida y que tengan puertos tanto USB-A como USB-C, e incluso mejor si tiene un enchufe CA extra.

**Cable para cargador.** Lleve un cable extra para el cargador del teléfono o el portátil en su bolsa de viaje, así no tendrá que preocuparse porque se le olvide.

**Streaming stick.** Enchúfelo a la televisión de su hotel para acceder a sus cuentas de las plataformas de streaming. (Nota: la disponibilidad puede variar en función del país).

**Funda de teléfono dura.** Busque una funda con varias capas de protección y que sea fácil de poner y quitar. Para vacaciones, considere llevar una bolsa hermética con colgador.

## Qué hacer

**Cargar todo la noche antes.** Cargue por completo los auriculares con cancelación de ruido, la batería portátil, los monitores fitness y otros dispositivos para que estén listos..

**Llevar repuestos.** Guarde en su maleta un par de auriculares con cable, solo por si acaso. También es conveniente tener un adaptador 3,5 mm a USB-C o Lightning (para usarlo con iPhones del 5 al 15). Esto le puede salvar la vida también para enchufarlo al sistema de entretenimiento del avión.

**Descargar el contenido.** Antes de salir de casa, descárguese el contenido de los servicios de streaming como Netflix, Disney+, Spotify o Audible, para poder verlo o escucharlo sin datos. ¡Buen viaje! ■

## No se olvide de las apps

Además de echar en la maleta la tecnología, recuerde descargarse aplicaciones útiles. La app de la aerolínea le dará acceso a información sobre

el vuelo y a actualizaciones relevantes. Con las aplicaciones de los programas de fidelización de viajes podrá conseguir puntos y recompensas.

Para viajes por carretera, descárguese una app de navegación que sea completa, como Waze. Añada los datos de tu tarjeta de crédito a su cartera del teléfono, como

Apple Wallet o Samsung Wallet, para hacer pagos sin contacto, y meta una tarjeta de embarque virtual para acceder a ella de forma rápida y sin necesidad de imprimirla.—CP

# midnight

CAROLE HOCHMAN

*Paquete de 2*

SUJETADORES ULTRA  
CÓMODOS SIN AROS

- *Encaje muy suave*
- *Copas suaves con forro ligero*
- *Tirantes completamente ajustables*



# midnight

CAROLE HOCHMAN

*Paquete de 5*

BRAGAS HIPSTER  
ULTRA CÓMODAS

- *Cintura encaje muy suave*
- *Cobertura trasera total*
- *Tela de suavidad excepcional*



# Sin perder el swing

El proveedor de Costco Topgolf Callaway combina tecnología y tradición.

por GORD WOODWARD



© TORWAIPHOTO / STOCK.ADOBE.COM

**T**opgolf Callaway Brands Corp., proveedor de equipamiento de golf de Costco, le ha dado un giro contemporáneo a un deporte centenario combinando las tradiciones del deporte con la tecnología. «Nos autodenominamos la empresa de golf moderna» afirma Jason Finley, director de producto y gestión de marca de Topgolf Callaway para pelotas y juegos de golf. «Queremos ser parte del recorrido de las personas por el deporte del golf».

La empresa, originalmente llamada Callaway Golf Company, fue fundada en 1982 por Ely Callaway Jr. en Carlsbad, California, donde sigue estando su sede central. Este apasionado del golf, que ya había tenido éxito en la industria textil y del vino, creía que «una buena ética es un buen negocio». Sabía lo que se hacía. La empresa ha salido a bolsa, se ha expandido por todo el mundo y ha cambiado de nombre, y la innovación en tecnología ha estado en el centro de toda esta evolución.

## Un nuevo enfoque

En 1991, cuando muchos competidores aún seguían fabricando y vendiendo palos de madera, la empresa diseñó un palo de acero inoxidable con mayor peso alrededor del perímetro de la cabeza del palo, que para entonces era de mayor tamaño del habitual, para evitar que se

rebanara. Desde entonces ha aumentado su oferta y tecnología, incluido el uso de robots y rayos X tridimensionales para mejorar el proceso de fabricación en su planta de Massachusetts.

«Estos son palos y tecnología de los que la gente puede estar orgullosa de jugar con ellos y tenerlos en su bolsa», añade Finley.

## Más que un deporte

En lo relativo a los esfuerzos medioambientales, la empresa ha instalado un sistema de almacenamiento de baterías en su sede central que permite un mayor uso de energía renovable durante las horas punta del día. También ha recibido la certificación medioambiental SmartWay de la Agencia de Protección Medioambiental, que premia el transporte medioambientalmente eficiente.

En la comunidad, Topgolf Callaway colabora con organizaciones benéficas infantiles, Special Olympics y otros muchos grupos, concediendo becas y subvenciones cada año a organizaciones sin ánimo de lucro. En 2021, una de sus donaciones ayudó a facilitar más de 500.000 comidas a niños, dice Finley. Además, desde 1992, los empleados se prestan voluntarios cada mes para colaborar con diferentes organizaciones locales sin ánimo de lucro. ■

Gord Woodward intenta jugar al golf cerca de su casa en Vancouver Island, British Columbia.

## CAMPO DE PRÁCTICAS VIRTUAL

La parte «top» de Topgolf Callaway Brands Corp. es un campo de prácticas virtual con sede en 35 estados. Fundado en 2000, Topgolf mezcla el ADN de un campo de prácticas, un simulador de golf y un videojuego. Los jugadores entrenan la distancia y la precisión golpeando pelotas con microchip que monitorizan el recorrido de vuelo y el ángulo de la pelota en una pantalla. Además, en los centros también se puede comprar comida y bebida.—GW

## COSTCO CONNECTION

Encuentre los juegos de palos de golf Callaway en tiendas Costco seleccionadas.

# Gourmia

## LA FREIDORA DE AIRE DIGITAL

Disfrute de todos sus alimentos favoritos con muy poco o nada de aceite.



## Saludable y Delicioso

6.7 L / 7-QT

10 Funciones de Cocción

### La Freidora de Aire Digital Gourmia

le permite cocinar varios alimentos con un solo aparato, y todo con solo pulsar un botón. Fríe al aire, asa, hornea, deshidrata y mucho más. Los avisos para cocinar de forma guiada incluyen opciones de precalentamiento y recordatorio para dar vuelta a los alimentos. Los accesorios extraíbles son antiadherentes y aptos para el lavavajillas, por lo que su limpieza es muy sencilla.

## Alitas Picantes Con Curry Rojo

905 g de alas de pollo, separadas en blanquetas y alones  
75 g de salsa agrídulce o salsa para pato  
2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés (normalmente se vende en latas pequeñas)  
1 cucharadita de salsa de soja  
1 diente de ajo mediano picado  
1 cebolla tierna rebanada finamente para adornar

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 25 min

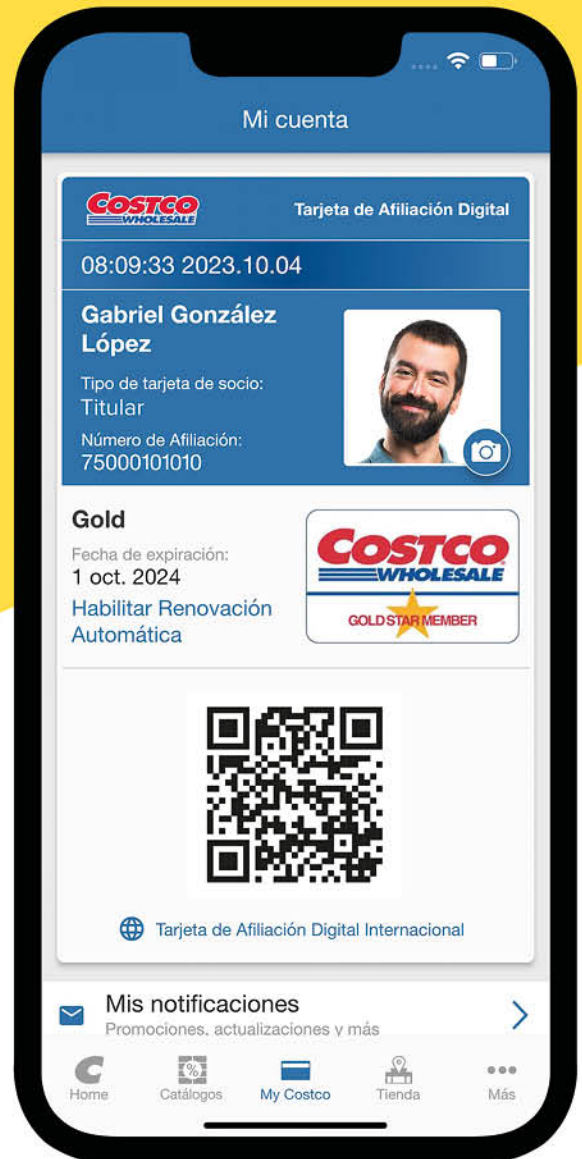


Pre caliente la Freidora de Aire (Air Fryer) Gourmia en FREÍR(AIR FRY) a 176 °C / 350 °F

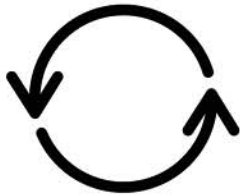
1. En un tazón grande mezcle la salsa agrídulce, la pasta de curry rojo, la salsa de soja y el ajo.
2. Añada las alitas al tazón y mézclelas hasta que estén cubiertas uniformemente de salsa.
3. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa (cocine las alitas en dos tandas si es necesario).
4. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo.
5. Adorne con las cebollas tiernas rebanadas.



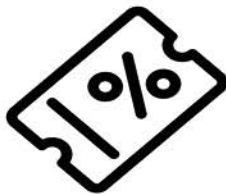
# Consiga su Tarjeta Digital de Socio



Fácil  
acceso



Renovación  
automática



Selección especiales  
de nuestras tiendas

Descárguela para

GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



Úsela en la entrada de la tienda y al pagar su compra

# K.BELL®

CALCETÍN MUJER 10 PARES



ALGODÓN  
SUPERSUAVE Y LYCRA®



LYCRA® es una marca registrada  
globalmente de The LYCRA Company

10  
PARES

TALÓN  
ANTIDESLIZANTE

COSTURA LISA EN LA  
PUNTERA

UN 10 EN ESTILO Y COMODIDAD

8

PARES

CALCETÍN  
SUPERSUAVE



# SKECHERS™

THE COMFORT TECHNOLOGY COMPANY™

SUPERSUAVE

PUNTA SIN COSTURAS

ABSORBE LA HUMEDAD

CALCETÍN CORTO PARA MUJER



Las reuniones virtuales eliminan las barreras geográficas, permitiendo a equipos internacionales trabajar de manera eficiente, según la empresa informática Azeus.

FOR YOUR BUSINESS

# Virtualmente posible

## Cómo sacarles el máximo partido a las reuniones virtuales

por DIPESH JAIN



© SVETA KHORUZHAIYA / STOCK.ADOBE.COM

**D**ominar el arte de mantener reuniones virtuales ya no es una opción, es algo fundamental. En los últimos años, sobre todo después de la COVID, estas reuniones han pasado de ser una novedad a una necesidad. Hoy en día, unirse a una reunión virtual es algo tan rutinario como tomarse un café por la mañana.

Los siguientes consejos le ayudarán a sacarles el máximo partido a las reuniones en remoto:

**Defina el orden del día.** Todas las reuniones productivas empiezan con un objetivo final en mente. Un buen orden del día define quién tiene que estar presente y cuál es su labor. Predeterminar estos aspectos garantiza que la gente vaya preparada, aprovechando así al máximo el tiempo de todos.

**Gestione el tiempo.** Cíñase a la duración programada. Si es inevitable retrasarse, programe una reunión de seguimiento. Intente que las reuniones acaben unos minutos antes de la media hora o la hora en punto. Así se deja un intermedio y se respeta el tiempo de los participantes.

**Fomente la participación.** Las reuniones virtuales a veces pueden parecer un monólogo. Evite que esto suceda fomentando un ambiente participativo.

Las encuestas, las sesiones de preguntas y respuestas y las salas de grupo pueden marcar la diferencia a la hora de mantener la atención y el entusiasmo de los participantes.

**No deje que le secuestren.** Siempre está la típica persona que parece estar deseando que el barco se desvíe. Si ve que la reunión se está alejando del orden del día, intervenga con diplomacia. Si la situación persiste, recuérdelo con firmeza a todos cuáles son los objetivos de la reunión.

**Acuerde puntos de actuación.** Termine marcando tareas. Unos minutos antes de terminar, identifique, documente y asigne tareas que hayan surgido. Asegúrese de que cada persona sabe lo que tiene que hacer y marque un plazo para que lo hagan.

**Asegúrese de tener el equipamiento adecuado.** Una webcam de alta calidad y un micrófono garantizarán que la comunicación sea clara, mientras que una buena iluminación puede generar un importante impacto visual. Además, tener una buena conexión a internet es fundamental para evitar cortes y asegurarse de que sus reuniones sean tan profesionales y efectivas como lo serían si fueran presenciales. ■

# TEMPERED GLASS FOOD STORAGE



50 AÑOS COMPARTIENDO CONTIGO NUESTRO COMPROMISO POR LA CALIDAD



RECOLECTADO A MANO EN NUESTRAS FINCAS DE EXTREMADURA.  
SECADO CON LEÑA DE ENCINA DURANTE UN MÍNIMO DE 10 DÍAS.  
100% NATURAL, 100% AROMA Y SABOR.



[lacinata.com](http://lacinata.com)

Los empleados que sienten que su carrera laboral avanza tienen un 20 % más de probabilidades de permanecer en sus trabajos, según Teamstage.io.

PARA SU NEGOCIO

# Cómo construir un equipo de empleados fieles y apasionados

por PETE WALSH

La falta de trabajadores motivados puede ser la mayor amenaza por sí sola que los pequeños negocios afronten en la economía actual. Incluso teniendo un gran producto, su empresa no será sostenible sin empleados con experiencia y comprometidos que le ayuden a cumplir su misión.

Si es propietario de un pequeño negocio, la pregunta más importante que quizá deba hacerse es: ¿cómo puedo atraer y conservar a los mejores para que me ayuden a hacer que mi negocio crezca?

Desde mi experiencia trabajando con empresarios durante más de 20 años, he visto que las personas quieren hacer cosas importantes para alguien en quien confían y con quien disfrutan trabajando. Los empleados dejarán su empresa sin duda alguna si usted y sus líderes no satisfacen esos fundamentales deseos internos. Además, se invierte un dinero y tiempo impor-

tantes en contratar y formar a un equipo. Perder empleados le puede llevar a tener malas experiencias con los clientes, perder ingresos y tener un equipo con baja moral.

A continuación, le dejo mis consejos para generar fidelidad y evitar perder dinero con rotaciones de personal:

**Sea consciente de hacia dónde se dirige.**

Tenga una visión y misión claras que atraigan a un público amplio. Su objetivo es conectar los sueños de sus clientes con los de sus empleados. Empleados felices y fieles llevan a clientes felices y fieles. Su energía es contagiosa.

**Muestre el camino.** Muestre tener inteligencia emocional y la capacidad de conectar con todos los miembros de su equipo. Debe estar listo para relacionarse, plantear preguntas y mostrar un interés auténtico por el bienestar de su equipo. No le importará cuánto sepa hasta que sepan cuánto se preocupa.

**Predique con el ejemplo.** Debe demostrar constantemente los valores de su empresa y ganarse y mantener la confianza de sus empleados. Las tendencias culturales actuales, junto con las opiniones en redes sociales, nos han llevado a un mayor nivel de transparencia y responsabilidad sobre las experiencias en el lugar de trabajo. Sus empleados le ven todos los días. Más le vale ser constante si espera que transmitan su mensaje a los clientes y que se queden a largo plazo.

**Este tipo de líder es a la vez jugador y entrenador.** Cuando trabaja junto con su equipo gana respeto y lealtad profesional. Preocúpese por lo que sus empleados quieren y necesitan para conseguir la felicidad, y estará en el buen camino para obtener la suya propia. ■





# STAKMORE®

El diseño más popular.  
Queda genial en cualquier habitación.

Las sillas son de madera maciza con un resistente mecanismo de plegado de acero y un cómodo asiento acolchado.

- Asiento acolchado cómodo y duradero
- Compacto para un fácil almacenamiento
- No se necesita montaje



## TITAN™ BY ARCTIC ZONE



**1654433**  
**Titan Tartera Expandible**



**2622035**  
**Titan Hielera Rotonda 60 latas**

ViscoSeda



**ALMOHADA VISCOELÁSTICA**

Tacto seda extrasuave,  
con funda de Satén microfibra.

Firmeza Media



Ergofresh



**NÚCLEO ERGONÓMICO VISCO ELASTIC**

Se adapta a cada morfología permitiendo  
una mejor posición del cuello.

Funda exterior en tejido Stretch Visco Air,  
Lavable y con cremallera.



# BELNOU

www.belnou.com

Perla



**CUBRECOLCHÓN STRECH**

Impermeable - Transpirable - Bielástico

Adaptable a colchones de hasta:

200cm largo y 30cm de alto.



Paqueto de  
**8**  
piezas

## TOALLAS DE MICROFIBRA

Por Town & Country Living

46 cm x 71 cm (18 in x 28 in)

**MULTIUSO**

Suave  
Ligero

**VIDRIO**

Resistente  
Absorbente

**ACERO INOXIDABLE**

Ultra suave  
No abrasivo

**MADERA**

No deja pelusa  
No deja rayas



**KIRKLAND**  
*Signature*



## **Gafas de sol Premium polarizadas** **PROTECCIÓN UV 100%**

MONTURAS MUJER DE ACETATO HECHAS A MANO CON BISAGRAS DE MUELLE

MONTURAS HOMBRE TITANIO CON BISAGRAS FLEXIBLES

#1730149



# SALUD BIENESTAR



# PANTENE




## MARCA Nº 1 EN CUIDADO CAPILAR\*

\*Excluyendo las marcas blancas. Este cálculo se basa (en parte) en los datos comunicados por NielsenIQ a través de su Servicio de Medición Minorista para la Categoría de Cuidado del Cabello (champú + acondicionadores), en España durante los últimos 12 meses hasta el 25 de febrero de 2024 (Copyright © 2024, NielsenIQ).



## Webber Naturals para todos los días

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



No GMO



No refrigeration



Gluten Free



Planet Friendly



Tested for Allergens



GMP



Qualité Garantie Depuis 1948

 **webber naturals.**

# Cómo aliviar una quemadura por el sol

por BARB ESPÍRITU

**A**unque todos sabemos que el sol nos puede provocar quemaduras y algunos tipos de cáncer de piel, la mayoría de las personas siguen quemándose con el sol al menos una vez al año. La prevención es fundamental, pero si se quema, le dejamos por aquí algunas soluciones para aliviar el dolor con ingredientes sencillos de su cocina que pueden ayudarle a reducir la quemazón.

1) Haga una pasta con maicena y agua y aplíquela sobre la zona afectada

2) Llene la bañera con agua fría y añada bicarbonato al agua, lo que ayudará a aliviar la quemazón y el escozor.

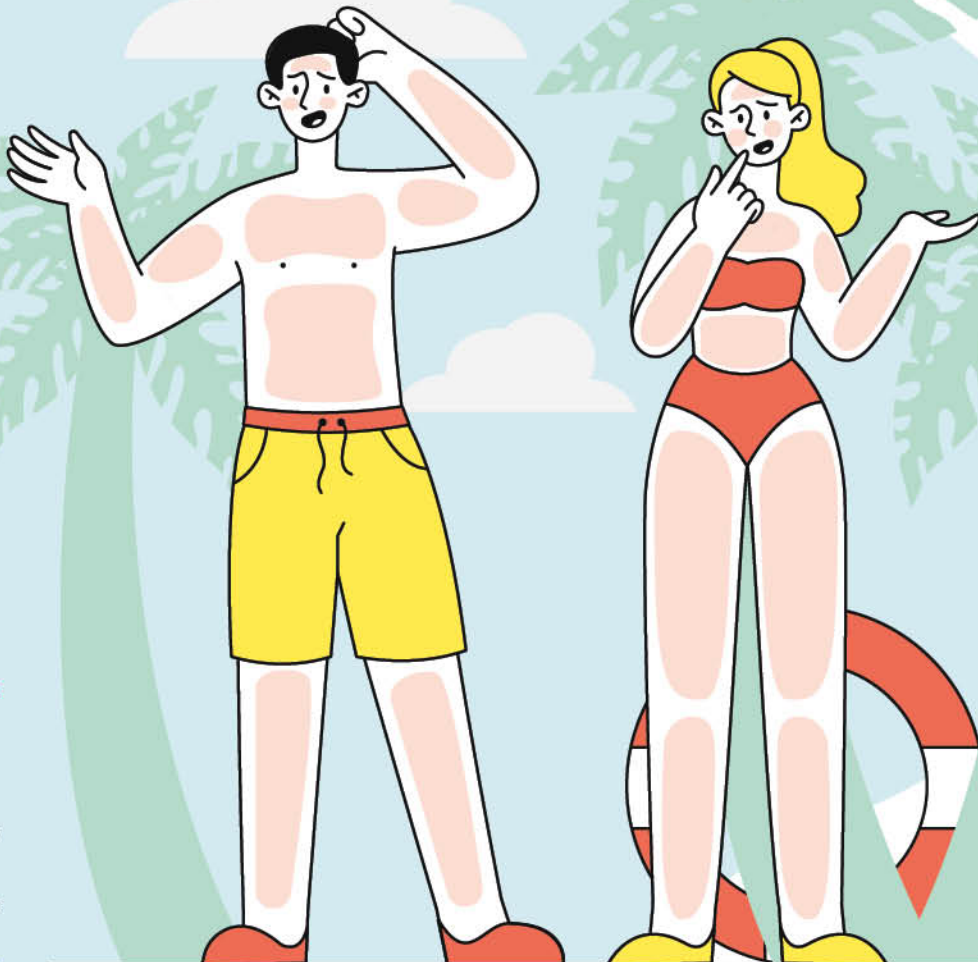
3) Si se ha quemado los párpados, aplique bolsas de té frías para ayudar a reducir la hinchazón y aliviar el dolor

Desde luego, lo mejor es ser precavidos y proteger la piel desde dentro hacia afuera. Aplicarse protector solar diariamente es fundamental, pero también se puede construir una protección natural comiendo alimentos ricos en antioxidantes y licopeno, como la sandía o los tomates. El licopeno ayuda a defender la piel de los rayos ultravioletas que pueden causar arrugas y quemaduras. ■



## COSTCO CONNECTION

En las tiendas Costco podrá encontrar una selección de lociones, brumas y protectores solares de diferentes factores de protección.



# TAMPAX

Tampón suave.  
Fácil de  
poner y  
quitar.



**1 PACK**



**GRATIS**





# Espacio personal

Cómo elegir la caseta perfecta para sus necesidades

por ERIK J. MARTIN



©123RF / BENZOIX

**T**anto si necesita un lugar práctico para esconder su cortacésped como un espacio adicional para practicar yoga o relajarse, una caseta nueva y robusta se merece un hueco en su jardín. Por suerte, hoy existe una amplia selección de cabinas muy duraderas.

El socio de Costco Justin Peterson, vicepresidente de ventas de Yardline, proveedor de casetas de Costco, afirma que muchos de sus clientes utilizan sus casetas de formas muy inusuales; convirtiéndolas en salas de entrenamiento, en un refugio para disfrutar de sus aficiones o como sala de reunión para la zona de la piscina. Los kits de casetas, que pueden incluir también instalación profesional, son de tres tipos: resina/plástico, madera y metal.

«La resina es un componente sintético de alta densidad que es ligero, duradero y económico, perfecto para el uso en exterior a largo plazo. Ofrece una mejor protección contra el sol, el clima y las plagas, y resiste la humedad y el moho», explica la socia de Costco Kathleen Nisbet, directora de marketing de Suncast, proveedor de casetas de Costco.

Las casetas de madera se pueden pintar y personalizar y a menudo vienen en una amplia gama de tamaños. La madera suele ser la opción más robusta y, a diferen-

cia del metal, no se oxida. Pueden necesitar que se vuelvan a pintar con el paso del tiempo y su precio puede ser más elevado, aunque para tamaños grandes el precio por metro cuadrado es más económico.

Las casetas de metal son duraderas, no se pudren y no necesitan mantenimiento, además de que su precio está en la gama baja-media del mercado, pero tienden a oxidarse en condiciones de humedad y pueden resultar más difíciles de montar debido al peso de las piezas.

Piense detenidamente dónde quiere instalar su caseta, ya que esto le ayudará a determinar el tamaño ideal (véase «Elegir la caseta adecuada»).

El socio de Costco Jaymee Tate, director de marketing y producto de Lifetime Products, proveedor de casetas de Costco, cuenta que el sitio que elija deberá tener una superficie plana y nivelada, sin raíces de árboles, piedras grandes, erosión o encharcamientos. «Compruebe con su ayuntamiento si es necesario obtener permiso para construir una caseta», añade Tate.

Planificar cuáles son los materiales, la ubicación y el tamaño adecuados le garantizará poder utilizar su caseta durante muchos años. ■

Erik J. Martin es un escritor asentado en Chicago.

## Elegir la caseta adecuada

Antes de comprar una caseta, tenga en cuenta estos consejos que ofrece el proveedor de Costco Yardline:

- Mida el ancho, la profundidad y la altura del sitio donde ubicará su futura caseta para saber de qué espacio dispone.

- Deje al menos unos 90 centímetros de espacio entre la estructura y cualquier valla, árbol, arbusto, linde o línea de suministro.

- Instale una base, preferiblemente de hormigón o madera tratada, según se indica en la garantía de la caseta.—EJM



# Óptica

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

- Exámenes visuales gratuitos.
- Atención personalizada.
- Campimetría.
- Retinografía.
- Lentes progresivas de alta gama.
- Lentes de contacto.
- Gafa completa monofocal desde 79,99€
- Gafa completa progresiva desde 179,99€





**REXTON**

**PHILIPS**

**Jabra<sup>GN</sup>**

# Centro Auditivo

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

- Exámenes auditivos gratuitos
- La mejor relación calidad-precio en nuestros productos y servicios.
- Última tecnología auditiva.
- Seguimiento gratuito de proceso.
- Mantenimiento de dispositivo de forma gratuita.
- Garantía gratuita (en función del modelo).
- Periodo de prueba de 180 días.



## Audífonos y accesorios

En Costco podrá encontrar una gran variedad de audífonos para los diferentes tipos de pérdidas que existen así como los mejores accesorios disponibles para cada solución.

Nuestros especialistas le asesorarán sobre los diferentes tipos de audífonos que existen y le recomendarán el adecuado para su pérdida auditiva tras la realización de las pruebas previas. Mejore su calidad de vida de forma casi inmediata.



**KIRKLAND**  
*Signature*

# Cuidar de su bebé y de futuras generaciones



-  Fabricadas con agua purificada y fibras vegetales ultra suaves
-  Clínicamente probadas para hidratar la piel
-  Aptas para pieles sensibles

Las toallitas de bebé Kirkland Signature están fabricadas con fibras suaves procedentes de árboles que crecen en bosques gestionados ecológicamente y transformados en materiales vegetales de una forma respetuosa



Asociación Nacional de Eczema de EE. UU ha concedido el Seal of Acceptance™ a las toallitas de bebé Kirkland Signature.

Orgullosamente fabricadas con

 **TENCEL®**

Tencel® es una marca registrada de Lenzing AG

FABRICADAS EN LOS EUA CON MATERIALES NACIONALES E IMPORTADOS

EXCLUSIVAMENTE PARA COSTCO WHOLESALE



**NUEVO**

**Mimosin**

**Doble fragancia,  
doble frescor<sup>1</sup>**



<sup>1</sup>Vs. Mimosin diluido.



**NUEVO LOOK  
CREADO PARA DISFRUTAR**

# ALIMEN

**COOSUR**  
Aceite de oliva  
Virgen Extra

#8560655



**BONNE MAMAN**  
Confitura de  
melocotón

#8553273



**BONNE MAMAN**  
Confitura de  
arándanos

#8553272



**SUNKIST**  
Naranja de mesa

#79774



**DIQESÍ**  
Canónigo  
& rúcula

#8506273



**DIQESÍ**  
Ensalada  
mezclum

#1012168



Naranja zumo

#1002780



**meléndez.**  
PATATAS



# TACCIÓN

**CVNE**  
Vino tinto  
ecológico

#8538106



**VIÑA REAL**  
Vino tinto DOC  
Rioja Reserva

#8561011



**SALSAS  
ASTURIANAS**  
Salsa ranchera

#8561185



Cebolla dulce

#8563369







# LITORAL®

¡Nunca perdamos nuestras buenas costumbres!



Cocido Madrileño, LITORAL



Fabada Asturiana, LITORAL





MAXIMA EXCELLENTIA  
DESDE 1976

# RIOVERDE

*Un futuro más verde para todos*



WWW.RIOVERDE.ES

# 3 formas de cocinar salmón

## Tacos de salmón con salsa de pomelo

- 4 filetes de salmón de 200 g
- 4 mg comino molido
- 4 mg pimentón
- 5 mg sal
- 2 mg pimienta roja molida
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Medio aguacate partido
- 1 pomelo grande pelado y cortado en piezas de 2 cm
- 125 ml cilantro picado
- 3 cebolletas
- 1 jalapeño cortado fino
- 12 tortillas de maíz

Secar el salmón y mezclar el comino, el pimentón, la sal y la pimienta en un bol. Espolvorear la mezcla sobre los filetes de salmón.

Calentar una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto, y una vez está caliente, añadir el aceite. Cuando el aceite esté caliente, poner el salmón con la piel hacia abajo, bajar a fuego medio y cocinar hasta que los lados estén cocinados casi por completo, durante unos 6-7 minutos, y luego darle la vuelta y cocinar uno o dos minutos más.

Mezclar el aguacate, el zumo de pomelo, las cebolletas y el jalapeño en un bol.

Cortar el salmón en piezas grandes y servir en las tortillas con la salsa de pomelo.



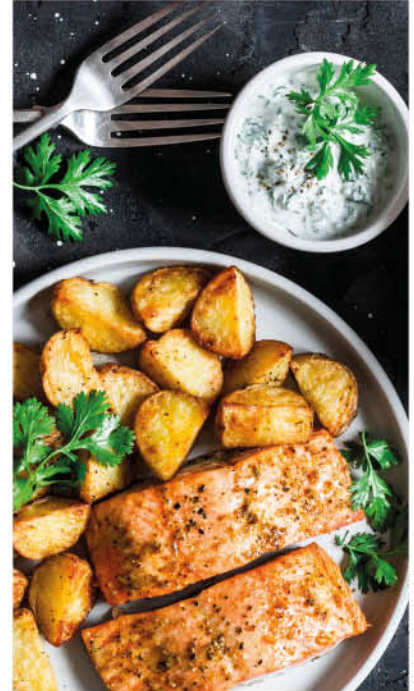
© 123RF / RILUEDA

## Salmón a la plancha con salsa de yogurt, ajo y cilantro

- 2 cebolletas
- 250 ml de cilantro picado
- 125 ml de mayonesa
- 60 ml de yogurt griego blanco
- 15 ml de piña
- 10 mg de jalapeño

Poner 2 cebolletas cortadas en trozos grandes, 250 ml de cilantro picado, 125 ml de mayonesa, 60 ml de yogurt griego blanco, 15 ml zumo de lima y 10 mg de jalapeño cortado fino en una batidora. Mezclar durante aproximadamente 30 segundos o hasta que quede una mezcla suave.

Servir sobre salmón a la plancha.



© 123RF / OKKIJAN



© 123RF / FREESKYLINE

## Salmón con jengibre, miel y soja

- 60 ml salsa de soja baja en sodio
- 4 dientes de ajo picados finos
- 15 ml miel
- 5 g aceite de sésamo
- 7 cebolletas
- 1 pimienta roja pequeño
- 1 trozo de jengibre de 10 cm, pelado y cortado en bastones
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 4 filetes de salmón de 200 g sin piel
- 15 g semillas de sésamo

Precalentar el horno a 200 grados. Mezclar la salsa de soja, la miel, el ajo y el aceite y meterlo al microondas durante 30 segundos. Cortar las cebolletas en trozos de 6 cm.

Cortar el pimienta roja, poner las cebolletas, el pimienta roja y el jengibre en el fondo de una fuente de hornear y poner encima el salmón. Echar la mezcla líquida por encima y hornear durante 12-15 minutos.

Espolvorear semillas de sésamo por encima y servir acompañado de arroz, espinacas y aguacate.



### + Papel de aluminio y bicarbonato

Ayuda a eliminar las manchas del acero inoxidable.

¿Tiene ollas y sartenes que antes estaban brillantes y ahora tienen manchas de aceite quemado?

Pruebe a echar 30 g de bicarbonato y unas gotas de agua para hacer una pasta, luego haga una bola con papel de aluminio y utilícela para frotar la pasta sobre la superficie de las ollas.

Para manchas difíciles, es posible que haya que repetir el proceso varias veces.

### + Limón y sal

Fenomenal para renovar las tablas de cortar de madera. Pruebe a espolvorear sal sobre la superficie de su tabla de madera y luego frótela con un limón. Deje reposar la sal y el limón durante 5 minutos aproximadamente y luego enjuague la tabla. La sal ayuda a quitar las manchas y el limón neutraliza los olores. Repita este proceso una vez al mes.



# 4 consejos para limpiar la cocina fácilmente

### + La patata y la sal

Pueden ayudar a restaurar las parrillas y sartenes de hierro fundido oxidadas.

Empiece cubriendo con una fina capa de sal los puntos oxidados. Luego, corte una patata por la mitad y frótela con movimientos circulares. El ácido oxálico ayudará a disolver y eliminar el óxido para que no tenga más que aclararlo con agua.



### + Vinagre blanco

Fenomenal para renovar las tablas de cortar de madera.

Pruebe a espolvorear sal sobre la superficie de su tabla de madera y luego frótela con un limón. Deje reposar la sal y el limón durante 5 minutos aproximadamente y luego enjuague la tabla. La sal ayuda a quitar las manchas y el limón neutraliza los olores. Repita este proceso una vez al mes.







### ✦ Fruta dura

Madure la fruta dura dejándola en una bolsa de papel marrón sobre la encimera o en un bol tapado con un trapo en una estantería hasta que se ponga blanda (normalmente 3-4 días)

# Mantenga sus productos frescos durante más tiempo

### ✦ Mantenga las hojas verdes secas

Conserve las espinacas, la rúcula y los brotes verdes frescos durante más tiempo metiéndolos en recipientes o bolsas con ventilación en el frigorífico, preferiblemente en el cajón. Cubrir la bolsa con una servilleta de papel para absorber el exceso de humedad durante el almacenamiento mantendrá las hojas frescas durante más tiempo. Si los brotes venían ya en un recipiente ventilado, puede colocar una servilleta encima de las hojas y darle la vuelta al recipiente para que el papel quede en el fondo.



### ✦ Meter los frutos rojos en la nevera

Meta los frutos rojos en un recipiente hermético para que se mantengan frescos durante más tiempo. Es mejor enjuagarlos justo antes de comerlos, pero si los enjuaga antes de meterlos en la nevera, asegúrese de secarlos bien después. El exceso de humedad favorece la aparición de moho y hace que se estropeen antes.



### ✦ Tomates

Almacénelos boca abajo en un plato recubierto con un trapo en la encimera, alejados de la luz del sol directa. Se pueden guardar en la nevera, pero déjelos atemperar para que estén a temperatura ambiente antes de servir.



# Menissez

— french baker since 1965 —



HORNEAR EN CASA

## GOURMET BAGUETTES

Al horno de piedra - hechas con masa madre



**HORNO**

200-220°C - 10/12min



**FREIDORA**

200-220°C - 5/6min



Encuétralos en  
**COSTCO**

# Fridela

El sabor de lo bueno



Elaboradas artesanalmente con mucho cariño



# La Vida Más Dulce

★ **FLAMING** ★  
**Mallows**



**Cherries**  
sabor **cereza**



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



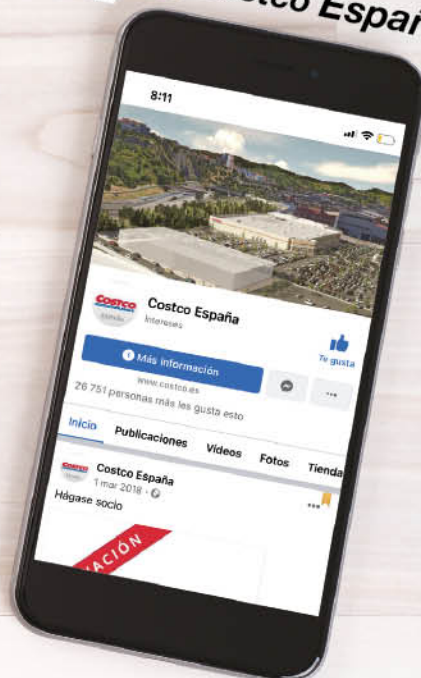
## ¡Síguenos y manténgase informado!



@costco\_spain



Costco España





## Bol de cereales dulce y salado

**125 ml quinoa seca**  
**400 ml garbanzos cocidos, enjuagados y escurridos**  
**15 ml aceite de oliva virgen extra**  
**Sal y pimienta al gusto**  
**250 g rúcula**  
**3 rodajas de mango fresco troceado**  
**125 g moras**  
**30 g queso feta desmigado**  
**60 g pistachos en trozos grandes**

### ALIÑO

**90 ml aceite de oliva virgen extra**  
**30 ml vinagre de manzana**  
**3 ml mostaza de Dijon**  
**7 ml miel**  
**7 ml perejil fresco o seco**  
**Sal y pimienta al gusto**

Precalentar el horno a 200°C. Cocinar la quinoa según las instrucciones del paquete y apartar. Mezclar los garbanzos con aceite, sal y pimienta y meter al horno en una bandeja hasta que estén dorados (15 min. aprox.).

En un bol mediano, añadir la quinoa, los guisantes, la rúcula, el mango, las moras, el queso y los pistachos.

Preparar el aliño: en un bol pequeño, mezclar todos los ingredientes. Echar el aliño en la ensalada y servir.

Salen 2 raciones.

# LA TÓNICA PERFECTA

PARA EL MOMENTO PERFECTO

*J. Scheppe.*



**RECICLAME**

Todos nuestros envases son 100% reciclables.

Saborea el tiempo

# La Casera®

## SI NO HAY APERITIVO, NOS VAMOS.



RECICLAME

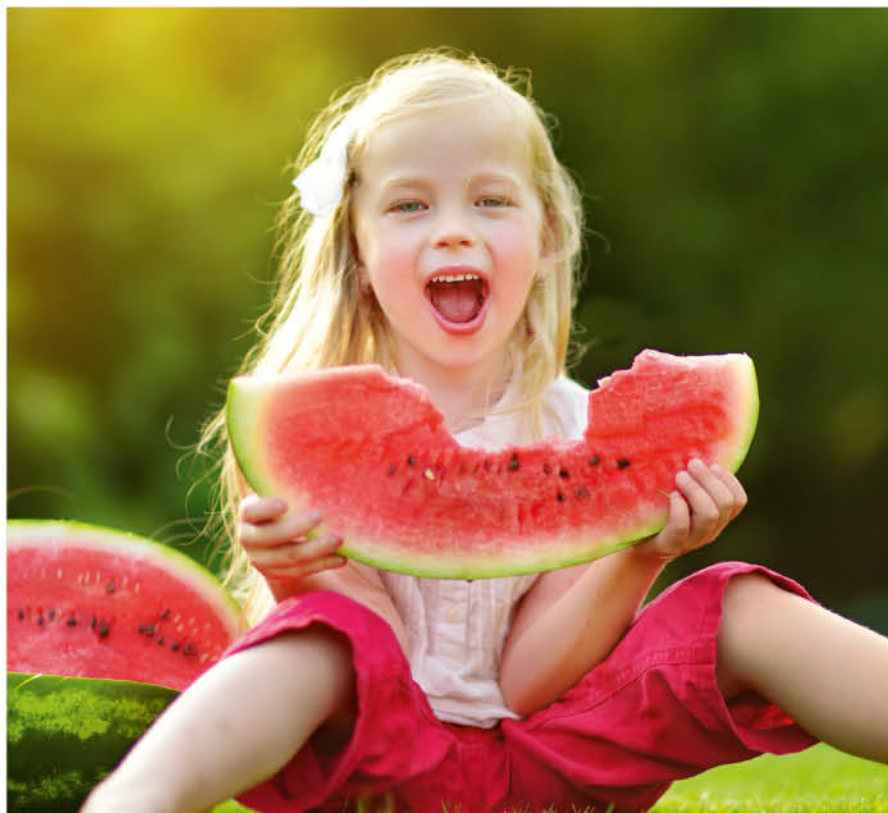
Todos nuestros envases son 100% reciclables.

Prohibida la venta y el consumo de alcohol a menores de 18 años. La Casera® recomienda el consumo responsable.

# Melon mania

La fruta que le hará perder la corteza

por ANNE DANAHY



IZQUIERDA: © MNSTUDIO; ILUSTRACIÓN DE LA DERECHA: DARIAUSTI GOVA, MARGOSOLEIL / STOCK.ADOBE.COM

**C**on sus deliciosos sabores y toda una gama de colores, los melones pueden endulzar aún más los meses más cálidos.

La mayoría de melones no tienen grasa y son naturalmente bajos en azúcar, con solo 10-15 gramos de grasa y unas 50 calorías por cada 250 g. Son ricos en vitamina C, potasio, fibra y antioxidantes. Los melones rojos o rosas contienen licopeno, que se relaciona con un menor riesgo de cáncer de próstata y enfermedades cardíacas.

Los melones naranjas son ricos en betacaroteno, que es fundamental para la salud ocular. Los melones son un 90 % agua más electrolitos, lo que les convierte en una forma muy sabrosa de mantenerse hidratados.

La sandía, el cantalupo o el melón verde son alguno de los favoritos habituales. Las rodajas florales y afrutadas del cantalupo complementan muy bien al jamón, el queso manchego y los pistachos en una tabla de embutidos.

Los melones verdes tienen una corteza brillante y dorada y una carne suave verde pálida que es firme pero jugosa, con un delicado sabor a miel. Córtele en dados y mézclelo con pimienta roja, piña, jalapeño y cilantro para obtener una

refrescante salsa de fruta o para servirlo encima de pollo o pescado a la plancha. Los melones también van muy bien a la plancha; deles una vuelta rápida para obtener un acompañamiento delicioso.

Hágase con todas las formas y tamaños de sandías para servir en cualquier plato, desde ensaladas a postres. El sabor azucarado de la sandía combina muy bien con el queso feta y la albahaca fresca para conseguir una ensalada sencilla, y es perfecta para hacer una pizza de postre. Córtele en rodajas y luego en triángulos para recrear porciones de pizza. Ponga encima yogurt griego y frutos rojos frescos para conseguir un postre vistoso y saludable.

Elija melones firmes que pesen y que no tengan grietas ni golpes. Para encontrar la sandía más madura, busque que tenga una mancha amarilla en un lado, de cuando estaba en el suelo madurando al sol. Una vez que la haya cortado, métala en la nevera y consúmlalo en cuatro días. Si ve que tienes demasiado melón, haga puré la carne y congélela en cubiteras. Use los cubitos en smoothies, para darle sabor al agua o para un refrescante granizado. Ahora que se ha empapado bien de estas riquísimas frutas, disfrútelas esta temporada. ■





*Deliciosos para aperitivos o en una ensalada de frutas, los melones se pueden utilizar tanto en recetas dulces como saladas*

## Aperitivos de sandía

Un cuarto de sandía, sin semillas y

cortado en dados de 3 cm

120 g queso caprese, cortado en dados de 1 cm

12 hojas de albahaca

Aceite de oliva virgen extra

Poner los dados de sandía en un plato. Colocar los dados de queso caprese sobre los de sandía y colocar sobre él una hoja de albahaca por pieza. Asegurar cada pieza con un palillo de madera. Rociar con aceite de oliva. Salen 12 raciones.

Foto de 123RF / iullian



**COSTCO CONNECTION**

Encontrará una amplia variedad de melones en las tiendas Costco.

## Ensalada de melón

1 melón cantalupo partido por la mitad

1 melón verde partido por la mitad

1 sandía pequeña sin semillas partida por la mitad

### ADEREZO

60 ml miel

30 ml zumo de lima

5 g menta picada

Quitar las semillas tanto del cantalupo como del melón verde. Usando una cuchara para fruta, sacar bolitas de la carne de los melones. Insertar en el palillo alternando las diferentes frutas.

Preparar el aderezo: en un bol pequeño, mezclar la miel, el zumo de lima y la menta. Echar por encima de fruta. Dejar reposar durante 2-3 minutos antes de servir. Salen 16 raciones.

Receta de Traci Crossland y Caylie Crossland (bakerstable.net) / imagen de 123RF / liudmilachernetska

# El corazón de la cuestión

Descubre la versatilidad de los corazones de alcachofa

por LAURA BODE



## COSTCO CONNECTION

Encontrará los KS Corazones de alcachofas (#518090) en las tienda Costco.

**D**escubierta por primera vez en la región del Mediterráneo hace miles de años, las alcachofas se consideraban una delicia. A lo largo de los siglos, el disfrute de esta flor vegetal se ha expandido por todo el mundo.

Para muchos, la mejor parte de una alcachofa es el corazón, la parte blanda interior de la flor de la alcachofa que hay justo debajo de las «hojas» (el cardo de la planta). Las alcachofas se recolectan antes de que florezcan y, al cocinarlas, sus corazones tienen un sabor suave y con un ligero toque a nuez y una textura carnosa.

Las alcachofas están llenas de fibra y contienen inulina, un tipo de fibra que es además prebiótico. Una alcachofa entera tiene apenas 60 calorías, pero aporta 4 gramos de proteína y un cuarto de la ingesta sugerida de vitamina C.

Vendidos en lata o en tarros, los corazones de alcachofa son un ingrediente versátil que se puede utilizar en una amplia variedad de platos, desde ensaladas a pasta, o incluso solos. Pruebe a añadirlos a una rebanada de pan; simplemente corte una barra de pan en rodajas diagonales finas, unte con aceite de oliva y luego añada ricota, corazones de alcachofa marinados Kirkland Signature y sal marina antes de hornear durante 10 minutos a 200°C. Para más ideas, vea la columna «Sugerencias de presentación».

Si le sobran corazones de alcachofa, puede guardarlos hasta dos semanas en un recipiente hermético en la nevera. Están deliciosos solos o en recetas, explore las posibilidades que ofrece este vegetal único. ■

Laura Bode (laurabodedesigns.com) vive en Camas, Washington, y es escritora independiente y una gran fan de los corazones de alcachofa.



Pasta con alcachofas y espinacas



© PAM NELSON (FORTHELOVEOFCOOKING.COM)

## Pasta con alcachofas y espinacas

120 g espaguetis crudos  
Sal al gusto  
15 ml aceite de oliva  
1 chalota pequeña en juliana  
3-4 dientes grandes de ajo, picados  
¼ de taza de vino blanco seco  
Zummo de medio limón, o al gusto  
15 ml perejil fresco cortado fino  
Una pizca de escamas de pimienta roja  
Pimienta negra al gusto  
15-30 g mantequilla, o al gusto  
500 ml espinacas baby  
350 g corazones de alcachofa  
Kirkland Signature, escurridos  
50 g tomates deshidratados  
15 ml piñones tostados  
Gajos de limón para servir  
Queso parmesano para servir

Cocinar la pasta en una olla grande con agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Reservar 80 ml de agua de la cocción y escurrir. Mientras se cocina la pasta, calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la chalota y cocinar durante 2 minutos, removiendo a menudo. Añadir el ajo y cocinar durante 1 minuto sin dejar de remover.

Añadir el vino blanco y cocinar durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando. Añadir el zumo de limón, el perejil, la pimienta rosa, la sal y pimienta al gusto. Añadir mantequilla y mezclar hasta que esté fundida. Incorporar las espinacas, los corazones de alcachofa, los tomates deshidratados, la pasta y los piñones; mezclar hasta cubrir todo, añadiendo el agua que se había reservado de la cocción de la pasta según sea necesario. Bajar el fuego y cocinar, removiendo a menudo, durante unos minutos para que los sabores penetren en la pasta. Probar y sazonar si es necesario. Echar en un bol y servir inmediatamente con gajos de limón y queso parmesano al lado. Salen 2 raciones.

Receta y foto cortesía de Pam Nelson  
(fortheloveofcooking.com)



© VECTORTATU / STOCK.ADOBE.COM

## Sugerencias de presentación

Aquí le dejamos algunas formas de disfrutar los corazones de alcachofa:

- Comérselos directamente del tarro a modo de snack
- Ponerlos en una pizza casera o precocinada
- Echarlos en una tortilla, con queso y sus verduras favoritas
- Añadirlos a un plato de pasta, caliente o frío
- Incluirlos en un surtido de antipasto, junto con hummus y aceitunas de Kalamata
- Añadirlos a un risotto una vez se haya cocinado el arroz
- Batirlos para obtener una deliciosa salsa de espinacas y alcachofa
- Asarlos o freírlos en la freidora de aire solos, no hay que añadir nada más si ya han estado marinados en aceite.—LB

lanGus



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

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

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

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

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

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

lanGus

Langostinos Cocidos  
Congelados

# Déjate conquistar por **LA·SAGRA**<sup>®</sup>

Consigue en COSTCO LA SAGRA Original, nombrada  
Mejor Cerveza en España en su categoría en los WBA 2023,  
o el Pack Especialidades.



12 Botellas 33 cl. - 6 Estilos

24 latas 33 cl.



# Pasta con gamba scampi y mantequilla de ajo

15 ml sal fina, dividida  
 60 ml aceite de oliva, dividido  
 300 g espaguetis crudos  
 45 ml mantequilla sin sal, dividida  
 454 g espárragos, sin tallo y cortados en trozos de unos 5 cm  
 Pimienta negra al gusto  
 4 dientes de ajo picados  
 Escamas de pimienta roja al gusto  
 454 g de gambas grandes, peladas y desvenadas  
 15 ml ralladura de limón  
 60 ml zumo de limón recién exprimido  
 125 ml perejil fresco picado  
 Queso parmesano rallado

Poner a hervir una olla grande de agua. Añadir 15 ml de sal y 15 ml de aceite de oliva. Cocinar la pasta según las indicaciones del paquete. Escurrir, poner de nuevo en la olla y tapar. Poner una sartén honda a fuego medio-alto y añadir 15 ml de aceite de oliva y 15 ml de mantequilla. Añadir los espárragos, una pizca de sal y una pizca de pimienta. Cocinar durante 5 minutos o hasta que estén tiernos y crujientes, removiendo de vez en cuando. Retirar de la sartén. Añadir 30 ml de aceite de oliva y 30 ml de mantequilla a la sartén. Una vez la mantequilla esté derretida, añadir el ajo y la pimienta rosa. Cocinar durante 1 minuto removiendo frecuentemente.

Añadir las gambas en una sola capa. Sazonar con el resto de la sal y la pimienta. Dorar un minuto por cada lado o hasta que estén rosas y opacas. Añadir la ralladura y el zumo de limón y el perejil y remover. Apagar el fuego y añadir la pasta y los espárragos. Mezclar todo y servir con queso. Salen 4 raciones.

Receta y foto cortesía de *Natasha Kravchuk* ([natashakitchen.com](http://natashakitchen.com))





**Saboremsa**



**Productos Cárnicos de la Máxima Calidad**

Elaborados con las mejores materias  
primas seleccionadas







El compromiso en Costco con la calidad y con una mejora continua de las características de nuestros productos forma parte de nuestro Código de Ética.

“Cuidar de nuestro socios” no es solo ofrecer la más alta calidad al precio más bajo posible, es un proceso continuo de mejora de nuestros productos y servicios para aumentar el valor de la tarjeta de socio.



Merluza



Pinzas de cangrejo



Buey de mar

Mariscos y pescados...  
**frescos y de**  
**la mejor calidad**

**KIRKLAND**  
*Signature*™

PULPO COCIDO

TERRANOVA HPP

High Pressure Processing. Pasteurizado de Alta Presión

SIEMPRE  
SALE BIEN



Información nutricional

	Valores/100g.
Energía	90 kcal/377 kJ
Grasas	1,4 g
de las cuales: Grasas Saturadas	0,3 g
Hidratos de Carbono	1,4 g
de los cuales: Azúcares	0,0 g
Proteínas	17,9 g
Sal	0,7 g

JAIME ESTEVEZA L. Morse, 28. Pol. Ind. San Marcos  
28906 Getafe. Madrid. Tel. 916 010 255  
terranoval@terranoval-je.com  
www.terranoval-je.com



## PULPO A LA BRASA CON CEBOLLETAS Y ROMESCU



### Ingredientes para 6 personas:

900gr. de pata de pulpo cocida TERRANOVA  
6 cebolletas frescas  
2 patatas moradas  
50gr. de almendras tostadas  
2 tomates maduros  
1 cabeza de ajos  
1 pimiento rojo grande  
2 rebanadas de pan frito  
2 ñoras tostadas  
50cc de aceite de oliva virgen extra  
10cc de vinagre de jerez  
Sal. Pimienta. Una pizca de oregano. Agua

### ELABORACIÓN

**Salsa Romesco.** Metemos en el horno a 160 grados la cabeza de ajos (sin pelar) con los tomates y el pimiento rojo. Los dejamos asarse hasta que estén bien cocinados. Ponemos el aceite en una sartén y doramos las ñoras. Pelamos los ajos y los pimientos  
En una batidora metemos las almendras tostadas, tomates asados, el pimiento asado, pan frito, la cabeza de ajos asada, las ñoras fritas, aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, oregano, sal y pimienta. Lo trituramos durante unos minutos hasta que este muy fino añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Pasamos por un colador y tenemos lista la salsa Romesco.

**Pulpo.** Hacemos unos cortes a la pata de pulpo (corte vertical para que entre el calor) y la pasamos por la sartén con un poco de aceite hasta que este dorado por fuera y caliente por dentro. Pasamos las cebolletas cortadas a lo largo por la sartén de la misma manera hasta que estén tiernas. Cortamos las patatas moradas en tiras finas y freímos en abundante aceite hasta que se queden unos chips. Montamos el plato acompañado de la salsa Romesco.

## GUISO DE PULPO CON VERDINAS Y MANITAS DE CERDO



### Ingredientes para 6 personas:

600gr de verdinas  
600gr de pulpo cocido TERRANOVA  
3 manitas de cerdo partidas a lo largo  
Una cucharada de moka de Pimentón de la Vera Dulce  
Pimienta negra  
50cc de aceite de oliva virgen extra hojiblanca  
1 hoja de laurel  
Dos puerros  
Dos zanahorias  
Tres dientes de ajo picado  
100cc de tomate frito

### ELABORACIÓN

Ponemos en remojo con abundante agua las verdinas durante 12 h. Después las ponemos en una olla a cocer con una zanahoria, un puerro sal y pimienta en grano y laurel hasta que estén blandas. En otra olla ponemos a cocer las manitas con el resto de verduras pimienta laurel y sal. Una vez que estén bien cocidas las retiramos, deshuesamos y cortamos en trozos reservando la carne y el caldo resultante.

En una sartén ponemos el aceite de oliva y los ajos picados, una vez que estén dorados añadimos el pimentón de la vera y después el tomate frito, seguimos salteando un minuto y le añadimos 500cc de caldo de cocer las manitas de cerdo lo dejamos hervir durante 10 min.

Cogemos otros 250cc de caldo de las verdinas y trituramos las zanahorias y el puerro para después colarlo para que no queden hebras.

Seguido mezclamos los dos caldos y hervimos las verdinas con las patas de pulpo cocidas y cortadas en láminas finas y las manitas de cerdo durante diez minutos. Corregimos de sal y pimienta y servimos.

# TERRANOVA



Escanea este código y  
descubre todas nuestras  
RECETAS en  
[www.terranovalje.com](http://www.terranovalje.com)

**TERRANOVA SEAFOOD, S.L.**  
Morse, 28. Pol. Ind. San Marcos. 28906 Getafe. MADRID. Tel. 916 010 255  
[www.terranovalje.com](http://www.terranovalje.com) [terranovalje@terranovalje.com](mailto:terranovalje@terranovalje.com)

# Preparando la carne perfecta

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

Por RUBÉN GARCÍA

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

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

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

### Color de la carne:

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

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

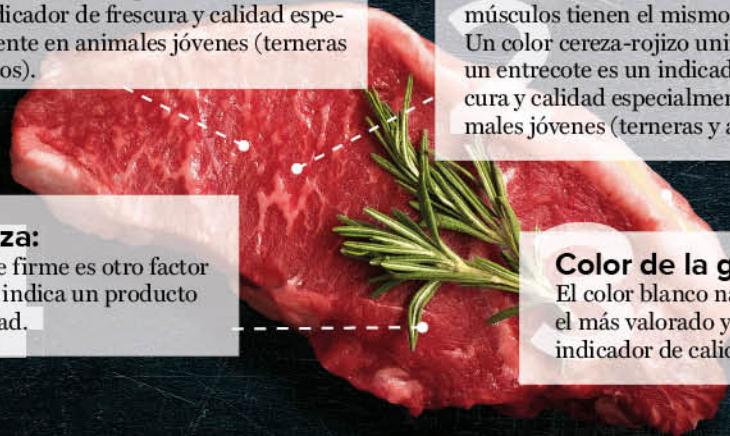
Está determinado principalmente por la edad del animal y la alimentación. En un mismo animal no todos los músculos tienen el mismo color. Un color cereza-rojizo uniforme para un entrecote es un indicador de frescura y calidad especialmente en animales jóvenes (terneras y añojos).

### Firmeza:

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

### Color de la grasa:

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



## Cuatro cortes diferentes

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



### "Tomahawk"

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



### Chuletón:

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



### Entrecote de aguja:

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



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

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

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

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

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

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

tener un buen cocinado e incluso es más sencillo hacer distintas cocciones a la vez, es decir, podemos sacar porciones muy hechas y poco hechas fácilmente.

- Dejar un corte grande. Pongamos que tenemos más de un kilo y no queremos trincharla, es probable que nuestra plancha o sartén no tenga fuerza suficiente para realizar todo el cocinado. En este caso podemos sellar la carne durante varios minutos por cada lado en la sartén y, cuando esté caliente la introducimos en el horno a menor temperatura hasta conseguir el punto deseado.

### Algunos consejos generales para cualquier tipo de cocinado:

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

## Temperatura

El punto de la carne determinará cómo de cocinado queremos la preparación. Se puede comprobar con un termómetro para carne, pinchando en el centro. Una vez cocinada podemos encontrar:

**Muy cruda o cruda**

De 55 a 60°C

**Al punto**

de 63 a 71°C

**Hecha o muy hecha**

De 77° a 82°C

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

# La hora del atún

Descubra el rico sabor, la textura firme y la versatilidad del atún

por SCOTT JONES



© NEW AFRICA / STOCK.ADOBE.COM

**L**a mayoría de las personas necesitan incluir más fuentes de proteína saludables y ricas en nutrientes en su dieta. Tomar decisiones inteligentes se vuelve más intuitivo con las opciones más populares, como el pollo y el salmón. Sin embargo, el atún fresco también es fácil de comprar y preparar y vale la pena añadirlo a la mezcla.

Seguro que conoce el atún en su versión enlatada. Este básico de las despensas normalmente consiste en atún blanco, conocido por su sabor suave y su carne blanca y desmenuzable, lo que lo convierte en ideal para ensaladas y guisos.

Cuando hablamos de atún fresco, podemos encontrar el atún de aleta amarilla disponible en las estanterías como filetes gruesos o solomillos. Valorado por su rico sabor y su firme textura, este atún es una opción fantástica para los que prueban por primera vez el atún, gracias a su habilidad de soportar métodos de cocción tradicional como la plancha, la sartén o la parrilla (si va a cocinar un lomo, córtelo en filetes de unos 200 gramos antes de cocinarlo).

Las dos claves para conseguir en casa resultados propios de un restaurante es secar los filetes de atún con un papel para eliminar la humedad de la superficie y cocinarlos rápido a fuego alto.

El atún fresco debe cocinarse hasta que alcance una temperatura interna de 65°C. Evite cocinarlo demasiado retirando los filetes cuando estén un par de grados por debajo del punto deseado (para esto viene bien tener un termómetro de alimentos digital). Como con todas las carnes, el cocinado continúa una vez el atún se retira del calor. En el caso de un filete de atún, esto puede añadir hasta 5 grados más a la temperatura interna final. Deje reposar los filetes durante unos 5 minutos antes de servir.

En el plato, el atún combina especialmente bien con los sabores asiáticos clásicos, como el ajo, el jengibre, la lima, el comino, el chile, la pimienta, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Los ingredientes mediterráneos como el tomate, las aceitunas, el limón, el tomillo, el eneldo y el hinojo son también opciones fabulosas. Y no olvide el bacon y el aguacate, ya que ambos añaden textura y sabor.

Ya sea para una cena normal entre semana como para una reunión de fin de semana, explore las deliciosas posibilidades del atún fresco para elevar sus aventuras culinarias. ■



## MÁS IDEAS

Transforme las sobras en creaciones dignas de un chef. Corte el filete de manera transversal a la fibra en trozos para hacer tacos de atún, frituras y boles de arroz, junto con verduras frescas y su salsa favorita. Añadir el atún sobrante aporta la consistencia perfecta a croquetas de atún fritas o al horno; o haga un puré de atún con judías blancas, aceite de oliva, zumo de limón y hierbas frescas para hacer un dip de atún, un entrante muy versátil. —SJ

© BAZIER / STOCK.ADOBE.COM



*Enfocado en productos frescos de Costco*

# FARM to TABLE

## THE COSTCO WAY

En Costco, nuestro objetivo es ofrecer siempre la alimentación más fresca y de mejor calidad alcanzable al mejor precio posible. Pase la página para ver nuestros productos

# Campo de Trébol





NET WT. 16 oz (1 lb) 454g







ES-ECO-006-AR  
Agricultura No UE



VEGANO



**¡CON COCO TODO SABE MEJOR!**

© @genuinecoconut | [genuinecoconut.com](http://genuinecoconut.com)

# ¿AÚN NO HAS PROBADO LA VERDURA DE MODA?

Te contamos cómo, toma nota:

## ENSALADA DE ZUCCHIOLO® CON VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS



### INGREDIENTES

Zucchiniolo®, aceite de oliva virgen extra, frutos rojos, guindilla verde o roja, semillas, sal y pimienta.

### ELABORACIÓN

Laminar los Zucchiniolo®, disponer en un plato dándole volumen a las láminas. Preparar un aliño con algunos frutos rojos (arándanos, frambuesa, fresa...) y macerar con aceite de oliva virgen extra, después de presionarlos para obtener el jugo. Disponer unos aros de guindilla verde o roja y algunos frutos rojos sobre las láminas de Zucchiniolo®. Adornar con semillas y regar con el aliño preparado. Adornar con pipas de girasol o piñones tostados y, si se desea, unas láminas de corteza de naranja y de tomate seco.

Descubre todas las recetas



# ZUCCHIOLO®

**Sabroso, Versátil y Solidario.**

Con su inigualable sabor y versatilidad, se adapta a cualquier plato, ya sea **crudo** o **cocinado**. Pero eso no es todo: al elegir Zucchiniolo, también estás apoyando la investigación en la lucha contra el cáncer.



zucchiniolo.com

unica



A Beyond Seeds® product



Helado fácil de piña

© LL23RF / SEREZNIV

# El paraíso de la piña

Disfrute el sabor de esta ácida fruta tropical

por MARISA MOORE



CORTESÍA DE MARISA MOORE

**Marisa Moore**  
(marisamoore.com)  
vive en Atlanta y es endocrina, creadora de recetas y escritora.



**C**oronada como símbolo de hospitalidad y un básico en la medicina tradicional y las celebraciones durante años, la piña es una deliciosa fruta tropical que se puede disfrutar de muchas formas. Originaria de Sudamérica, actualmente la piña se cultiva en todo el mundo. Además, esta apasionante fruta amarilla está disponible todo el año.

250 g de piña aportan el 88% de la ingesta diaria de vitamina C. También es rica en manganeso, un ingrediente fundamental para la salud ósea, y

posee bromelaína, un grupo de enzimas que digieren las proteínas que pueden ayudar a la digestión y reducir la inflamación del cuerpo. (Dato curioso: la bromelaína es lo que hace que la piña ablande la carne en los macerados. Solo tienes que añadir zumo o puré de piña fresco a tu marinado y dejarlo reposar durante unos 30 minutos).

## Selección y almacenamiento

Busque un aroma dulce y afrutado, ya que esto es señal de que la piña está lista para comer. Elija la pieza que esté firme pero no dura del todo, y que pese mucho para su tamaño. Las piñas se pueden comer en el momento o almacenar hasta durante siete días.

Pele y corte la piña en rodajas, trozos o bastones. No tire el tronco fibroso, es comestible. Puede utilizarlo para hacer un batido o añadirlo al agua o a la limonada para darle un toque tropical.

Guarde la piña cortada en un recipiente hermético en la nevera hasta cinco días. Para almacenarla durante más tiempo, congélela en una sola capa en papel de horno y métala en un recipiente apto para congelador para guardarla durante hasta un año. Deshidrátela para conseguir una gominola que le puede durar meses.

## Ideas dulces y saladas

La piña es muy versátil en la cocina. Insértela en un palo de madera con gambas o pollo y cocínelo a la plancha para conseguir un plato principal dulce y ahumado. Ponga salsa de piña encima de filetes de pescado o tacos, o añada un toque de color y sabor a su salteado: pruebe la piña con tofu, pollo o cerdo y sus verduras favoritas. Haga un surtido tropical combinando piña deshidratada con coco y nueces de macadamia o anacardos.

Aproveche el lado dulce de la piña para hacer un postre. Hornee una tarta tatin de piña o ase rodajas gruesas de piña con canela, azúcar moreno y mantequilla para un capricho caramelizado. Acompañe la piña asada con helado de vainilla o mezcle piña congelada con leche de coco para hacer un sorbete cremoso y refrescante.

Descubra su forma favorita de devorar esta fruta única. ■

## Arroz frito con piña

30 ml aceite para cocinar  
Media cebolla picada  
1 diente de ajo machacado  
15 ml jengibre rallado  
6 tomatitos cherry cortados por la mitad  
375 ml piña fresca, cortada en trozos pequeños  
500 ml arroz blanco hervido frío  
30 ml salsa de soja, o al gusto  
5 ml aceite de sésamo, o al gusto  
30 ml cebolleta picada  
15 ml semillas de sésamo (opcional)

Calentar una sartén de fondo grueso o un wok a fuego medio y echar aceite de cocinar. Añadir la cebolla y cocinar durante un minuto o hasta que esté pochada. Echar el ajo y el jengibre y cocinar durante otro minuto, sin dejar de remover. Aumentar el fuego a medio-alto y añadir los tomatitos cherry y la piña. Cocinar entre 3 y 5 minutos o hasta que esté dorado, sin dejar de remover.

Añadir el arroz hervido y la salsa de soja. Seguir removiendo al fuego durante otro minuto o hasta que la salsa de soja quede bien incorporada. Apagar el fuego y echar el aceite de sésamo. Emplatar el arroz y echar por encima de cada ración la cebolleta y las semillas de sésamo si se desea. Servir templado. Salen 4 raciones.

Receta cortesía de Natasha Kravchuk / Imagen de 123RF nungning20



## Helado fácil de piña

1 piña grande madura  
15 ml zumo de lima recién exprimida  
Miel (opcional)

Cubrir una bandeja de horno con papel de hornear y apartar.

Preparar la piña (véase la sección «Preparar la piña» más abajo) y cortarla en daditos. Poner los dados de piña en la bandeja de horno dejando un espacio entre ellos. Congelar la piña durante 3 o 4 horas o de un día para otro, hasta que esté completamente congelada.

Poner la piña congelada en el vaso de una batidora y batir durante 10-15 minutos o hasta que esté blanda. Aplastar hasta que la piña quede desmigajada. Añadir un poco de agua templada si se necesita hasta que la mezcla se vuelva más líquida, pero no aguada, o derretir la mezcla hasta que tenga una textura suave. Probar y añadir la miel, si se desea, para endulzar. Si la mezcla queda demasiado líquida, congelar entre 30 y 60 minutos para solidificar. Servir inmediatamente o guardar en el congelador en un recipiente hermético hasta dos semanas. Salen 8 raciones.

Receta cortesía de Lacey Baier (asweetpeachef.com)



**COSTCO CONNECTION**

Encontrará piña fresca en los almacenes Costco. Frutas y verduras disponibles para envío a través de la Frutería de Costco.

© ANN LOU / STOCK.ADOBE.COM

## Preparar la piña

Poner la piña de lado sobre una tabla de cortar. Hacer un corte a un centímetro del tallo y de la base. Quitar la piel fibrosa exterior de arriba abajo, siguiendo la curvatura natural de la piña, hasta quitarla por completo. Quitar los «ojos» de la piña que queden en la carne. Cortar la piña por la mitad de forma longitudinal, y luego cortar de nuevo cada parte por la mitad. Quitar el tronco con cortes diagonales. Cortar cada cuarto de piña en daditos.

—Lacey Baier



© ALLIANCE / STOCK.ADOBE.COM

# El Picoteo más saludable



## Dátiles

El bombón 100% natural, de textura aterciopelada, rico en fibras y minerales.





# Uvas

La elección perfecta para un picoteo sano, lleno de antioxidantes, vitaminas y fibra.



# Cítricos

Una fuente fantástica de vitamina C, mimada por el sol y repleta de vitalidad.

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

[WWW.AMFRESH.COM](http://WWW.AMFRESH.COM)

# GREENYARD

## FRESH SPAIN

### for a healthier future



#### FRUTA DE HUESO Y RECETARIO: Versatilidad culinaria

Las frutas de hueso son muy versátiles en la cocina. Se pueden disfrutar frescas, agregar a ensaladas, utilizar en salsas, mermeladas, pasteles, helados y muchas otras preparaciones. Nuestra imaginación a la hora de utilizarlas y el cómo, será la base del recetario que marcará a las frutas de hueso como protagonistas de una dieta saludable y equilibrada.

#### ¿Cómo hay que conservar la fruta de hueso?

Todas estas frutas son climatéricas (siguen madurando después de recolectadas, excepto las cerezas), por lo que podemos adecuar su grado de madurez a nuestro paladar; en expositor de compra generalmente estarán algo tersas o "enteras" para disfrutar de una mejor vida comercial y de consumo, si nos gusta la fruta muy madura, debemos colocarlas en frutero a temperatura ambiente para que sigan su propia evolución (maduran muy rápido), pero siempre será mejor preservar su vida útil en el frigorífico en el cajón de las frutas y verduras, eso sí, para aprovechar todas sus propiedades organolépticas (textura, sabor y aroma), lo mejor es sacarlas a temperatura ambiente un buen rato antes de consumirlas.

#### RECETA TARTA DE MELOCOTON CASERA

250 gr de queso crema para untar (tipo Philadelphia), 1 vaso de nata o leche entera 250 ml, 2 yogures griegos naturales, 1 sobre de cuajada o 5g de gelatina en polvo, 140 gr de azúcar, 50 gr de mantequilla, 50 gr de pasas, 50 gr de nueces, 4 melocotones, 175 gr de galletas estilo maría. Se utiliza un molde desmontable de 20 cm de diámetro.

1. Triturar las galletas maría hasta conseguir que las galletas estén hechas polvo.
2. Mezclar las galletas con la mantequilla a temperatura ambiente, incorporar las pasas y las nueces. Mezclar hasta crear una base homogénea para la base de la tarta.
3. Repartir bien la masa de galleta por toda la superficie del molde, apretando con la yema de los dedos para que se cubra bien toda la base. Dejar reposar en la nevera, para que la base este firme y estable.
4. Mezclar el queso con los yogures griegos, calentaremos a fuego medio con la leche o la nata en un cazo con el azúcar. Deshacer la cuajada en un poquito de leche e incorporar a la mezcla o en su caso la gelatina en polvo diluida en un poco de agua. Remover bien la mezcla hasta que esté completamente integrada. En el momento en el que la mezcla rompa a hervir apartar del fuego.
5. Echar la mitad de la mezcla sobre el molde que teníamos reservado en la nevera, repartiendo por encima dos melocotones en trozos. Tapar con el resto de la mezcla de queso, alisar, tapar y guardar en el frigorífico al menos durante 3 horas.
6. Pelar los melocotones y hacer daditos. En un cazo poner a calentar medio vasito de agua junto con el azúcar, dejar que hierva unos 4 minutos. Añadir los cubitos de melocotón y dejar confitar 2 minutos. Apartar del fuego y dejar enfriar.
7. Colar los daditos de melocotón y echarlos encima de la tarta, repartir los daditos de manera homogénea por la superficie de la tarta de queso.
8. Desmoldar la tarta y servir.





# GREENYARD

## FRESH SPAIN

*for a healthier future*

GREENYARD FRESH SPAIN SUMINISTRA A COSTCO LAS MEJORES FRUTAS DE HUESO CULTIVADAS BAJO EL FÉRTIL SOL DE ESPAÑA.



### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

- Aporte calórico: Aprox. 40-50 kcal /100 g.
- Azúcares: Fructosa, sacarosa y glucosa, valor promedio 10%. Variará ligeramente en función del tipo y la variedad de fruta y el grado de madurez.
- Grasa y proteínas, prácticamente no contienen.
- Fibra vegetal: 2%, pectinas y hemicelulosas.
- Ricas en minerales: magnesio, fósforo, azufre, manganeso y potasio.
- Vitaminas, C, E y A. Esta última es la más importante en la fruta de hueso.

La fruta de hueso llega con la primavera para quedarse con nosotros hasta el otoño, nos trae la alegría y el colorido del buen tiempo, la fuerza del sol y la algarabía de la nueva luz que nos renueva.

Este tipo de fruta se caracteriza por tener una semilla dura y grande (endocarpio), conocida popularmente como "hueso", y reúne al variado grupo de estos frutos: Albaricoques, melocotones, nectarinas, paraguayos, ciruelas y cerezas. La semilla está rodeada por una pulpa jugosa y deliciosa, apetecible a cualquier hora del día (desayuno, tentempié, postre, merienda...).

El origen de la fruta de hueso está en Asia, su expansión a Europa se produce con el comercio (la Ruta de la Seda y otras vías comerciales). España es uno de los principales productores y exportadores de fruta de hueso en Europa y en el mundo. La amplia producción se centra desde Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana, Extremadura, Cataluña y Aragón, con una gran cantidad de variedades que van solapándose en tiempos de madurez y nos permiten disfrutar unos cuantos meses de esta rica fruta.



### BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las frutas de hueso son una excelente fuente de nutrientes. Son bajas en calorías y grasas, ricas en vitaminas, minerales y fibra. Fuente de antioxidantes, como la vitamina C y los carotenoides. Su importante contenido en vitamina A ayuda a proteger la piel, mucosas y vista, y también en la síntesis de melanina, defensa natural de la piel contra la radiación solar. La fibra de las frutas con hueso ayuda al tránsito intestinal y a la corrección del estreñimiento.



# SABOR *Verano*



Angel Sweet<sup>®</sup>



GOURMET

MEDLEY<sup>™</sup>



INSPIRED BY FLAVOR<sup>®</sup>

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE  
[SUNSETGROWN.EU](https://www.sunsetgrown.eu) 

©/™ son marcas comerciales de Mastronardi Produce Limited.  
© 2024 Mastronardi Produce Limited. Reservados todos los derechos.

# REVITALIZA TUS DÍAS



## SIENTE EL EFECTO **ZING**

COME SANO. COME FRESCO.

© 2024 Zespri Group Limited. Todos los derechos reservados.

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

**Zespri**<sup>™</sup>  
KIWIFRUIT