

sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT



DE TEMPORADA

**Menú
d'aniversari**

**LES NOSTRES
MARQUES**

**Eroski
SELEQTIA,
tot gurmet**

ESPECIAL

**60 anys
amb tu!**

**Des dels inicis, l'any 1959, fins a dia
d'avui. Repassem els moments que han
fet història a la nostra companyia.**



N. 347
ANY XLII
2 EUROS

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Calidad y sabor sin gluten



¡Felicidades!
caprabo ●●●

4 años



Best in Gluten Free



Edició 347
Tardor 2019
Any XLII

Dpt. Màrqueting de Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

Realització i edició:
LOFT - Content Agency
www.loftworks.es

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Xavier Ramón i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacció: Ana Blanca, Esther Escolán, Martina Rodríguez i Iris Osorio (traductora)

Art i disseny: Filipa Silva

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocobri

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

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

Coordinació comercial:
José Luis Targa
i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada: Beatriz de Marcos i Joan Cabacés



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de Reconeixement de Sistemes de Certificació Forestal). Impres amb paper ecològic.



Economia, varietat, qualitat

El dissabte 11 de juliol de 1959, Caprabo va obrir la seva primera botiga al carrer Sant Antoni Maria Claret de Barcelona, que es va convertir en el primer supermercat de Catalunya. Aquesta botiga, que continua oberta encara avui, va revolucionar el sector del comerç a Espanya implantant una nova forma de venda: l'autoservei. Va ser una revolució, suposava comprar d'una forma diferent de com es feia fins aleshores. La botiga, amb més de 700 articles diferents en una única superfície comercial, va tenir un impacte positiu entre els consumidors per l'ampli assortiment, la qualitat dels articles i el preu "notòriament més rebaixat".

Aquesta és una història d'innovació i lideratge: la targeta de fidelització, la canas-

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING



treta Benvingut Nadó, el Programa de Microdonacions, www.capraboacasa.com (el primer supermercat en línia)... Avui celebrem 60 anys reafirmant el compromís amb el desenvolupament de l'economia del territori, mitjançant el consum de productes de proximitat, i mantenint aquells valors de qualitat, varietat i estalvi, inalterables en el temps. Avui Caprabo ofereix en aquella mateixa botiga prop de 7.000 productes diferents i s'ha estès en una xarxa de 320 supermercats.

Som i serem la teva botiga de proximitat.

Gràcies per confiar
en nosaltres!





Caprabo al teu servei

▶ 93 261 60 60

Sabor és un altre avantatge més del **Club Caprabo**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta del Club** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i promocions del Club Caprabo els trobaràs a www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor a www.chefcaprabo.com

10 compromisos

saludables
sostenibles

Fa 60 anys que creiem que les botigues **CAPRABO** són el lloc des d'on **volem impulsar** una bona alimentació i un **consum més responsable**.

Avui, aquesta convicció es recull en **10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat**, que ens marquen el camí a seguir.

Des de sempre i per sempre, avancem en **el que de veritat t'importa**.

caprabo ●●●

60 anys
amb tu



1 Implicar-nos en la seguretat alimentària.

> VEGEU LA PÀGINA 44

2 Promoure una alimentació equilibrada.

> VEGEU LA PÀGINA 37

3 Prevenir l'obesitat infantil.

> VEGEU LA PÀGINA 29

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.

> VEGEU LA PÀGINA 37

5 Afavorir el consum responsable.

> VEGEU LA PÀGINA 25

6 Oferir més productes locals.

> VEGEU LA PÀGINA 70

7 Facilitar menjar bé a bon preu.

> VEGEU LA PÀGINA 48

8 Actuar amb claredat i transparència.

> VEGEU LA PÀGINA 44

9 Cuidar-nos com a treballadors.

> VEGEU LA PÀGINA 21

10 Impulsar un estil de vida més saludable.

> VEGEU LA PÀGINA 29

De vegades és difícil entendre les etiquetes dels productes. Comprendre la informació nutricional ens permet escollir i menjar millor. Per això incorporem l'indicador **Nutri-Score** als nostres productes **EROSKI**.

Amb Nutri-Score és així de fàcil



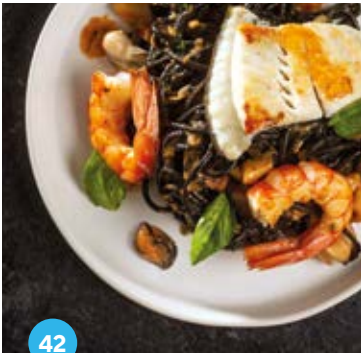
Nutri-Score és una manera més senzilla de mostrar la informació nutricional dels nostres productes de **les marques EROSKI** mitjançant cinc nivells, cadascun representat amb una lletra i un color: de la A verda a la E vermella.*



* Classificació calculada segons el contingut, per cada 100 g, de les **calories** del producte, dels **nutrients beneficiosos** per a la salut i dels **nutrients la ingesta dels quals es recomana reduir**.



27



42



32

08 ÍNDEX DE RECEPTES

10 LA CONVIDADA

22 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...
MARTIN GANDIAGA

NOSALTRES: CAPRABO

21 Ens formem per donar
un millor servei a les botigues

25 Junts per un planeta millor

29 Ensenyar a menjar bé als nens

37 Una oferta variada i equilibrada

44 Vetllem pels aliments segurs
i de qualitat

48 Una alimentació equilibrada
a preus assequibles

70 Promovem el consum
de productes de proximitat

●○○ DIA A DIA

12 **Especial 60 anys** Repassem els moments clau que han marcat la història de Caprabo, la fundació de la qual es remunta a 1959. Mirem enrere per repassar els inicis, els valors, els reptes i els èxits de la nostra companyia.

26 **Cuinar amb nens** La carbassa és una de les hortalisses favorites dels més petits. Descobreix com els la pots cuinar!

30 **Alimentació equilibrada** El rebost és l'aliat perfecte per alentar l'envelliment. Saps com pot ajudar-te?

36 **Salut** Descobreix què és la hipertensió, la malaltia que no sol presentar símptomes, i quins aliments poden combatre-la.

38 **Les nostres marques** Eroski Selecciona és la nostra marca gourmet, amb aliments de primera qualitat a preus assequibles. A més, ben aviat tindrà l'indicador Nutri-Score.

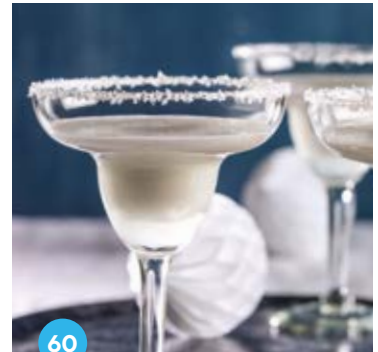
Totes les receptes
de Sabor a

CHEF
CAPRABO
.COM

Descobreix-los
a les pàgines
de la nostra
revista *Sabor*



58



60

46 **Cuina fàcil** A més de versàtils i fàcils d'usar, les masses preparades et permeten innovar i estalviar temps a la cuina. Et mostrem dues receptes que agradaran a tota la família.



69

●●○ DIES ESPECIALS







- 50 **De temporada** Et proposem un menú d'aniversari original i deliciós per celebrar amb magnificència el 60è aniversari de Caprabo. T'apuntes a la festa?
- 62 **Especial** Vet aquí la nostra acurada selecció de plats per celebrar dies assenyalats. Segur que amb els nostres gustosos suggeriments no deixaràs ningú indiferent.
- 68 **Recepta de proximitat** No hi ha festa com cal sense un brindis emotiu. Alcem les copes amb aquest cóctel espurnejant, elaborat amb el cava Cordon Negro de Freixenet. Salut!

72 **Sabor del món** La gastronomia andorrana està íntimament lligada al territori. En són bona prova plats com la sopa andorrana, els guisats de porc senglar, els embotits, peixos com la truita o el bacallà, i els cargols, a més de les postres.

●●● TENDÈNCIES

78 **Bellesa** Cuidar-se i lluir un aspecte radiant, ja siguis dona, home o nen, és possible gràcies a les nostres marques belle —per a elles—, Men by belle —per a ells— i Eroski —per als més petits. Busca-les a les nostres botigues i fes servir aquests productes amb total confiança.

ENTRANTS I PRIMERS

Amanida de bròcoli amb llavors i tomàquets secs	 34
Amanida de llamàntol amb alvocat	63
Carbassa farcida de formatge ricotta i magrana	 27
Crema de carbassa amb llet de coco	 28
Crema de formatge i bolets confitats	 52
Flors de patata i carbassó	 63
Mozzarella amb gelat de tomàquet i alfàbrega	 54
Samoses farcides de carn	46
Torradetes de celebració	40



52

SEGONS I PLATS ÚNICS

Canelons farcits de verdures i ventresca	41
Conill rostit amb pomes i gingebre	65
Escudella andorrana	75
Gran ravioli amb salsa de foie i pernil d'ànec	42

54



Mero amb allioli de remolatxa, brots i magrana	56
Pollastre amb farciment trufat	65
Rap amb salsa de cava i raïm	64
Rogers amb paté de pebrots i pastanagues	34
Sípia amb mandonguilles	24
Vedella farcida amb espinacs i castanyes	64

POSTRES I BEGUDES

Boletes d'ametlles i te matcha	34
Bundt cake de coco	66
Cheesecake de quallada d'ovella	43
Còctel blanc	60
Còctel blau	61
Mimosa de gerdos	69
Pastís d'aniversari	58
Pastís de poma	47
Sorbet de fruita amb musli	66

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABONOMÉS DE TEMPORADA.

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fàcil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense carn ni peix

Agraïments



menja sa

www.menjasa.es

Blanc

estudi floral

www.blancestudifloral.com

natura

www.naturaselection.com

ACME

DIVISIÓ HOSTELERIA

ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com



EL NOMBRE DE LA PASTA



Descubre nuestras recetas en
www.pastasgallo.es

“Més de set mil persones treballen per donar servei als dos-cents mil clients que cada dia compren a Caprabo.”

Rosa M. Anguita Garrido

Directora de Comunicació Corporativa i Relacions Institucionals de Caprabo

Caprabo va revolucionar la forma de comprar

A finals dels anys cinquanta, tres famílies d'empresaris van acordar treure al mercat un model de botiga revolucionari. Tenia prestatgeries amb una exposició de més de 700 productes per consumir a casa. Una cosa tan bàsica fa 60 anys va ser considerada un canvi radical en la manera de comprar. Clients que van ser a la inauguració de la primera botiga de Caprabo expliquen que l'obertura, el dissabte 11 de juliol de 1959 a Barcelona, va ser tot un esdeveniment. Els mitjans de comunicació en van destacar la “modernitat del sistema d'abastament” i les “avançades instal·lacions frigorífiques”.

Aquell mateix dia, la portada de *La Vanguardia* titulava amb la creació del centre de RTVE a l'edifici Miramar i les pàgines de publicitat eren de l'empresa cosmètica Bella Aurora i dels banyadors de moda de Sepu. Alhora, Elena Francis publicava consells sobre la importància de preparar-se per a l'estiu.

Han passat 60 anys des d'aleshores. Caprabo ha organitzat una exposició de fotografies amb imatges de l'obertura del seu primer supermercat al carrer Sant Antoni Maria Claret de Barcelona, número 318, una botiga que

encara avui continua oberta. Una d'aquestes fotos mostra l'eslògan triat per a l'empresa fa 60 anys: “Economia, varietat i qualitat”. És una proposta perfectament actual per a la marca Caprabo, però cal afegir-hi els valors de futur de la companyia de supermercats més antiga: economia —avui estalvi—, varietat, qualitat, salut, productes frescos i de proximitat, compromís social corporatiu i innovació. Caprabo mai no ha abandonat els valors tradicionals del comerç de proximitat. Va inaugurar una nova era del comerç amb aquests valors, els ha actualitzat i, ara, treballa en la projecció per al futur.

Avui Caprabo té més de 320 supermercats. Més de set mil persones treballen per donar servei als dos-cents mil clients que cada dia compren a les seves botigues. Caprabo, una de les marques de més prestigi, camina sobre la base de la maduresa i l'experiència cap a una proposta de valor, amb els atributs de marca actualitzats en un model de supermercat de nova generació. I és el llegat dels seus primers 60 anys sobre el qual la companyia construeix la nova marca de futur. ●●●



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 anys amb tu

Caprabo

Una empresa pionera al servei de la societat

Al llarg dels seus 60 anys d'història, Caprabo ha viscut molts moments que val la pena recordar. Mirem enrere per repassar la trajectòria d'una companyia que ha revolucionat el sector alimentari.

TEXT OLIVIA MAJÓ

Per trobar els orígens de Caprabo, hem de viatjar en el temps i remunerar-nos fins a 1959. En aquell moment, l'oferta comercial a Espanya es basava en el model de petites botigues de proximitat en què es comprava cada dia, o fins i tot al matí i a la nit, ja que la majoria de cases no tenien nevera.

Tres emprenedors amb visió de futur

Autoserveis Caprabo neix de la mà de tres emprenedors amb una àmplia experiència en la venda tradicional de queviures: Pere Carbó, Jaume Prat i Josep Botet. El nom de

l'empresa prové de la primera síl·laba de cada cognom. A finals dels anys cinquanta, van unir esforços per crear una nova modalitat de compra a Catalunya, basada en el sistema d'autoservei, plenament implantat als Estats Units.

Així, l'11 de juliol de 1959 va obrir les portes al carrer de Sant Antoni Maria Claret de Barcelona el primer establiment Caprabo, amb una oferta de més de 700 productes i 10 treballadors, entre ells alguns membres de les famílies fundadores. Poc més tard, amb la inauguració al desembre del segon supermercat, les tres famílies es van desvincular progressivament dels respectius comerços per centrar-se en el desenvolupament d'aquest gran projecte.

Consolidació del negoci

El model d'autoservei tingué una gran acollida i revolucionà la forma de comprar. En comptes d'haver d'acudir a diverses botigues especialitzades (carnisseria, peixateria...), el consumidor ho trobava tot en un únic espai.



L'obertura del primer supermercat Caprabo suposà un gran canvi en el panorama comercial de Barcelona.

●●● NOSALTRES



“Caprabo t'ofereix l'oportunitat de créixer professional i personalment. És un repte apassionant.”

Dolors Valderrama
EQUIP DE FORMACIÓ
DE BOTIGUES

MOMENTS QUE FAN HISTÒRIA

En aquests 60 anys, Caprabo ha viscut instants que han deixat petjada i que mereixen ser recordats.

11 DE JULIOL DE 1959

OBRE LES PORTES EL PRIMER SUPERMERCAT CAPRABO.

Es tracta d'un nou model de compra que revoluciona el sector.



1968

S'INAUGURA LA NOVA SEU CENTRAL.

A més de les oficines administratives, l'edifici disposava d'un magatzem logístic de 7 plantes amb uns 7.000 m² de capacitat.

●●● NOSALTRES



Després de treballar intensament, veure el client tan content ens fa sentir que realment la nostra feina val la pena.

Joana Mena

CAP DE BOTIGA CAPRABO A MATARÓ

El 1962, la família Prat es va desvincular del projecte Caprabo i, en el seu lloc, s'hi va incorporar la família Elías. En aquesta nova dècada, l'obertura de nous locals a Barcelona continuava imparable i el 1966 s'inaugurà el primer supermercat fora de la ciutat, a la zona de Gavà-Castelldefels. Un any després, van desembarcar a la província de Tarragona amb un establiment a Comarruga.

A causa del gran èxit de les botigues d'autoservei, aviat es va començar a evidenciar la necessitat d'ampliar l'espai d'emmagatzematge i d'organitzar millor la logística. Per aconseguir-ho, el 1968 es va estrenar una nova seu central al carrer Migdia de l'Hospitalet de Llobregat. Amb una superfície aproximada de 7.000 m², l'edifici acull unes oficines modernes i un magatzem de gran capacitat.

Iniciatives pioneres

A mitjans dels setanta, l'empresa ja tenia 18 supermercats i les xifres de vendes no paraven d'augmentar.

Eren anys de canvis i d'efervescència en tots els àmbits i, seguint la línia marcada des dels inicis, Caprabo s'adaptava constantment a les noves necessitats de la societat. Aquesta època va coincidir amb la incorporació al negoci de la segona generació de les famílies fundadores, que ofería un nou impuls a l'esperit modern que sempre ha caracteritzat el projecte.

En un moment de gran vitalitat de la companyia, el 1977 es fundà la Unió Esportiva Caprabo, formada per treballadors, i es començà a publicar una revista mensual. Amb un tiratge de 20.000 exemplars



La nova seu central disposava d'un gran magatzem que permetia donar resposta a les necessitats de totes les botigues.

1977

NEIX LA REVISTA. Posem en marxa un gran mitjà de comunicació entre l'empresa i els clients.



1978

NOU LOGOTIP. Caprabo renova la imatge corporativa amb el famós *comecocos*.

1984

BRAVO, CAPRABO! Per celebrar el 25è aniversari, vam engegar aquesta campanya de publicitat, que es va fer famosa gràcies al seu eslògan.



ZESPRI® FELICITA A

caprabo ●●●

60 años



●●● NOSALTRES



Tot i que tenim 60 anys, ens sentim joves, i cal mantenir aquesta vitalitat 60 anys més com a mínim per seguir creixent, somrient i venent.

Paco Garabito
MONITOR DE FRESCOS

repartits de forma gratuïta entre els clients, era una iniciativa pionera al sector. A més de divulgar l'oferta comercial de la cadena, la publicació naixia amb l'objectiu d'oferir al consumidor un munt d'avantatges, com ara vals de descompte i tota mena d'informació (receptes, consells de salut...). Amb el pas dels anys, el format ha evolucionat per adaptar-se als nous temps, fins arribar a l'actual *Sabor*.

En acabar la dècada, coincidint amb la celebració del 20è aniversari, la marca va renovar la imatge corporativa amb el disseny d'un nou logotip que l'acompanyarà durant molt de temps: el famós *comecocos*.

Un desenvolupament consolidat

Els anys vuitanta marquen l'inici de la segona gran etapa en la història de l'empresa. El 1980 entra en funcionament la nova seu central al carrer Ciències de l'Hospitalet de Llobregat i es reforça la flota de vehicles per abastir una xarxa que no parava d'augmentar.

Entre 1983 i 1989 es van crear 21 nous supermercats i es va duplicar la plantilla. En sintonia amb la política d'innovació constant, el 1986 Caprabo va ser pionera a Catalunya amb la implantació del primer sistema de codis de barres i escàners a les caixes registradores. I les novetats no acabaven aquí, ja que també va llançar el primer producte de marca pròpia: un tambor de detergent.

Una expansió imparable

Si els vuitanta s'havien caracteritzat pel creixement de la xarxa de botigues dins de l'àrea metropolitana, als noranta es va concretar l'expansió.

Per fer front al creixement de l'empresa, el 1980 s'inaugurà una moderna plataforma logística.



1986

LLANÇAMENT DEL PRIMER PRODUCTE DE MARCA PRÒPIA. La línia de marca Caprabo s'inaugura amb un tambor de detergent.



1992

BENVINGUT NADÓ. Neix el primer programa d'ajuda a les famílies.

1995

LLET INFANTIL I BENZINERES. Som la primera empresa de supermercats que ven llet infantil fora de les farmàcies i carburant.

1996

PRIMERA TARGETA CLIENT. Caprabo crea la primera targeta de fidelització del mercat i el Servei d'Atenció al Client.



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

●●● NOSALTRES



Treballar amb empleats d'AMPANS, amb discapacitat física i psíquica, ha estat un dels moments de la meva carrera professional que més m'han omplert.

Jordi Marcos

EXCAP DE BOTIGA CAPRABO

sió a la resta de Catalunya. També s'inauguraren alguns punts de venda que van fer història a Barcelona. Així, el 1992 va obrir les portes el que acabaria esdevenint el supermercat més gran i emblemàtic de la cadena, el de l'Illa Diagonal. L'any següent, va néixer el primer establiment de la cadena ubicat dins d'un mercat municipal, el de Sagrada Família.

L'empresa continua desenvolupant iniciatives per oferir als clients més que productes de consum. El 1992 va llançar el programa d'ajuda a les famílies Benvingut Nadó. També van ser grans fites la creació de la primera targeta de client el 1996, amb l'objectiu d'agrair als compradors la seva fidelitat, i la targeta d'El Meu Club Caprabo, amb avantatges exclusius.

Sempre al costat de la societat

Amb el canvi de segle, els passos de Caprabo continuaven imparables. L'any 2001, llançà el supermercat virtual www.capraboacasa.com i obrí les portes el Club Social, un espai en

el qual s'ofereixen cursos de cuina, conferències, tallers...

Fidel al compromís amb el benestar de la societat, el 2002 començà a col·laborar de forma continuada amb el Banc dels Aliments, un acord que s'ha mantingut en el temps i que fins i tot s'ha ampliat amb noves iniciatives, com el Programa de Microdonacions, que es concreta en aportacions d'aliments que ja no es poden vendre perquè tenen una data de caducitat molt propera o perquè l'embolcall té petites ruptures.

A més, la companyia col·labora amb la Fundació Pasqual Maragall i es bolca en iniciatives de responsa-



Caprabo té diverses botigues en mercats municipals, un entorn que facilita la compra de proximitat.

2001

NEIX WWW.CAPRABOACASA.COM. És el primer portal de venda d'alimentació per internet al país.



2007

CAPRABO s'integra al GRUP EROSKI. Ens unim a una cooperativa de referència en el sector de la distribució.

2009

TRIA BO, TRIA SA. Caprabo llança el programa d'alimentació 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.

bilitat social corporativa vinculades al medi ambient i l'ajuda a la infància.

Aliances per avançar

El 2007, Caprabo s'integrà en el Grup Eroski, cooperativa de referència en el sector de l'alimentació. Els supermercats Caprabo incorporen els productes de marca pròpia Eroski, pioners en el mercat.

El 2009 es va posar en marxa el programa educatiu per a una alimentació saludable "Tria bo, tria sa", una iniciativa pionera en el sector que pretén sensibilitzar els més petits sobre la importància de seguir una dieta saludable i fomentar uns hàbits d'alimentació equilibrada, partint des de la compra al supermercat. D'acord amb aquest esperit, tots els envasos incorporen el semàfor nutricional, una eina que permet conèixer a simple vista les calories, els sucres, els greixos i la sal que aporta una ració de producte, així com el percentatge sobre la quantitat recomanada de consum diari. Precisament el 2019, Caprabo torna a marcar tendència sent la primera empresa d'aplicar l'etiquetatge Nutri-Score, que classifica els productes en funció de la qualitat nutricional.

Caprabo està transformant totes les seves botigues en supermercats de nova generació.

En la línia de la millora constant al servei del consumidor, el 2014 s'inaugurà el taller de cuina Chef Caprabo, situat al centre comercial l'Illa Diagonal de Barcelona.

Avançant cap al futur

L'arribem al present, amb 320 supermercats i més de 7.000 treballadors. L'any 2019, Caprabo camina cap a un pla integral de competitivitat centrat en dos eixos. D'una banda, la transformació de totes les botigues en supermercats de nova generació, engegada el 2017, ens permetrà adaptar-nos a les demandes de la societat i optimitzar l'experiència de compra. D'altra banda, ens trobem en plena reorganització logística. El 2020 entrarà en funció una nova plataforma de 24.000 m² destinada a emmagatzemar els productes frescos i a gestionar les compres realitzades a través de www.capraboacasa.com.

Tot plegat ho hem fet sense abandonar el ferm compromís amb la salut, els productes de proximitat (les botigues ja ofereixen més de

2.600 productes de 300 petits productors i cooperatives agràries de totes les comarques catalanes) i la sostenibilitat. En són bona prova els 10 compromisos amb la sostenibilitat i la salut llançats el 2019, que s'aniran implementant els propers anys. Aquestes mesures inclouen, entre d'altres, garantir al màxim la seguretat alimentària, facilitar una alimentació equilibrada a totes les persones (incloses les que presenten necessitats dietètiques especials), ajudar a prevenir l'obesitat, apostar fermament pel medi ambient... És tota una declaració d'intencions i marcarà el futur d'una empresa que sempre ha estat pionera. ●●●



2014 APP CAPRABOACASA I PROGRAMA DE PROXIMITAT PER COMARQUES.

Caprabo va ser el primer supermercat a tenir una app de compra i a donar suport a la producció de proximitat.



2016 PRIMER SUPERMERCAT GESTIONAT ÍNTEGRAMENT PER PERSONES AMB DISCAPACITAT.

Aquest projecte mostra la implicació de Caprabo amb el servei als clients i a tota la societat.

2019 PLA DE TRANSFORMACIÓ ÍNTEGRAL.

Caprabo transforma la seva xarxa de botigues en supermercats de nova generació i construeix una nova plataforma per a productes frescos.



“Els treballadors són un dels recursos més valuosos de l'empresa. A Caprabo els donem suport oferint-los eines perquè puguin desenvolupar-se a la feina de la millor manera possible.”



Diana González

Departament de Persones i Operacions



caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

9. Cuidar-nos com a treballadors

●●● CAPRABO I AMPANS, UN PROJECTE PIONER



Caprabo manté un compromís ferm a favor de la integració social i la protecció de les persones especialment vulnerables. En aquesta línia, el 2018 va desenvolupar un projecte pioner: la creació del primer supermercat de Catalunya gestionat íntegrament per persones amb discapacitat.

La botiga, situada a Manresa, amb una superfície d'uns 280 m² i 12 treballadors, neix com a resultat de l'acord entre Caprabo i la fundació AMPANS, dedicada al suport a les persones amb discapacitat intel·lectual i malaltia mental, així com a les que es troben en situació de vulnerabilitat.

Aquest supermercat s'integra en el marc d'un projecte d'innovació social per a la inclusió laboral de persones amb discapacitat que impulsa, a través del contacte directe amb el públic, la visibilitat en la societat de la diversitat de capacitats i aptituds.

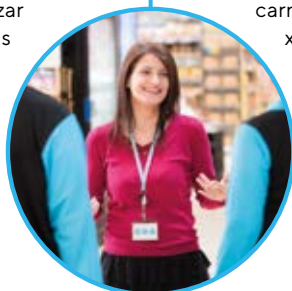
●●● Ens formem per donar un millor servei a les botigues

La capacitat dels empleats en matèria de salut i sostenibilitat és primordial per millorar el tracte i l'atenció al client.

Caprabo valora la importància dels treballadors perquè sabem que representen un paper essencial a l'hora de posar en marxa una de les nostres principals premisses: promoure una alimentació saludable. Potenciar-ne el desenvolupament professional i personal és un dels eixos principals de la política de l'empresa, que situa la formació com una de les claus per oferir el millor servei. En aquesta línia, al llarg de 2018 vam realitzar formacions, per les quals van passar més de 4.400 persones.

Millora continuada

A través de la capacitat de la plantilla, busquem incentivar el creixement profes-



nal i afavorir la creació d'equips que treballin cohesionats, per tal de garantir que el client rebi la millor atenció possible. És per això que tots els nostres empleats, en funció de la tasca que desenvolupen, es formaran en matèria de salut i responsabilitat.

Formació variada

A banda de les escoles de frescos, adreçades al personal de carnisseria, peixateria i xarcuteria, seguim un programa per optimitzar la capacitat a l'hora d'atendre els clients. També posem a disposició dels empleats cursos de lideratge i gestió organitzacional.

saber escollir

La tardor és època de pomes, caquis, carabasses i rovellons. També surten a escena fruites seques com l'avellana, carns com la vedella i peixos com la sípia. Deixa't seduir per tots ells!

POMA

CONTINGUT:

El 85% de la seva composició és aigua. També conté sucres, fibra, vitamina E i potassi.

PRODUCCIÓ:

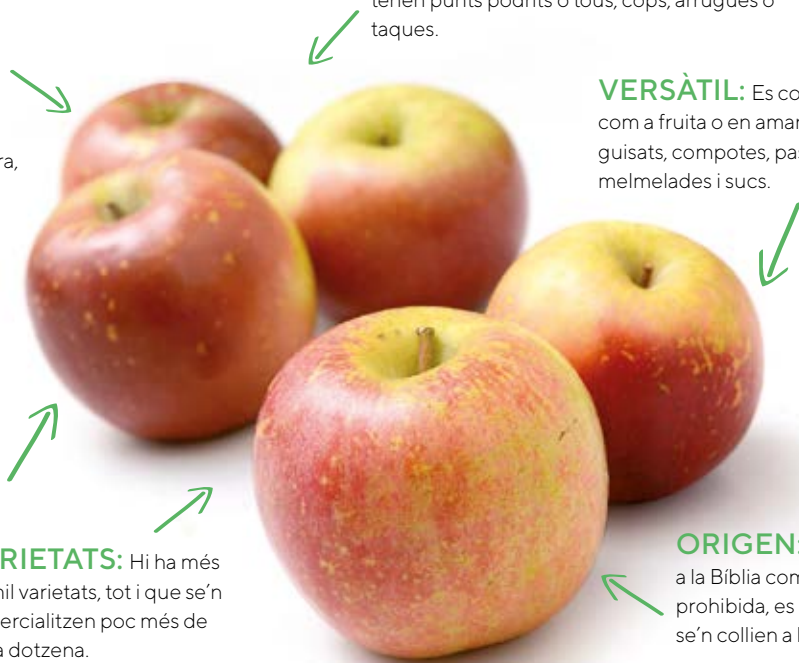
A Espanya hi ha 45.000 hectàrees plantades de pomers. Cada any es recullen unes 780.000 tones de pomes.

VARIETATS: Hi ha més de mil varietats, tot i que se'n comercialitzen poc més de mitja dotzena.

COMPRA: La polpa ha de ser ferma, aromàtica i no farinosa. Cal rebutjar les que tenen punts podrits o tous, cops, arrugues o taques.

VERSÀTIL: Es consumeix com a fruita o en amanides, salses, guisats, compotes, pastissos, melmelades i sucs.

ORIGEN: Citada a la Bíblia com a fruita prohibida, es creu que ja se'n collien a la prehistòria.



PRODUCTES de TEMPORADA

setembre • octubre
• novembre

VERDURES Albergínia • All • Bleda • Bolets • Bròcoli • Carbassa • Carbassó • Ceba • Col de Brussel·les • Col de cabdell • Coliflor • Col llombarda • Endívia • Espinac • Mongeta tendra • Nap • Pastanaga • Pebrot vermell • Porro • Rave • Remolatxa **FRUITES** Alvocat • Avellana • Caqui • Codony • Gerd • Granada • Kiwi • Llimona • Mandarina • Mango • Nabiu • Pera • Pinya • Plàtan • Poma • Raïm • Taronja • Xirimoia **CARNS I PEIXOS** Bonítol • Conill • Guatlla • Orada • Roger • Vedella



PROTEGEIX-TE EL COR

Les avellanes aporten a l'organisme antioxidants, com ara vitamina E, i minerals, com ara calci, fòsfor i magnesi. El contingut d'àcid oleic protegeix el cor i el d'àcid fòlic les fa indicades per a dones embarassades.

Sabor dolç i afruitat

Actualment hi ha unes 860 espècies de carbassa. Totes es conreen en terrenys càlids i humits de tot el món, **i es classifiquen entre les d'estiu —de pell clara i fina, i llavors toves— i les d'hivern —més dolces i més seques que les d'estiu, de pell més gruixuda.** La majoria tenen un sabor lleugerament dolç i afruitat. Tot i que es compon principalment d'aigua, la carbassa és també font de fibra, folats, provitamina A, vitamines C i E, i altres vitamines del grup B, com ara B1, B2, B3 i B6, així com potassi, fòsfor i magnesi.

CARBASSA

Tot i que no s'ha pogut determinar si l'origen de la carbassa se situa a Amèrica o a l'Àsia meridional, la veritat és que, segons escrits de diversos autors de l'antiguitat, es pot afirmar que aquest cultiu es remunta a l'època dels hebreus i els egipcis. Al principi es conreava per aprofitar-ne les llavors, però amb l'obtenció de varietats amb més polpa i un gust més afruitat, va començar a consumir-se com a hortalissa. A Europa la hi van introduir els espanyols al segle xv.



ROVELLÓ Els rovellons són una font excel·lent de vitamines A, B1, B2, B3 i B5, a més de fibra, proteïnes, calci, ferro, iode, magnesi, potassi i fòsfor, la qual cosa **ajuda a tenir cura de la salut cardiovascular i el sistema immunitari, i a generar anticossos.**



VEDELLA Amb un baix contingut en greixos i una alta aportació de proteïnes, la carn de vedella és rica en ferro, zinc i vitamina B. **Fàcilment digerible i deliciosa, es pot cuinar de moltíssimes maneres: guisada, a la planxa, a la graella, picada, rostida al forn...**



CAQUI Hi ha tres varietats de caqui: el de la Xina, el del Japó i l'americà. El primer, amb un pes que oscil·la entre 80 i 250 g, és el més conreat; **la pell és de color vermell, ataronjat o groc, i té una polpa ataronjada, dolça i sucosa.**

SÍPIA

La sípia, que també es pot anomenar 'sèpia', és un mol·lusc cefalòpode que pertany a la mateixa família que el calamar i el pop.



COMPRA

La sípia habita en aigües del Mediterrani i de l'Atlàntic i pot comprar-se durant tot l'any, sobretot fresca, però també congelada. Per assegurar-nos que es troba en un estat òptim, **la carn ha de ser brillant, ferma, humida i suau al tacte.**

A LA CUINA

Tot i que s'ha de consumir amb moderació per l'alt contingut en colesterol, la sípia és un peix molt popular a Espanya. És molt preuada per la carn, que és dura i saborosa, i per la seva versatilitat, ja que **es pot preparar a la planxa o en arrossos i guisats. La tinta també s'aprofita en plats de pasta i arròs.**

CURIOSITATS

La sípia viu al fons del mar i s'enterra parcialment a la sorra. **S'alimenta de peixos, mol·luscs i crustacis. La seva tinta, en comptes de negra, és de color sèpia;** per això es diu així. Canvia de color quan la molesten o festegen...

SÍPIA AMB MANDONGUILLES

[PER A 4 PERSONES] Barreja 1 kg de carn picada de porc i vedella al 50% amb 2 grans d'all i julivert picats, 2 ous batuts i 60 g de molla de pa (remullada en llet). Amb la massa resultant, forma'n boletes, enfarina-les i fregeix-les en oli d'oliva. En una cassola amb l'oli de les mandonguilles, fes-hi un sofregit amb 1 ceba gran picada. Tritura 3 tomàquets, afegeix-los-hi i cou-los fins que estiguin confitats. Amaneix-ho al gust. Incorpora-hi de nou les mandonguilles, així com 3 sípies tallades a daus. Remena-ho, afegeix-hi 1 l de brou de peix i cou-ho uns 45 minuts. Pica en un morter unes quantes ametlles torrades, 1 llesca de pa fregit, 2 grans d'all i julivert. Afegeix-ho a la cassola, cou-ho 10 minuts més i serveix-ho.



La sípia destaca per l'alt contingut en iode i vitamina E

“ Promovem productes ecològics i procedents de processos de producció més sostenibles; cap producte de les nostres marques té organismes genèticament modificats (OGM). ”



Cristina Madrilley

Departament de Responsabilitat Social Corporativa



●●● Junts per un planeta millor

Entre els nostres compromisos més fermes hi ha el de reduir l'impacte ambiental que generen els nostres processos, botigues i productes.

Un dels pilars del compromís de Caprabo amb la societat és la cura del medi ambient i, per materialitzar-lo, sempre mirem de minimitzar l'impacte ambiental que deriva de totes les nostres activitats. Fa més de 25 anys que col·laborem amb organitzacions com la Federació Espanyola de Bancs d'Aliments, la Creu Roja i Càritas, entre d'altres.

En el marc d'aquesta política, en un any donem l'equivalent a més de 3 milions d'àpats a 139 entitats socials. A més, per afavorir el consum responsable, promovem els productes ecològics i els procedents de processos de producció més sostenibles, com ara els productes de proximitat. Així mateix, cap producte de les nostres marques conté organismes genètica-

ment modificats (OGM), vetllem pel benestar animal i seguim eliminant els additius artificials més controvertits. L'objectiu de tot plegat és oferir productes cada cop més naturals i lliures de substàncies químiques afegides. Així, avui dia cap ni un dels productes de marca pròpia conté colorants artificials ni antioxidants BHT i BHA.

Noves bosses més sostenibles

Com a alternatives al plàstic d'un sol ús, tenim les bosses de paper amb segell FSC® (Forest Stewardship Council), les compostables i les reutilitzables (amb més d'un 55% de plàstic reciclat). A més de les bosses compostables i de ràfia en el servei a domicili, l'any 2019 hi hem incorporat les de malla per a la fruita i la verdura.



caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

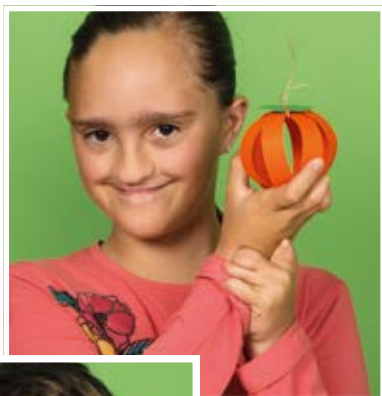
5. Afavorir el consum responsable.

●●● PROGRAMA DE MICRODONACIONS A LES BOTIGUES



Posat en marxa el 2010, el Programa de Microdonacions de Caprabo, que va sorgir a proposta dels mateixos treballadors, pretén augmentar l'aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues perquè no estan indicades per a la venda (per trencament, proximitat de la data de caducitat...), però que són aptes per al consum.

- Els aliments es lliuren diàriament a les entitats benèfiques, la qual cosa permet aprofitar els aliments frescos per cobrir tots els nutrients necessaris.
- Aquesta iniciativa suposa una tasca de coordinació força complexa entre els diversos bancs d'aliments, les entitats benèfiques, més de 200, i els supermercats Caprabo.
- Aquest programa ha ajudat 904 famílies durant l'any 2018.



cuinar amb nens

Que SÍ que et donin carbassa!

Si hi ha una hortalissa de tardor que agrada molt als nens, és la carbassa. En purés o farcida de formatge, segur que et demanaran que els en preparis més... i més.

CUINA BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS **ESTILISME** ROSA BRAMONA
NENS SANDRA I JAVIER (FILLS DE XAVIER RAMÓN, TREBALLADOR DE CAPRABO)

3. Prevenir l'obesitat infantil



Carbassa farcida de formatge ricotta i magrana



fàcil



3 a 5 €



1h

PER A 4 PERSONES

- 1 carbassa violi
- 1 ceba
- 100 g de brots d'espínacs
- 50 g d'olives sense pinyol
- 100 g de formatge ricotta
- 50 g de parmesà ratllat
- ½ magrana petita
- Oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta d'orenga
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta la carbassa i parteix-la per la meitat. Elimina'n les llavors i retira'n una part de la polpa. Pica-la i reserva-la. Pinta amb una mica d'oli d'oliva les meitats de carbassa i posa-les al forn durant 15 minuts a 250 °C fins a suavitzar-ne una mica la closca.

2. Sofregeix la ceba i la polpa de carabassa picada en una paella amb 2 culleres d'oli durant 10 minuts.

Afegeix-hi un pessic de sal i l'orenga. Incorpora-hi els espínacs i les olives, i cou-ho durant 10 minuts més. Aboca el sofregit en un bol, afegeix-hi els formatges i la magrana, remena-ho fins que quedi tot ben integrat i farceix les carabasses. Cou-les de nou al forn preescalfat a 180 °C durant 15 minuts. Retira-les i serveix-les.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 164,36 kcal
 Proteïnes 12,13 g Hidrats de carboni 5,8 g; d'aquests, sucres 5,3 g Greixos 10,12 g; d'aquests, saturats 4,8 g
 Fibra 3,97 g Sal 2,3 g

*PERRACIÓ.



Crema de carbassa amb llet de coco



fàcil

1 a 3 €

40'

PER A 4 PERSONES

- 50 g de pipes de carbassa
- 1 culleradeta de curri
- 1 porro
- 500 g de carbassa pelada tallada a daus
- 400 ml de brou de verdures casolà

- 200 ml de llet de coco per cuinar
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

5 minuts a foc molt suau. Afegeix-hi la carbassa, remena-ho i cobreix-ho amb el brou. Cou-ho a foc suau durant 15 minuts; incorpora-hi la llet de coco, rectifica'n el punt de sal i cou-ho 10 minuts més.

3. Retira-ho del foc i tritura-ho fins a obtenir una crema fina. Serveix-la amb les pipes amb curri i un rajolí de llet de coco.

ELABORACIÓ

1. Posa les pipes en una paella amb 1 cullerada d'oli d'oliva. Cou-les a foc molt suau i remena-les durant 5 minuts o fins que estiguin lleugerament torrades. Retira-les del foc, afegeix-hi una mica de sal i el curri, remena-ho bé i reserva-ho.

2. Renta el porro, elimina'n les arrels i la part verda, i talla'la rodanxes. En una cassola àmplia greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sofregeix el porro durant

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 209,74 kcal
Proteïnes 7 g **Hidrats de carboni** 13,83 g; d'aquests, **sucre** 7,5 g **Greixos** 14,01 g; d'aquests, **saturats** 2,2 g
Fibra 4,55 g **Sal** 1,5g

*PER RACIÓ.

Tria bo, tria sa

Projecte educatiu Caprabo per a l'alimentació saludable



Vols conèixer el nostre projecte educatiu "Tria bo, tria sa"? Descobreix-lo a

www.triobotriasa.es/ca

NOU WEB

“ **Aprendre bons hàbits des de la infància és prioritari per aconseguir una bona salut en arribar a l'etapa adulta. El 2025, haurem ensenyat a menjar bé a 150.000 nenes i nens i les seves famílies.** ”

Ana González

Responsable del Departament de Responsabilitat Social i Medi Ambient



●●● Ensenyar a menjar bé als nens

Volem contribuir a reduir un problema que va en augment: el sobrepès infantil. Per això, fomentem una alimentació equilibrada.

El sobrepès i l'obesitat s'estan convertint en un problema greu a tot el món. I casa nostra no n'és una excepció. Segons xifres proporcionades per l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició corresponents a 2015, el 43% dels nens i joves d'Espanya pateixen excés de pes.

Caprabo té el compromís ferm d'aconseguir que els petits de casa segueixin una alimentació equilibrada. En aquest sentit, una de les nostres prioritats és millorar la qualitat dels nutrients que aporten més de 35 productes infantils de les nostres marques i reduir-ne els ingredients que poden resultar perjudicials per a la salut. Per aconseguir-ho, estem reduint les quantitats de sucres, greixos i sal;

eliminem progressivament els olis de palma i coco, i treballam per limitar les calories per ració en els productes infantils.

Programa "Tria bo, tria sa"

En la línia d'afavorir una alimentació sana, el 2008 vam posar en marxa el projecte educatiu "Tria bo, tria sa", que promou l'aprenentatge d'hàbits saludables per part de la canalla i les famílies. Adreçat a nens i nenes d'entre 8 i 12 anys, ja hi han participat més de 60.000 alumnes.

El 2015 vam crear "Tria bressol", un programa dirigit a nenes i nens de 2 a 3 anys en etapa d'escola infantil.

En les primeres edicions ja hi han participat 4.600 preescolars de 147 centres educatius. Més informació: www.triabotriasa.es/ca



caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3. Prevenir l'obesitat infantil

10. Impulsar un estil de vida més saludable

●●● OBJECTIU: CLIENTS BEN INFORMATS

Caprabo ofereix informació de qualitat als consumidors a través de diversos canals:

● **REVISTA SABOR.** Des de fa més de 40 anys, oferim als clients que tenen la targeta Or receptes i informació de qualitat sobre gastronomia, salut i sostenibilitat.

● **TALLERS CHEF CAPRABO.** Més de 4.000 persones han passat per algun dels cursos que organitzem als tallers de l'illa Diagonal. En aquest espai, els nostres xefs comparteixen coneixements sobre alimentació saludable i sostenible de forma lúdica i amena.

* **WEB CHEFCAPRABO.COM/CA.** Llançada a finals de 2016, posa a disposició del gran públic més de 700 receptes i tota mena de consells per seguir una dieta més sana.

● **PLATAFORMA EN LÍNIA BENVINGUDA MATRONA.** Es tracta d'un projecte impulsat pel programa Benvingut Nadó de Caprabo, amb l'objectiu d'acompanyar les famílies en una època clau: l'arribada d'un nou membre a la família.

alimentació equilibrada

Jove per dins i per fora

El nostre rebost conserva un munt d'aliats valuosos que ens poden ajudar a alentir el procés natural d'envelliment. Te'n mostrem alguns dels més eficaços.

TEXT EVA CARNERO
ASSESSORS NUTRICIONALS MENJA SA

8 ALIMENTS ANTIOXIDANTS QUE TENS A LA CUINA

El pas del temps i els seus efectes en el funcionament del cos o en l'aspecte de la pell i els cabells són inevitables. A partir d'una certa edat (especialment dels 40), cada aniversari que celebrem perdem una mica de finor a la pell i de to a la musculatura. Això es deu fonamentalment a l'estrès oxidatiu. Aquest procés es produeix quan l'organisme no disposa de prou antioxidants per contrarestar els radicals lliures que produeix. Aquesta activitat oxidativa accelera l'envelliment de les cèl·lules. És aleshores quan apareixen les potes de gall al voltant dels ulls, la flacciditat als braços i els petits oblits, entre altres signes que ens avisen que ens estem fent grans.

De tota manera, no cal que ens quedem de braços plegats. Tot i que el deteriorament és imparable, sí que podem alentir-lo. Per fer-ho, tenim dues bases fonamentals: practicar exercici físic regular i seguir una dieta equilibrada i rica en antioxidants. Segons els experts, alimentar-se amb la dieta mediterrània és una bona manera per mantenir-nos sans i joves.

Saps què són els antioxidants?

Són la nostra arma contra els radicals lliures i, tot i que exerceixen diverses funcions, una de les més importants consisteix en impedir l'efecte nociu dels radicals lliures. Però què són exactament aquestes substàncies i on les podem trobar? Els antioxidants són un grup de vitamines, minerals i colorants de compostos vegetals que, segons la Fundació Espanyola del Cor, poden agrupar-se en tres grans grups: polifenols, carotenoides i vitamines dels grups C i E.



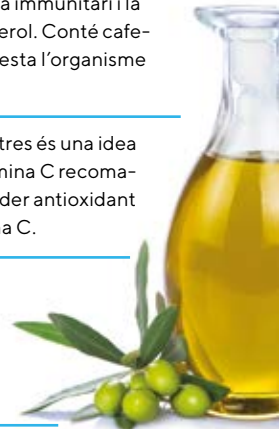
1 PEBROT VERMELL. Destaca per l'alt contingut en vitamina C, però també és ric en vitamines B6, B9 i C, carotenoides, flavonoides i licopè, per la qual cosa aquesta hortalissa és un dels grans aliats antiedat.



2 TE MATCHA. Molt popular al Japó, aquest te verd posseeix propietats extraordinàries per a la salut. En destaquem el poder antioxidant, l'enfortiment del sistema immunitari i la capacitat per reduir els nivells de colesterol. Conté cafeïna, però amb l'avantatge que aquesta l'organisme l'assimila més lentament.

3 MADUIXES. Prendre un bol de maduixes per postres és una idea excel·lent, ja que aporta la quantitat diària de vitamina C recomanada i molt poques calories (40 kcal cada 100 g). El poder antioxidant es deu a la riquesa en polifenols, antocianines i vitamina C.

4 OLI D'OLIVA VERGE. És l'aliment estrella de la dieta mediterrània. Un raig d'oli d'oliva verge a l'amanida és un hàbit molt saludable perquè aporta àcids grassos monoinsaturats, vitamina E i polifenols, que tenen propietats antioxidants.



5 BRÒCOLI. Sens dubte, aquesta verdura no pot faltar en una dieta antioxidant pels alts nivells de compostos ensofrats, vitamina C, isotiocianats i indoles que aporta. Per gaudir-ne de tots els beneficis, cal prendre'l cru o al vapor cuit poc temps.

6 SALMÓ. Aquest peix és un gran antioxidant a causa del contingut en astaxantina, substància que té la capacitat de protegir de l'oxidació de les neurones, els ulls, la pell i una gran varietat de cèl·lules dels òrgans interns.

7 TOMÀQUET. És ric en licopè, pigment responsable del seu color vermell i amb un gran poder antioxidant. També conté vitamina C i algunes del grup B, que en reforcen la capacitat antiedat.

8 AVELLANES. Tot i que la majoria de les fruites seques tenen un gran poder antioxidant, les avel·lanes són les que s'emporten la palma, sobretot per la riquesa en vitamina E (25 mg per cada 100 g). Les ametlles (24 mg) són les següents de la llista.



● **Polifenols.** Són directament responsables de la màxima activitat antioxidant de les fruites i verdures, així com de certes infusions i begudes naturals.

● **Carotenoides.** És fàcil saber quins aliments contenen aquesta substància (pigment), ja que els confereix un color que va del vermell al groc, passant pel taronja, o fins i tot violeta.

Una dieta que inclogui antioxidants ajudarà a alentir el procés d'oxidació de l'organisme

● **Vitamina C.** Es considera un dels antioxidants més eficaços. El kiwi, la taronja, el pebrot vermell, els tomàquets i les maduixes són les fruites i verdures que més n'aporten.

● **Vitamina E.** Els experts recomanen consumir 15 mil·ligrams d'aquesta vitamina al dia. Aquesta quantitat s'aconsegueix amb un consum freqüent i variat d'olis d'oli-va, de blat de moro, de soja o de gira-sol de categoria verge o verge extra (obtinguts per premsada en fred) i amb la ingesta de petites quantitats de fruita seca sense torrar.

Una dieta que inclogui totes aquestes substàncies antioxidants ens protegirà contra l'atac dels radicals lliures i ens ajudarà a mantenir-nos sans i joves durant més temps ●●●

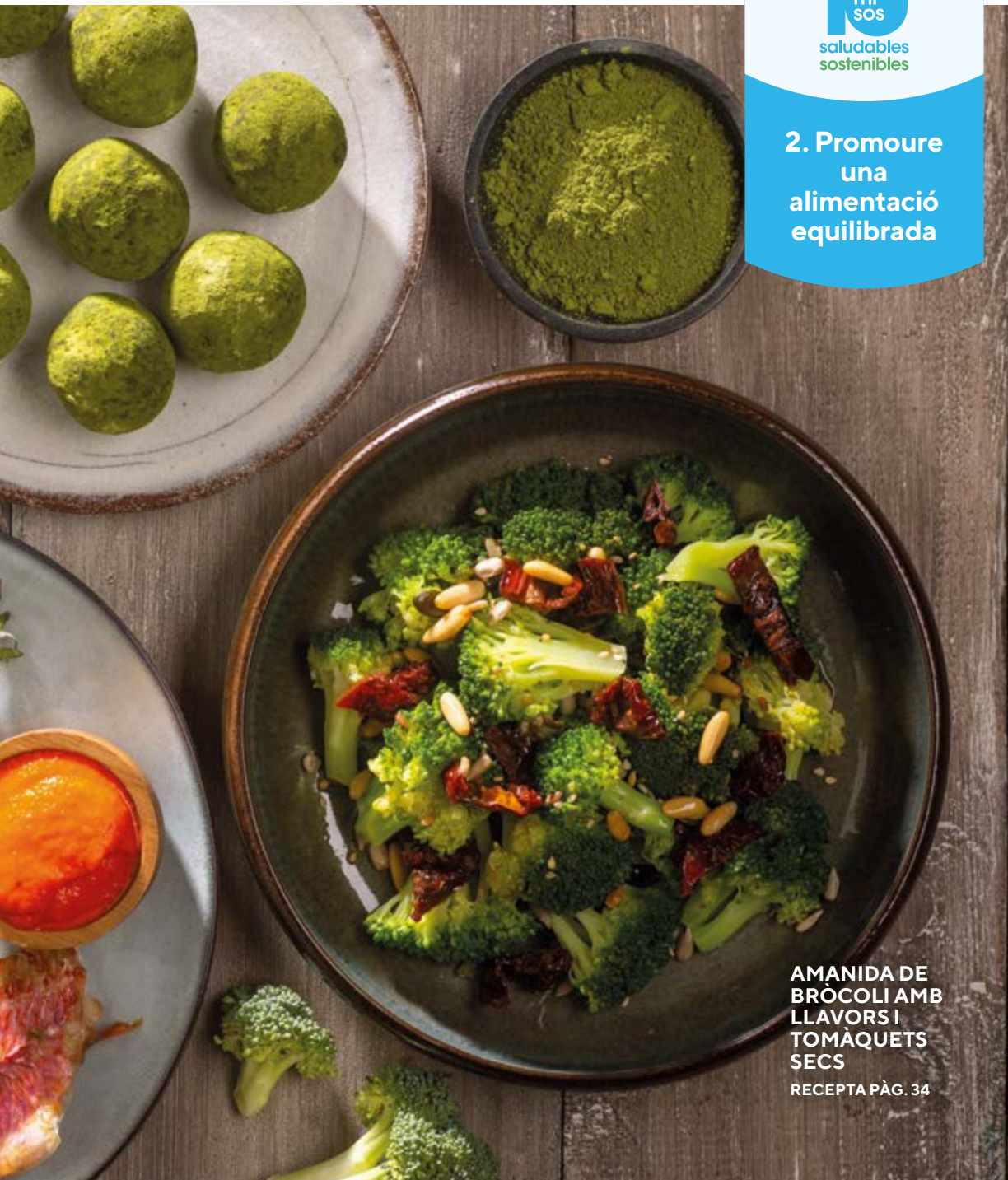
**LES NOSTRES
RECEPTES** →



**BOLETES
D'AMETLLES
I TE MATCHA**
RECEPTA PÀG. 34

**ROGERS AMB PATÉ
DE PEBROTS I
PASTANAGUES**
RECEPTA PÀG. 34

2. Promoure una alimentació equilibrada



**AMANIDA DE
BRÒCOLI AMB
LLAVORS I
TOMÀQUETS
SECS**

RECEPTA PÀG. 34

Amanida de bròcoli amb llavors i tomàquets secs



PER A 4 PERSONES

- 16 tomàquets secs
- 1 bròcoli
- 100 g de llavors variades
- 50 g de pinyons
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de poma
- Sal

ELABORACIÓ

1. Hidrata els tomàquets durant unes quantes hores

fins que estiguin tovets. Renta bé el bròcoli i separa'l en branquetes. Cou-lo al vapor durant 10 minuts.

2. Escorre bé els tomàquets i talla'ls a tires.

3. En una paella àmplia, greixada amb 4 cullerades d'oli d'oliva, cou els tomàquets fins que estiguin lleugerament torrats, afegeix-hi una cullerada de vinagre i un pessic de sal. Remena-ho i retira-ho.

4. Torra les llavors i els

pinjons lleugerament en una paella. Reparteix les llavors sobre el bròcoli temperat, amaneix-lo amb la vinagreta de tomàquets secs i serveix-lo.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 244,41 kcal
Proteïnes 9,71 g **Hidrats de carboni** 10,82 g; d'aquests, **sucre**s 7,4 g **Greixos** 18,03 g; d'aquests, **saturats** 1,8 g
Fibra 3,9 g **Sal** 2 g

*PER RACIÓ.

Boletes d'ametlles i te matcha



PER A 4 PERSONES

- 1 llimona
- 250 g d'ametlla crua molta
- 150 g de sucre de canya molt
- 3 cullerada de te matcha
- 2 rovells d'ou

ELABORACIÓ

1. Renta bé la llimona amb un raspallet, eixuga-la bé i ratlla'n la meitat.

2. Aboca l'ametlla molta en un bol amb el sucre de canya, 1 cullerada de te matcha i la ratlladura de llimona. Remena-ho bé, afegeix-hi els rovells d'ou i continua pastant-ho fins a obtenir una mescla uniforme. Deixa-ho reposar unes quantes hores a la nevera.

3. Preescalfa el forn a 200 °C. Fent servir les mans, forma boletes de la mida d'una nou petita amb la massa i posa-les en una safata de forn folrada amb paper vegetal. Cou-les al forn durant 5 minuts. Retira-les, deixa-les refredar i arrebossa-les amb la resta de te. Serveix-les.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 544,88 kcal
Proteïnes 14,1 g **Hidrats de carboni** 39,85 g; d'aquests, **sucre**s 39,10 g **Greixos** 11,47 g; d'aquests, **saturats** 13,81 g
Fibra 9,11 g **Sal** 0,21 g

*PER RACIÓ.

El bròcoli, el pebrot vermell, la fruita seca, l'oli d'oliva... són aliments antioxidants. Inclou-los a la dieta!

Rogers amb paté de pebrots i pastanagues



PER A 4 PERSONES

Per al paté de pebrots

- 1 pebrot vermell
- 2 pastanagues
- 1 ceba tendra
- 3 tomàquets de penjar
- 1 fulla de llorer

Per als rogers

- 4 rogers grans tallats a filets
- Branquetes de farigola
- Brots d'enciam
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Per al paté de pebrots i pastanagues, preescalfa

el forn a 180 °C. Renta les hortalisses. Talla el pebrot, les pastanagues i la ceba tendra a trossets i posa'ls en una safata per al forn.

2. Ratlla la polpa del tomàquet i escampa-la a la safata sobre la resta d'hortalisses. Amaneix-les amb sal i un raig d'oli d'oliva.

Afegeix-hi la fulla de llorer i cou-les al forn durant 30 minuts aproximadament, fins que les verdures quedin toves i lleugerament escalivades. Retira-les del forn, tritura-les i passa-les per un colador xinès. Reserva-les.

3. Renta els rogers, eixuga'ls bé amb paper absorbent de cuina i con-

dimenta'ls amb sal i pebre. Preescalfa el forn a 200 °C. A continuació, posa els filets dels rogers en una safata refractària i ruixa'ls amb oli d'oliva. Afegeix-hi les branquetes de farigola i cou-los durant 5 minuts. Retira'ls.

4. Serveix els rogers amb el paté de pebrots i pastanaga. Acompanya-ho amb brots d'enciam.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 302,95 kcal
Proteïnes 26,63 g **Hidrats de carboni** 8,98 g; d'aquests, **sucre**s 8,34 g **Greixos** 17,77 g; d'aquests, **saturats** 3,22 g
Fibra 3,31 g **Sal** 3,5 g

*PER RACIÓ.



Florette



Descubre las nuevas recetas

Micro

Hindú y Asiática

Florette felicita a **caprabo**



años



salut

La malaltia silenciosa

La hipertensió pot passar desapercebuda perquè no presenta símptomes clars. T'ajudem a conèixer-la.

TEXT EVA CARNERO ASSESSORAMENT MENJASA

Sabem que tenir la pressió arterial elevada és perillós per a la salut. De tota manera, el que potser no sabem és que la hipertensió és una malaltia que no presenta símptomes. En aquest article te'n donem més informació.

Què és la pressió arterial?

El cor exerceix pressió sobre les artèries perquè aquestes condueixin la sang cap als diversos òrgans del cos. Aquesta acció és el que es coneix com a pressió arterial. La pressió màxima s'obté a cada contracció del cor i la mínima es produeix amb cada relaxació. La primera es coneix com a sistòlica (l'alta) i la segona com a diastòlica (la baixa).

Quins són els valors normals?

La Fundació Espanyola del Cor considera que la pressió arterial és normal quan els nivells màxims (sistòlica) es troben entre 120 i 129 mmHg i els mínims (diastòlica) oscil·len entre 80 i 84 mmHg.

Quines en són les causes?

En la majoria de casos (95%) l'origen és desconegut, de manera que és una malaltia tractable però no curable. Això sí, en el 5% restant és possible tornar a valors saludables. Per aconseguir-ho, és fonamental acudir al cardiòleg perquè avaluï i determini la causa i, en conseqüència, el millor tractament.

Com sé si soc hipertens?

Aquesta malaltia sol ser diagnosticada casualment, ja que no presenta símptomes clars. No hi ha res que avisi que som hipertensos.

Quines conseqüències té?

A llarg termini, patir hipertensió propicia l'aparició d'arterioesclerosi (acumulació de colesterol a les artèries) i fenòmens de trombosi (infart de miocardi o infart cerebral). En el pitjor dels casos, la hipertensió arterial pot estovar les parets de l'aorta i provocar-ne la dilatació o el trencament. ●●●

AJUDEN A BAIXAR LA TENSIÓ

- **All.** És un vasodilatador molt eficaç.
 - **Fruïtes, com la llimona, les maduixes o el plàtan,** per l'alt contingut en potassi.
 - **Cereals integrals.** La civada, el sègol i el blat integral ajuden a estabilitzar la pressió sanguínia.
 - **El mero, les patates, els espinacs i la soja** són aliments rics en potassi i magnesi, minerals que ajuden a combatre la hipertensió.
 - **Carxofa.** Les seves propietats diürètiques permeten eliminar l'excés de líquids de l'organisme, la qual cosa contribueix a disminuir la pressió arterial.
 - **Xocolata negra.** Menjar-ne una unça diàriament pot ajudar a baixar la pressió arterial.
- Ves amb compte amb...**
- **La sal** (substitueix-la per herbes i espècies).
 - **L'alcohol, els dolços, els productes envinagrats i les conserves.**
 - **Els embotits i les carns vermelles.**
 - **Els fregits i els snacks fregits.**

“ La nostra companyia posa un èmfasi especial en oferir als nostres clients productes de marques pròpies amb un alt estàndard de qualitat, elaborats amb receptes cada vegada més sanes. ”



Jorge Esteban
Departament de Mix Comercial



●●● Una oferta variada i equilibrada

Els nostres supermercats ofereixen productes que cobreixen les necessitats nutricionals de tots els consumidors.

Volem que les persones que han de seguir una dieta específica trobin a les nostres botigues, fàcilment i a bon preu, tots els aliments que necessiten per seguir una alimentació saludable.

Productes sense gluten a bon preu

Avui dia hi ha moltes persones que necessiten seguir una alimentació sense gluten. Entre el nostre ampli assortiment, tenim una gamma específica de més de 1.500 productes lliures de gluten elaborats per marques líders. A més, disposem de més de 500 productes de marca pròpia amb garantia sense gluten i a un preu un 30% inferior al que ofereixen altres marques. Tots aquests aliments es poden identificar pel pictograma internacional



nal (una espiga barrada), que es troba a la part frontal inferior del producte. Així mateix, col·laborem amb l'Associació de Celíacs de Catalunya des de fa més de 10 anys.

L'alternativa saludable

La línia EROSKI Sannia va néixer el 2012 amb la intenció de ser una alternativa millorada i a bon preu de tota mena de productes de consum habitual. Es tracta de propostes a les quals hem afegit nutrients que, pels hàbits d'alimentació actuals, no ingerim en quantitat suficient (fibra, omega-3...). A més, els productes tenen, com a mínim, un 25% menys de sal, un 30% menys de sucres i un 30% menys de greixos que els productes amb els quals es poden comparar.

caprabo ●●●
10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

2. Promoure una alimentació equilibrada

4. Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

●●● UN AMPLI ASSORTIMENT AMB LA MILLOR QUALITAT

Fruites i hortalisses fresques, llegums, cereals integrals, oli d'oliva, fruita seca, lacticis, peix... A Caprabo t'ofereim una gran varietat de productes que et permeten gaudir d'una alimentació sana i equilibrada. A més, treballem per millorar el perfil nutricional dels productes de marca pròpia i reduir la quantitat de greixos, sucres i sal que contenen.

● Des de 2013, hem eliminat l'equivalent a 87 tràilers dels nutrients que, segons l'OMS, estan associats, en cas de consum excessiu, a malalties com la diabetis, l'obesitat, el colesterol o la hipertensió.

● Hem evitat 467 tones de sucres, 100 tones de sal i 1.000 tones de greixos, que han estat reemplaçades per ingredients més sans.

● D'altra banda, acostem els productes saludables al consumidor amb les millors promocions i preus.

les nostres marques

Sabors únics, màxima qualitat
i una acurada presentació.
Un plaer per als sentits.

EROSKI
SELEQTIA

La nostra marca gourmet: la teva gran aliada

El millor del millor, per a tots els dies. Això és el que et posa a l'abast la nostra insígnia gourmet Eroski

SELEQTIA. Es tracta d'una acurada selecció de productes avalats pels experts del Basque Culinary Center i pensats per als paladars més exigents. **A més, perquè puguis conèixer-ne la informació**

nutricional, en breu tots tindran l'indicador Nutri-Score*. Hi notaràs la diferència!

* T'ho expliquem tot sobre aquest indicador saludable a la pàg. 5.





Torrades de celebració



fàcil 3 a 5 € 20'

PER A 4 PERSONES

Per a les torrades de formatge de cabra

- 12 minibiscotes amb panses EROSKI
- 2 cullerades de mermelada de taronja amarga EROSKI
- 100 g de formatge de cabra semicurat Eroski SELEQTIA
- Fruïtes vermelles (nabius o gerdos)

Per a les torrades de salmó

- Fulles d'herbes aromàtiques fresques
- 100 g de formatge en crema EROSKI
- 60 g de minibiscotes EROSKI
- 1 llim de salmó fumat Eroski SELEQTIA

ELABORACIÓ

1. Per a les torrades de formatge de cabra, unta les biscotes amb la mermelada. Talla el formatge, primer a rodanxes i després a petits triangles. Posa el formatge sobre la mermelada. Decora-ho amb fruites vermelles tallades a rodanxes.

2. Per a les torrades de salmó, renta les herbes aromàtiques, eixuga-les amb paper absorbent de cuina i pica-les ben fines.

Barreja el formatge crema amb les herbes.

3. Talla el salmó fumat ben prim. Unta les biscotes amb el formatge en crema, col·loca-hi el salmó a sobre i decora-les amb herbes aromàtiques. Serveix-les.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 497,5 kcal
 Proteïnes 20,75 g Hidrats de carboni 59,77 g; d'aquests, sucres 6,8 g Greixos 19,45 g; d'aquests, saturats 10,66 g
 Fibra 3 g Sal 1,8 g

*PERRACIÓ.

Canelons farcits de verdures i ventresca



fàcil 3 a 5 € 1h

PER A 4 PERSONES

- 12 plaques de canelons
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 carbassó
- 100 ml de nata per cuinar EROSKI
- 2 llaunes de ventresca de tonyina del nord Eroski SELEQTIA
- Oli d'oliva verge extra d'arbequina DOP Siurana Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre EROSKI

Per a la salsa

- 2 grans d'all
- ½ ceba tendra
- 1 pot de pebrots del piquillo Eroski SELEQTIA
- 200 ml de nata per cuinar EROSKI
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

1. Bull les plaques de canelons en abundant aigua salada, escorre-les i col·loca-les sobre un drap humit.
2. Per al farciment, renta les verdures. Pela la ceba i la pastanaga, i pica-les. Pica també el carbassó. En una paella àmplia, sofregeix la ceba i la pastanaga durant

5 minuts a foc suau. Afegeix-hi el carbassó i cou-ho 3 minuts més. Després, afegeix-hi la nata, salpebra-ho i cou-ho 1 minut més fins que tot quedi ben lligat. Retira-ho del foc.

3. Escorre l'oli de la ventresca, esmicola-la i afegeix-la al sofregit de verdures.
4. Per a la salsa de pebrots, pica els grans d'all i la ceba tendra. Sofregeix-ho en una paella amb 2 cullerades d'oli durant 5 minuts. Afegeix-hi els pebrots tallats a dauets i la nata. Sala-ho i cou-ho

1. Implicar-nos en la seguretat alimentària

durant uns quants minuts. Retira-ho del foc i tritura-ho fins a aconseguir una salsa fina.

5. Reparteix el farciment al centre de cada placa de caneló. Enrotlla'ls i serveix-los amb la salsa de pebrots.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 606,77 kcal
Proteïnes 10,93 g Hidrats de carboni 21,31 g; d'aquests, sucres 7,5 g Grasas 13,22 g; d'aquests, saturats 26,80 g
Fibra 1,56 g Sal 1,3 g

*PERRACIÓ.



Gran ravioli amb salsa de foie i perril d'aneç



fàcil 3 a 5 € 30'

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra
- 100 ml de nata per cuinar EROSKI
- 100 ml de brou casolà de carn EROSKI
- ½ paquet de bloc de foie gras Eroski SELEQTIA
- Fulles de julivert

- 2 paquets de gran ravioli de verdures rostides Eroski SELEQTIA
- 1 paquet de perril d'aneç curat Eroski SELEQTIA
- Oli d'oliva verge extra d'arbequina DOP Siurana Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba, pica-la i sofregeix-la en una paella amb 2 cullerades d'oli durant 5 minuts a foc suau. Afegeix-hi la nata i el brou,

remena-ho i cou-ho uns quants minuts més.

2. Talla el foie a dauets, incorpora'ls a la paella i continua la cocció, remenant-ho fins que tots els ingredients quedin ben integrats i la salsa hagi espessit. Incorpora-hi el julivert picat, remena-ho i retira-ho.

3. Col·loca els talls de perril d'aneç en una paella calenta i cou-los uns quants minuts fins que estiguin lleugerament daurats i cruixents.

4. Bull la pasta en abundant aigua salada el temps que marqui el fabricant. Escorre-la.

5. Posa la pasta als plats, afegeix-hi la salsa de foie i el perril d'aneç cruixent. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 382,75 kcal
 Proteïnes 38,64 g Hidrats de carboni 18,22 g; d'aquests, sucres 2,6 g Greixos 24,23 g; d'aquests, saturats 17,58 g
 Fibra 0,5 g Sal 4,2 g

*PERRACIÓ.

Cheesecake de quallada d'ovella



fàcil



3 a 5 €



40'+
nevera

PER A 6-8 PERSONES

- 150 g de galetes de xocolata negra i avellanes Eroski SELEQTIA
- 50 g de mantega EROSKI basic + 1 cullerada per untar
- 400 g de quallada d'ovella Eroski SELEQTIA
- 3 cullerades de sucre llustre

- 1 llima
- 1 sobre i ½ de gelatina en pols
- 100 ml de nata líquida EROSKI
- 1 pot de melmelada de nabius EROSKI
- 1 safata de nabius frescos

ELABORACIÓ

1. Esmicola les galetes amb les mans i posa-les en un bol. Afegeix-hi la mantega a punt de pomada i pasta-ho amb les mans fins a obtenir una pasta homogènia.
2. Unta un motlle de fons desmuntable amb mantega.

Cobreix la base amb la massa de galetes i deixa-la reposar a la nevera com a mínim durant 15 minuts fins que s'endureixi.

3. Aboca la quallada en un bol, afegeix-hi el sucre i la ratlladura de llima.

Remena-ho fins que quedi tot lligat.

4. Posa la gelatina en un bol, afegeix-hi 100 ml d'aigua i remena-ho. Porta la nata a ebullició, retira-la del foc i barreja-la amb la gelatina. Remena-ho fins que es dissolgui. Incorpora-ho a la quallada i continua remenant-ho.

5. Aboca la barreja al motlle amb la base de galetes i deixa-ho reposar a la nevera almenys durant 2 hores fins que qualli.
6. Abans de servir el pastís, desemmotlla'l, cobreix-lo amb la melmelada i decora'l amb uns quants gersds.

8. Actuar amb claretat i transparència



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 477,18 kcal
 Proteïnes 9,5 g Hidrats de carboni 63,62 g; d'aquests, sucres 55,54 g Greixos 20,42 g; d'aquests, saturats 11,08 g
 Fibra 2,6 g Sal 0,63 g

*PER RACIÓ.

**1. Implicar-nos
en la seguretat
alimentària**

**8. Actuar amb
claredat i
transparència**

●●● **CLAREDAT
ALS ENVASOS**



Una de les prioritats que tenim és oferir la màxima claredat i transparència en la informació que presenten els nostres envasos.

● **SEMÀFOR NUTRICIONAL.** El 2007 vam ser pioners en la incorporació d'aquest sistema, que permet consultar, en un cop d'ull, la quantitat de calories, sucres, greixos i sal que aporta cada ració d'un producte determinat i els percentatges respecte del consum diari.

● **NUTRI-SCORE.** El 2019 hem estat el primer supermercat a Catalunya d'introduir el segell Nutri-Score. Molts dels nostres productes de marca pròpia ja inclouen aquest nou etiquetatge, que determina la qualitat nutricional a través d'un sistema de classificació per colors.

“ **Realitzem anàlisis exhaustives i tot tipus de controls, que ens permeten garantir la traçabilitat dels aliments des del punt d'origen fins que arriben al consumidor.** ”



Carmen Sande
Responsable del Departament de Qualitat



●●● **Vetllem pels aliments
segurs i de qualitat**

Caprabo és conscient de la importància de garantir al màxim la seguretat alimentària de tots els productes que ofereix.

Per complir amb aquest compromís, realitzem anàlisis exhaustives i auditem els nostres proveïdors, amb l'objectiu de comprovar que compleixen tots els requisits que els exigim. En aquest sentit, assegurem la traçabilitat dels aliments en totes les etapes, des del punt d'origen fins que arriben a les pres-tatgeries dels supermercats.

Garantim la cadena de fred

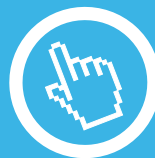
A través d'uns sistemes de control estrictes, garantim que en cap moment del procés de sub-ministrament es trenqui la cadena de fred. D'aquesta manera, podem assegurar al consumidor que tots els productes es troben en perfectes condicions i mantenen al

100% les seves propietats. També som responsables de la seguretat alimentària de les nostres marques pròpies. Per això apliquem auditories, anàlisis i controls diaris amb els màxims nivells d'exigència als nostres fabricants per homologar-los. L'any passat vam auditar més de 400 proveïdors i vam dur a terme 11.000 anàlisis microbiològiques i fisicoquímiques.

Escoltar per millorar

A l'hora de redactar els nostres 10 compromisos, hem comptat amb la participació de més de 5.000 persones, entre les quals hi ha empleats, clients, institucions, administracions públiques, ONG i altres entitats.





capraboacasa.com

18 anys
navegant
amb tu



cuina fàcil

Un bon recurs a la nevera

Molt fàcils de fer servir, les masses preparades t'ajuden a estalviar temps a la cuina. Descobreix-les!



Qualitat i varietat

1. Massa per a crestes i postres (16 hòsties). De **Buitoni**.
2. Massa d'empanada (280 g). D'**EROSKI**.
3. Massa de pasta de full (230 g). D'**EROSKI**.
4. Massa de pizza (260 g). D'**EROSKI**.
5. Massa de pizza extrafina (280 g). D'**EROSKI**.
6. Massa de pasta de full rectangular (230 g). De **Buitoni**.
7. Massa brisa rodona (230 g). De **Buitoni**.

Samoses farcides de carn



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4 PERSONES

- 4 grans d'all
- 1 ceba
- 1 tomàquet gran
- 20 g de gíngebre
- 60 ml d'oli d'oliva
- 400 g de carn de vedella
- 1 culleradeta de coriandre en pols

- 1 culleradeta de comí en pols
- 2 paquets de massa de cresta
- Sèsam

ELABORACIÓ

1. Pica l'all i la ceba molt finament. Ratlla el tomàquet i el gíngebre. Posa l'oli d'oliva en una cassola i daura-hi l'all lleugerament. Després, afegeix-hi la ceba i ofega-la bé. Quan la ceba comenci a

- estar transparent, afegeix-hi el gíngebre i deixa-ho sofregir 5 minuts més. Després, incorpora-hi el tomàquet i sofregeix-ho fins que quedi tot ben integrat.
2. Afegeix la carn i les espècies a la cassola i cou-ho tot fins que la carn estigui ben incorporada al sofregit. Deixa-ho refredar i, si és necessari, retira'n l'excés d'oli.
 3. Enfarina la taula, estira-hi les masses de cresta i al mig de cadascuna posa-hi el farciment fent servir una cullera.

- Tanca les crestes formant triangles amb cura perquè no s'obrin després. Pinta-les amb una mica d'aigua perquè quedin ben segellades i escampa-hi una mica de sèsam per sobre.
4. Posa les samoses en una safata de forn i cou-les a 180 °C durant 12 o 15 minuts.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 450,18 kcal
 Proteïnes 18,93 g Hidrats de carboni 10,32 g; d'aquests, sucres 5,29 g Greixos 36,98 g; d'aquests, saturats 11,23 g
 Fibra 1,41g Sal 0,16 g

*PER RACIÓ.



1



2



3



4



5



6



7

Pastís de poma



fàcil



1 a 3 €



1h 20'

PER A 4-6 PERSONES

- 4 pomes pink lady o similar
- 1 paquet de pasta de full amb forma rodona

Per a la crema

- 500 g de llet sencera
- 1 branca de canyella
- 1 pell de llimona o taronja
- 4 rovells d'ou
- 75 g de sucre
- 50 g de maizena

ELABORACIÓ

1. Per a la crema, posa a bullir la llet amb la canyella i la pell del cítric. En un bol, blanqueja (bat enèrgicament) els rovells d'ou amb el sucre. Afegeix-hi la maizena i barreja-ho tot bé.

2. Quan la llet bulli, cola-la de cop sobre els rovells i barreja-ho tot bé fins que espesseixi. Si queda massa líquida, torna a bullir el conjunt sense deixar de remenar fins a aconseguir el punt desitjat.

3. Pela les pomes, retira'n el

cor i talla-les a làmines.

4. Enfarina un motlle rodó i col·loca-hi la massa de pasta de full al damunt, pressionant-la lleugerament. Distribueix bé la crema a la base (500 g) i, a sobre, posa-hi les pomes. Cou el pastís al forn a 180 °C durant

40 o 45 minuts. Un cop fred, si vols, pots decorar-lo amb gelatina de poma per donar-li brillantor.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 591,75 kcal
 Proteïnes 12,16 g Hidrats de carboni 77,75 g; d'aquests, sucres 44,53 g Greixos 25,75 g; d'aquests, saturats 10,94 g
 Fibra 5,1 g Sal 0,70 g

*PERRACIÓ.

7. Facilitar menjar bé a bon preu

●●● AMB EL MÒBIL, ESTALVIAR ÉS FÀCIL



Perquè estalviar sigui encara més senzill, hem creat l'app de Caprabo, que es pot descarregar de forma gratuïta tant des de la Play Store com l'App Store. Aquesta pràctica eina permet, entre altres avantatges:

- Gestionar la llista de la compra i portar-la sempre al damunt per no oblidar-se de res.
- Personalitzar la llista de la compra per a cadascun dels membres de la família.
- Obtindre informació dels descomptes específics que ofereix la seva botiga habitual i veure l'estalvi acumulat.
- Rebre cupons exclusius cada setmana. Recorda que per aconseguir els descomptes, cal activar-los abans d'anar a comprar.
- Localitzar la botiga Caprabo més propera, gràcies a un avançat geolocalitzador.
- A més, amb l'aplicació ja no necessites portar la targeta client al damunt.

“ Gràcies als beneficis i descomptes per pertànyer al Club Caprabo i fer servir la nostra targeta, els nostres millors clients han estalviat més de 420 € de mitjana l'any 2018. ”



Begoña Ruiz
Responsable del Club Caprabo



●●● Una alimentació equilibrada a preus assequibles

Desenvolupem propostes d'estalvi i ofertes personalitzades perquè els nostres clients no paguin més a l'hora de fer la compra.

Estem convençuts que totes les persones tenen dret a gaudir dels productes necessaris per poder seguir una alimentació equilibrada i sostenible. Per això, disposem d'un ampli assortiment de gran qualitat a preus molt competitius.

Estalvi personalitzat

Com a complement per aconseguir els millors descomptes, els nostres clients disposen del Club Caprabo, un programa pensat per estalviar tant a les compres fetes a les botigues com en altres àmbits relacionats amb els seus interessos. Es tracta d'un sistema d'estalvi personalitzat que permet accedir a preus exclusius, punts bescanviables per euros

i cupons. I si ets client Or..., multiplica per 3 els punts bescanviables de les teves compres!

Per beneficiar-te d'aquestes avantatges, només has de sol·licitar la targeta del Club Caprabo en una botiga o per internet, de forma gratuïta, i passar-la per caixa a cada compra.

I per a les famílies nombroses...

Gràcies al Club Caprabo, les famílies nombroses poden beneficiar-se dels avantatges exclusius que ofereix ser client Or. A més, si la compra mensual supera els 200€, reben el 5% del que s'han gastat a la targeta. Durant el 2018, aquestes famílies es van beneficiar de 810.555€ en descomptes.



NUEVO PESTO ALLA GENOVESE



CON ALBAHACA FRESCA Y
PARMIGIANO REGGIANO DOP



MASTERS OF PASTA

de temporada

Per molts anys, Caprabo!

Confeti, banderoles, garlandes de colors... i un menú festiu deliciós en el qual no hi pot faltar el pastís d'aniversari. A *Sabor* ho tenim tot a punt per celebrar el 60è aniversari de la companyia. T'hi apuntes?

CUINA BEATRIZ DE MARCOS FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS ESTILISME ROSA BRAMONA





Crema de formatge i bolets confitats



fàcil 3 a 5€ 30'+repòs

PER A 4 PERSONES

Per als bolets

- 200 g de bolets variats
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge extra
- 1 branqueta de romaní fresc
- Sal

Per a la crema de formatge

- 1 nou de mantega
- 100 ml de llet

- 100 g de formatge crema
- 50 g de formatge gruyère
- 20 g de formatge parmesà ratllat
- Pebre negre al gust
- Figs fresques

ELABORACIÓ

1. Per fer els bolets, renta'ls bé i talla'ls a làmines no gaire fines. Posa'ls en una cassola o paella àmplia i cobreix-los amb oli d'oliva verge extra. Pela el gra d'all i talla'l per la meitat; incorpora'l a la cassola amb la branqueta de romaní i un pessic de sal. Escalfa-ho fins que l'oli estigui a uns 60 °C. Retira-ho del foc i deixa-ho reposar fins que els bolets estiguin tous.

2. En una cassola, fon la mantega amb la llet i afegeix-hi els formatges. Cou-ho a foc lent sense deixar de remenar fins que els formatges s'hagin fons i quedi una crema uniforme i sense grumolls. Afegeix-hi el pebre molt i retira-ho perquè es temperi.

3. Col·loca a la base dels gotets la crema de formatge i, al damunt, els bolets i les figes trossejades. Serveix-los.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 149,72 kcal Proteïnes 13,5 g
Hidrats de carboni 8,5 g; d'aquests, sucres 8,3 g Greixos 9,86 g; d'aquests, saturats 4,55 g Fibra 1,86 g Sal 2,25 g

*PER RACIÓ.

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 amb gelat de tomàquet i alfàbrega



fàcil

3 a 5 €

30'+
congelació

PER A 4 PERSONES

- 1 bossa de brots tendres d'enciam
- 16 g de tomàquets secs
- 1 safata de fruites vermelles
- 8 cullerades de salsa pesto
- 4 peces de mozzarella
- Oregà
- Sal i pebre

Per al gelat

- 3 tomàquets madurs
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 gra d'all
- Branquetes d'alfàbrega i romaní

- 250 ml de nata per cuinar
- Barreja de 5 pebres
- Sucre
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per fer el gelat, talla els tomàquets a dauets. Reserva'ls. A continuació, aboca 3 cullerades d'oli d'oliva en una paella i daura-hi el gra d'all a foc mitjà. Afegeix-hi el tomàquet picat i, quan comenci a agafar calor i deixar anar suc, afegeix-hi l'alfàbrega i el romaní. Continua coent-ho uns quants minuts més.

2. Passa-ho tot per un colador, pressionant amb la cullera per extreure'n tot el suc, i deixa-ho reposar fins que arribi a temperatura ambient. Salpebra-ho i afegeix-hi una mica de sucre per reduir-ne l'acidesa.

3. Bat la nata manualment amb una vareta sense arribar a muntar-la i incorpora-la al suc de tomàquet, remenant-ho lentament fins que quedi una crema de color uniforme. Si no tens geladora, introdueix la mescla al congelador en un recipient (preferiblement d'acer inoxidable) cobert amb film transparent; cada 20 minuts, s'ha de remenar. Un cop que l'hagis remenat tres vegades, passa la mescla a un recipient de plàstic i congela'l. Quan s'hagi congelat, treu el gelat del congelador, tritura'l i torna a congelar-lo. Una hora abans de servir-lo, posa el recipient a la nevera perquè recuperi la cremositat.

4. Col·loca els brots tendres als plats i amaneix-los al gust. Afegeix-hi els tomàquets secs, les fruites vermelles i l'oli de pesto, i salpebra-ho. Després, incorpora-hi la mozzarella, l'oregà i el gelat. Serveix-ho.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 592,56 kcal Proteïnes 15,16 g
Hidrats de carboni 9,5 g; d'aquests, sucres 8 g Greixos 54,86 g; d'aquests, saturats 21,89 g Fibra 4,71 g Sal 2,4 g

*PER RACIÓ.



Benvingut al fred amb Liebherr

La marca símbol d'innovació i alta qualitat durant més de 60 anys

Des de les etapes inicials de disseny de frigorífics i congeladors fins al desenvolupament i la promoció, Liebherr se centra a produir productes innovadors i de màxima qualitat. La marca desenvolupa noves idees que es transformen en millores tecnològiques per assegurar la conservació òptima de la qualitat dels aliments. Es són bona prova les seves tecnologies **BioFresh** i **BioFresh Plus** i la gamma **BluPerformance**.

La tecnologia Biofresh permet que els aliments frescos i acabats de comprar es conservin en òptimes condicions i retenguin els nutrients durant més temps que en una nevera convencional. Amb una temperatura pròxima als 0°C i un nivell d'humitat correcte, el sistema Biofresh també disposa d'un regulador de temperatura entre 0 i -2°C.

Biofresh Plus ofereix la màxima flexibilitat. Gràcies al sistema electrònic propi, el calaix Biofresh-Safe superior s'adapta a les necessitats dels aliments emmagatzemats, ja que estableix els graus de temperatura amb precisió d'un grau.



BluPerformance, una nova dimensió

Imagina el frigorífic perfecte: té un disseny atemporal amb superfícies llises, refreda els aliments ràpidament i a la temperatura ideal, els manté frescos durant més temps i, a més, és energèticament eficient. Aquest frigorífic esdevé una autèntica meravella en estalvi d'espai gràcies a les tecnologies més innovadores i té una electrònica d'ús senzill que simplifica la vida diària.

LIEBHERR

Mero amb allioli de remolatxa, brots i magrana



fàcil



3 a 5 €



30' + nevera

PER A 4 PERSONES

- 4 filets de mero sense espines
- Farigola
- 100 g de brots d'enciam
- ½ magrana
- Oli d'oliva
- Sal

Per a l'allioli de remolatxa

- 1 remolatxa cuita
- 1 gra d'all
- 300 ml d'oli de gira-sol
- 1 rajolí de vinagre
- 1 ou
- 1 pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Per a l'allioli, trosseja la remolatxa i posa-la al vas de la batedora. Afegeix-hi el gra d'all, l'ou, oli, vinagre i sal. Baixa la batedora fins al fons del got i comença a batre-ho. Quan comenci a formar-se la salsa, puja a poc a poc la mà de la batedora i continua batent fins que s'hagi integrat tot l'oli. Reserva-ho a la nevera fins al moment de servir-ho.

2. Neteja els filets de peix, eixuga'ls bé i col·loca'ls en una safata de forn folrada amb paper vegetal. Amaneix-los amb sal i un raig d'oli d'oliva,

escampa-hi les fulles de farigola i cou-ho al forn preescalfat a 200 °C durant 5 minuts aproximadament.

3. Col·loca els filets de mero sobre els plats de servei i, al damunt, posa-hi una cullerada de l'allioli de remolatxa. Acompanya-ho amb els brots i la magrana.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 547 kcal **Proteïnes** 32,4 g
Hidrats de carboni 4,7 g; d'aquests, **sucres** 3,5 g **Greixos** 44 g; d'aquests, **saturats** 6 g **Fibra** 5,6 g **Sal** 2 g

*PER RACIÓ.

DÓNA ALS TEUS PETITS



*Una Tornada
a l'Escola
més deliciosa*

PROVA LES NOSTRES RECEPTES MÉS GUSTOSES!



Visita la web de Tulipán i troba-hi la teva preferida:
www.tulipan.es

caprabo ●●●

6 anys
amb tu

Pastís d'aniversari



mitjana



5 a 7 €



1 h 30' +
repòs

PER A 6 PERSONES

Per al pa de pessic

- 6 ous
- 100 g de sucre de canya molt
- Ratlladura de llimona
- 15 ml d'oli d'oliva verge extra
- 15 ml d'aigua
- 200 g d'ametlla molta
- 70 g de farina de blat
- ½ culleradeta de bicarbonat

Per a la crema de coco i cacau

- 2 llaunes de llet de coco per cuinar
- 6 cullerades de cacau pur
- 2 cullerades de sucre molt
- Coco en escates per decorar

ELABORACIÓ

1. Separa les clares dels rovells i, amb l'ajuda d'unes varetes elèctriques, munta les clares a punt de neu. Bat els rovells amb el sucre fins que emblanqueixin i incorpora-hi la ratlladura de llimona, l'oli i l'aigua. Barreja-ho lentament fins que quedi tot integrat. Afegeix-hi l'ametlla molta, la farina tamisada i el bicarbonat. Remena-ho bé. Finalment, i a poc a poc, ves afegint-hi les clares amb moviments circulars fins a aconseguir una mescla uniforme.

2. Preescalfa el forn a 170 °C. Aboca la massa en un motlle cilíndric prèviament greixat o folrat amb paper vegetal perquè no s'hi enganxi. Posa-ho

al forn i cou-ho durant 25 minuts aproximadament, fins que, en punxar el pa de pessic amb un escuradents, aquest surti net. Treu-lo del forn i deixa que es refredi abans de treure'l del motlle.

3. Per a la crema, aboca la llet de coco en un bol i deixa-la a la nevera unes quantes hores. Retira'n la part sòlida i mescla-la suaument amb el cacau i el sucre. Bat-ho fins que tingui consistència de nata. Reserva-ho.

4. Per fer el pastís, talla el pa de pessic en tres parts iguals i unta els pisos amb la crema de coco i cacau. Superposa'ls i reparteix la resta de la crema per tota la superfície fent servir una paleta de pastisser. Escampa-hi les escates de coco i reserva'l a la nevera fins al moment de servir-lo.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 818,7 kcal **Proteïnes** 19,3 g
Hidrats de carboni 36,06 g; d'aquests, **sucres** 20,5 g **Greixos** 69,5 g; d'aquests, **saturats** 41,5 g **Fibra** 5,2 g **Sal** 0,4 g

*PER RACIÓ.



Còctel blanc



fàcil



1 a 3 €



5'

PER A 6 PERSONES

- El suc i la ratlladura d'1 llima
- 180 ml de rom blanc
- 450 ml de llet de coco
- 1 cullerada de llet condensada

- 5 glaçons
- 20 g de coco ratllat

ELABORACIÓ

1. Aboca el suc i la ratlladura de llima al vas de la batidora. Afegeix-hi el

rom, la llet de coco, la llet condensada i els glaçons, i bat-ho fins a aconseguir una mescla uniforme.

2. Decora les vores de les copes amb el coco ratllat. Aboca-hi el còctel i serveix-les immediatament.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 119,74 kcal **Proteïnes** 2,5 g
Hidrats de carboni 1,8 g; d'aquests, **sucres** 1,8 g **Greixos** 3,6 g; d'aquests, **saturats** 2 g **Fibra** 0,7 g **Sal** 0,06 g

*PER RACIÓ.

Còctel blau



fàcil 1 a 3 € 5'

PER A 6 PERSONES

- 450 ml de cava
- 150 ml de curaçao blau

ELABORACIÓ

1. Aboca el curaçao blau i el cava ben fred en una coctelera. Remena-ho amb cura. Reparteix-ho en copes i serveix-les.

OPCIÓ

Si vols donar altres matisos a aquest còctel i contrarestar una mica la dolçor del curaçao, pots afegir-hi 150 ml de suc de pinya natural i, en el moment de servir-ho, acompanyar la beguda amb dauets de pinya natural.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 109,7 kcal **Proteïnes** 0,2 g
Hidrats de carboni 10 g; d'aquests, **sucres** 10 g **Greixos** 0 g; d'aquests, **saturats** 0 g **Fibra** 0 g **Sal** 0,01 g

*PER RACIÓ.

especial

Receptes de celebració

Aquí tens una selecció ben interessant dels nostres millors plats de festa. Perfectes per compartir bons moments a la taula amb els teus éssers estimats.



Amanida de llamàntol amb avocat



mitjana 5 a 7 € 1h

PER A 4 PERSONES

- 500 g de patates
- 30 g de mantega
- 2 llamàntols
- 2 avocats
- 1 ou
- 150 ml d'oli d'oliva
- Brots d'amanida
- Cibulet picat
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Pela les patates i talla-les a rodanxes molt fines amb una mandolina. Reserva-les.
- 2.** Fon la mantega i pinta per banda i banda les rodanxes de patata. Posa-les per capes en una safata de forn sobre paper vegetal. Cou-les a 120 °C cobertes amb una

safata al damunt durant 20 minuts fins que estiguin cruixents.

- 3.** Porta a ebullició una olla amb abundant aigua salada (3 cullerades de sal per litre) i, quan arrenqui el bull, submergeix-hi els llamàntols. Deixa'ls bullir durant 20 minuts, escorre'ls i refreda'ls submergeint-los en un bol amb aigua amb glaçons. Separa'n les cues i les pinces. Pela les cues sense trencar la carn i talla-les a rodanxes.
- 4.** Talla els avocats per la meitat, retira'n els pinyols, pela'ls i talla'n la polpa a rodanxes.

- 5.** Barreja el suc dels caps amb l'ou i un pessic de sal. Bat-ho mentre hi afegeixes l'oli d'oliva fins que emulsióni.



DANI MUNTANER (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

- 6.** Munta els plats alternant-hi rodanxes de patata al forn, d'avocat i de llamàntol amb una

mica de salsa i alguns brots d'amanida. Escampa-hi una mica de cibulet picat. Serveix-ho fred.



BEATRIZ DEMARCOS (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

Flors de patata i carbassó



mitjana 1 a 3 € 40'

PER A 4 PERSONES

- 300 g de patates
- 2 carbassons
- Mantega
- Herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 200 °C.
- 2.** Pela les patates i talla-les a làmines fines. Renta els carbassons, despunta'ls i talla'ls igual que les patates.

- 3.** En una superfície de treball, disposa les làmines de patata i carbassó de manera que se superposin. Forma 12 files i enrotlla cadascuna donant-li la forma d'una flor.
- 4.** Greixa amb mantega motlles per a magdalenes o flams, i col·loca-hi les flors de patata i carbassó. Salpebra-les, ruixa-les amb oli d'oliva i afegeix-hi un pessic d'herbes aromàtiques. Introdueix-les al forn i cou-les durant 20 minuts fins que les flors siguin una mica daurades. Serveix-les.



Rap amb salsa de cava i raïm



fàcil 3 a 5 € 25'

PER A 4 PERSONES

- 4 lloms de rap de 150 g cadascun
- 100 g d'escalunyes
- 300 ml de cava
- 1 culleradeta de maizena
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 200 g de raïm
- Branquetes de julivert (opcional)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Escalfa una paella amb una cullerada d'oli d'oliva i marca-hi els lloms de rap per totes dues bandes. Retira'ls.

2. Afegeix les escalunyes a la mateixa paella i sofregeix-les 5 minuts. Aboca-hi el cava i deixa'l evaporar durant 5 minuts. Després, afegeix-hi la maizena diluïda en un got amb aigua freda i cou-ho durant 2 minuts sense deixar de remenar o fins que espesseixi.

3. Afegeix-hi els lloms de rap i el raïm tallat a quarts. Salpebra-ho i cou-ho 5 minuts més. Si la salsa queda massa espessa, afegeix-hi una mica d'aigua o brou de peix. Si vols, pots servir-ho amb una mica de julivert.

DANI MUNTANER (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

Vedella farcida amb espinacs i castanyes



mitjana 3 a 5 € 1h 30'+ maceració

PER A 4 PERSONES

- 300 g d'espinacs frescos
- 200 g de castanyes
- 4 grans d'all
- 1 ceba
- 3 pastanagues
- 1,2 kg de rodó de vedella magre
- 80 ml d'oli d'oliva
- 1 got de vi blanc
- 2 cullerades de pebre vermell dolç
- 1 fulla de llorer
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta els espinacs i eixuga'ls. Pela les castanyes i pica-les. Pela els alls i pica'ls. Pela la ceba i les

pastanagues i talla-les a rodanxes.

2. Escalfa una paella amb dues cullerades d'oli d'oliva. Afegeix-hi la meitat de l'all i els espinacs, i salta'ls durant 1 minut. Després, afegeix-hi les castanyes, salpebra-ho i retira-ho del foc.

3. Obre el rodó tallant-lo en espiral de manera que quedi en una capa gruixuda. Salpebra'l, farceix-lo amb els espinacs, enrotlla'l i lliga'l perquè quedi tancat.

4. Tritura l'oli amb el vi, els alls i el pebre vermell. Aboca-ho sobre del rodó i deixa-l'hi macerar 1 hora.

5. Col·loca les rodanxes de pastanaga i de ceba en una safata per a forn, i posa-hi a sobre el rodó i el



DANI MUNTANER (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

llorer. Aboca-hi la marinada per sobre i cou-lo al forn a 180 °C durant 1 hora fent-li

la volta de tant en tant. Retira'n el fil, talla'l a rodanxes i serveix-lo.

Pollastre amb farciment trufat



fàcil 1 a 3€ 1 h 30'

PER A 4 PERSONES

- 2 cabeces d'all
- 2 brots de julivert i 1 de romaní
- 2 llesques de pa
- 1 got de llet
- 1 tófona petita en conserva
- 500 g de carn picada de pollastre
- 1 pollastre sencer
- 1 got de vi blanc
- 1 got de vi dolç (moscatell, ranci...)
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela un gra d'all i pica'l. Renta les branquetes de romaní i de julivert, eixuga-les bé i pica-les ben fines. Posa la molla de pa en remull dins la llet durant uns

quants minuts, escorre-la bé i esmicola-la. Ratlla la tófona en conserva amb un ratllador fi.

2. Preescalfa el forn a 180 °C. Barreja la carn picada amb l'all picat, el pa remullat, la tófona ratllada, el julivert i el romaní. Salpebra-ho, farceix el pollastre i lliga'l amb fil de cuina. Introdueix el pollastre al forn amb la resta d'alls partits i rosteix-lo durant 90 minuts.

3. A meitat de la cocció, incorpora-hi el vi blanc i el dolç, i rega-ho amb el propi suc diverses vegades fins a acabar la cocció. Retira el fil del pollastre i trinxa'l.

4. Serveix un quart de pollastre a cada comensal amb una mica del farciment i el suc de la cocció.



DANI MUNTANER (CUINA), ALEJANDRO QUEVEDO (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

Conill rostit amb pomes i gingebre



fàcil 1 a 3€ 45' + maceració

PER A 2 PERSONES

- ½ conill trossejat
- 1 brot de romaní fresc
- 2 grans d'all
- 1 bitxo
- 2 cm d'arrel de gingebre fresc
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 250 ml de vi blanc
- 2 pomes
- 1 culleradeta de mantega
- ½ llimona
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Disposa els trossos de conill en un recipient amb la branqueta de romaní, els grans d'all, el bitxo fresc tallat a rodanxes, la meitat del gingebre també a rodanxes, oli d'oliva, sal i pebre. Deixa-ho macerar durant tota la nit.

2. L'endemà, posa al forn el conill amb la marinada i deixa'l rostir durant 20 minuts a 180 °C. Afegeix-hi el vi blanc i continua rostint-lo 15 minuts més.

3. Treu el cor de les pomes, talla-les a grills i salta-les durant 5 minuts en una paella



DANI MUNTANER (CUINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

amb mantega, el suc de mitja llimona i la resta de gingebre ratllat. Incorpora les pomes

a la safata amb el conill els últims 5 minuts abans de treure'l del forn. Serveix-lo.



Sorbet de fruita amb musli

 fàcil  1 a 3€  30'+
congelació

PER A 4 PERSONES

- 1 mango petit
- 1 clara d'ou
- 2 beines de vainilla
- 400 ml de suc de taronja
- 200 g de pinya
- 100 g de maduixes
- 100 g de nabius
- 100 g de musli amb xocolata

ELABORACIÓ

1. Pela el mango i talla'l a dauets. Munta la clara d'ou a punt de neu. Obre les beines de vainilla amb un ganivet afilat i rasca'n l'interior per extreure'n la polpa. Aboca el mango, la clara d'ou, la vainilla

i el suc de taronja al vas de la batedora i tritura-ho bé.

2. Aboca la preparació en un recipient i introdueix-lo al congelador durant 3 hores aproximadament. Remena-ho de tant en tant amb una forquilla per trencar els cristalls de gel (3 vegades com a mínim). En l'últim moment, passa-ho per la batedora.

3. Pela la pinya i talla-la a quadradets. Talla les maduixes.

4. Just en el moment de servir-ho, reparteix el sorbet en copes i distribueix-hi per sobre les fruites tallades, els nabius sencers i el musli amb xocolata.

BEATRIZ MARCOS (CUINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

Bundt cake de coco

 fàcil  1 a 3€  1h 20'

PER A 8 RACIONS

- 175 g de mantega
- 250 g de farina
- 1 cullereta de llevat químic
- 1 cullereta de bicarbonat
- 60 g de coco ratllat
- 300 g de sucre morè
- 4 ous L
- 1 cullereta d'extracte de vainilla
- 200 ml de llet de coco

Per al glacejat

- 1 tassa de sucre llustre
- 2 cullerades de llet de coco
- 2 cullerades de coco ratllat

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 170 °C.

Greixa un motlle de bundt cake amb mantega (deixa'n la resta fora de la nevera).

2. Tamisa la farina amb el llevat químic i el bicarbonat. Afegeix-hi el coco ratllat.

Reserva-ho.

3. Remena la mantega (perquè quedi a punt de pomada) i després barreja-la amb el sucre fins a obtenir una mescla esponjosa.

4. Afegeix-hi els ous, d'un en un, batent-ho cada vegada que en poses un.

5. Incorpora-hi l'extracte de vainilla i torna a barrejar-ho. Després, afegeix-hi la farina reservada i la llet de coco.

Barreja-ho suaument sense batre gaire.



JOAN GURGUJ (CUINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

6. Aboca la barreja al motlle. Introdueix-lo a la zona central del forn, sobre la reixeta, i cou-lo durant 60 minuts.

7. Per fer el glacejat, barreja el sucre llustre amb les cullerades de llet de coco.

8. Quan el bundt cake de coco s'hagi refredat, desemmotlla'l amb cura i cobreix-lo amb el glacejat preparat anteriorment. Finalment, escampa-hi el coco ratllat i porta'l a la taula.

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 i Josep Ferrer

VICEPRESIDENT I PRESIDENT D'HONOR
DEL GRUP FREIXENET

**UNA HISTÒRIA
COMPARTIDA**

Al cor de la comarca del Penedès, en una zona privilegiada i influïda pel clima mediterrani, hi creixen les vinyes de Freixenet. Aquesta empresa, experta en l'art de fer vi i cava i amb una història de més de 150 anys, ha mantingut relacions comercials amb Caprabo des dels inicis.

En aquests anys, quin ha estat la clau de la vostra relació amb Caprabo? Ha estat i continuarà sent una relació de confiança i una estreta col·laboració per comprendre els canvis del consumidor i adaptar-nos-hi.

Què us semblen els 10 compromisos de Caprabo per la salut i la sostenibilitat? Són un decàleg de bones pràctiques fenomenal. Al Grup Freixenet fa molts anys que impulem la defensa d'una alimentació saludable basada en la dieta mediterrània. Hem de transmetre aquests valors a les generacions futures, i el suport de tots els agents —productors locals, distribuïdors, Administració...— és essencial.

Què diríeu a Caprabo amb motiu del 60è aniversari? Els animo a continuar amb la il·lusió que hi han posat sempre. Comprometre's a fons amb la salut i la sostenibilitat enfortirà encara més el vincle del consumidor amb Caprabo.



recepta de proximitat

**Per tots
vosaltres...**

Brindem pels nostres proveïdors amb aquest espurnejant còctel elaborat amb cava del Penedès. Salut!

CUINA NACHO ARREGUI
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA
TEXT ESTHER ESCOLÁN

CAVA EMBLEMÀTIC

De color groc pàl·lid amb tons verdosos, el cava Cordón Negro és lleuger i preuat per una frescor característica que el fa molt actual. Té una bombolla abundant, fina, persistent i molt ben integrada. El cupatge el formen les tres varietats del Penedès: parellada, macabeu i xarel·lo.

6. Oferir més productes locals

Mimosa de gerds



fàcil



1 a 3 €



8'

8-10 COPES

- 150 g de gerds
- 500 g de suc de taronja
- 50 g de Cointreau
- 30 g de sucre
- 1 ampolla de cava

ELABORACIÓ

- 1.** Introdueix els gerds al vas de la batedora; aboca-hi el suc de taronja, el Cointreau i el sucre, i tritura-ho bé.
- 2.** Aboca la barreja en una gerra, afegeix-hi el cava i barreja el conjunt.
- 3.** Serveix-ho en copes de cava de tipus flauta.

6. Oferir més productes locals

●●● AMB TOTES LES DOP DE CATALUNYA



Caprabo és el primer supermercat que ofereix als seus establiments els 11 productes catalans que disposen del segell oficial europeu de Denominació d'Origen Protegida (DOP). Gràcies a un acord de col·laboració amb la Federació Catalana de DOP i IGP, entitat sense ànim de lucre que agrupa la majoria de consells reguladors que gestionen la concessió d'aquests certificats a Catalunya, tots els nostres supermercats disposen de les referències següents: 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 i les cinc DOP d'oli: DOP Les Garrigues, DOP Siurana, DOP Oli del Baix Ebre-Montsià, DOP Oli de la Terra Alta i DOP Oli de l'Empordà.

“ Consumir productes de proximitat és bo per a tothom. A Caprabo oferim més de 2.600 productes locals, en cooperació amb 300 productors i cooperatives agràries. ”



Fernando Tercero
 Responsable de Proximitat



●●● Promovem el consum de productes de proximitat

Estem convençuts que consumir productes locals és la millor opció tant per als consumidors com per als productors.

El 2013 vam posar en marxa el Programa de Proximitat per Comarques, en col·laboració amb el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació; la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), i la Federació Catalana de DOP i IGP. Aquest mateix any vam esdevenir el primer supermercat que incorporava el segell oficial de Venda de Proximitat per als aliments que ens arriben a les botigues procedents directament del camp.

Aquests productes, que provenen d'un entorn proper, redueixen al mínim el procés d'intermediació, la qual cosa permet disminuir els costos tant del productor com del consumidor, i, a més,

ofereixen les millors garanties de frescor i qualitat. També afavoreixen la viabilitat de les explotacions i contribueixen a millorar el desenvolupament i l'economia de les localitats on s'ubiquen les nostres botigues. Finalment, si reduïm el transport al mínim, contribuïm a reduir la petjada ecològica.

Fires de proximitat

En el marc del Programa de Proximitat per Comarques, Caprabo organitza fires a diverses comarques per tal d'apropar als clients la feina dels petits productors i de les cooperatives agroalimentàries. Vam engegar -lo el 2014 i, des d'aleshores, hem organitzat 31 fires, que han comptat amb 470 participants.



Sanex

ZERO%

LIBERA TU PIEL
ELIGE MENOS QUÍMICOS

NUEVO

DESODORANTES
0% Sales de aluminio



Piel Sana



sabor del món

andorra

Enclavament únic envoltat de natura, Andorra és un país per anar-hi a esquiar, comprar, relaxar-se en un dels nombrosos circuits termals o gaudir de la seva exquisida gastronomia. **Descobreix-la!**

TEXT ESTHER ESCOLÁN

ESPECIAL ANIVERSARI!

**Vols gaudir
d'una experiència
inoblidable?**



**Sortegem* 15 entrades dobles
a Caldea (Andorra), l'spa termal
més gran del sud d'Europa.**

Entra a la pàgina

[https://promociones.
caprabo.com/ca/](https://promociones.caprabo.com/ca/)
i emplena el formulari.



* Sorteig vàlid fins al 20 d'octubre de 2019.

Situada al cor dels Pirineus orientals i en frontera amb Catalunya al sud i amb el departament francès de l'Ariège al nord, Andorra és un país que només ocupa 468 km² i que té una superfície urbanitzada de tot just un 8%. El 92% restant és terreny forestal; per això és lloc de peregrinació obligatori per als amants de la natura.

Amb una mica més de 76.000 habitants segons l'últim cens del país (2018), la diversitat de nacionalitats que s'hi congreguen fa que, a més del català, que és l'idioma oficial, pels carrers se sentin de manera habitual altres llengües, com el castellà, el francès i el portuguès. A aquest ventall d'idiomes també hi contribueix el fet que l'economia del país se sustenti en el comerç i el turisme en un 60%.

A Andorra la jornada pot començar perfectament fent senderisme a Grandvalira o Vallnord, on a l'hivern es pot esquiar, o combinant naturalesa i atraccions a Naturlandia o el Mon(t) Magic Family Park, un pla ideal sobretot amb nens. A la tarda

podem optar per recórrer les mil i una botigues de l'avinguda Meritxell, que travessa Andorra la Vella d'oest a est, o bé relaxar-nos a les aigües de Caldea.

Influència francoespanyola

La gastronomia andorrana està íntimament lligada al territori. A cada plat hi ha una representació de la muntanya, amb saboroses carns, embotits i verdures de temporada; o del riu, amb peixos tan deliciosos i versàtils com la truita i el bacallà. La influència de les regions veïnes es nota en elaboracions com la sopa andorrana, molt similar a l'escudella. Es tracta d'un plat a base de verdures de temporada i carn de porc que sol servir a l'hivern i en

Portada: vista de l'estany Primer, que té l'honor de ser el llac més gran d'Andorra (21 hectàrees). En aquesta pàgina: a l'esquerra, un amant dels esports d'hivern gaudint de la neu i el paisatge; a la dreta, instal·lacions del centre termal Caldea, a Escaldes-Engordany.

La influència catalana es reflecteix en entrants com el trinxat de muntanya o els canelons a l'andorrana



© GETTY IMAGES



© ANDORRA TURISME



NACHO ARREGUI (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTIL·LISME)

Escudella andorrana



mitjana



1 a 3€



4 h

PER A 4 PERSONES

- 1 peça de cansalada de 200 g • 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca • 4 patates mitjanes • 1 col
- 125 g de cigrons cuits • 250 g de galets

Per al brou

- 2 cebes • 1 porro • 2 pastanagues • 1 kg de os de vedella • 1 os de pernil
- 1 tros d'espina de porc • ½ gallina • 5-6 l d'aigua

Per a les pilotes

- 100 g de pa ratllat • 250 g de carn picada mixta
- 2 grans d'all picats fins • 1 ou gran • Julivert fresc acabat de picar • 60 g de farina

ELABORACIÓ

1. Per fer brou, ofega les verdures tallades en juliana en una olla, afegeix-hi els ossos, la gallina i l'aigua. Deixa-ho

bullir 3 o 4 hores i retira'n l'escuma de tant en tant. Un cop a punt, cola'l.

2. Per fer les pilotes de carn, barreja tots els ingredients menys la farina. Forma les boles i enfarina-les. Reserva-les.

3. Posa un 1/3 del brou a bullir, incorpora-hi les pilotes i deixa-les coure durant 1 hora.

4. En un altre 1/3 del brou, afegeix-hi la cansalada i cou-la mitja hora. Passat aquest temps, introdueix-hi les botifarres i cou-ho 15 minuts més. Afegeix-hi les patates, la

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 1066 kcal
Proteïnes 46,75 g Hidrats de carboni 138 g; d'aquests, sucres 13,48 g Greixos 36 g; d'aquests, saturats 12 g
Fibra 14,19 g Sal 3,9 g

*PER RACIÓ.

col i els cigrons. Al brou restant, cou-hi la pasta. **5.** Un cop cuïta la pasta, cola les carns i les verdures, i ajoina els líquids de totes dues elaboracions. Talla les carns. **6.** Col·loca les carns, les verdures, les pilotes i els cigrons en un plat de servei, i la pasta amb el brou en una sopera.

PLAT PER
DESCOBRIR

Actualment hi ha una vintena de bordes que serveixen plats típics de la cuina andorrana

actes populars i al qual durant les festes nadalenques s'hi afegeixen els galets. També hi ha similituds en els entrants, com el trinxat de muntanya, un plat típic pirinenc a base de col, patata, alls i cansalada, o els canelons a l'andorrana, una variant dels catalans en la qual s'utilitza carn de xai, porc i gallina.

Pel que fa a la verdura de temporada, una de les més famoses d'Andorra és la xicoia amarga, també coneguda com dent de lleó, que es recull directament de la muntanya els mesos de primavera. Condimentada amb cansalada i fruita seca està per llepar-se'n els dits! D'altra banda, bolets com els ceps, els rovellons, els fredolics, les múrgoles o els cama-secs són l'ingredient estrella de cremes, arrossos i salses, a més de la guarnició per a tot tipus de carns.

Carns, peixos i... cargols!

Quan comença l'any i se celebra la matança del porc, s'elaboren embotits típics del país, com la bringuera, la donja, el bisbe, les llonganisses i els botifarrons. A l'apartat de les carns, la de caça mereix una menció especial. A l'inici de la temporada, la de llebre i de senglar se solen servir estofades amb verdura i bolets. En els últims anys, altres carns com la de cabrit —feta al forn amb picada de fruita seca— i la de poltre estan guanyant popularitat a passos de gegant.

A Andorra, les carns a la brasa acostumen a acompanyar-se d'alli-



©GETTY IMAGES



©GETTY IMAGES

A dalt, bonica imatge de la parròquia d'Encamp nevada. A sota, vista de l'església d'estil neoromànic de Sant Pere Màrtir, a Escaldes-Engordany.

oli de codony, una salsa feta amb codony, oli i all molt apreciada a la cuina de muntanya, que també sol acompanyar els cargols a la llauna, una altra de les especialitats del país. Els que no siguin grans amants de la carn podran gaudir de bones alternatives, com la truita a l'andorrana saltada amb ametlles i pernil, o el bacallà, deliciós si es gratina amb alloli. Gran part d'aquesta proposta gastronòmica pot degustar-se a les típiques bordes andorranes, antigues construccions de pedra on abans s'hi guardava el bestiar i el gra, i que ara contenen restaurants.

Actualment n'hi ha vintena que serveixen els plats més representatius de la cuina andorrana.

Postres i vins d'altura

Els més llaminers podran gaudir a Andorra de la coca masegada, una versió de la coca catalana; les orellanes, fetes amb pell seca de préssec bullida amb sucre i vi, i el formatge fresc brossat.

Un últim apunt: en aquest viatge per Andorra no podem oblidar els vins, que es caracteritzen per ser els que estan elaborats a més altitud de tot Europa. ●●●



Benvingut Nadó

caprabo ●●●

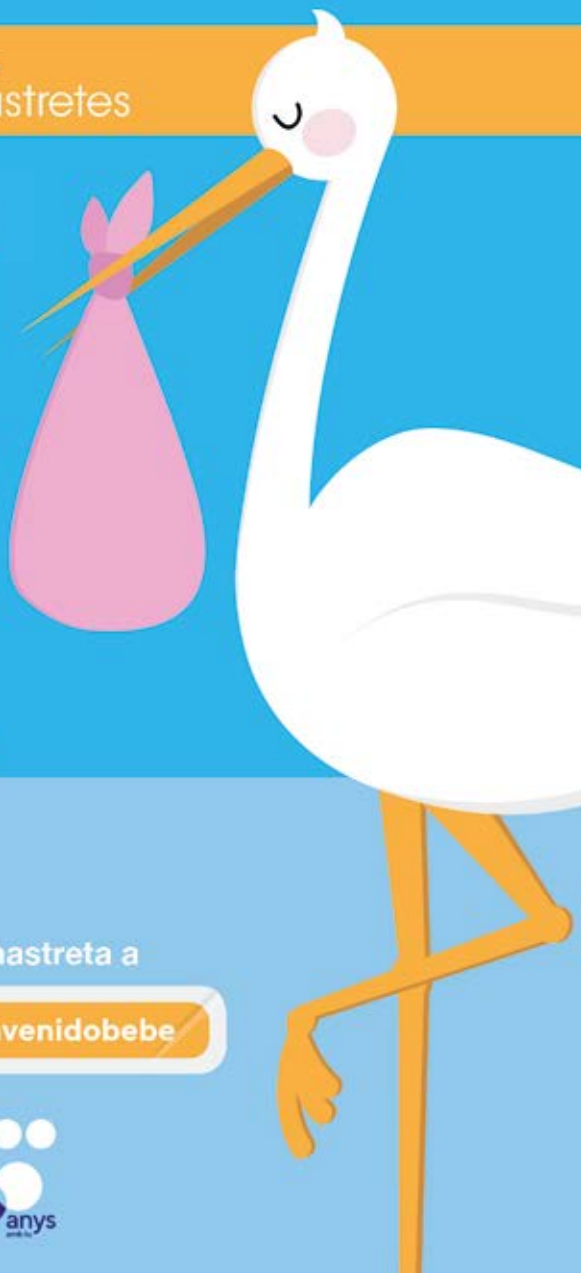
Comencem un llarg viatge plegats



27 anys
repartint canastretes

Perquè hi ha viatges que duren tota la vida.
Comença'ls amb la millor canastreta.

Enhorabona, família!



Sol·licita la teva canastreta a

www.caprabo.com/bienvenidobebe

caprabo ●●●



POSA'T GUAPA AMB BELLE

Xampús, locions corporals, cremes facials... La nostra marca belle t'ofereix una gran varietat de productes, sempre lliures de parabens i triclosan, i clínicament testats, perquè et cuidis de la forma més fàcil i segura sense pagar més.

belle
tu, belleza y bienestar

CABELLS PLENS DE VIDA

La fórmula, a base d'oli d'argània, oli de jojoba i queratina, dota el xampú Oro Mágico de propietats regeneradores, hidratants, condicionadores i reparadores. Així, nodrir-te els cabells de les arrels a les puntes serà tot un plaer.

XAMPÚ ORO MÁGICO BELLE (400 ml)

HIDRATA I SUAVITZA

Gràcies a la fórmula amb oli d'alvocat, ric en àcids grassos essencials i vitamina E, la loció corporal nutritiva actua com a potent antioxidant que protegeix i suavitza la pell. També té extracte de mel.

LOCIO CORPORAL NUTRITIVA BELLE (400 ml)

ONADA DE FRESCOR

La tolerància testada sota control dermatològic fa que el gel 2 en 1 Oceanic sigui la millor opció per gaudir d'una onada de frescor a la dutxa. La seva fragància d'intenses notes marines aporta una profunda sensació de cura i suavitat a la pell i els cabells.

GEL 2 EN 1 OCEANIC MEN BY BELLE (300 ml)

REPARA'T LA PELL DESPRÉS DE L'AFAITADA

El bàlsam *after shave*, formulat amb àloe vera, bisabolol, vitamina E i provitamina A, està indicat per a les pells sensibles. Lliure d'alcohol i amb una textura lleugera, hidrata la pell, evita la sensació de tibantor i calma la irritació que es produeix després de l'afaitada.

BÀLSAM AFTER SHAVE MEN BY BELLE (100 ml)

EVITA LA CAIGUDA DELS CABELLS

El xampú anticaiguda i fortificant prevé la caiguda dels cabells i els aporta tonicitat i vigor. Amb Pronalen Fibroactil, que actua directament al fol·licle pilós, i extracte de ginseng vermell i de bardana, que aporta l'energia necessària per estimular el creixement capil·lar.

XAMPÚ ANTICAIGUDA FORTIFICANT MEN BELLE (400 ml)

NOMÉS PER A ELLS

Cada vegada hi ha més homes preocupats per l'aspecte físic. L'àmplia gamma de productes que ofereix la nostra línia MEN by belle suposa una aposta segura.



NENS FELIÇOS

A Caprabo ens encanta tenir cura dels més petits. Dins de la nostra marca EROSKI tens productes pensats només per a ells. Fes-los servir amb total confiança perquè tots estan testats.



CANALS SUPERABSORBENTS

Els nous bolquers amb canals superabsorbents mantenen el teu nadó sec i còmode. El nou disseny del nucli, en forma d'U, afavoreix una absorció més ràpida del pipí. Els bolquers Tubos estan fabricats amb materials testats dermatològicament per garantir el respecte de la pell del nadó i el seu pH.

BOLQUER TUBOS EROSKI

AMB PERFUM DE MADUIXA

El xampú + condicionador hipoa·l·lergogen és extrasuau, no pica als ulls i facilita el desenredament. Formulats per respectar els cabells dels nens i testat dermatològicament i oftalmològicament, aporta suavitat i un agradable perfum de maduixa.

XAMPÚ + CONDICIONADOR EXTRASUAU D'EROSKI (300 ml)



CURA DE LES DENTS DE LLET

Gràcies a l'adequat contingut en fluor i a l'absència de triclosan i parabens, el dentífic Dientes de Leche està pensat per als nens i nenes de 3 a 6 anys. Utilitzar-lo entre dues i tres vegades al dia enforteix les dents, reforça l'esmalt i prevé l'aparició de càries.

DENTÍFIC EROSKI DIENTES DE LECHE (75 ml)



Més avantatges per als socis del Club Caprabo



Només els **clients del Club Caprabo** tenen tots aquests **avantatges**:

1. Acumulació d'**euros** a la targeta.
2. Ofertes **exclusives**.
3. Cupons de **descompte** personalitzats.
4. **Descomptes** fora de Caprabo gràcies als nostres col·laboradors.
5. Benvingut Nadó.
6. **5% de descompte** per a famílies nombroses.
7. Revista *Sabor gratuïta*.

Enhorabona, tu n'ets un!

Amb la teva targeta del Club Caprabo beneficia't de tots aquests avantatges i gaudeix de l'estalvi.



A més, **sortegem 60 premis de 60 €**, perquè encara estem d'aniversari.

Cada vegada que facis una compra per valor igual o superior a 20 € amb la teva **targeta del Club Caprabo** participaràs en el sorteig que se celebrarà **cada fi de mes**.

També tenim per a tu un sorteig de **15 entrades dobles per a Caldea** vàlides fins el 30 de novembre de 2019.

Participa-hi abans del 20 d'octubre entrant a:
<http://promociones.caprabo.com/ca/>



Si vols rebre les teves comunicacions per e-mail, entra a www.miclubcaprabo.com/atencio-client o truca al 93 261 60 60.

els 5 sentits de...

Martin Gandiaga*



©CAPRABO

GUST Un gust per recordar sempre? El gust de la fruita fresca i dels productes frescos en general. El gust tradicional i, sobretot, natural. És una de les principals apostes de Caprabo.

Quin gust té l'èxit? De treball i dedicació. De clients incondicionals amb Caprabo. De col·laboradors que ens ajuden a créixer com a marca.

OLFACTE Quina olor fa la cuina de Caprabo? De productes naturals. De productes mediterranis. De productes de proximitat de petits productors i de cooperatives agràries. De cuina tradicional. De cuina de casa.

OÏDA Com sona Caprabo, una història de 60 anys? Sona a engranatge complex i sincronitzat, que treballa per aixecar, cada dia, la persiana de més de 320 supermercats. Sona a la coordinació de més de set mil persones que, amb la seva feina, donen servei dia a dia a dues-centes mil persones a les botigues.

TACTE El supermercat va néixer l'any 1959, un pas revolucionari de la mà de Caprabo. Cal reconèixer a Caprabo la contribució revolucionària al comerç. Va canviar la forma de comprar. Vam deixar de ser només atesos en un taulell per poder tocar i triar directament el producte exposat a les prestatgeries. Avui treballem per reforçar el tracte personalitzat, el consell en la compra. Una experiència de compra diferenciada.

VISTA Un supermercat entra pels ulls? La mirada dels clients és part imprescindible de l'èxit dels nostres supermercats. Constitueix un element fonamental en l'experiència de compra. Treballem per homogeneïtzar la imatge de les nostres botigues, en un intens procés que encara necessitarà tres anys de feina. Busquem que les nostres botigues respirin tradició, qualitat, proximitat, ordre, varietat. I, cada vegada més, salut, servei, innovació i compromís. ●●●

* **Martin Gandiaga** és periodista de formació. Va tenir la intuïció d'aplicar la formació transversal de periodista al negoci de la distribució comercial, un sector frenètic, dinàmic i molt proper al dia a dia de les famílies. I ho ha fet amb el principal grup cooperatiu d'Espanya, el Grup Eroski. La seva experiència l'ha portat a dirigir Caprabo, una de les marques referents a Catalunya.

DESCAFEINAMOS SOLO CON AGUA

DE MANERA 100% NATURAL

SIN PRODUCTOS QUÍMICOS



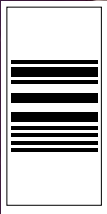
¡Felicidades!
caprabo ●●●●
 años

QUE DISFRUTAR
NO TE quite
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®