

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



DE TEMPORADA

Menú de cumpleaños

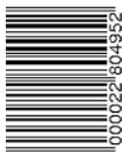
NUESTRAS MARCAS

**Eroski
SELEQTIA,
todo 'gourmet'**

ESPECIAL

¡60 años contigo!

Desde sus inicios, en 1959, hasta la actualidad. Repasamos los momentos que han hecho historia en nuestra compañía.



0-000022-804952

Nº 347
AÑO XLII
2 EUROS

10 años
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Calidad y sabor sin gluten



¡Felicidades!
caprabo ●●●

4 años



Best in Gluten Free



Edición 347
Otoño 2019
Año XLII
Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

Realización y edición:
LOFT - Content Agency
www.loftworks.es

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Xavier Ramón y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Ana Blanca,
Esther Escolán, Martina
Rodríguez y Álvaro Martín
(corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocobrhí

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media
Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial:
José Luis Targa y
Teresa Sánchez Martín

Foto de portada: Beatriz de
Marcos y Joan Cabacés



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de Reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.



Economía, variedad, calidad



Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

El sábado 11 de julio de 1959, Caprabo abrió su primera tienda en la calle Sant Antoni Maria Claret de Barcelona, que se convirtió en el primer supermercado de Catalunya. Esta tienda, que sigue abierta en la actualidad, revolucionó el sector del comercio en España al implantar una nueva forma de venta: el autoservicio. Fue una revolución, suponía comprar de una forma distinta hasta entonces. La tienda, con más de 700 artículos diferentes en una única superficie comercial, impactó positivamente entre los consumidores por su amplio surtido, la calidad de sus artículos y el precio "notoriamente más rebajado".

Una historia de innovación y liderazgo: tarjeta de fidelización, la canastilla Bien-

venido Bebé, el Programa de Microdonaciones, www.capraboacasa.com (primer supermercado *online*)... Hoy celebramos 60 años reafirmando nuestro compromiso con el desarrollo de la economía del territorio, mediante el consumo de productos de proximidad, y manteniendo aquellos valores de calidad, variedad y ahorro inalterables en el tiempo. Hoy ofrece en aquella misma tienda cerca de 7.000 productos distintos y ha extendido su red hasta los 320 supermercados.

Somos y seguiremos siendo tu tienda de proximidad.

¡Gracias por confiar en nosotros!





Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

Sabor es otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en *Sabor* también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en www.chefcaprabo.com

10 compromisos

saludables sostenibles

Hoy hace 60 años que en **CAPRABO** creemos que **la tienda es el lugar desde donde podemos** impulsar una buena alimentación y un **consumo más responsable**. Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. **Desde siempre y para siempre**, avanzamos en lo que de verdad te importa.

caprabo 
 años



1 Implicarnos con la seguridad alimentaria.

> VER PÁGINA 44

2 Promover una alimentación equilibrada.

> VER PÁGINA 37

3 Prevenir la obesidad infantil.

> VER PÁGINA 29

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes.

> VER PÁGINA 37

5 Favorecer el consumo responsable.

> VER PÁGINA 25

6 Ofrecer más productos locales.

> VER PÁGINA 70

7 Facilitar comer bien a buen precio.

> VER PÁGINA 48

8 Actuar con claridad y transparencia.

> VER PÁGINA 44

9 Cuidarnos como trabajadores.

> VER PÁGINA 21

10 Impulsar un estilo de vida más saludable.

> VER PÁGINA 29

A veces es difícil entender las etiquetas de los productos. Conocer su información nutricional nos permite escoger y comer mejor. Por eso incorporamos el indicador **Nutri-Score** a nuestros productos **EROSKI**.

Con Nutri-Score es así de fácil



Nutri-Score es una manera más sencilla de ver la información nutricional de nuestros productos de **las marcas EROSKI** a través de cinco niveles indicados cada uno por una letra y un color: de la "A" verde a la "E" roja.*



* Clasificación calculada según el contenido por 100 g de las **calorías** del producto, de los **nutrientes beneficiosos** para la salud y los **nutrientes cuya ingesta se recomienda que se reduzca**.



27



42



32

08 ÍNDICE RECETAS

10 EL INVITADO

22 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
MARTIN GANDIAGA

NOSOTROS: CAPRABO

21 Nos formamos para dar un mejor servicio en las tiendas

25 Juntos por un planeta mejor

29 Enseñar a comer bien a los niños

37 Una oferta variada y equilibrada

44 Velamos por los alimentos seguros y de calidad

48 Una alimentación equilibrada a precios asequibles

70 Promovemos el consumo de productos de proximidad

●○○ DÍA A DÍA

12 **Especial 60 años** Repasamos los momentos clave que han marcado la historia de Caprabo, cuya fundación se remonta a 1959. Echamos la vista atrás para repasar los inicios, valores, retos y logros de nuestra compañía.

26 **Cocinar con niños** La calabaza es una de las hortalizas favoritas de los más pequeños. ¡Descubre cómo cocinarla para ellos!

30 **Alimentación equilibrada** Nuestra despensa se convierte en nuestra aliada perfecta para ralentizar el envejecimiento. ¿Sabes cómo puede ayudarte?

36 **Salud** Descubre qué es la hipertensión, la enfermedad que no suele presentar síntomas, y qué alimentos pueden combatirla.

38 **Nuestras marcas** Eroski SELEQTIA es nuestra marca *gourmet*, con alimentos de primera calidad a precios asequibles. Además, en breve tendrá el indicador Nutri-Score.

Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM

Descúbrelos
en las páginas
de nuestra
revista *Sabor*



58



60

46 **Cocina fácil** Además de versátiles y fáciles de usar, las masas preparadas te permiten innovar y ahorrar tiempo en la cocina. Te mostramos dos recetas que gustarán a toda la familia.

●●● DÍAS ESPECIALES

50 **De temporada** Te proponemos un original y delicioso menú de aniversario para celebrar por todo lo alto el 60 cumpleaños de Caprabo. ¿Te apuntas a la fiesta?

62 **Especial** He aquí nuestra cuidada selección de platos para festejar días señalados junto a tus seres queridos. Seguro que con nuestras gustosas sugerencias no dejarás indiferente a nadie.

68 **Receta de proximidad** No hay fiesta que se precie sin un emotivo brindis. Alcemos las copas con este chispeante cóctel elaborado con el cava Cordon Negro de Freixenet. ¡Salud!

72 **Sabor del mundo** La gastronomía andorrana está íntimamente ligada al territorio. Así lo ponen de manifiesto platos como la sopa andorrana, los guisos de liebre y jabalí, los embutidos, los pescados como la trucha o el bacalao y los caracoles, además de sus postres.

●●● TENDENCIAS

78 **Belleza** Cuidarse y lucir un aspecto radiante seas mujer, hombre o niño es posible gracias a nuestras marcas belle, para ellas, Men by belle, para ellos, y EROSKI, para los más pequeños. Búscalas en nuestras tiendas y usa sus productos con total confianza.

69

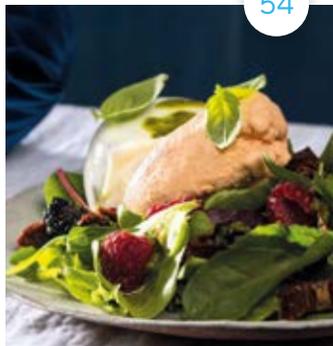


ENTRANTES Y PRIMEROS

Calabaza rellena de queso ricotta y granada 	27
Crema de calabaza con leche de coco 	28
Crema de queso y setas confitadas 	52
Ensalada de bogavante con aguacate	63
Ensalada de brócoli con semillas y tomates secos 	34
Mozzarella con helado de tomate y albahaca 	54
Flores de patata y calabacín 	63
Samosas rellenas de carne	46
Tostaditas de celebración	40

SEGUNDOS Y PLATOS ÚNICOS

Canelones rellenos de verduritas y ventresca	41
Conejo asado con manzanas al jengibre	65
Escudella andorrana	75
Gran ravioli con salsa de foie y jamón de pato	42



54



52

Mero con alioli de remolacha, brotes y granada	56
Pollo con relleno trufado	65
Rape en salsa de cava y uvas	64
Salmonetes con paté de pimientos y zanahorias	34
Sepia con albóndigas	24
Ternera rellena con espinacas y castañas	64

POSTRES Y BEBIDAS

Bolitas de almendras y té matcha	34
Bundt cake de coco	66
Cheesecake de cuajada de oveja	43
Cóctel azul	61
Cóctel blanco	60
Mimosa de frambuesa	69
Pastel de cumpleaños	58
Sorbete de fruta con muesli	66
Tarta de manzana	47

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



más de 7€

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



menja sa

www.menjasa.es

Blanc

**** Estadi Floral

www.blancestudifloral.com

natura

www.naturaselection.com

ACME

DIVISION HOSTELERIA

ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com



EL NOMBRE DE LA PASTA



Descubre nuestras recetas en
www.pastasgallo.es

Caprabo revolucionó la forma de comprar

A finales de los años 50, tres familias de empresarios acordaron poner en el mercado un modelo de tienda revolucionario. Tenía estanterías en las que había una exposición de más de 700 productos para consumo en el hogar. Algo tan básico hace 60 años fue considerado un cambio radical en la forma de comprar. Clientes que estuvieron en la inauguración de la primera tienda de Caprabo explican que la apertura, el sábado 11 de julio de 1959 en Barcelona, fue todo un acontecimiento. Los medios de comunicación destacaron la “modernidad del sistema de abastecimiento” y las “avanzadas instalaciones frigoríficas”. Ese mismo día, la portada de *La Vanguardia* titulaba con la creación del centro de RTVE en el edificio Miramar y las páginas de publicidad eran de la empresa cosmética Bella Aurora y de los bañadores de moda de Sepu. Al mismo tiempo, Elena Francis publicaba consejos sobre la importancia de prepararse para el verano.

Han pasado 60 años desde entonces. Caprabo ha organizado una exposición de fotografías con imágenes de la apertura de su primer supermercado en la calle Sant Antoni Maria Claret, 318, de Barce-

lona, una tienda que aún hoy sigue abierta. Una de esas fotos muestra el eslogan escogido para la empresa hace 60 años: “Economía, variedad y calidad”. Es una propuesta perfectamente actual para la marca Caprabo, pero a la que hay que añadir los valores de futuro de la compañía de supermercados más antigua: economía —hoy ahorro—, variedad, calidad, salud, productos frescos y de proximidad, compromiso social corporativo e innovación. Caprabo nunca ha abandonado los valores tradicionales del comercio de proximidad. Inauguró una nueva era del comercio con estos valores, los ha actualizado y, ahora, trabaja en su proyección al futuro.

Hoy Caprabo tiene más de 320 supermercados. Más de siete mil personas trabajan para dar servicio a los doscientos mil clientes que cada día compran en sus tiendas. Caprabo, una de las marcas de mayor prestigio, camina sobre la base de su madurez y experiencia hacia una propuesta de valor, con los atributos de marca actualizados en un modelo de supermercado de nueva generación. Y es el legado de sus primeros 60 años sobre el cual la compañía construye su nueva marca de futuro. ●●●

Más de siete mil personas trabajan para dar servicio a los doscientos mil clientes que cada día compran en Caprabo.

Rosa M. Anguita Garrido

Directora de Comunicación Corporativa y Relaciones Institucionales de Caprabo



THE AMERICAN GIN EST. 1939

Seagram's Gin

THAT'S *The* **NEW YORK** WAY



W 51 STREET / 6TH AVE, N.Y.



www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com 40°

60 años

Caprabo

Una empresa pionera al servicio de la sociedad

A lo largo de sus 60 años de historia, Caprabo ha vivido muchos momentos que vale la pena recordar. Echamos la vista atrás para repasar la trayectoria de una compañía que ha revolucionado el sector alimentario.

TEXTO OLIVIA MAJÓ

Para encontrar los orígenes de Caprabo debemos viajar en el tiempo y remontarnos hasta 1959. Por aquel entonces, la oferta comercial en España se basaba en el modelo de pequeñas tiendas de proximidad en las que se compraba a diario o incluso por la mañana y por la noche, ya que en la mayoría de las casas no se disponía de nevera.

Tres emprendedores con visión de futuro

Autoservicios Caprabo S.A. nace de la mano de tres emprendedores con una amplia experiencia en la venta tradicional de víveres: Pere Carbó,

Jaume Prat y Josep Botet. El nombre de la empresa es la suma de la primera sílaba de sus apellidos. A finales de los 50, estos unen esfuerzos para crear una nueva modalidad de compra en Catalunya basada en el sistema de autoservicio, plenamente implantado en Estados Unidos.

Así, el 11 de julio de 1959 abre sus puertas en la calle Sant Antoni Maria Claret de Barcelona el primer establecimiento Caprabo, con una oferta de más de 700 productos y 10 trabajadores, entre los que se encuentran algunos miembros de las familias fundadoras. Poco más tarde, con la inauguración en el mes de diciembre del segundo supermercado, las tres familias se desvinculan progresivamente de sus respectivos comercios para centrarse en el desarrollo de este gran proyecto.

El negocio se consolida

El modelo de autoservicio tiene una gran acogida y revoluciona la forma de comprar. En lugar de tener que acudir a varias tiendas especializadas (carnicería, pescadería...),

La apertura del primer supermercado Caprabo supone un gran cambio en el panorama comercial de Barcelona.



●●● NOSOTROS



“Caprabo te ofrece la oportunidad de crecer profesional y personalmente. Es un reto apasionante.”

Dolors Valderrama
EQUIPO DE FORMACIÓN
DE TIENDAS

MOMENTOS QUE HACEN HISTORIA

En estos 60 años, Caprabo ha vivido instantes que han dejado huella y que merecen ser recordados.

11 DE JULIO DE 1959

ABRE SUS PUERTAS EL PRIMER SUPERMERCADO CAPRABO.

Un nuevo modelo de compra que revoluciona el sector.



1968

SE INAUGURA LA NUEVA SEDE CENTRAL.

Además de las oficinas administrativas, el edificio disponía de un almacén logístico de 7 plantas con unos 7.000 m² de capacidad.

●●● NOSOTROS



Después de trabajar intensamente, ver al cliente tan contento nos hace sentir que realmente nuestro trabajo vale la pena.

Joana Mena

JEFA DE TIENDA CAPRABO EN MATARÓ

el consumidor lo encuentra todo en un único espacio.

En 1962, la familia Prat se desvincula del proyecto y, en su lugar, se incorpora la familia Elías. En esta nueva década, la apertura de nuevos locales en Barcelona sigue imparable y en 1966 se inaugura el primer supermercado fuera de la ciudad, en la zona de Gavà-Castelldefels. Un año después desembarca en la provincia de Tarragona con un establecimiento en Comarruga.

Debido al gran éxito de sus autoservicios, pronto se empieza a evidenciar la necesidad de ampliar el espacio de almacenaje y de organizar mejor la logística. Para lograrlo, en 1968 se estrena una nueva sede central en la calle Migdia de L'Hospitalet de Llobregat. Con una superficie aproximada de 7.000 m², el edificio alberga unas modernas oficinas y un almacén de gran capacidad.

Iniciativas pioneras

A mediados de los 70, la empresa cuenta ya con 18 supermercados y las cifras de ventas no dejan de au-

mentar. Son años de cambios y de efervescencia en todos los ámbitos y, siguiendo la línea marcada desde sus inicios, Caprabo se adapta constantemente a las nuevas necesidades de la sociedad. Esta época coincide con la incorporación al negocio de la segunda generación de las familias fundadoras, que ofrece un nuevo impulso al espíritu moderno que caracteriza el proyecto.

En un momento de gran vitalidad dentro de la compañía, en 1977 se funda la Unión Deportiva Caprabo, formada por trabajadores, y se empieza a publicar la revista mensual. Con una tirada de 20.000 ejem-



La nueva sede central disponía de un gran almacén que permitía dar respuesta a las necesidades de todas las tiendas.

1977

NACE LA REVISTA. Un gran medio de comunicación entre la empresa y los clientes.



1978

NUEVO LOGOTIPO. Caprabo renueva su imagen con el famoso comecocos.

1984

¡BRAVO! CAPRABO. Una campaña de publicidad para celebrar el 25.º aniversario, que se haría famosa gracias a su eslogan.



ZESPRI® FELICITA A

caprabo ●●●

60 años



    Zespri.es


Kiwifruit

●●● NOSOTROS



Aunque llevemos 60 años, somos jóvenes y hay que mantener esta vitalidad 60 años más como mínimo para seguir creciendo, sonriendo y vendiendo.

Paco Garabito
MONITOR DE FRESCOS

plares repartidos de forma gratuita entre los clientes, se trata de una iniciativa pionera en el sector. Además de divulgar la oferta comercial de la cadena, la publicación nace con el objetivo de ofrecer al consumidor ventajas como los vales de descuento y todo tipo de información (recetas, consejos de salud...). Con el paso de los años su formato ha evolucionado para adaptarse a los nuevos tiempos, hasta llegar a la actual *Sabor*.

Al finalizar la década, coincidiendo con la celebración del 20.º aniversario, la marca renueva su imagen con el diseño de un nuevo logotipo que la acompañará durante mucho tiempo: el famoso comecocos.

Un desarrollo consolidado

Los 80 marcan el inicio de la segunda gran etapa en la historia de la empresa. En 1980 entra en funcionamiento la nueva sede central en la calle Ciències de L'Hospitalet de Llobregat y se refuerza la flota de vehículos para abastecer una red que no deja de aumentar.

Para hacer frente al crecimiento de la empresa, en 1980 se inaugura una moderna plataforma logística.

Entre 1983 y 1989 se crean 21 nuevos supermercados y se duplica la plantilla. En sintonía con su política de innovación constante, en 1986 Caprabo se convierte en pionera en Catalunya con la implantación del primer sistema de códigos de barras y escáneres en las cajas registradoras. Y las novedades no acaban aquí, ya que también lanza el primer producto de marca propia: un tambor de detergente.

Una expansión imparable

Si los 80 se habían caracterizado por el crecimiento de la red de tiendas dentro del área metropolitana, en



1986

LANZAMIENTO DEL PRIMER PRODUCTO DE MARCA PROPIA. La línea de marca Caprabo se inaugura con un tambor de detergente.



1992

BIENVENIDO BEBÉ. Nace del primer programa de ayuda a las familias.

1995

LECHE INFANTIL Y GASOLINERAS. Primera empresa de supermercados en vender leche infantil fuera de las farmacias y carburante.

1996

PRIMERA TARJETA CLIENTE. Caprabo crea la primera tarjeta de fidelización del mercado y el Servicio de Atención al Cliente.



ISABEL

Ligero



- ✓ Más atún, menos aceite.
- ✓ ¡El primer atún claro con el 60% menos de grasa!

Súper Natural



- ✓ Con solo una gota de agua
- ✓ Sin necesidad de escurrir
- ✓ ¡El sabor más natural del atún!

*Isabel a través de la **innovación** está revalorizando las categorías en el mercado de conservas de pescado. Respondiendo a las necesidades del consumidor con un **producto de alta calidad y tecnología exclusiva.***

¡Hoy también comemos con ISABEL!

www.isabel.net



caprabo 
6 años 

●●● NOSOTROS



Trabajar con empleados de AMPANS, con discapacidad física y psíquica, es uno de los momentos de mi carrera profesional que más me han llenado.

Jordi Marcos
EXJEFE DE TIENDA
CAPRABO

los 90 se concreta la expansión en el resto de Catalunya. También se inauguran algunos puntos de venta que harán historia en Barcelona. Así, en 1992 abre las puertas el que se acabaría convirtiendo en el supermercado más grande y emblemático de la cadena, el de l'illa Diagonal. Y, al año siguiente, nace el primer establecimiento de la cadena ubicado dentro de un mercado municipal, el de Sagrada Família.

La empresa sigue desarrollando iniciativas para ofrecer a sus clientes algo más que productos de consumo. En 1992 lanza el Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé. Otros grandes hitos son la creación de la primera Tarjeta Cliente en 1996, con el objetivo de agradecer a los compradores su fidelidad, y de Mi Club Caprabo, con ventajitas exclusivas.

Siempre al lado de la sociedad

Con el cambio de siglo, los avances siguen imparable. En el año 2001, Caprabo lanza su supermercado virtual www.capraboacasa.com y abre las puertas el Club Social, un espacio

en el que se ofrecen cursos de cocina, conferencias, talleres...

Fiel a su compromiso con el bienestar de la sociedad, en 2002 empieza a colaborar de forma continuada con los Bancos de Alimentos, un acuerdo que se ha mantenido en el tiempo e incluso se ha ampliado con iniciativas como el Programa de Microdonaciones, que se concreta en aportaciones de alimentos que ya no se pueden vender porque su fecha de caducidad está muy cerca o porque el envoltorio tiene pequeñas roturas.

Además, la compañía colabora con la Fundació Pasqual Maragall y se vuelca en iniciativas de respon-



Caprabo cuenta con varias tiendas en mercados municipales, un entorno que facilita la compra de proximidad.

2001

NACE WWW.CAPRABOACASA.COM.

El primer portal de venta de alimentación por internet en nuestro país.



2007

CAPRABO SE INTEGRA EN EL GRUPO EROSKI.

Una cooperativa de referencia en el sector de la distribución.

2009

TRIA BO, TRIA SA.

Lanzamiento del programa de alimentación infantil saludable.





¡Feliz 60.º aniversario, Caprabo!

Faustino

1861
VINEDOS Y BODEGAS OYÓN ESPAÑA

T I M E L E S S I C O N

Enjoy it,
wherever you are

RIOJA SINCE 1861
bodegasfaustino.com



JAMES
SÜCKLING.COM

93
POINTS



WINE-MODERATION.eu
Art. de vino
El vino solo se disfruta con moderación.

sabilidad social corporativa vinculadas al medioambiente y la ayuda a la infancia.

Alianzas para avanzar

En 2007, Caprabo se integra en el Grupo Eroski, cooperativa de referencia en el sector de la alimentación. Los supermercados Caprabo incorporan los productos de marca propia Eroski, pioneros en el mercado.

En 2009 se pone en marcha el Programa Educativo para una Alimentación Saludable “Tria bo, tria sa”, una iniciativa pionera en el sector que pretende sensibilizar a los más pequeños sobre la importancia de seguir una dieta saludable y fomentar unos hábitos de alimentación equilibrada desde la compra en el supermercado. Siguiendo este espíritu, todos sus envases incorporan el semáforo nutricional, una herramienta que permite conocer a simple vista las calorías, azúcares, grasas y sal que aporta una ración de producto, así como su porcentaje sobre la cantidad recomendada de consumo diario. Precisamente en 2019, Caprabo vuelve a marcar tendencia al ser la primera empresa en aplicar el etiquetado Nutri-Score, que clasifica los productos en función de su calidad nutricional.

Caprabo está transformando todas sus tiendas en supermercados de nueva generación.

En la línea de mejora constante al servicio al consumidor, en 2014 se inaugura el Taller de Cocina Chef Caprabo, ubicado en el centro comercial l’Illa Diagonal de Barcelona.

Avanzando hacia el futuro

Y llegamos al presente, con 320 supermercados y más de 7.000 trabajadores. Caprabo camina en 2019 hacia un plan integral de competitividad centrado en dos ejes. Por una parte, la transformación de todas sus tiendas en supermercados de nueva generación, iniciada en 2017, para adaptarlos a las demandas de la sociedad y optimizar la experiencia de compra. Por otra, se encuentra en plena reorganización logística. En 2020 entrará en funcionamiento una nueva plataforma de 24.000 m² destinada a albergar los productos frescos y a gestionar las compras realizadas a través de www.capraboacasa.com.

Todo ello sin abandonar su firme compromiso con la salud, los productos de proximidad (las tiendas cuentan con más de 2.600 productos de

300 pequeños productores y cooperativas agrarias de todas las comarcas catalanas) y la sostenibilidad. Prueba de ello son los 10 compromisos con la sostenibilidad y la salud lanzados en 2019 y que se irán implementando en los próximos años. Entre estas medidas se detallan aspectos como garantizar al máximo la seguridad alimentaria, facilitar una alimentación equilibrada a todas las personas (incluidas las que presentan necesidades dietéticas especiales), ayudar a prevenir la obesidad, apostar firmemente por el medioambiente... Toda una declaración de intenciones que marcará el futuro de una empresa que siempre ha sido pionera. ●●●



2014
APP CAPRABOACASA Y PROGRAMA DE PROXIMIDAD POR COMARCAS.
 Caprabo fue el primer supermercado en tener una app de compra y en apoyar la producción de proximidad.



2016
PRIMER SUPERMERCADO GESTIONADO ÍNTEGRAMENTE POR PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Un proyecto que muestra la implicación de Caprabo con el servicio a sus clientes y a la sociedad.

2019
PLAN DE TRANSFORMACIÓN INTEGRAL. Caprabo transforma su red de tiendas a supermercados de nueva generación y construye una nueva plataforma para productos frescos.



“ Los trabajadores son uno de los recursos más valiosos de la empresa. En Caprabo les apoyamos ofreciéndoles herramientas para que puedan desarrollar su trabajo de la mejor forma posible. ”



Diana González
Departamento Personas Operaciones



●●● Nos formamos para dar un mejor servicio en las tiendas

La capacitación de nuestros empleados en salud y sostenibilidad es primordial para ofrecer un mejor trato y atención al cliente.

En Caprabo valoramos la importancia de nuestros trabajadores y sabemos que representan un papel clave a la hora de poner en marcha una de nuestras principales premisas: promover una alimentación saludable. Potenciar su desarrollo profesional y personal es uno de los ejes principales de la política de la empresa, que sitúa la formación como una de las claves para poder ofrecer el mejor servicio. En esta línea, a lo largo de 2018 realizamos formaciones, por las que pasaron más de 4.400 personas.

Mejora continuada

A través de la capacitación de nuestra plantilla buscamos incentivar el crecimiento profesional



y favorecer la creación de equipos que trabajen cohesionados, con el objetivo de garantizar que el cliente recibe la mejor atención posible. Por esta razón todos nuestros empleados, en función de la labor que desempeñan, se forman en materia de salud y responsabilidad.

Formación variada

Además de las “escuelas de frescos”, dirigidas al personal de carnicería, pescadería y charcutería, contamos con un programa para optimizar la capacitación a la hora de atender a los clientes. También ponemos a disposición de los empleados cursos de liderazgo y gestión organizacional.

caprabo ●●●
10 años
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

9. Cuidarnos como trabajadores

●●● CAPRABO Y AMPANS, UN PROYECTO PIONERO



Caprabo cuenta con un firme compromiso a favor de la integración social y la protección de las personas especialmente vulnerables. En esta línea, en 2018 desarrolló un proyecto pionero: la creación del primer supermercado de Catalunya gestionado íntegramente por personas con discapacidad.

La tienda, ubicada en Manresa, con una superficie de unos 280 m² y 12 trabajadores, nace como resultado del acuerdo entre Caprabo y la fundación AMPANS, dedicada al apoyo de las personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental, así como a aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Este supermercado se integra en el marco de un proyecto de innovación social para la inclusión laboral de personas con discapacidad que impulsa, a través del contacto directo con el público, la visibilidad en la sociedad de la diversidad de capacidades y aptitudes.

saber elegir

El otoño es época de manzanas, caquis, calabazas y robellones. También saltan a escena frutos como la avellana, carnes como la ternera y pescados como la sepia. ¡Déjate seducir por todos ellos!

MANZANA

CONTENIDO:

El 85 % de su composición es agua. También contiene azúcares, fibra, vitamina E y potasio.

PRODUCCIÓN:

En España hay 45.000 hectáreas plantadas de manzanos. Cada año se recogen unas 780.000 toneladas.

VARIETADES: Hay más de mil variedades, aunque se comercializan poco más de media docena.

COMPRA: La pulpa debe ser firme, aromática y no harinosa. Hay que desechar aquellas con puntos podridos o blandos, golpes, arrugas o manchas.

VERSÁTIL: Se consume como fruta o en ensalada, salsas y guisos, compotas, tartas, mermeladas y zumos.

ORIGEN: Citada en la Biblia como fruta prohibida, se cree que ya eran recolectadas en la prehistoria.



PRODUCTOS de TEMPORADA

septiembre • octubre
• noviembre

VERDURAS Acelga • Ajo • Berenjena • Brócoli • Calabacín • Calabaza • Cebolla • Col lombarda • Col de Bruselas • Coliflor • Endibia • Espinaca • Judía verde • Nabo • Pimiento Rojo • Puerro • Rábano • Remolacha • Repollo • Setas • Zanahoria **FRUTAS** Aguacate • Arándano • Avellana • Caqui • Chirimoya • Frambuesa • Granada • Kiwi • Limón • Mandarina • Mango • Manzana • Membrillo • Naranja • Pera • Piña • Plátano • Uva **CARNES Y PESCADOS** Bonito • Codorniz • Conejo • Dorada • Salmonete • Ternera

PROTEGE TU CORAZÓN

Las avellanas aportan al organismo antioxidantes como la vitamina E y minerales como el calcio, el fósforo y el magnesio. Su contenido en ácido oleico protege el corazón y el de ácido fólico las hace indicadas para mujeres embarazadas.



Sabor dulce y afrutado

Actualmente existen unas 860 especies de calabaza. Todas ellas se cultivan en terrenos cálidos y húmedos de todo el mundo y **se dividen entre las de verano —de piel clara y fina y semillas blandas— y las de invierno —más dulces y también más secas que las de verano, de piel más gruesa—**. La mayoría tienen un sabor ligeramente dulce y afrutado. Aunque se componga principalmente de agua, la calabaza es asimismo fuente de fibra, folatos, provitamina A, vitaminas C y E y otras del grupo B como las B1, B2, B3 y B6, así como de potasio, fósforo y magnesio.

CALABAZA

Aunque no se ha podido determinar si el origen de la calabaza se sitúa en América o en Asia meridional, lo cierto es que, según escritos de varios autores de la Antigüedad, se puede afirmar que su cultivo se remonta a la época de hebreos y egipcios. Al principio se cultivaba para aprovechamiento de sus semillas, aunque con la obtención de variedades con más pulpa y sabor más afrutado empezó a consumirse como hortaliza. En Europa la introdujeron los españoles en el siglo XV.



ROBELLÓN Los robellones son una excelente fuente de vitaminas A, B1, B2, B3 y B5, además de fibra, proteínas, calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio y fósforo, lo que **ayuda a cuidar de nuestra salud cardiovascular y sistema inmunitario y a generar anticuerpos.**



TERNERA Con un bajo contenido en grasas y un alto aporte de proteínas, la carne de ternera es rica en hierro, zinc y vitamina B. **Fácilmente digerible y deliciosa, se puede cocinar de muchísimas maneras: guisada, a la plancha, a la barbacoa, pica-pica, asada en el horno...**



CAQUI Existen tres variedades de caqui, también llamado palo santo: el de China, el de Japón y el americano. El primero, cuyo peso oscila entre los 80 y los 250 g, **es el más cultivado; tiene un color rojo, anaranjado o amarillo, y su pulpa es anaranjada, dulce y jugosa.**

SEPIA

También conocida como jibia o choco, la sepia es un molusco cefalópodo que pertenece a la misma familia que el calamar o el pulpo.



COMPRA

La sepia habita en aguas del Mediterráneo y del Atlántico y puede comprarse durante todo el año, sobre todo fresca, aunque también congelada. Para asegurarnos de que su estado sea óptimo, **su carne debe mostrarse brillante, firme, húmeda y suave al tacto.**

EN LA COCINA

Pese a que su consumo debe ser moderado por su alto contenido en colesterol, la sepia es un pescado muy popular en España. Lo favorece su carne, dura y sabrosa, y su versatilidad, ya que **puede prepararse a la plancha o en arroces y guisos. Su tinta también se aprovecha en platos de pasta y arroz.**

CURIOSIDADES

La sepia vive en el fondo del mar y se entierra parcialmente en la arena. **Se alimenta de peces, moluscos y crustáceos, y su tinta, en lugar de negra, es color sepia,** de ahí su nombre. Cambia de color cuando es molestada o cortada...

SEPIA CON ALBÓNDIGAS

[PARA 4 PERSONAS] Mezclar 1 kg de carne picada de cerdo y ternera al 50% con 2 dientes de ajo y perejil picados, 2 huevos batidos y unos 60 g de miga de pan (remojada en leche). Hacer bolitas con la masa resultante, enharinarlas y freírlas en aceite de oliva. En una cazuela, hacer un sofrito con 1 cebolla grande picada en el aceite de las albóndigas. Triturar 3 tomates, añadirlos y cocerlos hasta que estén confitados. Sazonar al gusto. Incorporar de nuevo las albóndigas, así como 3 sepias cortadas en dados. Dar unas vueltas, agregar 1 l de caldo de pescado y cocer unos 45 minutos. Picar en un mortero unas almendras tostadas, 1 rebanada de pan frito, 2 dientes de ajo y perejil. Añadir a la cazuela, cocer 10 minutos más y servir.



La sepia destaca por su alto contenido en yodo y en vitamina E

“Promovemos productos ecológicos y procedentes de procesos de producción más sostenibles; ningún producto de nuestras marcas tiene Organismos Genéticamente Modificados (OGM).”



Cristina Madrillej

Departamento de Responsabilidad Social Corporativa



●●● Juntos por un planeta mejor

Entre nuestros más firmes compromisos está reducir el impacto ambiental que generan nuestros procesos, tiendas y productos.

Uno de los pilares del compromiso de Caprabo con la sociedad es el cuidado del medioambiente y para materializarlo tratamos siempre de minimizar el impacto ambiental que deriva de todas nuestras actividades. En Caprabo llevamos más de 25 años colaborando con organizaciones como la Federación Española de Bancos de Alimentos, Cruz Roja y Cáritas, entre otras.

En el marco de esta política, en un año donamos el equivalente a más de 3 millones de comidas a 139 entidades sociales. Además, para favorecer el consumo responsable, promovemos los productos ecológicos y aquellos procedentes de procesos de producción más sostenibles como los productos de proximidad, así como ningún producto de nuestras marcas contiene Orga-

nismos Genéticamente Modificados (OGM), velamos por el bienestar animal y seguimos eliminando los aditivos artificiales más controvertidos. Todo con el objetivo de ofrecer productos cada vez más naturales y libres de sustancias químicas añadidas. Así, hoy en día el 100% de los productos de marca propia no contienen colorantes artificiales ni antioxidantes BHT y BHA.

Nuevas bolsas más sostenibles

Como alternativa al plástico de un solo uso tenemos la bolsa de papel con sello FSC® (Forest Stewardship Council), la compostable y las reutilizables (con más de un 55% de plástico reciclado).

Además de las bolsas compostables y de rafia en el servicio a domicilio, en 2019 incorporamos las de malla para fruta y verdura.



caprabo ●●●
10 años
compromisos
saludables
sostenibles

5. Favorecer el consumo responsable

●●● PROGRAMA DE MICRODONACIONES EN TIENDA



Puesto en marcha en el 2010, el Programa de Microdonaciones de Caprabo, que surgió a propuesta de los propios trabajadores, pretendió lograr un mayor aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas porque no están indicados para la venta (por rotura, cercanía de la fecha de caducidad...), pero son aptos para el consumo.

- Los alimentos son entregados diariamente a las entidades benéficas, permitiendo aprovechar los alimentos frescos para cubrir todos los nutrientes necesarios.

- Esta iniciativa supone una compleja labor de coordinación entre los diferentes Bancos de Alimentos, las entidades benéficas, más de 200, y los supermercados Caprabo.

- Este programa ha ayudado a 904 hogares durante el 2018.



cocinar con niños

¡Que Sí te den calabazas!

Si hay una hortaliza de otoño que gusta mucho a los niños es la calabaza. En purés o rellena con queso, seguro que te pedirán que les prepares más... y más.

COCINA BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFÍA** JOAN CABACÉS **ESTILISMO** ROSA BRAMONA
NIÑOS SANDRA Y JAVIER (HIJOS DE XAVIER RAMÓN, TRABAJADOR DE CAPRABO)

3. Prevenir la obesidad infantil



Calabaza rellena de queso ricotta y granada



fácil



3 a 5 €



1h

PARA 4 PERSONAS

- 1 calabaza violín
- 1 cebolla
- 100 g de brotes de espinacas
- 50 g de olivas deshuesadas
- 100 g de queso ricotta
- 50 g de parmesano rallado
- ½ granada pequeña

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar la calabaza y partirla por la mitad, eliminar las semillas y retirar una parte de la pulpa. Picarla y reservarla. Barnizar con un poquito de aceite de oliva las mitades de calabaza y hornear durante 15 minutos a 250 °C hasta tratar de suavizar un poco la cáscara.

2. Sofreír la cebolla y la pulpa de calabaza picada en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 10 minutos. Añadir una pizca de sal y el orégano. Agregar las espinacas y las olivas y cocinar durante 10 minutos más. En un bol, verter el sofrito, agregar los quesos y la granada, remover hasta que quede todo integrado y volver a rellenar

las calabazas. Cocinar de nuevo en el horno precalentado a 180 °C durante 15 minutos. Retirar y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 164,36 kcal
 Proteínas 12,13 g Hidratos de carbono 5,8 g; de los cuales, azúcares 5,3 g Grasas 10,12 g; de las cuales, saturadas 4,8 g
 Fibra 3,97 g Sal 2,3 g

*PORRACIÓN.



Crema de calabaza con leche de coco



fácil

1 a 3 €

40'

PARA 4 PERSONAS

- 50 g de pipas de calabaza
- 1 cucharadita de curry
- 1 puerro
- 500 g de calabaza pelada cortada en tacos
- 400 ml de caldo de verduras casero

- 200 ml de leche de coco para cocinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Colocar las pipas en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Cocinar a fuego muy suave y removiendo durante unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente tostadas. Retirar del fuego, agregar una pizca de sal y el curry, remover bien y reservar.
- 2.** Limpiar el puerro, eliminar las raíces y la parte verde y cortarlo en rodajas. En una cazuela amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sofreír

el puerro durante 5 minutos a fuego muy suave, agregar la calabaza, remover y cubrir con el caldo. Cocinar a fuego suave durante 15 minutos, agregar la leche de coco, rectificar de sal y cocinar 10 minutos más.

3. Retirar del fuego, triturar hasta que quede una crema fina. Servir con las pipas al curry y un chorrito de leche de coco.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 209,74 kcal
Proteínas 7 g **Hidratos de carbono** 13,83 g; de los cuales, **azúcares** 7,5 g **Grasas** 14,01 g; de las cuales, **saturadas** 2,2 g
Fibra 4,55 g **Sal** 1,5 g

*POR RACIÓN.

Triabo, triasa

Proyecto educativo Caprabo para la alimentación saludable



¿Quieres conocer nuestro proyecto educativo "Elige bueno, elige sano"? Descúbrelo en

www.triabo triasa.es/es

NUEVA WEB

“Aprender buenos hábitos desde la infancia es prioritario para lograr una buena salud al llegar a la etapa adulta. En 2025, habremos enseñado a comer bien a 150.000 niñas y niños y sus familias.”

Ana González

Responsable del Departamento de Responsabilidad Social y Medio Ambiente



●●● Enseñar a comer bien a los niños

Queremos contribuir a reducir un problema que va en aumento: el sobrepeso infantil. Por eso, fomentamos una alimentación equilibrada.

El sobrepeso y la obesidad se están convirtiendo en un grave problema en todo el mundo. Y nuestro país no es una excepción. Según cifras proporcionadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición correspondientes a 2015, el 43 % de los niños y jóvenes de España padece exceso de peso.

En Caprabo estamos firmemente comprometidos para lograr que los más pequeños de la casa sigan una alimentación equilibrada. En este sentido, una de nuestras prioridades es mejorar la calidad de los nutrientes que aportan más de 35 productos infantiles de nuestras marcas y reducir aquellos ingredientes cuyo consumo puede resultar perjudicial para la salud. Para ello, estamos reduciendo las cantidades de azúcares, grasas y sal; elimi-

namos progresivamente los aceites de palma y coco; y trabajamos para limitar las calorías por ración en los productos infantiles.

Programa “Tria bo, tria sa”

En la línea de favorecer una alimentación sana, en 2008 pusimos en marcha el proyecto educativo “Tria bo, tria sa”, que promueve el aprendizaje de hábitos saludables por parte de los niños y sus familias. Dirigido a niñas y niños de entre 8 y 12 años, en él ya han participado más de 60.000 escolares.

En 2015 creamos “Tria bressol”, un programa dirigido a niñas y niños de 2 a 3 años en etapa de escuela infantil. En las primeras ediciones ya han participado 4.600 preescolares de 147 centros educativos. Más información: www.triabotriasa.es.



caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3. Prevenir la obesidad infantil

10. Impulsar un estilo de vida más saludable

●●● OBJETIVO: CLIENTES BIEN INFORMADOS

En Caprabo ofrecemos información de calidad a los consumidores a través de diversos canales.

● **REVISTA SABOR.** Desde hace más de 40 años ofrecemos a nuestros clientes con Tarjeta Oro recetas e informaciones de calidad sobre gastronomía, salud y sostenibilidad.

● **TALLERES CHEF CAPRABO.** Más de 4.000 personas han pasado ya por alguno de los cursos que organizamos en nuestros talleres de l’Illa Diagonal. En ellos nuestros chefs comparten sus conocimientos sobre alimentación saludable y sostenible de forma lúdica y amena.

● **WWW.CHEFCAPRABO.COM.** Lanzada a finales del 2016, en esta web ponemos a disposición del gran público más de 700 recetas y todo tipo de consejos para seguir una dieta más sana.

● **PLATAFORMA ONLINE BIENVENIDA MATRONA.** Un proyecto impulsado por el programa Bienvenido Bebé de Caprabo con el objetivo de acompañar a las familias en una época clave: la llegada de un nuevo miembro a la familia.

alimentación equilibrada

Joven por dentro y por fuera

Nuestra despensa guarda numerosos y valiosos aliados que nos pueden ayudar a ralentizar el proceso natural de envejecimiento. Te mostramos algunos de los más eficaces.

TEXTO EVA CARNERO
ASESORES NUTRICIONALES MENJA SA

El paso del tiempo y sus efectos en el funcionamiento del organismo o en el aspecto de nuestra piel y cabello son inevitables. A partir de cierta edad (especialmente de los 40), cada cumpleaños que celebramos perdemos algo de tersura en la piel y tono en la musculatura. Esto se debe fundamentalmente al estrés oxidativo. Este proceso se produce cuando el organismo no cuenta con los antioxidantes suficientes para contrarrestar los radicales libres que produce. Esta actividad oxidativa acelera el envejecimiento de las células. Es decir, aparecen las patas de gallo alrededor de los ojos, la flacidez en los brazos y los pequeños olvidos, entre otros signos que avisan de que nos estamos haciendo mayores.

Sin embargo, no hay por qué quedarse con los brazos cruzados. Si bien el deterioro es imparable, si podemos ralentizarlo. Para ello, contamos con dos bazas fundamentales: la práctica de ejercicio físico regular y llevar una dieta equilibrada y rica en antioxidantes. Según los expertos, seguir una dieta mediterránea es una buena manera para mantenernos sanos y jóvenes.

¿Sabes qué son los antioxidantes?

Son nuestra "arma" frente a los radicales libres, y aunque desempeñan varias funciones, una de las más importantes consiste en impedir el efecto dañino de los radicales libres. Pero ¿qué son exactamente estas sustancias y dónde las podemos encontrar? Los antioxidantes son un grupo de vitaminas, minerales y colorantes de compuestos vegetales que, según la Fundación Española del Corazón, pueden agruparse en tres grandes grupos: polifenoles, carotenoides y vitaminas de los grupos C y E.



8 ALIMENTOS ANTIOXIDANTES QUE HAY EN TU COCINA

1 PIMIENTO ROJO. Destaca por su alto contenido en vitamina C, pero también es rico en vitaminas B6, B9 y C, carotenoides, flavonoides y licopeno, lo que convierte a esta hortaliza en uno de tus grandes aliados *antiaging*.

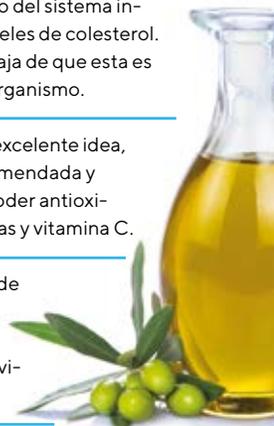


2 TÉ MATCHA. Muy popular en Japón, este té verde posee extraordinarias propiedades para la salud. Entre ellas destacan su poder antioxidante, el fortalecimiento del sistema inmune y su capacidad para reducir los niveles de colesterol. Contiene cafeína, pero con la ventaja de que esta es asimilada más lentamente por el organismo.



3 FRESAS. Tomar de postre un bol de fresas es una excelente idea, ya que aporta la cantidad diaria de vitamina C recomendada y contiene muy pocas calorías (40 kcal cada 100 g). Su poder antioxidante le viene por su riqueza en polifenoles, antocianinas y vitamina C.

4 ACEITE DE OLIVA VIRGEN. El alimento estrella de la dieta mediterránea. Un chorrito de aceite de oliva virgen en la ensalada es un hábito muy saludable debido a su aporte en ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y polifenoles, de propiedades antioxidantes.



5 BRÓCOLI. Sin duda esta verdura no puede faltar en una dieta antioxidante. Sus altos niveles en compuestos azufrados, vitamina C, isotiocianatos e indoles así lo justifican. Para disfrutar de sus beneficios hay que tomarlo crudo o al vapor cocinado poco tiempo.

6 SALMÓN. Este pescado es un gran antioxidante debido a su contenido en astaxantina, sustancia que tiene la capacidad de proteger de la oxidación a las neuronas, los ojos, la piel y una gran variedad de células de nuestros órganos internos.

7 TOMATE. Rico en licopeno, un pigmento responsable de su color rojo con gran poder antioxidante. También contiene vitamina C y algunas del grupo B, lo que refuerza su capacidad *antiaging*.

8 AVELLANAS. Aunque la mayoría de los frutos secos tienen un gran poder antioxidante, las avellanas son las que se llevan la palma, sobre todo por su riqueza en vitamina E (25 mg por cada 100 g). Las almendras (24 mg) son las siguientes de la lista.



● **Polifenoles.** Son directamente responsables de la máxima actividad antioxidante de las frutas y verduras y también de ciertas infusiones y bebidas naturales.

● **Carotenoides.** Es fácil saber qué alimentos contienen esta sustancia (pigmentos), ya que les confieren un color que va del rojo al amarillo, pasando por el anaranjado o el violeta.

Una dieta que incluya antioxidantes va a ayudar a ralentizar el proceso de oxidación del organismo

● **Vitamina C.** Está considerada como uno de los antioxidantes más eficaces. El kiwi, la naranja, el pimiento rojo, los tomates y las fresas son las frutas y verduras que más vitamina C aportan.

● **Vitamina E.** Los expertos recomiendan consumir 15 mg de esta vitamina a diario. Esta cantidad se consigue con un consumo frecuente y variado de aceites de oliva, maíz, soja o girasol de categoría virgen o virgen extra (obtenidos por prensado en frío), y con la ingesta de pequeñas cantidades de frutos secos sin tostar.

Una dieta que incluya todas estas sustancias antioxidantes va a defendernos contra el ataque de los radicales libres y nos ayudará a mantenernos sanos y jóvenes por más tiempo. ●●●

NUESTRAS RECETAS →



BOLITAS DE ALMENDRAS Y TÉ MATCHA
RECETA PÁG. 34

SALMONETES CON PATÉ DE PIMIENTOS Y ZANAHORIAS
RECETA PÁG. 34

PLATOS NATURA CASA

2. Promover una alimentación equilibrada

**ENSALADA
DE BRÓCOLI
CON SEMILLAS
Y TOMATES
SECOS**

RECETA PÁG. 34

Ensalada de brócoli con semillas y tomates secos



fácil 1 a 3 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 16 tomates secos
- 1 brócoli
- 100 g de semillas variadas
- 50 g de piñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal

ELABORACIÓN

1. Hidratar los tomates durante unas horas, hasta

que estén blanditos. Lavar bien el brócoli y separarlo en ramilletes. Cocinarlo al vapor durante 10 minutos.

2. Escurrir bien los tomates y cortarlos en tiras.

3. En una sartén amplia, engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva, cocinar los tomates hasta que estén ligeramente tostados, agregar una cucharada de vinagre y una pizca de sal. Remover y retirar.

4. Tostar las semillas y los piñones ligeramente en una sartén. Repartir las semillas sobre el brócoli templado, aliñar con la vinagreta de tomates secos y servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 244,41 kcal
 Proteínas 9,71 g Hidratos de carbono 10,82 g; de los cuales, azúcares 7,4 g Grasas 18,03 g; de las cuales, saturadas 1,8 g
 Fibra 3,9 g Sal 2 g

*POR RACIÓN.

Bolitas de almendras y té matcha



fácil 3 a 5 € 40' + reposo

PARA 4 PERSONAS

- 1 limón
- 250 g de almendra cruda molida
- 150 g de azúcar de caña molido
- 3 cucharadas de té matcha
- 2 yemas de huevo

ELABORACIÓN

1. Lavar bien el limón con un cepillito, secarlo bien y rallar la mitad.

2. Colocar la almendra molida en un bol junto con el azúcar de caña, 1 cucharada de té matcha y la ralladura del limón. Remover bien, agregar las yemas del huevo y continuar amasando hasta que quede un compuesto uniforme. Dejar reposar unas horas en la nevera.

3. Precalentar el horno a 200 °C. Con la ayuda de las manos, formar bolitas del tamaño de una nuez pequeña con la masa y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Cocinar en el horno durante 5 minutos. Retirar, dejar enfriar y rebozar con el resto de té. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 544,88 kcal
 Proteínas 14,1 g Hidratos de carbono 39,85 g; de los cuales, azúcares 39,10 g Grasas 11,47 g; de las cuales, saturadas 13,81 g
 Fibra 9,11 g Sal 0,21 g

*POR RACIÓN.

El brócoli, los pimientos rojos, los frutos secos, el aceite de oliva... son alimentos antioxidantes. ¡Inclúyelos en tu dieta!

Salmonetes con paté de pimientos y zanahorias



fácil 3 a 5 € 50'

PARA 4 PERSONAS

Para el paté de pimientos

- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 cebolleta
- 3 tomates de colgar
- 1 hoja de laurel

Para los salmonetes

- 4 salmonetes grandes cortados en filetes
- Unas ramitas de tomillo
- Unos brotes de lechugas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Para el paté de pimientos y zanahorias, precalen-

tar el horno a 180 °C. Lavar las hortalizas, cortar el pimiento, las zanahorias y la cebolleta en trocitos y colocarlos sobre una fuente de horno.

2. Rallar la pulpa del tomate y colocarla en la fuente sobre el resto de hortalizas. Aderezar con sal y un chorrito de aceite de oliva, agregar la hojita de laurel y cocinar en el horno durante 30 minutos aproximadamente, hasta que las verduras estén blanditas y ligeramente escalivadas. Retirar del horno, triturar y pasar por un colador chino. Reservar.

3. Lavar los salmonetes, secarlos bien y sazonarlos

con sal y pimienta. Precalentar el horno a 200 °C. A continuación, colocar los filetes de los salmonetes en una bandeja refractaria y rociarlos con aceite de oliva. Agregar las ramitas de tomillo y cocinar durante 5 minutos. Retirar.

4. Servir los salmonetes junto con el paté de pimientos y zanahoria. Acompañar con unos brotes de lechuga.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 302,95 kcal
 Proteínas 26,63 g Hidratos de carbono 8,98 g; de los cuales, azúcares 8,34 g Grasas 17,77 g; de las cuales, saturadas 3,22 g
 Fibra 3,31 g Sal 3,5 g

*POR RACIÓN.



Florette



Descubre las nuevas recetas

Micro

Hindú y Asiática

Florette felicita a **caprabo**



años

salud

La enfermedad silenciosa

La hipertensión puede pasar inadvertida porque no presenta síntomas claros. Te ayudamos a conocerla.

TEXTO EVA CARNERO ASESORAMIENTO MENJASA

Sabemos que tener la presión arterial elevada es peligroso para la salud. Sin embargo, lo que quizá no sepamos es que la hipertensión es una enfermedad que no presenta síntomas. En este artículo te damos más detalles sobre ella.

¿Qué es la presión arterial?

El corazón ejerce presión sobre las arterias para que estas conduzcan la sangre hacia los diferentes órganos del cuerpo humano. Esta acción es lo que se conoce como presión arterial. La presión máxima se obtiene en cada contracción del corazón y la mínima, con cada relajación. La primera se conoce como sistólica ("la alta") y la segunda como diastólica ("la baja").

¿Cuáles son los valores normales?

La Fundación Española del Corazón considera que la presión arterial es normal cuando los niveles de máximos (sistólica) están entre 120-129 mmHg y los mínimos (diastólica) oscilan entre 80 y 84 mmHg.

¿Cuáles son las causas?

En la mayoría de los casos (95 %) su origen es desconocido, por tanto, es una enfermedad tratable pero no curable. Eso sí, en el 5 % restante se puede conseguir volver a valores saludables. Para ello, es fundamental acudir al cardiólogo para que evalúe y determine cuál es la causa y, en consecuencia, el mejor tratamiento.

¿Cómo sé si soy hipertenso?

Esta enfermedad suele ser diagnosticada casualmente, ya que no presenta síntomas claros. No hay nada que avise de que somos hipertensos.

¿Qué consecuencias tiene?

A largo plazo, padecer hipertensión propicia la aparición de arterioesclerosis (acumulación de colesterol en las arterias) y fenómenos de trombosis (infarto de miocardio o infarto cerebral). En el peor de los casos, la hipertensión arterial puede reblandecer las paredes de la aorta y provocar su dilatación o rotura. ●●●

AYUDAN A BAJAR LA TENSIÓN

- **Ajo.** Es un eficaz vasodilatador.
 - **Frutas, como el limón, las fresas o el plátano.** Por su alto contenido en potasio.
 - **Cereales integrales.** La avena, el centeno o el trigo integral ayudan a estabilizar la presión sanguínea.
 - **El mero, las patatas, las espinacas y la soja** son alimentos ricos en potasio y magnesio, minerales que ayudan a combatir la hipertensión.
 - **Alcachofa.** Sus propiedades diuréticas permiten eliminar el exceso de líquidos en el organismo, lo que contribuye a disminuir la presión arterial.
 - **Chocolate negro.** Comer una onza a diario puede ayudar a bajar la presión arterial.
- Ten cuidado con:**
- **La sal** (sustitúyela por hierbas y especias).
 - **Alcohol, dulces, encurtidos y conservas.**
 - **Los embutidos y las carnes rojas.**
 - **Los fritos y los snacks fritos.**

“ Nuestra compañía pone especial énfasis en ofrecer a nuestros clientes productos de marcas propias con un alto estándar de calidad, elaborados con recetas cada vez más sanas. ”

Jorge Esteban
Departamento Mix Comercial



caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

2. Promover una alimentación equilibrada

4. Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes



●●● Una oferta variada y equilibrada

En nuestros supermercados ofrecemos productos que cubren las necesidades nutricionales de todos los consumidores.

Queremos que las personas que deben seguir una dieta específica encuentren en nuestras tiendas, fácilmente y a buen precio, todos los alimentos que requieren para llevar una alimentación saludable.

Productos sin gluten a buen precio

Hoy en día son muchas las personas que precisan seguir una alimentación sin gluten. Entre nuestro amplio surtido contamos con una gama específica de más de 1.500 productos libres de gluten elaborados por marcas líderes. Además, disponemos de más de 500 productos de nuestra marca propia garantizados sin gluten y a un precio un 30 % inferior al que ofrecen otras marcas. Todos estos alimentos se pueden identificar a través del pictograma internacional (una espiga

barrada) que se encuentra en la parte inferior frontal del producto. Así mismo, colaboramos con la Asociación de Celíacos de Cataluña desde hace más de una década.

La alternativa saludable

La línea EROSKI Sannia nació en 2012 con la intención de ser una alternativa mejorada y a buen precio de todo tipo de productos de consumo habitual. Se trata de propuestas a las que hemos añadido nutrientes que, por los hábitos de alimentación actuales, no ingerimos en cantidad suficiente (fibra, omega 3...). Además, los productos tienen, como mínimo, un 25 % menos de sal, un 30 % menos de azúcares y un 30 % menos de grasas con respecto a los productos con los que se pueden comparar.



●●● UN AMPLIO SURTIDO CON LA MEJOR CALIDAD

Frutas y hortalizas frescas, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, frutos secos, lácteos, pescado... En Caprabo ofrecemos una gran variedad de productos que te permiten disfrutar de una alimentación sana y equilibrada. Además, trabajamos para mejorar el perfil nutricional de nuestros productos de marca propia, reduciendo la cantidad de grasas, azúcares y sal que contienen.

● Desde 2013 hemos eliminado el equivalente a 87 tráileres de los nutrientes cuyo consumo en exceso está asociado, según la OMS, a enfermedades como la diabetes, la obesidad, el colesterol o la hipertensión.

● Hemos evitado 467 toneladas de azúcares, 100 toneladas de sal y 1.000 toneladas de grasas, que han sido reemplazadas por ingredientes más sanos.

● Por otra parte, acercamos los productos saludables al consumidor con las mejores promociones y precios.

nuestras marcas

Sabores únicos, máxima calidad
y una cuidada presentación.
Un placer para los sentidos.



Nuestra marca 'gourmet': tu gran aliada

Lo mejor de lo mejor, para todos los días. Eso es lo que pone a tu alcance nuestra insignia *gourmet*

Eroski SELEQTIA. Una cuidada selección de productos exclusivos para los paladares más exigentes que están avalados por los expertos del Basque Culinary Center.

Además, para que puedas conocer su información nutricional, en breve todos tendrán el indicador Nutri-Score*. ¡Notarás la diferencial!

* Te contamos todo sobre este indicador saludable en la pág. 5.





Tostaditas de celebración



fácil 3 a 5 € 20'

PARA 4 PERSONAS

Para las tostaditas de queso de cabra

- 12 minibiscotes con pasas EROSKI
- 2 cucharadas de mermelada de naranja amarga EROSKI
- 100 g de queso de cabra semicurado Eroski SELEQTIA
- Unos frutos rojos (arándanos o frambuesas)

Para las tostaditas de salmón

- Unas hojas de hierbas aromáticas frescas
- 100 g de queso crema EROSKI
- 60 g de minibiscotes EROSKI
- 1 lomo de salmón ahumado Eroski SELEQTIA

ELABORACIÓN

1. Para las tostaditas de queso de cabra, untar los biscotes con la mermelada. Cortar el queso, primero en lonchas y luego en triángulitos. Colocar el queso sobre la mermelada. Decorar con los frutos rojos cortados en rodajas.

2. Para las tostaditas de salmón, lavar las hierbas aromáticas, secarlas con papel absorbente de cocina y picarlas bien finas. Mezclar el queso

crema con las hierbas. Cortar el salmón ahumado en lonchas. Untar los biscotes con el queso crema, colocar el salmón encima y decorar con unas hierbas aromáticas. Servir.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 497,5 kcal
 Proteínas 20,75 g Hidratos de carbono 59,77 g; de los cuales, azúcares 6,8 g Grasas 19,45 g; de las cuales, saturadas 10,66 g
 Fibra 3 g Sal 1,8 g

*POR RACIÓN.

Canelones rellenos de verduritas y ventresca



fácil



3 a 5 €



1 h

PARA 4 PERSONAS

- 12 placas de canelones
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 100 ml de nata para cocinar EROSKI
- 2 latas de ventresca de bonito del norte Eroski SELEQTIA
- Aceite de oliva virgen extra de arbequina DOP Siurana Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta EROSKI

Para la salsa

- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla tierna
- 1 bote de pimientos del piquillo Eroski SELEQTIA
- 200 ml de nata para cocinar EROSKI
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Hervir las placas de canelones en abundante agua salada, escurrir y colocar sobre un paño húmedo.
2. Para el relleno, lavar las verduras. Pelar la cebolla y la zanahoria y picarlas. Picar también el calabacín. En una sartén amplia, sofreír la cebolla y la zanahoria

durante 5 minutos a fuego suave. Agregar el calabacín y cocinar 3 minutos más. Luego, agregar la nata, salpimentar y proseguir 1 minuto más hasta que todo quede bien ligado. Retirar del fuego.

3. Escurrir el aceite de la ventresca, desmenuzar y agregar al sofrito de verduras.
4. Para la salsa de pimientos, picar los dientes de ajo y la cebolla tierna. Sofreír en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos. Agregar los pimientos cor-

1. Implicarnos con la seguridad alimentaria

tados en taquitos y la nata. Salar y cocinar durante unos minutos. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir una salsa fina.

5. Repartir el relleno en el centro de cada placa de canelón. Enrollarlos y servir con la salsa de pimientos.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 606,77 kcal
Proteínas 10,93 g Hidratos de carbono 21,31 g; de los cuales, azúcares 7,5 g Grasas 13,22 g; de las cuales, saturadas 26,80 g
Fibra 1,56 g Sal 1,3 g

*POR RACIÓN.



Gran ravioli con salsa de foie y jamón de pato



fácil 3 a 5 € 30'

PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla tierna
- 100 ml de nata para cocinar EROSKI
- 100 ml de caldo casero de carne EROSKI
- ½ paquete de bloc de foie gras Eroski SELEQTIA
- Unas hojas de perejil

- 2 paquetes de gran ravioli de verduras asadas Eroski SELEQTIA
- 1 paquete de jamón de pato curado Eroski SELEQTIA
- Aceite de oliva virgen extra de arbequina DOP Siurana Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, picarla y sofreírla en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos a fuego suave. Agregar la nata y el

caldo, remover y cocinar unos minutos más.

2. Cortar el foie gras en taquitos, agregarlos a la sartén y continuar la cocción, removiendo hasta que estén todos los ingredientes integrados y la salsa haya espesado. Incorporar el perejil picado, remover y retirar.

3. Colocar las lonchas de jamón de pato en una sartén caliente y cocinar unos minutos hasta que estén ligeramente doradas y crujientes.

- 4.** Hervir la pasta en abundante agua salada el tiempo que marque el fabricante. Escurrir.
- 5.** Disponer la pasta en los platos, agregar la salsa de foie y el crujiente de jamón de pato. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 382,75 kcal
 Proteínas 38,64 g Hidratos de carbono 18,22 g; de los cuales, azúcares 2,6 g Grasas 24,23 g; de las cuales, saturadas 17,58 g
 Fibra 0,5 g Sal 4,2 g

*POR RACIÓN.

Cheesecake de cuajada de oveja



fácil



3 a 5 €



40+ nevera

PARA 6-8 PERSONAS

- 150 g de cookies de chocolate negro y avellanas Eroski SELEQTIA
- 50 g de mantequilla Eroski basic + 1 cucharada para untar
- 400 g de cuajada de oveja Eroski SELEQTIA
- 3 cucharadas de azúcar glas

- 1 lima
- 1 sobre y ½ de gelatina en polvo
- 100 ml de nata líquida EROSKI
- 1 bote de mermelada de arándanos EROSKI
- 1 bandejita de arándanos frescos

ELABORACIÓN

1. Desmenuzar las galletas con las manos y colocarlas en un cuenco. Agregar la mantequilla a punto de pomada y amasar con las manos hasta que quede una pasta homogénea.

2. Untar un molde de fondo desmontable con mantequilla. Cubrir la base con la masa de galletas y dejar reposar en la nevera al menos durante 15 minutos hasta que se endurezca.

3. Colocar la cuajada en un bol, agregar el azúcar y la ralladura de lima. Remover hasta que quede todo ligado.

4. Colocar la gelatina en un cuenco, agregar 100 ml de agua y remover. Llevar la nata a ebullición, retirar del fuego y mezclar con la gelatina. Mover hasta que se disuelva. Incorporar a la cuajada y continuar removiendo.

5. Verter la mezcla en el molde con la base de galletas y dejar reposar en la nevera al menos durante 2 horas hasta que cuaje.

6. Antes de servir, desmoldar la tarta, cubrir con la mermelada y decorar con unos arándanos.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 477,18 kcal
 Proteínas 9,5 g Hidratos de carbono 63,62 g; de los cuales, azúcares 55,54 g Grasas 20,42 g; de las cuales, saturadas 11,08 g Fibra 2,6 g Sal 0,63 g

*POR RACIÓN.

8. Actuar con claridad y transparencia

**1. Implicarnos
en la seguridad
alimentaria**

**8. Actuar con
claridad y
transparencia**

●●● **CLARIDAD
EN NUESTROS
ENVASES**



Una de nuestras prioridades es ofrecer la máxima claridad y transparencia en la información que incluyen nuestros envases.

● **SEMÁFORO NUTRICIONAL.**

En 2007, fuimos pioneros al incorporar este sistema que permite conocer, de un simple vistazo, la cantidad de calorías, azúcares, grasas y sal que aporta cada ración de un producto determinado y sus porcentajes sobre el consumo diario.

● **NUTRI-SCORE.** En 2019 hemos sido el primer supermercado en Catalunya en introducir el sello Nutri-Score. Muchos de nuestros productos de marca propia ya cuentan con este nuevo etiquetado, que determina la calidad nutricional a través de un sistema de clasificación de colores.

“ **Realizamos análisis exhaustivos y todo tipo de controles que nos permiten garantizar la trazabilidad de los alimentos desde su punto de origen hasta que llegan al consumidor.** ”



Carmen Sande
Responsable del Departamento de Calidad



●●● **Velamos por los alimentos
seguros y de calidad**

En Caprabo somos conscientes de la importancia de garantizar al máximo la seguridad alimentaria de todos los productos que ofrecemos.

Para cumplir con este compromiso, realizamos análisis exhaustivos y auditamos a nuestros proveedores, con el objetivo de comprobar que cumplen todos los requisitos que les exigimos. En este sentido, aseguramos la trazabilidad de los alimentos en todas sus etapas desde el punto de origen hasta que llegan a los lineales de nuestros supermercados.

Garantizamos la cadena del frío

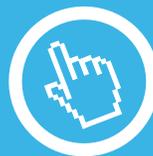
A través de nuestros estrictos sistemas de control, garantizamos que en ningún momento del proceso de suministro se rompa la cadena de frío. De este modo, podemos asegurar al consumidor que todos los productos se encuentran en perfectas condiciones y mantienen al 100 % sus

propiedades. También somos responsables de la seguridad alimentaria de nuestras marcas propias. Por ello realizamos auditorías, análisis y controles diarios con los máximos niveles de exigencia a nuestros fabricantes para homologarlos. El año pasado auditamos a más de 400 proveedores y llevamos a cabo 11.000 análisis microbiológicos y fisicoquímicos.

Escuchar para mejorar

A la hora de redactar nuestros 10 compromisos hemos contado con la participación de más de 5.000 personas, entre las que se encuentran empleados, clientes, instituciones, Administraciones públicas, ONG y otras entidades.





capraboacasa.com

18 años
navegando
contigo



cocina fácil

Un buen recurso en la nevera

Muy fáciles de usar, las masas preparadas te ayudan a ahorrar tiempo en la cocina. ¡Descúbrelas!



Calidad y variedad

1. Masa para empanadillas y postres (16 obleas). De **Buitoni**. **2.** Masa empanada (280 g). De **EROSKI**. **3.** Masa de hojaldre (230 g). De **EROSKI**. **4.** Masa de pizza (260 g). De **EROSKI**. **5.** Masa de pizza extrafina (280 g). De **EROSKI**. **6.** Masa de hojaldre rectangular (230 g). De **Buitoni**. **7.** Masa brisa redonda (230 g). De **Buitoni**.

Samosas rellenas de carne



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 20 g de jengibre
- 60 ml de aceite de oliva
- 400 g de carne de ternera
- 1 cucharadita de cilantro en polvo

- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 paquetes de masa de empanadilla
- Sésamo

ELABORACIÓN

1. Picar el ajo y la cebolla muy finos. Rallar el tomate y el jengibre. Poner el aceite de oliva en una cazuela y dorar el ajo ligeramente. Luego, añadir la cebolla y rehogar bien.

Cuando la cebolla empiece a estar transparente, agregar el jengibre y dejarlo sofreír unos 5 minutos. Luego, incorporar el tomate y sofreírlo hasta que se amalgame todo bien.

2. Añadir la carne y las especias a la cazuela y cocinar todo hasta que la carne esté bien incorporada al sofrito. Dejar enfriar y, si fuese necesario, retirar el exceso de aceite.

3. Enharinar la mesa, estirar las masas de empanadilla encima y poner el relleno en

el medio con la ayuda de una cuchara. Cerrar formando un triángulo con cuidado de que no se abran luego. Pintar con un poco de agua para que se cierren bien y espolvorear un poco de sésamo por encima.

4. Poner las samosas en una bandeja de horno y cocerlas a 180 °C unos 12-15 minutos.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 450,18 kcal
 Proteínas 18,93 g Hidratos de carbono 10,32 g; de los cuales, azúcares 5,29 g Grasas 36,98 g; de las cuales, saturadas 11,23 g
 Fibra 1,41 g Sal 0,16 g

*POR RACIÓN.



1



2



3



4



5



6



7

Tarta de manzana



fácil 1 a 3 € 1h 20'

PARA 4-6 PERSONAS

- 4 manzanas pink lady o de una variedad similar
- 1 paquete de pasta de hojaldre con forma redonda

Para la crema

- 500 g de leche entera
- 1 rama de canela
- 1 piel de limón o naranja
- 4 yemas de huevo
- 75 g de azúcar
- 50 g de maicena

ELABORACIÓN

1. Para la crema, poner a hervir la leche con la canela y la piel del cítrico. En un bol, blanquear (batir enérgicamente) las yemas de huevo con el azúcar. Agregar la maicena y mezclarlo todo bien.

2. Cuando la leche hierva, colarla de golpe encima de las yemas y mezclar todo bien hasta que espese. Si queda muy líquida, volver a hervir el conjunto sin dejar de remover hasta conseguir el punto deseado.

3. Pelar las manzanas, descorazonarlas y cortarlas en láminas.

4. Enharinar un molde redondo y colocar la masa de hojaldre encima, apretando ligeramente. Distribuir bien la crema en la base (500 g) y, encima, colocar las manzanas. Cocer en el horno a

180 °C unos 40-45 minutos. Una vez frío, decorar, si se desea, con gelatina de manzana para darle brillo.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 591,75 kcal
 Proteínas 12,16 g Hidratos de carbono 77,75 g; de los cuales, azúcares 44,53 g Grasas 25,75 g; de las cuales, saturadas 10,94 g
 Fibra 5,1 g Sal 0,70 g

*PORRACIÓN.

7. Facilitar comer bien a buen precio

●●● CON EL MÓVIL, AHORRAR ES FÁCIL



Para que nuestros clientes lo tengan todavía mejor a la hora de ahorrar, hemos creado la app de Caprabo, que se puede descargar de forma gratuita tanto desde Play Store como de App Store. Esta práctica herramienta permite, entre otras ventajas:

- Gestionar la lista de la compra y llevarla siempre encima para no olvidarse de nada.
- Personalizar la lista de la compra por cada uno de los miembros de la familia.
- Obtener información de los descuentos específicos que ofrece nuestra tienda habitual y ver el ahorro acumulado.
- Recibir cupones exclusivos cada semana. Recuerda que para poder conseguir los descuentos debes activarlos antes de ir a comprar.
- Localizar la tienda Caprabo más cercana gracias a un avanzado geolocalizador.
- Además, con la app ya no necesitas llevar la Tarjeta Cliente encima.

“
Gracias a los beneficios y descuentos por pertenecer a Mi Club Caprabo y usar nuestra tarjeta, nuestros mejores clientes han ahorrado más de 420 € de media en 2018.
 ”



Begoña Ruiz
 Responsable de Mi Club Caprabo



●●● Una alimentación equilibrada a precios asequibles

Desarrollamos propuestas de ahorro y ofertas personalizadas para que nuestros clientes no paguen más a la hora de hacer la compra.

En Caprabo estamos convencidos de que todas las personas tienen derecho a disfrutar de los productos necesarios para poder seguir una alimentación equilibrada y sostenible. Por eso, disponemos de un amplio surtido de gran calidad a precios muy competitivos.

Ahorro personalizado

Como complemento para lograr los mejores descuentos, nuestros clientes disponen de Mi Club Caprabo, un programa pensado para lograr un ahorro tanto en las compras realizadas en nuestras tiendas como en otros ámbitos relacionados con sus intereses. Se trata de un sistema de ahorro personalizado que permite acceder a precios

exclusivos, puntos canjeables por euros y cupones. Y si eres cliente Oro... ¡multiplicas por tres los puntos canjeables de tus compras!

Para beneficiarse de estas ventajas, solo hay que solicitar la Tarjeta Mi Club Caprabo en la tienda o por internet, de forma gratuita, y pasarla por caja al realizar cada compra.

Y para las familias numerosas...

Gracias a Mi Club Caprabo, las familias numerosas pueden beneficiarse de las ventajas exclusivas que ofrece ser cliente Oro. Además, si la compra mensual supera los 200 €, reciben el 5% de sus compras acumulado en la tarjeta. Durante el 2018, estas familias se beneficiaron de 810.555 € en descuentos.



NUEVO PESTO ALLA GENOVESE



CON ALBAHACA FRESCA Y
PARMIGIANO REGGIANO DOP



MASTERS OF PASTA



de temporada

¡Felicidades, Caprabo!

Confetis, banderolas, adornos de colores... y un delicioso menú festivo en el que no puede faltar el pastel de cumpleaños. En *Sabor* lo tenemos todo a punto para celebrar el 60 aniversario de nuestra compañía. ¿Te apuntas?

COCINA BEATRIZ DE MARCOS FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS ESTILISMO ROSA BRAMONA





Crema de queso y setas confitadas



fácil



3 a 5 €



30' +
reposo

PARA 4 PERSONAS

Para las setas

- 200 g de setas variadas
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Una ramita de romero fresco
- Sal

Para la crema de queso

- Una nuez de mantequilla
- 100 ml de leche

- 100 g de queso crema
- 50 g de queso gruyere
- 20 g de queso parmesano rallado
- Pimienta negra al gusto
- Unos higos frescos

ELABORACIÓN

1. Para las setas, limpiar estas bien y cortarlas en láminas no muy finas. Colocarlas en una cazuela o sartén amplia y cubrir las con aceite de oliva virgen extra. Pelar el diente de ajo y cortarlo por la mitad, incorporarlo a la cazuela junto con la ramita de romero y un pellizco de sal. Calentar hasta que el aceite esté a unos 60 °C aproximadamente. Retirar del fuego

y dejar reposar hasta que las setas estén blandas.

2. En una cacerola, derretir la mantequilla con la leche, añadir los quesos y remover sin parar a fuego lento hasta que estos se hayan derretido y quede una crema uniforme y sin grumos. Agregar la pimienta molida y retirar para que se temple.

3. Colocar en la base de los vasitos la crema de queso y sobre esta las setas y los higos troceados. Servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 149,72 kcal **Proteínas** 13,5 g
Hidratos de carbono 8,5 g; de los cuales, **azúcares** 8,3 g **Grasas** 9,86 g; de las cuales, **saturadas** 4,55 g **Fibra** 1,86 g **Sal** 2,25 g

*POR RACIÓN.

LA ÚNICA BEBIDA ENERGÉTICA CON UN GRAN SABOR A COCA-COLA

NUEVA



Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia (cafeína 32 mg/100 ml). Consumir moderadamente. La niacina (vit B3) y la vitamina B6 contribuyen al metabolismo energético normal. Es recomendable mantener una dieta variada, un estilo de vida activo y saludable. Coca Cola y el disco rojo son marcas registradas de The Coca Cola Company.

Mozzarella con helado de tomate y albahaca



fácil



3 a 5 €



30'+
congelación

PARA 4 PERSONAS

- 1 bolsa de brotes tiernos de lechuga
- 16 g de tomates secos
- 1 bandejita de frutos rojos
- 8 cucharadas de salsa de pesto
- 4 piezas de mozzarella
- Orégano
- Sal y pimienta

Para el helado

- 3 tomates maduros
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Unas ramitas de albahaca y romero

- 250 ml de nata para cocinar
- Mezcla de 5 pimentas
- Azúcar
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para elaborar el helado, cortar los tomates en daditos. Reservar. A continuación, verter 3 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y dorar el diente de ajo a fuego medio. Añadir el tomate picado y cuando empiece a coger calor y soltar jugo, agregar la albahaca y el romero. Continuar cocinando unos minutos más.

2. Pasar todo por un colador, apretando con la cuchara para extraer todo el jugo, y dejar reposar hasta que alcance la temperatura ambiente. Salpimentar y añadir una pizca de azúcar para reducir la acidez.

3. Batir la nata manualmente con una varilla sin que llegue a montarse e incorporarla al jugo de tomate, removiendo lentamente hasta que quede una crema de color uniforme. Si no se dispone de heladera, introducir la mezcla en el frigorífico en un recipiente (preferiblemente de acero inoxidable) cubierto con film transparente, sacándolo para removerlo cada 20 minutos. Repetir el proceso de remover tres veces, cambiar la mezcla a un recipiente de plástico y congelar. Cuando esté congelado, sacar del congelador, triturar y volver a congelar. Una hora antes de servir, poner el recipiente en el frigorífico para que recupere cremosidad.

4. Colocar los brotes tiernos en los platos y aliñar al gusto. Añadir los tomates secos, los frutos rojos y el aceite de pesto, y salpimentar. Luego, agregar la mozzarella, el orégano y el helado de tomate y albahaca. Servir.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 592,56 kcal Proteínas 15,16 g
Hidratos de carbono 9,5 g; de los cuales, azúcares 8 g Grasas 54,86 g; de las cuales, saturadas 21,89 g Fibra 4,71 g Sal 2,4 g

*POR RACIÓN.



Bienvenido al frío con Liebherr

La marca símbolo de innovación y alta calidad durante más de 60 años.

Desde las etapas iniciales de diseño de frigoríficos y congeladores hasta su desarrollo y promoción, Liebherr se centra en producir productos innovadores y de máxima calidad. La marca desarrolla nuevas ideas que se transforman en mejoras tecnológicas para asegurar la conservación óptima de la calidad de los alimentos. Prueba de ellos son sus tecnologías **BioFresh** y **BioFresh Plus** y su gama **BluPerformance**.

La tecnología BioFresh permite que los alimentos frescos y recién comprados se conserven de manera perfecta para que retengan sus nutrientes durante más tiempo que en un frigorífico convencional. Con una temperatura próxima a los 0 °C y un nivel de humedad correcto, BioFresh cuenta además con un regulador de temperatura entre 0 y -2 °C.

BioFresh Plus ofrece la máxima flexibilidad. Gracias a su sistema electrónico propio, el cajón BioFresh-Safe superior se adapta a las necesidades de los alimentos almacenados, ya que establece los grados de temperatura con una precisión de un grado.



BluPerformance, una nueva dimensión

Imagina el frigorífico perfecto: un diseño atemporal con superficies lisas, que enfría alimentos rápidamente y a la temperatura ideal, los mantiene frescos por más tiempo y además es energéticamente eficiente; un frigorífico que se convierte en una auténtica maravilla en ahorro de espacio por el empleo de las tecnologías más innovadoras y gracias a una electrónica de fácil uso que simplifica la vida diaria.

LIEBHERR

Mero con alioli de remolacha, brotes y granada



fácil



3 a 5 €



30' + nevera

PARA 4 PERSONAS

- 4 filetes de mero sin espinas
- Tomillo
- 100 g de brotes de lechuga
- ½ granada
- Aceite de oliva
- Sal

Para el alioli de remolacha

- 1 remolacha cocida
- 1 diente de ajo
- 300 ml de aceite de girasol
- 1 chorrito de vinagre
- 1 huevo
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1. Para el alioli, trocear la remolacha y colocarla en un vaso de batidora, agregar el diente de ajo, el huevo, aceite, vinagre y sal. Colocar la batidora en el fondo del vaso y empezar a batir. Cuando empiece a formarse la salsa, subir poco a poco la mano de la batidora y continuar hasta que se haya integrado todo el aceite. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

2. Limpiar los filetes de pescado, secarlos bien y colocarlos en una fuente de horno forrada con papel

vegetal. Aderezar con sal y un chorrito de aceite de oliva, repartir las hojas de tomillo y cocinar en el horno precalentado a 200 °C durante 5 minutos aproximadamente.

3. Colocar los filetes de mero en los platos de servicio y encima poner una cucharada del alioli de remolacha. Acompañar con los brotes y la granada.



VALOR NUTRICIONAL*

Energía 547 kcal **Proteínas** 32,4 g
Hidratos de carbono 4,7 g; de los cuales, **azúcares** 3,5 g **Grasas** 44 g; de las cuales, **saturadas** 6 g **Fibra** 5,6 g **Sal** 2 g

*POR RACIÓN.

DALE A TUS PEQUES



*Una Vuelta
al Cole
más deliciosa*

¡PRUEBA NUESTRAS SABROSAS RECETAS!



Visita la web de Tulipán y encuentra tu favorita:
www.tulipan.es

caprabo ● ● ●
6 años

Pastel de cumpleaños



media



5 a 7 €



1 h 30' +
reposo

PARA 6 PERSONAS

Para el bizcocho

- 6 huevos
- 100 g de azúcar de caña molido
- Ralladura de limón
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de agua
- 200 g de almendra molida
- 70 g de harina de trigo
- ½ cucharadita de bicarbonato

Para el buttercream de coco y cacao

- 2 latas de leche de coco para cocinar
- 6 cucharadas de cacao puro
- 2 cucharadas de azúcar molido
- Coco en escamas para decorar

ELABORACIÓN

1. Separar las claras de las yemas y, con la ayuda de unas varillas eléctricas, montar las claras a punto de nieve. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen; incorporar la ralladura de limón, el aceite y el agua; mezclar poco a poco hasta que quede integrado, y agregar la almendra molida, la harina tamizada y el bicarbonato. Remover bien. Por último y poco a poco, ir agregando las claras con movimientos envolventes hasta conseguir un compuesto uniforme.

2. Precalentar el horno a 170 °C. Verter la masa en un molde cilíndrico previamente engrasado o forrado con papel vegetal para que no se pegue.

Introducir en el horno y cocinar durante 25 minutos aproximadamente hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio. Sacar del horno y dejar enfriar antes de proceder a desmoldar.

3. Para el buttercream, verter la leche de coco en un bol y dejar en la nevera durante unas horas. Retirar la parte sólida y mezclarla suavemente con el cacao y el azúcar. Batir hasta que tenga la consistencia de la nata. Reservar.

4. Para la realización del pastel, cortar el bizcocho en tres partes iguales y untar los pisos con el buttercream de coco y cacao. Superponerlos y repartir con una paleta de pastelero el resto de la crema por toda la superficie. Espolvorear con las escamas de coco y reservar en la nevera hasta el momento de servir.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 818,7 kcal Proteínas 19,3 g
 Hidratos de carbono 36,06 g; de los cuales,
 azúcares 20,5 g Grasas 69,5 g; de las cuales,
 saturadas 41,5 g Fibra 5,2 g Sal 0,4 g

*POR RACIÓN



Cóctel blanco



fácil



1 a 3 €



5'

PARA 6 PERSONAS

- El zumo de 1 lima + su ralladura
- 180 ml de ron blanco
- 450 ml de leche de coco
- 1 cucharada de leche condensada

- 5 cubitos de hielo
- 20 g de coco rallado

ELABORACIÓN

1. Colocar el zumo de lima y la ralladura en el vaso de la batidora; agregar el ron, la leche de coco, la

leche condensada y los cubitos, y batir hasta que quede un compuesto uniforme.

2. Decorar los bordes de las copas con el coco rallado. Verter el cóctel y servir inmediatamente.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 119,74 kcal **Proteínas** 2,5 g
Hidratos de carbono 1,8 g; de los cuales, **azúcares** 1,8 g **Grasas** 3,6 g; de las cuales, **saturadas** 2 g **Fibra** 0,7 g **Sal** 0,06 g

*POR RACIÓN.

Cóctel azul



fácil 1 a 3 € 5'

PARA 6 PERSONAS

- 450 ml de cava
- 150 ml de curaçao azul

ELABORACIÓN

1. Verter el curaçao azul y el cava bien frío en una coctelera. Remover con cuidado. Repartir en copas y servir.

OPCIÓN

Si quieres dar otros matices a este cóctel y contrarrestar un poco el dulzor del curaçao, puedes añadir 150 ml de zumo de piña natural y, en el momento de servir, acompañar esta bebida con taquitos de piña natural.

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 109,7 kcal **Proteínas** 0,2 g
Hidratos de carbono 10 g; de los cuales,
azúcares 10 g **Grasas** 0 g; de las cuales,
saturadas 0 g **Fibra** 0 g **Sal** 0,01 g

*POR RACIÓN.

especial

Recetas de celebración

Aquí tienes una interesante selección de nuestros mejores platos de fiesta, perfectos para compartir buenos momentos en la mesa con tus seres queridos.



Ensalada de bogavante con aguacate



media 5 a 7 € 1h

PARA 4 PERSONAS

- 500 g de patatas
- 30 g de mantequilla
- 2 bogavantes
- 2 aguacates
- 1 huevo
- 150 ml de aceite de oliva
- Brotes de ensalada
- Cebollino picado
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas muy finas con una mandolina. Reservar.
2. Derretir mantequilla y pintar con ella ambos lados de las rodajas de patatas. Colocarlas en capas en un papel de hornear sobre una bandeja de horno. Cocer

a 120 °C con una bandeja encima durante 20 minutos hasta que estén crujientes.

3. Llevar a ebullición una olla con abundante agua salada (3 cucharadas de sal por litro) y cuando arranque el hervor sumergir los bogavantes. Dejarlos hervir durante 20 minutos, escurrir y enfriar sumergiéndolos en un cuenco con agua con hielo. Separar las colas y las pinzas, pelarlas sin romper la carne y cortar las colas en rodajas. Retirar los jugos de las cabezas y reservar.

4. Cortar los aguacates por la mitad, retirar los huesos, pelarlos y cortar la pulpa en rodajas.

5. Mezclar los jugos de las cabezas con el huevo y una



DANI MUNTANER (COCINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

pizza de sal. Batir a medida que vamos añadiendo el aceite de oliva hasta que emulsione.

6. Montar los platos alternando rodajas de patata

al horno, de aguacate y de bogavante con un poco de salsa y algunos brotes de ensalada. Espolvorear con un poco de cebollino picado. Servir frío.



BEATRIZ DEMARCOS (COCINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Flores de patata y calabacín



media 1 a 3 € 40'

PARA 4 PERSONAS

- 300 g de patatas
- 2 calabacines
- Mantequilla
- Hierbas aromáticas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Pelar las patatas y cortarlas en láminas finas. Lavar los calabacines, despuntarlos y cortarlos igual que las patatas. En una superficie

de trabajo, colocar las láminas de patata y calabacín de forma que se superpongan formando 12 filas y enrollar cada una dándole la forma de una flor.

3. Engrasar con mantequilla un molde para muffins o flan y colocar las láminas de patata y calabacín. Sazonarlas con sal y pimienta, rociarlas con aceite de oliva y agregarles una pizca de hierbas aromáticas. Introducir en el horno y cocer durante unos 20 minutos hasta que las flores queden ligeramente doradas. Servir.



Rape en salsa de cava y uvas



fácil 3 a 5 € 25'

PARA 4 PERSONAS

- 4 lomos de rape de 150 g cada uno
- 100 g de chalotas
- 300 ml de cava
- 1 cucharadita de maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de uvas
- Unas ramitas de perejil (opcional)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén con una cucharada de aceite de oliva y marcar los lomos de

rape por todos sus lados. Retirar.

2. Añadir las chalotas a la misma sartén y sofreír 5 minutos. Verter el cava y dejar evaporar durante 5 minutos. Luego, agregar la maicena diluida en un vaso con agua fría y cocer durante 2 minutos sin dejar de remover o hasta que espese.

3. Agregar los lomos de rape y las uvas cortadas en cuartos. Salpimentar y cocer 5 minutos más. Si la salsa espesa demasiado, añadir un poco de agua o caldo de pescado. Servir, si se desea, con un poco de perejil.

DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Ternera rellena con espinacas y castañas



media 3 a 5 € 1h 30'+ maceración

PARA 4 PERSONAS

- 300 g de espinacas frescas
- 200 g de castañas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 1,2 kg de redondo de ternera magro
- 80 ml de aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las espinacas y secarlas. Pelar las castañas y picarlas. Pelar los ajos y picarlos. Pelar la cebolla y

las zanahorias y cortarlas en rodajas.

2. Calentar una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, añadir la mitad del ajo y las espinacas y saltearlos durante 1 minuto. Luego, agregar las castañas, salpimentarlas y retirarlas del fuego.

3. Abrir el redondo cortándolo en espiral de manera que quede en una capa gruesa, salpimentarlo, rellenarlo con las espinacas, enrollarlo y bridarlo.

4. Triturar el aceite con el vino, los ajos y el pimentón, verter encima del redondo y dejar macerar 1 hora.

5. Colocar las rodajas de zanahoria y de cebolla en una bandeja para horno, poner



DANI MUNTANER (COCINA); ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

encima el redondo y el laurel, verter la marinada por encima y hornear a 180 °C durante

1 hora dándole la vuelta de vez en cuando. Retirar el hilo, cortar en rodajas y servir.

Pollo con relleno trufado



fácil 1 a 3€ 1 h 30'

PARA 4 PERSONAS

- 2 cabezas de ajo
- 2 ramitas de perejil y 1 de romero
- 2 rebanadas de pan
- 1 vaso de leche
- 1 trufa pequeña en conserva
- 500 g de carne picada de pollo
- 1 pollo entero
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vino dulce (moscatel, rancio...)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar un diente de ajo y picarlo. Lavar las ramitas de romero y de perejil, secarlas bien y picarlas finamente. Poner la miga de pan en remojo durante unos minutos

con la leche, escurrirla bien y desmigarla. Rallar la trufa en conserva con un rallador fino.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Mezclar la carne picada con el ajo picado, el pan remojado, la trufa rallada, el perejil y el romero. Sazonar con sal y pimienta, rellenar el pollo y bridarlo con hilo de cocina. Introducir el pollo en el horno junto con el resto de ajos partidos y asarlo durante unos 90 minutos.

3. A mitad de cocción, incorporar el vino blanco y el vino dulce y regar con sus jugos varias veces hasta terminar la cocción. Retirar el hilo de bridar del pollo y trincharlo.

4. Servir un cuarto de pollo a cada comensal con un poco del relleno y el jugo de la cocción.



DANI MUNTANER (COCINA), ALE JANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Conejo asado con manzanas al jengibre



fácil 1 a 3€ 45' + maceración

PARA 2 PERSONAS

- ½ conejo troceado
- 1 ramita de romero fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 2 cm de raíz de jengibre fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 250 ml de vino blanco
- 2 manzanas
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ limón
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Disponer los trozos de conejo en un recipiente con la ramita de romero, los dientes de ajo, la guindilla fresca cortada en rodajas, la mitad del jengibre también en rodajas, aceite de oliva, sal y pimienta. Dejar macerar durante toda la noche.

2. Al día siguiente, colocar el conejo con su marinada en el horno y dejarlo asar durante 20 minutos a 180 °C; añadir el vino blanco y continuar asando 15 minutos más.

3. Descorazonar las manzanas, cortarlas en gajos



DANI MUNTANER (COCINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA), ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

y saltearlas en una sartén con mantequilla, el zumo del medio limón y el resto de jengibre rallado durante

5 minutos. Incorporar las manzanas a la bandeja con el conejo los últimos 5 minutos de asado. Servir.



Sorbete de fruta con muesli



fácil



1 a 3 €



30'+
congelador

PARA 4 PERSONAS

- 1 mango pequeño
- 1 clara de huevo
- 2 vainas de vainilla
- 400 ml de zumo de naranja
- 200 g de piña
- 100 g de fresas
- 100 g de arándanos
- 100 g de muesli con chocolate

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango y cortarlo en cuadraditos. Montar la clara de huevo a punto de nieve. Abrir las vainas de vainilla con un cuchillo afilado y raspar el interior para extraer la pulpa. Disponer el mango, la clara

de huevo, la vainilla y el zumo de naranja en el vaso de la batidora y triturar bien.

2. Verter la preparación en un recipiente e introducir en el congelador durante unas 3 horas aproximadamente. Remover de vez en cuando con un tenedor para romper los cristales de hielo (3 veces como mínimo). En el último momento, pasar por la batidora.

3. Pelar la piña y cortarla en cuadraditos. Cortar las fresas. **4.** Justo en el momento de servir, repartir el sorbete en copas y distribuir por encima las frutas cortaditas, los arándanos enteros y el muesli con chocolate.

BEATRIZ MARCOS (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

Bundt cake de coco



fácil



1 a 3 €



1h 20'

PARA 8 RACIONES

- 175 g de mantequilla
- 250 g de harina
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1 cucharilla de bicarbonato
- 60 g de coco rallado
- 300 g de azúcar moreno
- 4 huevos L
- 1 cucharilla de extracto de vainilla
- 200 ml de leche de coco

Para el glaseado

- 1 taza de azúcar glas
- 2 cucharadas de leche de coco
- 2 cucharadas de coco rallado

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 170 °C. Engrasar un molde de bundt cake con mantequilla (dejar el resto fuera de la nevera para que se ablande). **2.** Tamizar la harina con el polvo de hornear y el bicarbonato. Agregar el coco rallado. Reservar. **3.** Remover la mantequilla (para que quede en punto de pomada) y luego mezclarla con el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa. **4.** Añadir los huevos, de uno en uno, y batir cada vez que pongamos uno. **5.** Incorporar el extracto de vainilla y volver a mezclar. Luego, agregar la harina



JOAN GURGU (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAMONA (ESTILISMO)

reservada y la leche de coco. Mezclar suavemente sin batir demasiado. **6.** Verter la mezcla en el molde. Introducir en la zona central del horno y sobre la rejilla y hornear unos 60 minutos.

7. Para realizar el glaseado, mezclar el azúcar glas con la leche de coco. **8.** Cuando el pastel esté frío, desmoldarlo y cubrirlo con el glaseado. Finalmente, espolvorear con el coco rallado y llevar a la mesa.

Ahora también sin lactosa



¡El mismo sabor y calidad!

Ahora todos podrán disfrutar de la calidad y el sabor de un auténtico restaurante italiano con las nuevas Ristorante sin lactosa y sin gluten.

En tres sabores diferentes:

Mozzarella, Prosciutto y Salame sobre una masa fina y crujiente.



La calidad es la mejor receta.

www.oetker.es



Pere Ferrer y Josep Ferrer

VICEPRESIDENTE Y PRESIDENTE DE HONOR
DEL GRUPO FREIXENET

UNA HISTORIA COMPARTIDA

En el corazón de la comarca del Penedès, en una zona privilegiada e influenciada por el clima mediterráneo, crecen los viñedos de Freixenet. Esta empresa, experta en el arte de hacer vino y cava y con una historia de más de 150 años, ha mantenido relaciones comerciales con Caprabo desde sus inicios.

En estos años, ¿cuál ha sido la clave de su relación con Caprabo? Ha sido y seguirá siendo una relación de confianza y una estrecha colaboración para comprender los cambios del consumidor y adaptarnos.

¿Qué le parecen los 10 compromisos de Caprabo por la salud y la sostenibilidad?

Son un decálogo de buenas prácticas fenomenal. En Grupo Freixenet llevamos muchos años impulsando la defensa de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea. Debemos transmitir estos valores a las generaciones futuras y el apoyo de todos los agentes —productores locales, distribuidores, Administración...— es básico.

¿Qué le diría a Caprabo por su 60 aniversario? Les animo a seguir con la ilusión que han puesto siempre. Comprometerse a fondo en salud y sostenibilidad fortalecerá aún más el vínculo del consumidor con Caprabo.



receta de proximidad

Por todos vosotros...

Brindamos por nuestros proveedores con este chispeante cóctel elaborado con cava del Penedès. ¡Salud!

COCINA NACHO ARREGUI
FOTOGRAFÍA JOAN CABACÉS
ESTILISMO ROSA BRAMONA
TEXTO ESTHER ESCOLÁN

CAVA EMBLEMÁTICO

De color amarillo pálido con tonos verdosos, el cava Cordón Negro es ligero y apreciado por su gran frescura, que lo hacen muy actual. Tiene una burbuja abundante, fina, persistente y muy bien integrada. Su coupage lo forman las tres variedades del Penedès: parellada, macabeo y xarel·lo.

6. Ofrecer más productos locales

Mimosa de frambuesa



fácil

1 a 3 €

8'

8-10 COPAS

- 150 g de frambuesas
- 500 g de zumo de naranja
- 50 g de Cointreau
- 30 g de azúcar
- 1 botella de cava

ELABORACIÓN

- 1.** Disponer las frambuesas en el vaso triturador, añadir el zumo de naranja, el Cointreau y el azúcar, y triturar bien.
- 2.** Verter la mezcla en una jarra, añadir el cava y mezclar el conjunto.
- 3.** Servir en copas de cava tipo flauta.

6. Ofrecer más productos locales

●●● CON
 TODAS LAS DOP
 DE CATALUNYA



Caprabo es el primer supermercado que ofrece en sus establecimientos los 11 productos catalanes que disponen del sello oficial europeo de Denominación de Origen Protegida (DOP). Gracias a un acuerdo de colaboración con la Federación Catalana de DOP-IGP, entidad sin ánimo de lucro que agrupa a la mayoría de Consejos Reguladores que gestionan la concesión de estos certificados en Catalunya, todos nuestros supermercados cuentan con las siguientes referencias: DOP Arròs del Delta de l'Ebre, DOP Avellana de Reus, DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya, DOP Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, DOP Mongeta del Ganxet, DOP Pera de Lleida y las 5 DOP de aceite (DOP Les Garrigues, DOP Siurana, DOP Oli del Baix Ebre-Montsià, DOP Oli de la Terra Alta y DOP Oli de l'Empordà).

“ Consumir productos de proximidad es bueno para todos. En Caprabo ofrecemos más de 2.600 productos locales, en cooperación con 300 productores y cooperativas agrarias. ”



Fernando Tercero
 Responsable de Proximidad



●●● Promovemos el consumo de productos de proximidad

Estamos convencidos de que consumir productos locales es la mejor opción tanto para los consumidores como para los productores.

En 2013 pusimos en marcha nuestro Programa de Proximidad por Comarcas, en colaboración con el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) y la Federació Catalana de DOP-IGP. Ese mismo año nos convertimos en el primer supermercado en incorporar el sello oficial "Venta de Proximitat" para los alimentos que llegan a nuestras tiendas procedentes directamente del campo.

Estos productos, que vienen de un entorno cercano, reducen al mínimo el proceso de intermediación, lo que permite disminuir los costes tanto del productor como del consumidor, y, además,

ofrecen las mayores garantías de frescura y calidad. También favorecen la viabilidad de las explotaciones y contribuyen a mejorar el desarrollo y la economía de las distintas localidades donde están ubicadas nuestras tiendas. Por último, al reducir al máximo el transporte, contribuyen a minimizar la huella ecológica.

Ferias de proximidad

Dentro del programa de productos de proximidad, Caprabo organiza ferias por comarcas con la intención de acercar a los clientes el trabajo de los pequeños productores y cooperativas agroalimentarias. Desde su inicio en 2014 se han celebrado 31 ferias que han contado con 470 participantes.



Sanex

ZERO%

LIBERA TU PIEL
ELIGE MENOS QUÍMICOS

NUEVO

DESODORANTES
0% Sales de aluminio



Piel Sana



sabor del mundo

andorra

Enclave único rodeado de naturaleza, Andorra es un país en el que poder esquiar, ir de compras, relajarse en sus numerosos circuitos termales o disfrutar de su exquisita gastronomía. ¡Descúbrelo!

TEXTO ESTHER ESCOLÁN

¡ESPECIAL ANIVERSARIO!

¿Quieres disfrutar
de una experiencia
inolvidable?



Sorteamos* 15 entradas dobles
a Caldea (Andorra), el spa termal
más grande del sur de Europa.

Entra aquí:

[https://promociones.
caprabo.com/es/](https://promociones.caprabo.com/es/)
y rellena el formulario.



* Validez hasta el 20 de octubre de 2019.

Situada en el corazón de los Pirineos orientales y lindando con Catalunya (España) al sur y con el departamento de l'Ariège (Francia) al norte, Andorra es un país que apenas ocupa 468 km² y cuya superficie solo está urbanizada en un 8 %. El 92 % restante es terreno forestal, de ahí que sea un lugar de peregrinación obligatorio para los amantes de la naturaleza.

Con algo más de 76.000 habitantes según el último censo del país (2018), la diversidad de nacionalidades allí congregadas hace que, además del catalán, su idioma oficial, en sus calles se escuchen de manera habitual otros como el castellano, el francés y el portugués. A este abanico de idiomas también contribuye que la economía del país se sustente en el comercio y el turismo en un 60 %.

En Andorra la jornada puede empezar perfectamente haciendo senderismo en Grandvalira o Vallnord, donde en invierno puede esquirse, o combinando naturaleza y atracciones en Naturlandia o el Mon(t) Magic Family Park, un plan ideal sobre todo

con niños. Por la tarde puede optarse por recorrer las mil y una tiendas de la Avenida Meritxell, que cruza Andorra La Vella de oeste a este, o bien relajarse en las aguas de Caldea.

Influencia franco-española

La gastronomía andorrana está íntimamente ligada al territorio. En cada plato hay una representación de la montaña, con sabrosas carnes, embutidos o verduras de temporada; o del río, con pescados tan deliciosos y versátiles como la trucha y el bacalao. La influencia de sus regiones vecinas se nota en elaboraciones como la sopa andorrana, muy similar a la escudella catalana, un plato a base de verduras de temporada y carne de cerdo que suele servirse en invierno

Portada: vista del Estany Primer, que tiene el honor de ser el lago más grande de Andorra (21 hectáreas).

En esta página: a la izquierda, un amante de los deportes de invierno disfrutando de la nieve y el paisaje; a la derecha, instalaciones del spa termal de Caldea (Escaldes-Engordany).

La influencia catalana se refleja en entrantes como el trinxat de la montaña o los canelones a la andorrana



© GETTY IMAGES



© ANDORRA TURISME



NACHO ARREGUI (COCINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRANONIA (ESTILISMO)

Escudella andorrana



media



1 a 3 €



4 h

PARA 4 PERSONAS

- 1 pieza de panceta de 200 g • 1 butifarra negra
- 1 butifarra blanca • 4 patatas medianas • 1 col
- 125 g de garbanzos cocidos • 250 g de galets

Para el caldo

- 2 cebollas • 1 puerro • 2 zanahorias • 1 kg de hueso de ternera • 1 hueso de jamón • 1 trozo de espinazo de cerdo • ½ gallina • 5-6 l de agua

Para las pelotas

- 100 g de pan rallado
- 250 g de carne picada mixta • 2 dientes de ajo picados finos • 1 huevo grande • Perejil fresco recién picado • 60 g de harina

ELABORACIÓN

1. Para el caldo, rehogar las verduras cortadas en juliana en una olla, añadir

los huesos, la gallina y el agua. Dejar hervir unas 3-4 horas desespumando de tanto en cuanto. Una vez listo, colar.

2. Para las pelotas de carne, mezclar todos los ingredientes menos la harina. Formar bolas y enharinar. Reservar.
3. Poner un 1/3 del caldo a hervir, incorporar las pelotas y dejarlas cocer durante 1 hora.
4. En otro 1/3 del caldo, añadir la panceta y cocerla ½ hora. Pasado el tiempo, introducir las butifarras y cocinar 15 minutos más. Agregar las patatas, la col y los

VALOR NUTRICIONAL*

Energía 1.066 kcal
Proteínas 46,75 g Hidratos de carbono 138 g; de los cuales, azúcares 13,48 g Grasas 36 g; de las cuales, saturadas 12 g
Fibra 14,19 g Sal 3,9 g

*POR RACIÓN.

5. Una vez cocida la pasta, colar las carnes y las verduras y juntar los líquidos de cada elaboración. Cortar las carnes.
6. Colocar las carnes, las verduras, las pelotas y los garbanzos en un plato de servicio y la pasta con el caldo en una sopera.

PLATO PARA DESCUBRIR

Actualmente hay una veintena de 'bordas' que sirven platos típicos de la cocina andorrana

y en actos populares y al que durante las fiestas navideñas se añaden los galets. También tienen similitudes en los entrantes como el trinxat de la montaña, un plato típico pirenaico a base de col, patata, ajos y tocino, o los canelones a la andorrana, una variante de los catalanes en la que se utiliza carne de cordero, cerdo y gallina.

En lo que se refiere a verduras de temporada, una de las más famosas de Andorra es la achicoria amarga, también conocida como diente de león, que se recoge directamente de la montaña en los meses de primavera. ¡Condimentada con tocino y frutos secos está para chuparse los dedos! Por su parte, setas como los boletus, níscales, negrillas, murgas o sendrueles son el ingrediente estrella de cremas, arroces y salsas, además de la guarnición para todo tipo de carnes.

Carnes, pescados y... ¡caracoles!

Cuando arranca el año y se celebra la matanza del cerdo, se elaboran embutidos típicos del país como la bringuera, la donja, el bisbe, las longanizas y las morcillas. En el apartado de las carnes, la de caza merece una mención especial. Al inicio de la temporada, la de liebre y de jabalí suelen servirse estofadas con verduras y setas. En los últimos años, otras carnes como la de cabrito —hecha al horno con picadillo de frutos secos— y la de potro están ganando popularidad a pasos agigantados.

En Andorra, las carnes a la brasa acostumbran a acompañarse de alioli



©GETTY IMAGES



©GETTY IMAGES

Arriba, bonita imagen de la parroquia de Encamp nevada. Abajo, vista de la iglesia de estilo neorrománico de Sant Pere Màrtir en Escaldes-Engordany.

de membrillo, una salsa hecha con esta fruta, aceite y ajo muy apreciada en la cocina de montaña, que también suele acompañar a los caracoles a la llauna, otra de las especialidades del país. Los que no sean grandes amantes de la carne disfrutarán de alternativas como la trucha a la andorrana, salteada con almendras y jamón, o el bacalao, delicioso si se gratina con alioli. Gran parte de esta propuesta gastronómica puede degustarse en las típicas *bordas* andorranas, antiguas construcciones de piedra donde se guardaba el ganado y el grano y que ahora albergan restaurantes.

Actualmente son una veintena las que sirven los platos más representativos de la cocina andorrana.

Postres y vinos de altura

Los más golosos podrán disfrutar en Andorra de la coca masegada, una versión de la coca catalana; los orejones hechos con piel seca de melocotón hervidos con azúcar y vino, y el queso fresco brossat.

Un último apunte: en nuestro viaje por Andorra no podemos olvidar sus vinos, que se caracterizan por ser los que están elaborados a mayor altitud de toda Europa. ●●●



Bienvenido Bebé

caprabo ●●●

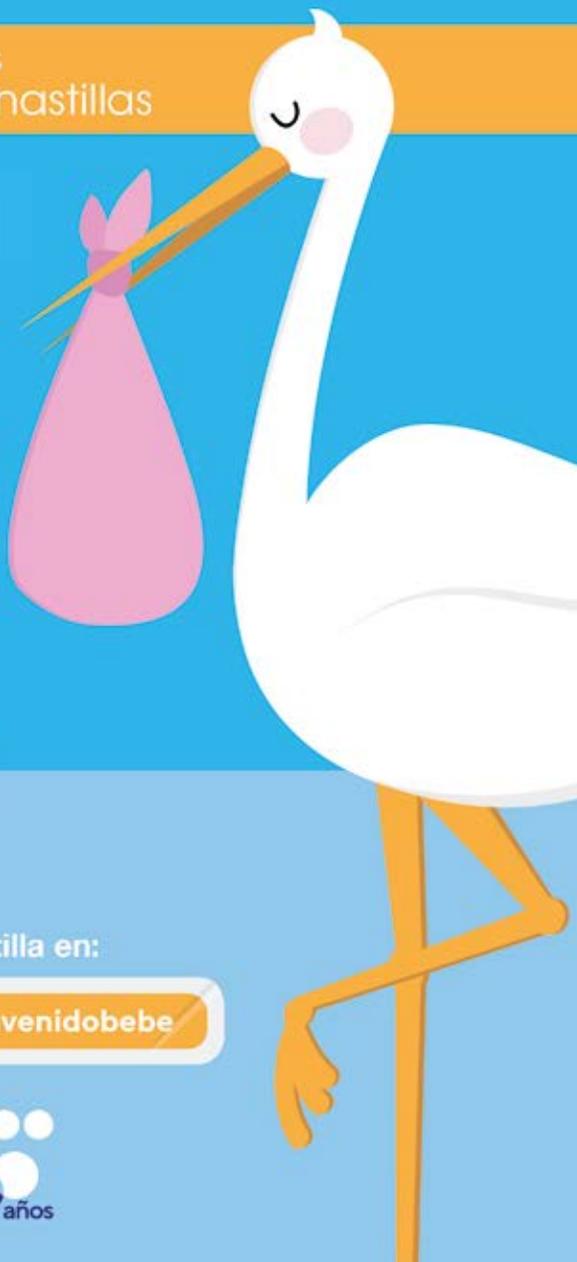
Empezamos un largo viaje juntos



27 años
repartiendo canastillas

Porque hay viajes que duran toda la vida.
Empiézalos con la mejor canastilla.

¡Enhorabuena, familia!



Solicita tu canastilla en:

www.caprabo.com/bienvenidobebé

caprabo ●●●
años

PONTE GUAPA CON BELLE

Champús, lociones corporales, cremas faciales... Nuestra marca belle te ofrece una gran variedad de productos, siempre libres de parabenos y triclosán y clínicamente testados, para que te cuides de la forma más fácil y segura sin pagar más por ello.

belle
tu belleza y bienestar

CABELLOS LLENOS DE VIDA

La fórmula, a base de aceite de Argán, aceite de jojoba y queratina, dota al champú Oro Mágico de propiedades regenerantes, hidratantes, acondicionadoras y reparadoras. Con él, nutrir tu cabello de la raíz a las puntas será todo un placer.

CHAMPÚ ORO MÁGICO BELLE (400 ml)

HIDRATA Y SUAVIZA

Gracias a su fórmula con aceite de aguacate, rico en ácidos grasos esenciales y vitamina E, la loción corporal nutritiva actúa como un potente antioxidante que protege y suaviza la piel. También tiene extracto de miel.

LOCIÓN CORPORAL NUTRITIVA BELLE (400 ml)



PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO
JOAN CABACÉS (FOTOGRAFÍA); ROSA BRAYONA (ESTILISMO); ATREZO NATURA.CASA

OLEADA DE FRESCOR

Su tolerancia testada bajo control dermatológico convierte al gel 2en1 Oceanic en la mejor opción para disfrutar de una oleada de frescor durante la ducha. Su fragancia de intensas notas marinas aporta una profunda sensación de cuidado y suavidad a tu piel y cabello.

GEL 2EN1 OCEANIC MEN BY BELLE (300 ml)

REPARA TU PIEL TRAS EL AFEITADO

El bálsamo *aftershave*, formulado con aloe vera, bisabolol, vitamina E y provitamina A, está indicado para las pieles sensibles. Libre de alcohol y con una textura ligera, hidrata la piel, evita la sensación de tirantez y calma la irritación que se produce tras el afeitado.

BÁLSAMO AFTERSHAVE MEN BY BELLE (100 ml)

EVITA LA CAÍDA DEL CABELLO

El champú Anticaída & fortificante previene la caída del cabello a la vez que le aporta tonicidad y vigor. Con Pronalen Fibroactil, que actúa directamente en el folículo piloso, y extracto de ginseng rojo y de bardana, que aportan la energía necesaria para estimular el crecimiento capilar.

CHAMPÚ ANTICAÍDA FORTIFICANTE MEN BY BELLE (400 ml)

belle
tu belleza y bienestar

SOLO PARA ELLOS

Cada vez hay más hombres preocupados por su aspecto. La amplia gama de productos que ofrece nuestra línea MEN by belle supone una apuesta segura.

NIÑOS FELICES

En Caprabo nos encanta cuidar a los más pequeños. Dentro de nuestra marca EROSKI tienes productos pensados solo para ellos. Úsalos con total confianza porque todos están testados.



CANALES SUPERABSORBENTES

Los nuevos pañales con canales superabsorbentes mantienen a tu bebé seco y cómodo. El nuevo diseño de su núcleo, en forma de U, favorece una absorción más rápida del pipí. Los pañales Tubos están fabricados con materiales dermatológicamente testados para garantizar el respeto de la piel del bebé y su pH.

PAÑAL TUBOS EROSKI

CON PERFUME DE FRESA

El Champú + acondicionador hipoalérgico es extrasuave, no pica en los ojos y facilita el desenredo. Formulado para respetar el cabello de los niños y testado dermatológica y oftalmológicamente, aporta suavidad y un agradable perfume de fresa.

CHAMPÚ + ACONDICIONADOR EXTRASUAVE DE EROSKI (300 ml)



CUIDA SUS DIENTES DE LECHE

Gracias a su adecuado contenido en flúor y a la ausencia de triclosán y parabenos, el dentífrico Dientes de leche está pensado para los niños y niñas de 3 a 6 años. Utilizarlo entre dos y tres veces diarias fortalece sus dientes, refuerza el esmalte y previene la aparición de caries.

DENTÍFRICO EROSKI DIENTES DE LECHE (75 ml)



Más ventajas por ser del Club Caprabo



Solo los **clientes del Club Caprabo** tienen todas estas **ventajas**:

1. Acumulación de **euros** en la tarjeta.
2. Ofertas **exclusivas**.
3. Cupones de **descuento** personalizados.
4. **Descuentos** fuera de Caprabo gracias a nuestros colaboradores.
5. Bienvenido Bebé.
6. **5 % de descuento** para familias numerosas.
7. Revista *Sabor* **gratuita**.

¡Enhorabuena, tú eres uno de ellos!

Con tu tarjeta Club Caprabo benefíciate de todas estas ventajas y disfruta del ahorro.



Además, **sorteamos 60 premios de 60 €**, porque seguimos estando de aniversario.

Cada vez que hagas una compra igual o superior a 20 € con tu **tarjeta del Club Caprabo** participarás en el sorteo que se celebra **cada fin de mes**.



También tenemos para ti un sorteo de **15 entradas dobles para Caldea** con validez hasta el 30 de noviembre de 2019.

Participa hasta el 20/10/19 entrando en <http://promociones.caprabo.com/es/>



Si quieres recibir tus comunicaciones por email. Entra en www.miclubcaprabo.com/atencion-cliente o llama al 93 261 60 60.

los 5 sentidos de... Martin Gandiaga*



©CAPRABO

GUSTO ¿Un sabor para recordar siempre? El sabor de la fruta fresca y de los productos frescos en general. El sabor tradicional y, sobre todo, natural. Es una de las principales apuestas de Caprabo.

¿A qué sabe el éxito? A trabajo y dedicación. A clientes incondicionales con Caprabo. A colaboradores que nos ayudan a crecer como marca.

OLFATO ¿A qué huele la cocina de Caprabo? A productos naturales. A productos mediterráneos. A productos de proximidad de pequeños productores y de cooperativas agrarias. A cocina tradicional. A cocina de hogar.

OÍDO ¿Cómo suena Caprabo, una historia de 60 años? Suena a engranaje complejo y sincronizado, que trabaja para levantar la persiana a diario de más de 320 supermercados. Suena a coordinación de las más de siete mil personas que con su trabajo dan servicio, cada día, a doscientas mil personas en las tiendas.

TACTO El supermercado nació en el año 1959, un paso revolucionario de la mano de Caprabo... Hay que reconocer a Caprabo su contribución revolucionaria al comercio. Cambió la forma de comprar. Dejamos de ser solo atendidos en un mostrador para poder tocar y elegir directamente el producto expuesto en las estanterías. Hoy trabajamos en reforzar el trato personalizado, el consejo en la compra. Una experiencia de compra diferenciada.

VISTA ¿Un supermercado entra por los ojos? La mirada de nuestros clientes es parte imprescindible del éxito de nuestros supermercados. Constituye un elemento fundamental en la experiencia de compra. Trabajamos en homogeneizar la imagen de nuestras tiendas, en un intenso proceso que nos llevará aún tres años de trabajo. Buscamos que nuestras tiendas respiren tradición, calidad, proximidad, orden, variedad. Y, cada vez más, salud, servicio, innovación, compromiso. ●●●

* **Martin Gandiaga** es periodista de formación. Tuvo la intuición de aplicar la formación transversal que permite el periodismo al negocio de la distribución comercial, un sector frenético, dinámico y muy pegado al día a día de las familias. Y lo ha hecho desde el mayor grupo cooperativo de España, el Grupo Eroski. Su experiencia le ha llevado a dirigir Caprabo, una de las marcas referentes en Catalunya.

DESCAFEINAMOS SOLO CON AGUA

DE MANERA 100% NATURAL

SIN PRODUCTOS QUÍMICOS



¡Felicidades!

caprabo ●●●

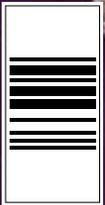


QUE DISFRUTAR
NO TE QUITA
EL SUEÑO.



ZERO AZÚCAR
ZERO CAFEÍNA

Coca-Cola Zero, el disco rojo y la botella contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



SIENTE EL SABOR®