

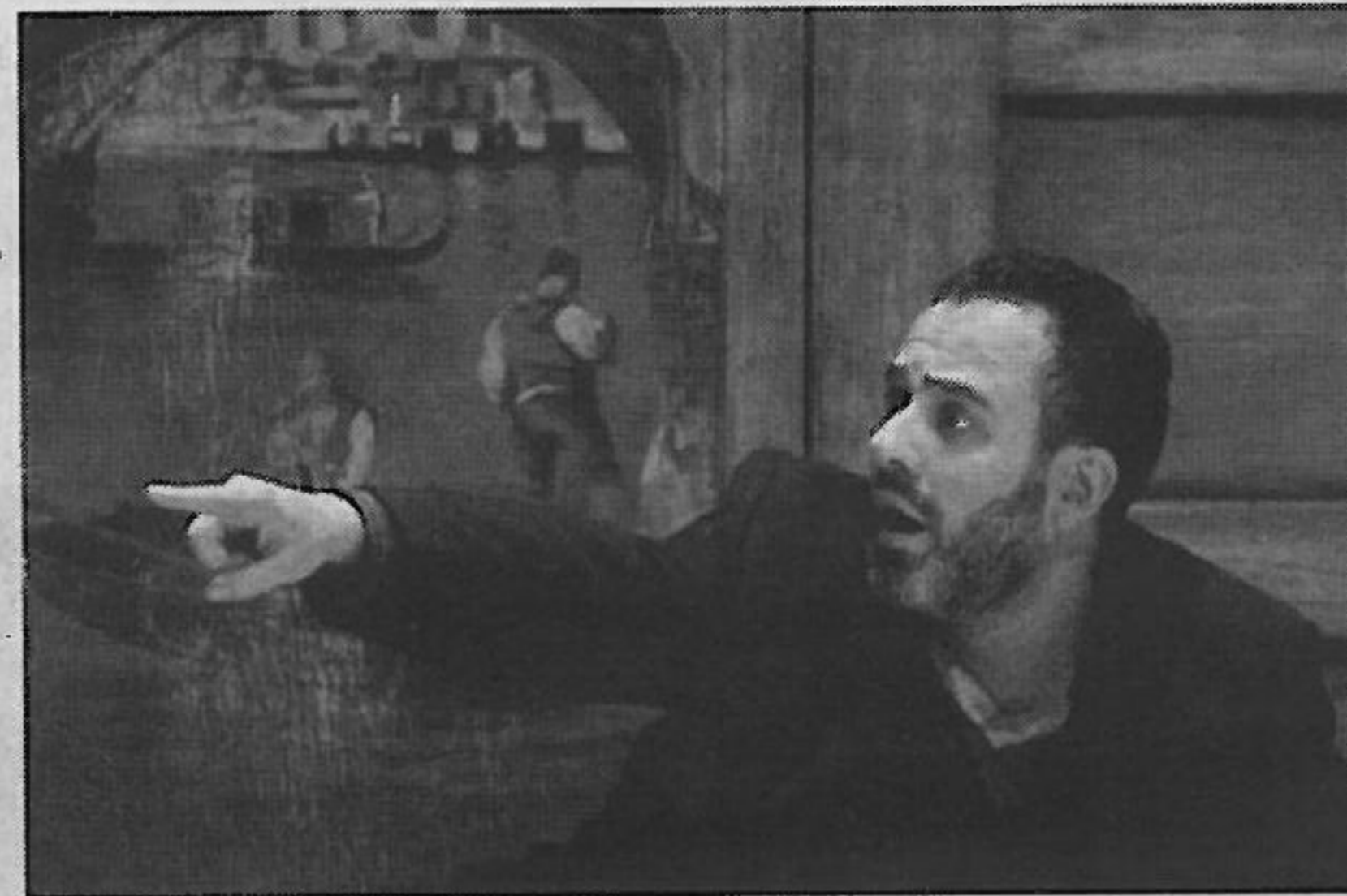
EL PROGRAMA DE TV

Sábur, esta noche en 'Volver con...'

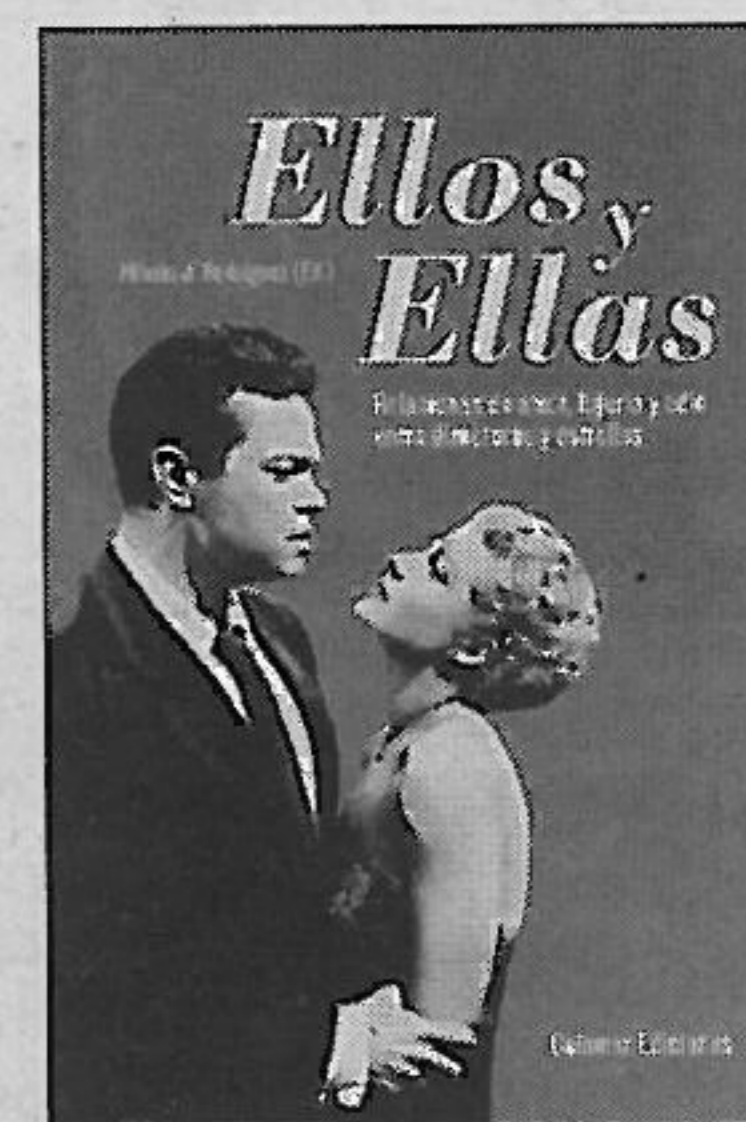
◆ **El Ferrol.** Javier Gutiérrez, el entrañable Sábur de *Águila Roja*, recorre de nuevo las calles de Ferrol, la ciudad a la que emigró desde Asturias con su familia, en el programa *Volver con...*, que hoy emite La 1 de TVE. Según informa la cadena pública en una nota, Gutiérrez regresa al municipio coruñés, en el que vivió hasta que se hizo mayor de edad, cuando

se marchó a Madrid para trabajar como actor. El programa *Volver con...*, en el que personajes de la vida cultural, musical y social española vuelven a su lugar de origen, se emite este lunes por la noche, después de la serie *Guante Blanco*. Gutiérrez revivirá en Ferrol los mejores recuerdos de su infancia, de la mano de familiares y amigos. El actor de *Águila*

Roja emigró a Ferrol desde su Asturias natal cuando tenía un año. Vivió en el barrio de Caranza con su madre y sus dos hermanas, Guiller y María, hasta que se marchó a Madrid para abrirse camino como actor. En el programa se reencuentra con antiguos vecinos del barrio y vuelve a la casa que dejó hace 16 años para recordar «momentos muy especiales».



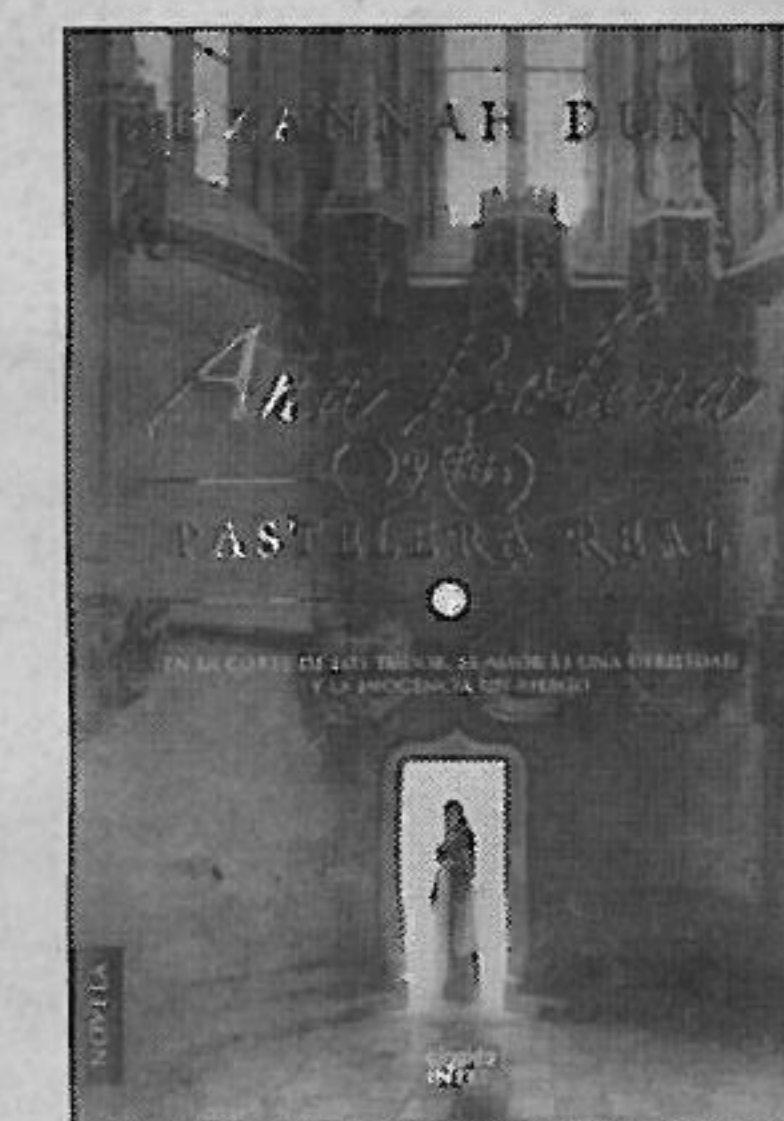
Leer »»



'Ellos y ellas'

Autor: H.J. Rodríguez (ed)
Editorial: Calamar
Páginas: 224
Precio: 19'50

En este libro para cinéfilos se cuenta el extraño camino que recorrieron las mujeres desde los orígenes del cine hasta la actualidad, para empuñar la pistola ante las cámaras. O mejor dicho, es una peculiar historia del cine, del feminismo y del siglo XX.



'Ana Bolena y la pastelera real'

Autor: Suzannah Dunn
Editorial: Algaída Inter
Páginas: 412
Precio: 17'5

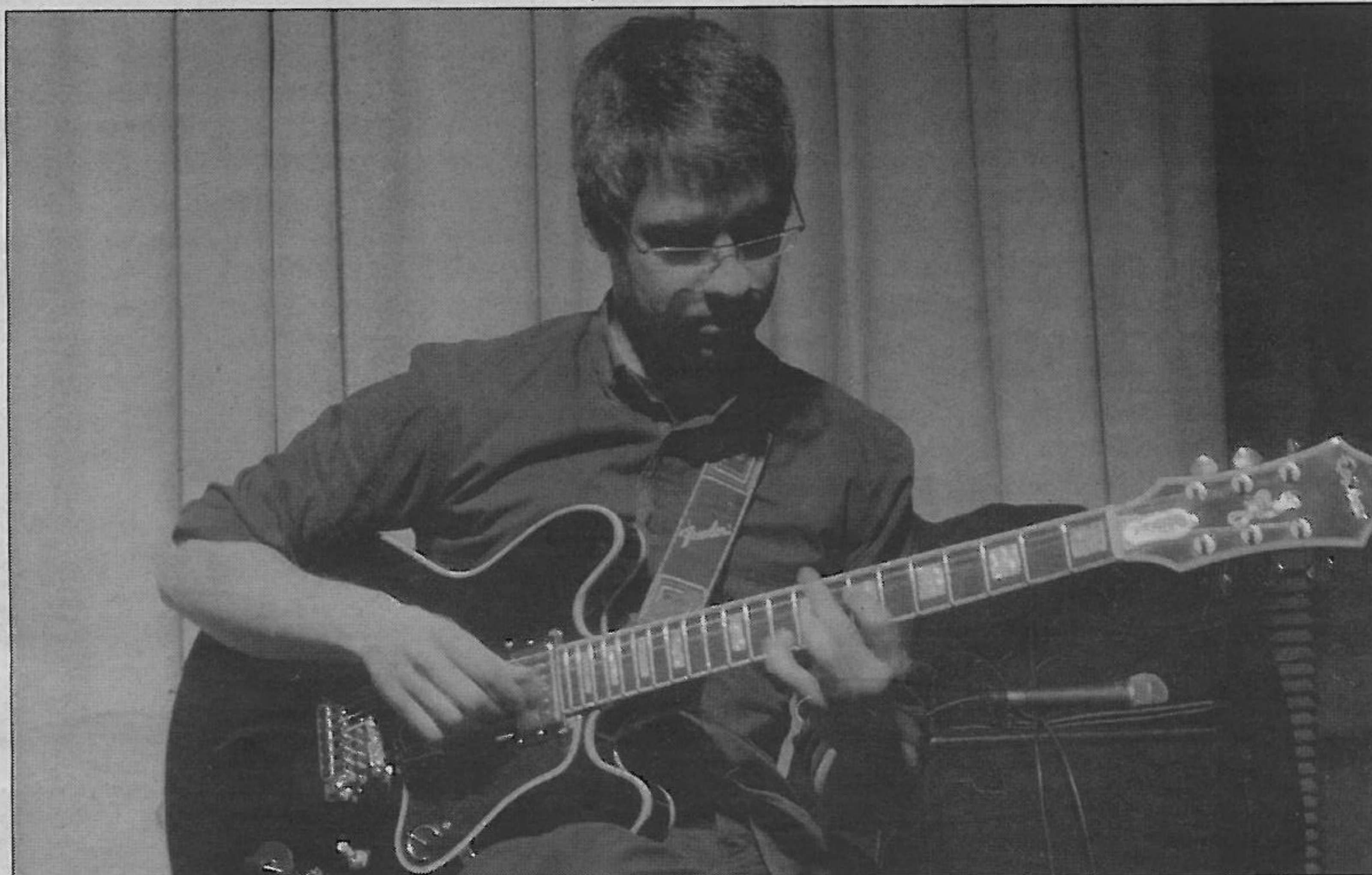
La bella, ambiciosa y testaruda Ana Bolena conmovió a la sociedad inglesa de su tiempo, pero tras provocar el divorcio de Enrique VIII se gana muchos enemigos, y fuerzas poderosas se confabularán para hacerle pagar un alto precio.

Trucos »»

Combatir la ansiedad

- ◆ Toma una copita de vino tinto cada tarde.
- ◆ Haz una infusión de avena con 1/4 l de agua y una cucharada de avena. Déjala reposar antes de tomártela. Bebe una taza antes de cada comida.
- ◆ Busca un rincón en tu casa donde puedas estar tranquilo y tómate allí una taza de té de tilo o de manzanilla.
- ◆ Tómate un baño caliente con flores secas de lavanda.
- ◆ Evita la cafeína en tu dieta.
- ◆ Bebe diariamente dos tazas de zumo de apio o de cebolla.
- ◆ Procura tener pensamientos positivos.
- ◆ Túmbate en el suelo con las piernas en alto. Estira los brazos con las palmas hacia arriba. Cierra los ojos y respira profundamente.

HOY VAMOS A... ◆ CAMBRILS



El guitarrista David Espinós, que esta noche actúa en el Nou Cambrils. FOTO:DT

Jazz en el Petit Festival de Cambrils

Sandra Ortega Quartet, que tendrá de invitado especial al guitarrista tortosino afincado en Barcelona David Espinós, son los protagonistas esta noche a partir de las 22.00 en el Parc del Nou Cambrils de un nuevo concierto dentro del ciclo del Petit Festival. Sandra Ortega es una polifacética artista

que combina el jazz, con el funk o el pop. A lo largo de su trayectoria ha colaborado con gran cantidad de músicos de los más diversos estilos y últimamente lo ha hecho junto a Eduard Inieseta. En esta ocasión actuará liderando su propio cuarteto que se completa con Matías Miguez, José Rei-

noso y Anton Jarl. La cantante también realiza habitualmente un concierto de tributo a Tina Turner, lo que confirma la potencia y la sensibilidad de su voz.

Lugar: Parc Nou Cambrils
Hora: 22.00
Precio: Entrada libre

Menú del día »»

Tortilla de queso y bacon

INGREDIENTES:

4 huevos	50 g. de bacon	pimienta (opcional)
50 g. de queso en trozos	mantequilla sal	aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Primero de todo, cogemos una sartén y ponemos un poco de mantequilla para derretirla. Seguidamente cortamos el bacon en finas tiras y lo echamos en la sartén con la mantequilla fundida. Por otro lado, vamos batiendo los huevos y poco a poco vamos añadiendo los trozos de queso, que pueden ser de diferentes clases,



eso ya a gusto del consumidor. Más tarde, cuando veamos que al bacon ya empieza a estar tierno, echamos la batida de queso y huevos, y lo vamos mezclando todo. Después, cogemos otra sartén y ponemos un chorro de aceite de oliva y echamos la mezcla, que cuaje bien por ambos lados. Finalmente servir caliente.

Ley Seca

El Escala Dei, 1
Salou

350 Cócteles - 85 Marcas Cerveza - Projector 144 "Pulgadas - 3 € Litro Cerveza Calsberg

EL CÓCTEL

Brisa Marina

◆ Un cóctel ideal para tomar en la playa o cerca del mar. Para preparar este cóctel necesitaremos zumo de arándanos rojos, zumo de pomelo natural, vodka, cubitos de hielo picados y media lima para decorar la copa. Empezamos introduciendo el hielo picado en una coctelera y a continuación echamos el zumo de arándanos rojos, el zumo de pomelo y el vodka, cuando lo tengamos todo en la coctelera agitamos bien durante varios segundos. Finalmente, cortamos una rodajita de lima para decorar el cóctel.

