

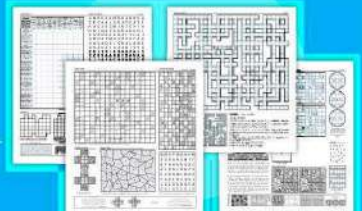
Sibaristas
El coche que puede volar ya está aquí y tiene «alas».



Zona VIP
Teresa Helbig: «La asinatura del "catañol" la llevo bien».



Especial pasatiempos
Cuatro páginas cada día para entretener a lo grande.



LA RAZÓN

DEL VERANO

JOSÉ ANTONIO DÍAZ



**HABÍA
UNA
VEZ UN
CIRCO**

(PERO YA NO)

LOS QUE FUERAN
ESPECTÁCULOS
TRADICIONALES QUE
LOS NIÑOS ADORABAN
PASAN UN VERANO EN
DECADENCIA **127**

El mítico payaso Fofito, de espaldas en el Circo Mundial

¡VAMOS A LA PLAYA!

Reserva el hotel que necesitas para tus vacaciones



BENIDORM
Gran Hotel Bali 4* MP
desde **66€**

TORREMOLINOS
H. Pueblo Camino Real 4* TI
desde **83€**



LOGITRAVEL
Especialistas en vacaciones

Infórmate de los precios y las condiciones de estas promociones en nuestra web



SÉPTIMA

LA ENVIDIA SANA, A LA MESA

POR **TATIANA FERRANDIS**
FOTOGRAFÍA DE **GONZALO PÉREZ**

Mientras no lleguen los días de coger carretera y manta. De apagar el ordenador y dar un portazo sin mirar atrás, lo que se lleva cuando cae el sol es ir de «rooftop» en «rooftop» para saborear el atardecer. Por eso, hoy nos hacemos un hueco en Séptima, la tan aclamada azotea de Only You Hotel Atocha. Lo es por varios motivos: por las vistas al sur de la capital y porque aquí

se come y se bebe mejor que bien. Les explico: los cócteles están diseñados por los hermanos Mario y David Villalón, los ideólogos de Angelita Madrid, el bar americano con vocación de «speak easy» reconocido como el mejor cocktail bar de España en la última edición de Fibar (Feria Internacional de Coctelería y Mixología). Resultan combinados perfectos para armonizar los bocados de Javi Mora. Entre



Dirección
Paseo de la Infanta Isabel, 13. Madrid.

Teléfono
914 09 78 75

ellos, los Green Cocktails, destilados sin alcohol y sin azúcares añadidos, preparados con ingredientes naturales de su propio huerto urbano. El cocinero invita al comensal a pecar a través del paladar, ya que divide la carta en Los 7 pecados capitales. Así, la avaricia está representada en un plato de jamón ibérico para saborear en un pan con tomate, mientras que la soberbia, sabe a un tiradito de solomillo con ponzu, miso picante y una ensalada de papaya y piñones. Sin embargo, aquí, a la envidia la dejamos sentarse a la mesa porque es sana y con ella se disfrutan unos cogollos braseados con salsa de pimienta y sésamo, que comparten plato con camarones fritos y una nube de parmesano.



LO MEJOR
Los cócteles diseñados por los Villalón, de Angelita Madrid.



LO PEOR
Lo abarrotada que está los fines de semana. Es normal. Es un planazo.

VINOS NATURALES



ESSENCIAL

POR **ANDRÉS SÁNCHEZ MAGRO**



¡Va de naturales!. Un paso más hacia lo ecológico, lo auténtico y la expresión de vinos de parcela. Joan Rubió, uno de los responsables de uno de los mejores cavas catalanes como es Recaredo, se ha detenido en la masía familiar para continuar el legado de sus abuelos y la uva que ellos ya vinificaban. Bajo el mandato de lo eco, nos encontramos ante un vino blanco natural con una insólita baja graduación alcohólica superior a los 11°. Esa frescura y ligereza se percibe pues no hay ninguna aspereza ni toques desagradables. Su paso de boca nos envuelve con la misma imaginación y sensibilidad de esperar que muchas de las incertidumbres que nos aquejan en este entreacto del año se despejen con una copa tan intensa, sutil y esencial. Dicen que la magia es la de la técnica, aquí de sobra expresada, pero al final todo se consigue cerrando el círculo de la tradición con una mirada verde hacia el futuro.

Bodegas: Joan Rubió. **Nombre:** Essencial 2016.
D.O.: Sin D.O. **Precio:** 16,30 euros.
Web: vellaterra.com

¿POR QUÉ TENGO QUE COMER...?

POR **LETICIA CARRERA**
DIRECTORA CENTRO FELICIDAD CARRERA

QUINOA

Características: Alimento relativamente nuevo en nuestra dieta, aunque ha alcanzado una tremenda popularidad en los últimos años. De hecho, 2013 fue para la FAO el Año Internacional de la Quinoa. Es una semilla pero con unas características únicas que permiten consumirla como un cereal. Por eso suele definirse

como un pseudocereal, cuyo origen está en América Latina. **Cantidad:** No es un alimento de consumo diario. Se recomienda tomar un par de veces a la semana. **Ideal Combinada con:** Alimento polivalente, resulta ideal como acompañamiento de nuestra ración de proteínas y salteada con verduras, o como ingrediente principal de ensaladas frías. **Contenido calórico:** 100 gramos de quinoa cocida contienen 143 Kcal. La mayor parte de sus calorías son hidratos complejos, pero también aporta 16 gramos de proteínas por cada 100 gramos y 6 gramos de grasas, en

900 KCAL
POR 100
GRAMOS



su mayoría insaturadas, por los mismos 100 gramos. **Para qué es bueno:** Rica en minerales como el potasio, el magnesio o el hierro, y en vitaminas B y E. Al no contener gluten, es especialmente recomendable para personas celiacas, así como para diabéticos, ya que tiene un bajo contenido glucémico.