

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



SOSTENIBILIDAD

**Sellos de
garantía**

NUESTRAS MARCAS

**Lo que cuesta
una patata**

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

**La mejor
elección**



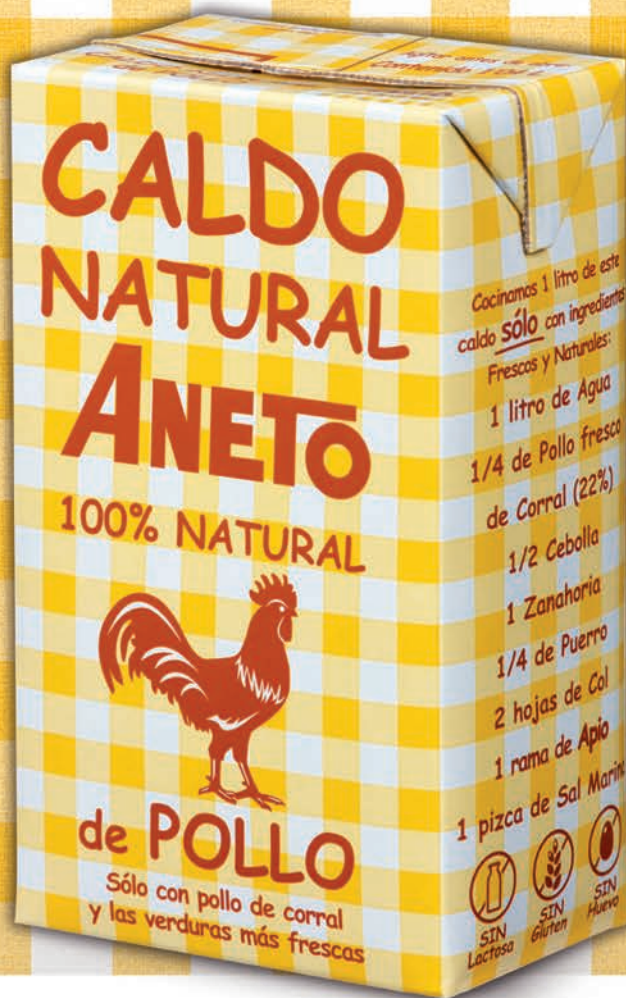
Nº 351
AÑO XLIII
2€

**Más frescos y sostenibles, el consumo de
alimentos de cercanía ayuda al desarrollo
económico y medioambiental**

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Ingredientes

Agua,
Pollo fresco de corral,
Cebolla,
Zanahoria,
Puerro,
Col,
Apio
y Sal Marina



SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS
Y NATURALES

PORQUE COCINAMOS...

SIN CONCENTRADOS
SIN DESHIDRATADOS
SIN AROMAS NI
ADITIVOS AÑADIDOS



SIN LACTOSA



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



PHO (SOPA VIETNAMITA) DE POLLO

INGREDIENTES

1 l de Caldo Aneto de Pollo • 2 pechugas de pollo cortadas en finas tiras • 400gr tallarines de arroz • ½ cebolla • 1 pieza de jengibre de 1cm • 1 rama de canela • 2 semillas de cardamomo • 1 clavo aromático • 1 anís estrellado • 1 cucharada de café de pimienta en grano • 1 cucharada de café de azúcar moreno • 100gr de brotes de soja • menta y cilantro fresco • 1 guindilla (opcional) • 2 limas

PREPARACIÓN

1. Preparar todos los ingredientes. 2. En una sartén dorar la cebolla y el jengibre, añadir las especias, saltear y desarrollar aromas, sin que se quemen, reservar. 3. Hervir los fideos en agua durante 3 o 4 minutos, escurrir. 4. Infundir las especias, cebolla y jengibre en el caldo durante 15 minutos, añadir azúcar, disolver y colar. 5. Colocar en un bol, los fideos y el pollo crudo, agregar el caldo muy caliente, para que se haga el pollo. Añadir los toppings: brotes de soja, guindilla, menta y cilantro fresco al gusto.

La disponibilidad de los productos puede variar de un establecimiento a otro. Consúltalo en tu tienda habitual.



08

caprabo ●●●

sumario

septiembre'2020

www.caprabo.com



28



36

Todas las recetas
de Sabor en

CHEF
CAPRABO
.COM

- 04 En este número.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Productos de proximidad: comprometidos con nuestro entorno.
- 10 Llenar tu carro con productos de proximidad es fácil.
- 12 Manzanas y peras de Lleida.
- 18 Huevos y aceites de origen catalán.
- 20 El viaje de los alimentos de la huerta a la tienda.
- 28 Acuicultura, una opción segura.
- 32 Certificaciones, etiquetas y marcas que aseguran el origen y la calidad.
- 34 Ocho trucos para evitar el desperdicio.
- 36 Chocolates.
- 40 Cafés.
- 44 Productos para el pelo belle.
- 50 Viajes: comarcas de Barcelona.
- 52 Las ventajas de Mi Club Caprabo.
- 58 Noticias.



Edición 351
OTOÑO 2020
Año XLIII

EDITOR

Caprabo
Calle Ciencias, 135, L'Hospitalet de Llobregat, 08908, Barcelona

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓN:

Controlada por OJD
Publicidad:
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 21 38 38

DEPÓSITO LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducción total o parcial de textos o fotografías sin la autorización expresa de la empresa editora.



Volvemos reforzados

Xavier Ramón
Director de Marketing

Después de un verano atípico volvemos a retomar el día a día. Desde *Sabor* aprovechamos esta vuelta para presentaros una nueva revista que te acerca todo lo que podemos ofrecerte: propuestas para una alimentación saludable, alternativas para consumir de manera más responsable y una amplia oferta de alimentación a buen precio que cubra todas tus necesidades.

En otoño cobran especial importancia nuestros productos de proximidad. Estamos convencidos de que consumir productos del entorno más próximo es bueno para todos y llevamos años trabajando para ofrecerte lo mejor de tu comarca. Comprar alimentos locales contribuye al desarrollo social y económico de los pueblos y en CAPRABO seguimos trabajando con los pequeños productores para acercarte lo mejor de nuestra tierra.

También queremos aprovechar este número para hablarte de los nuevos proyectos que llevaremos a cabo dentro de los 10 compromisos por la salud y sostenibilidad, como la incorporación de los sellos MSC y GGN, que garantizan que los pescados salvajes y de acuicultura de nuestras pescaderías son respetuosos con el entorno, y la implementación de un nuevo contenedor para la recogida y reciclaje de los envases de cápsulas de café.

En este primer número encontrarás, además de los temas que más te interesan, los mejores productos de temporada, las últimas novedades y lanzamientos, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas con las que triunfar en tu cocina.

Te animamos a que te sumerjas en esta nueva revista con la que encarar este otoño con fuerza.

Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

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

Todas las ventajas y promociones del Club CAPRABO las encontrarás en:
www.caprabo.com

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

ISABEL



ISABEL es la primera marca en comercializar una amplia gama de productos de atún bajo la nueva certificación Atún de Pesca Responsable – AENOR. Esta certificación garantiza el cuidado de los océanos y sus recursos, el control de la actividad pesquera, la seguridad a bordo y, sobre todo, las mejores condiciones sociales y laborales de los trabajadores del mar.

AENOR

ATÚN DE PESCA
RESPONSABLE



PESCA RESPONSABLE

Utilizamos atún de pesca responsable procedente de un proyecto de mejora de la pesquería (FIP), comprometido con la sostenibilidad de los recursos marinos y las mejores prácticas ambientales.



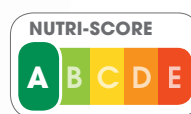
NUESTRAS PERSONAS

Garantizamos la seguridad y las mejores condiciones sociales y laborales de los pescadores bajo los más estrictos estándares internacionales de defensa de los derechos de los trabajadores del mar (Convenio 188 de la OIT).

Lo último

Seguimos creciendo contigo

En CAPRABO tenemos un compromiso con la salud y la sostenibilidad y los productos de nuestras marcas son una demostración de ello. Seguimos incluyendo nuevas referencias pensadas para cuidar de ti y de los tuyos.



Esta barra es 100% integral

La nueva barra integral está elaborada con harina cien por cien integral, de grano entero e ingredientes naturales (harina integral de trigo,

agua, levadura y sal) y se somete a largos tiempos de reposo y fermentación, con lo que se consigue una corteza de color oscuro, ligeramente enharinada,

y una miga alveolada y esponjosa.

La principal ventaja de los panes elaborados con harina integral con respecto a los blancos es que conservan la

piel del cereal, donde está la mayor parte de la fibra, y ayudan al tránsito intestinal.

Como todos nuestros panes, este tiene el sello Clean Label, que garantiza la ausencia de aditivos. Lo distinguirás por la banda azul.

Un queso con alto contenido en proteínas



El queso es fuente natural de proteínas. Si buscas una opción con un mayor aporte, opta por el nuevo queso en lonchas con alto contenido en proteínas de EROSKI. Está elaborado con leche pasteurizada, ofrece un sabor contundente y textura curada y tiene 34 gramos de proteína por 100 gramos. Esto supone un 36% más que otros quesos, que cuentan con una cantidad media de 25 g/100 g.



Nueva imagen y sin grasa de palma

Cumpliendo nuestro compromiso para prevenir la obesidad infantil y, siguiendo el código PAOS, no podrán utilizarse imágenes de personajes

de ficción como reclamo. Por eso, hemos eliminado los dibujos y colores de los cereales. Además, no contienen grasa de palma ni de coco.



CONSENTIM MOLT A LES
GALLINES, PERÒ COMPENSA

www.ousroig.com - Info@ousroig.com

000 este mes

Comprometidos con nuestro entorno

Consumir productos de proximidad es bueno para todos. Por eso, ofrecemos más de 2.600 productos de cercanía, en cooperación con más de 300 cooperativas agrarias y pequeños productores, contribuyendo al desarrollo del entorno social y económico y cuidando del medio ambiente.

Detrás de cada producto de proximidad hay una historia de tradición, de mimo y cuidado de las materias primas, de personas y formas de trabajo únicas. Los alimentos más cercanos son también los de mejor calidad, los que presentan un mayor grado de frescura; son más sostenibles, porque no recorren cientos de kilómetros hasta llegar al punto de venta y conservan el sabor más auténtico.

Porque sabemos que te importa tu alimentación y el efecto que esta

tiene en tu entorno y por eso exiges productos de calidad y respetuoso, en CAPRABO estamos firmemente comprometidos con los alimentos de cercanía.

En nuestras tiendas encontrarás una de las mayores ofertas de productos de tu región. Desde alimentos cotidianos como verduras, leche o huevos, a quesos, vinos y carnes locales con sellos de calidad y Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida (IGP).



BENEFICIO PARA TODOS

El compromiso de impulso al producto local nos ha llevado a trabajar con pequeños y medianos productores. Fruto de ello es nuestro Programa de Proximidad por Comarcas.

2.600
PRODUCTOS

300
COOPERATIVAS
Y PEQUEÑOS
PRODUCTORES
CATALANES

31,3 MILLONES
DE EUROS
en **COMPRAS**
A PRODUCTORES LOCALES
+6,5% SOBRE
el **AÑO ANTERIOR**

Desde abril, más de un centenar de productores han contactado para sumarse al programa, que trabaja con cada comarca según la riqueza de su producción agroalimentaria.

La estrategia de productos de proximidad de CAPRABO cuenta con la colaboración del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación, la Federación de Cooperativas Agrarias de Cataluña (FCAC) y la Federación Catalana de DOP e IGP.

Las tierras del delta del Tordera y sus aguas hacen especiales las verduras, por su textura, sabor y ternura.

UNA ELECCIÓN MÁS SOSTENIBLE

Otro de los beneficios principales del consumo local es el menor impacto en el medioambiente. Al recorrer menos distancia, las emisiones de gases de efecto invernadero son menores. Asimismo, se reducen los embalajes porque un producto que no viaja tanto no necesita tanta protección.

Además, al apoyar el desarrollo rural y sus actividades, como por ejemplo el pastoreo o la producción de hortalizas y frutas, se ayuda, a su vez, a la protección de los bosques, la conservación de la biodiversidad y el mantenimiento de razas y especies vegetales.



Providella representa a los productores de ternera de Catalunya, que ofrecen una carne de altísima calidad.

OOO este mes

Llenar tu carro de productos de proximidad es fácil

El surtido de productos de cercanía que encontrarás en CAPRABO es tan completo que podrás llenar la cesta de la compra íntegramente con ellos. Esto es posible gracias a la variedad de productos, desde alimentos frescos como frutas, hortalizas y carnes, a otros productos de alimentación como aceites, arroz, leches o huevos, producidos cerca de ti. Una oferta que se nutre de cooperativas como Lleterera de Campllong, Conca de la Tordera, Olis de Catalunya, Juncosa de les Garrigues, Riudecanyes, Va unir, Sarral, Castell d'Or, Espolla, Falset y Arrossaires del Delta.



PROMOVEMOS LA CULTURA DE LA ZONA

Enseñamos a nuestros clientes todas las bondades del producto de proximidad a través de eventos gastronómicos, ferias... El año pasado, un total de 126 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias y cerca de 800 productos de 20 comarcas catalanas han dado a conocer sus productos a más de 11.000 personas durante la celebración de las siete Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad. Desde que, en 2014, comenzó la celebración de estos eventos en la comarca del Anoia, CAPRABO ha organizado 37 ferias, presentando más de 2.800 productos de 480 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de 30 comarcas catalanas, llegando a más de 50.000 personas.



SELLO "VENTA DE PROXIMIDAD"

CAPRABO fue, en 2013, el primer supermercado en incluir el sello oficial "Venta de Proximidad" para aquellos productos de procedencia directa del campo. El objetivo del sello es darte la posibilidad de identificar aquellos productos agroalimentarios de Cataluña que, por su proximidad, reducen al mínimo el proceso de intermediación, algo que redundan en el coste y beneficio del productor y del consumidor, favorece la viabilidad de las explotaciones y contribuye a mejorar la economía local.

Al mismo tiempo, el sello indica frescura, calidad, mínima huella ecológica, más valor añadido y mayor confianza.



ENCUENTRA TODAS LAS DOP DE CATALUÑA

CAPRABO es el primer supermercado en contar con los once productos catalanes que cuentan con el sello oficial europeo de Denominación de Origen Protegida (DOP). Esos once productos con Denominación de Origen Protegida (DOP) que tenemos en nuestros supermercados CAPRABO son:



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


Cinco DOP de aceite: Les Garrigues, Siurana, Oli del Baix Ebre-Montsià, Oli de la Terra Alta y Oli de l'Empordà.



En 2019, las ventas de productos de proximidad en CAPRABO se incrementaron un 6,5%, superando los 31,3 millones de euros. Destaca, de manera especial, la fruta, con un aumento de ventas del 20% (pera de Lleida DOP, manzana de Girona IGP y clementina IGP de Terres de l'Ebre).

Calidad, fruto de la cercanía

La base del compromiso de CAPRABO por el producto de proximidad está en trabajar con pequeños productores que, con su experiencia y cariño por el entorno y los alimentos que producen, acercan a nuestras fruterías los mejores productos de nuestra tierra.



Las manzanas y peras de Lleida son frutas muy apreciadas y conocidas por todos, y en CAPRABO, cuando te acercamos las mejores variedades, no solo buscamos calidad, también que hayan sido cultivadas cerca de ti, cuidando el entorno e impulsando la economía local. Por eso, trabajamos con productores como **Apetit Fruits**. Con una experiencia de más de 40 años, han abierto camino con una fruta de máxima calidad, buscando un equilibrio entre la producción artesanal y la utilización de la tecnología más avanzada, respetando el medio ambiente y apostando por el desarrollo de la comunidad.

Están asociados a la organización **ADV Ecológica de Ponent**, pionera en la zona para la defensa del ecosistema y la producción ecológica, su producción está certificada por **GlobalG.A.P.**, la norma de producción segura y sostenible de los alimentos; y su apuesta por la agricultura ecológica ha sido certificada por el **CCPAE** (Autoridad de control de certificación de Agricultura Ecológica en Cataluña), que garantiza que los productos han estado producidos y elaborados siguiendo las normas de la agricultura ecológica.

LA CALIDAD COMO PRIORIDAD

Segrià y El Pla d'Urgell son localizaciones perfectas para el cultivo de la fruta de pepita como la pera y la manzana, gracias a sus abundantes horas de sol, con veranos cálidos e inviernos fríos. Hoy en día producen siete variedades de manzanas y 13 de peras, entre las que destacan la pera Conferencia y la manzana Golden, esta última reconocida por numerosos gourmets internacionales como una de las mejores del mundo y que ganó el primer premio internacional de manzana Golden en 2018.



Marc Bernaus, gerente de Appetit fruits

“La compra de proximidad ayuda al desarrollo del territorio”

¿Por qué es importante apoyar al productor local?

Apoyar al productor local está en nuestro ADN. Nuestro objetivo cuando creamos la empresa fue unir nuestras fuerzas para ser mejores y poder dar el apoyo necesario a las nuevas generaciones de productores. Trabajamos por esta tierra y por su gente.

¿Cómo valoráis el programa de proximidad de CAPRABO?

Nos encanta, es una tendencia que viene para quedarse. El consumidor cada día apoya más el consumo responsable y de proximidad. La compra de proximidad ayuda al desarrollo del territorio y su gente de una forma más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

¿Qué le aporta el producto local al consumidor?

Le aporta, sin duda, un producto de alta calidad y un reducido coste en términos ecológicos que ayuda a vertebrar la vida rural en nuestro territorio.

¿Cómo se puede garantizar el futuro de las comunidades rurales?

Hay que poner en valor el acto responsable de compra de sus productos y asegurar un retorno económico justo, para poder garantizar la continuidad de las actividades de estas comunidades.

Secreto ibérico con emulsión de manzana

- 500 g de secreto ibérico
- 1 manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 cebollas pochadas

Para la emulsión de pera

- 1 manzana
- 1 cucharada de azúcar
- 100 ml de sidra
- El zumo de ½ limón
- 1 huevo
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Para la masa

- 200 g de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- 55 ml de agua
- 1 diente de ajo asado
- 1 guindilla de cayena
- 1 ramita de romero

ELABORACIÓN. Descorazonar la manzana y disponerla en el horno con el azúcar, la sidra y el zumo de limón. Cocerla a 180 °C durante 45 minutos.

▪ Tamizar la harina y añadir la sal, el azúcar y el aceite. Mezclar con los dedos, verter el agua y volver a mezclar, pero sin amasar. Agregar el ajo, y después la guindilla y el romero, todos bien picados. Formar una bola, envolver con *film* y dejar reposar media hora en la nevera.

▪ Después del reposo, estirar la masa con un rodillo y cortar cuatro rectángulos de 5 × 8 cm. Disponerlos sobre la bandeja entre dos papeles de hornear, con un peso encima, y hornearlos a 180 °C durante 15 minutos.

▪ Mezclar la pulpa de la manzana horneada con el huevo, la sal y la pimienta. Batir la mezcla e ir añadiendo el aceite de oliva hasta que emulsione.

▪ Cortar la manzana restante y el secreto en láminas y dorar en la plancha.

▪ Servir el secreto y la manzana con la masa quebrada y una cucharada de cebolla po-

chada. Salpimentar y salsear con la emulsión de manzana.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta original, de grandes contrastes, tanto en texturas como en sabores. Esta preparación puede ser un plato completo, ya que cuenta con una parte de vegetales, proteína de calidad y cereal (masa quebrada).

Propiedades nutricionales: Se trata de un plato de carne roja, de la que se recomienda hacer un consumo no superior a dos raciones por semana, priorizando carnes magras. El secreto es un corte semigraso, que cuenta con entre un 15% y un 20% de grasa.

Sabías que...? El secreto es un corte que está entre la paletilla y el tocino, lo que sería la axila del cerdo. Es una pieza jugosa, de sabor muy particular y con cierta cantidad de grasa entreverada. Hoy es una de las partes más valoradas y consumidas.



1,23€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Peras rellenas de mousse de castañas

- 500 g de castañas
- 250 g de azúcar
- 2 hojas de gelatina
- 200 ml de nata para montar
- 1 clara de huevo
- 4 peras conference
- 500 ml de vino Pedro Ximénez
- 500 ml de agua mineral
- 4 cucharadas de crocanti

ELABORACIÓN. Hacer un corte en la piel de las castañas y poner a hervir una hora con agua abundante y 100 g de azúcar. Enfriar sin escurrir.

▪ Hidratar las hojas de gelatina con agua fría durante cinco minutos.

▪ Pelar las castañas y calentarlas con el caldo de cocción. Ya calientes, escurrirlas y triturarlas con 100 ml del caldo de cocción. Añadir la gelatina escurrida y remover hasta que se disuelva.

▪ Montar la nata con 25 g de azúcar. Montar la clara con 25 g de azúcar. Mezclar la nata montada con el puré de castañas. Agregar la clara con movimientos envolventes hasta que esté amalgamado. Reservar en la nevera.

▪ Pelar las peras dejando el rabillo y ponerlas en un cazo junto con el Pedro Ximénez, el agua mineral y 100 g de azúcar. Tapar y cocer a fuego lento durante una hora. Retirar del fuego y dejar enfriar en su propio jugo. En un cazo, reducir a fuego lento la mitad del jugo de cocción de las peras hasta que empiece a coger densidad.

▪ Vaciar el interior de las peras desde la parte inferior con una cucharita de hacer bolas. Introducir la mousse de castañas en una manga pastelera y rellenar las peras con ella.

▪ Servir las peras con un poco de la reducción de su jugo y espolvorear con crocanti.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta muy original para aprovechar estos dos alimentos de temporada. Podemos elaborarla con peras que se nos hayan pasado

un poquito, así, además de aportar más dulzor evitamos generar desperdicio.

Propiedades nutricionales: Aunque la castaña es un fruto seco, en cuanto a contenido nutricional se parece más a un cereal. Tiene un contenido en agua mayor, aporta tan solo un 2-3% de grasas y proteína y los hidratos de carbono son el nutriente principal. En este caso, el azúcar añadido que contiene, hace que se recomiende consumirla en pequeña cantidad y muy de vez en cuando.

Truco. Eliminar la mayor parte del azúcar es fácil. Las peras se pueden asar en el horno solo con agua y canela, y sin vino.

3,08€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



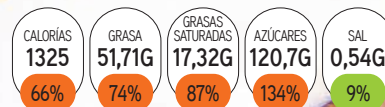
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

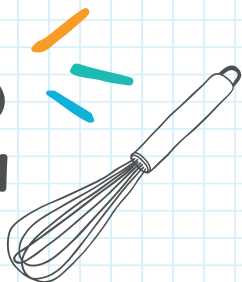


Descubre las nuevas peke-recetas de CAPRABO fáciles y saludables, para preparar con las más 'pekes' de la casa.

COOKIES

de Avena y pera

10 raciones



PASO 1

PRECALENTAR EL HORNO 180°.

Trituramos la mitad de la avena hasta obtener una textura parecida a la harina.

PASO 2

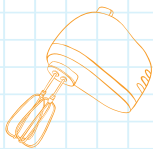


Pela y tritura dos peras. Cortamos en dados la otra y reservamos.
(Escoge peras maduras bien dulces)

Batimos los dos huevos y añadimos:

- el puré de pera
- la avena y la carne de los dátiles
- la levadura química
- la canela y la sal

LO MEZCLAMOS TODO HASTA FORMAR UNA MASA HOMOGÉNEA



PASO 3

Hacemos bolitas con esa masa, y ponemos trocitos de pera y nueces por arriba.

¡AL HORNO 10-12 MIN!

(Hasta que estén doraditas...)

Sacamos las galletas del horno, las ponemos a enfriar sobre una rejilla y a ¡disfrutar!

INGREDIENTES:

- 200g de copos de avena
- 2 huevos
- 3 peras
- 25g nueces
- ½ cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de canela en polvo
- una pizca de sal
- 80g de dátiles

Esta receta no incluye harina refinada, ni azúcares añadidos.

La grasa la aporta el huevo y las nueces. Los azúcares son los que aporta la fruta entera. Y la canela contrarresta la falta de azúcares añadidos intensificando el aroma y el sabor.



peke

receta



UNA RACIÓN CONTIENE:



KCAL	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
158g	4,06g	0,73g	11,34g	0,14g
9%	6%	4%	13%	4%

de la ingesta de referencia (IR) de un niño

La calidad y frescura de la proximidad



animalwelfare.com

En CAPRABO nos comprometemos con la sostenibilidad del sector agroalimentario local. Por eso, te ofrecemos alimentos básicos como los huevos EROSKI, de gallinas criadas sin jaulas en granjas locales, y aceite de producción local con DOP Siurana, Les Garrigues y Terra Alta.

Los huevos EROSKI que encontrarás en CAPRABO provienen de productores como Ous Roig, empresa de referencia en el sector, con la que trabajamos para impulsar y apoyar la sostenibilidad del entorno y el futuro de la figura del granjero. Ubicados en Terres de l'Ebre, Ous Roig se beneficia de un entorno natural óptimo para las aves y de una proximidad que, sumada a una distribución ágil y eficaz –en 24 horas están listos para repartir a las tiendas–, garantiza la máxima frescura y calidad. Y avanzando en nuestro compromiso de mejora del bienestar animal, los huevos EROSKI tienen el sello Animal Welfair. Las gallinas se crían libres de jaula desde que nacen y en Ous Roig cuentan con una fábrica de piensos propia donde elaboran el alimento, 100% vegetal, lo que garantiza el origen y los niveles de cereales.

Agustín Roig Viñas, director general de Ous Roig

“Apostar por el bienestar animal fue una decisión acertada”

Desde su nacimiento, la empresa familiar Ous Roig defiende la máxima de que “un huevo no es solo un huevo”, produciendo huevos frescos de calidad natural, gracias a la alimentación de las gallinas.

Sois pioneros en la implantación de sistemas de cría sin jaulas...

En 2012 entró en vigor la normativa de bienestar de las gallinas, que establecía mejoras en la producción en jaulas, pero como para nosotros no suponía una mejora significativa iniciamos el proyecto “Gallinas Felices”, que garantizaba el bienestar bajo tres pilares: la ausencia de jaulas, el acceso al aire libre y la alimentación vegetal a base de cereales.

¿Fue una decisión arriesgada?

Sí. El mundo vivía una crisis económica y nosotros iniciábamos un tipo de producción minoritaria. No obstante, como anticipaban las tendencias de consumo en Europa, cada vez más el consumidor escoge productos comprometidos con el bienestar animal, lo que confirma que nuestra decisión fue acertada.

¿La proximidad también repercute en la calidad de los huevos?

Por supuesto. Después de la alimentación de la gallina, la frescura es el principal atributo de calidad de un huevo y para ello es imprescindible que transcurra el menor tiempo entre la puesta y el consumo.



EL SABOR ÚNICO DE LOS ACEITES CATALANES

De la mano de Olis de Catalunya, en nuestros supermercados encontrarás tres aceites locales con Denominaciones de Origen Protegidas: Siurana, Les Garrigues y Terra Alta. Aceites muy apreciados por su sabor y calidad, fruto de un esmerado trabajo desde el árbol hasta el molino.

La clave está en un proceso donde prima la selección de las mejores aceitunas directamente del árbol, un uso mínimo de productos químicos y un proceso donde se reduce al máximo el tiempo entre la recogida de la aceituna en el árbol y su proceso, diario, de molturación en el molino.



Oleaurum DOP Siurana y Unió DOP Siurana. Variedad aceituna: Arbequina
Duc DOP Terra Alta. Variedad aceituna: Empeltre y Arbequina



Pere Mateo, director comercial de Olis de Catalunya y de la cooperativa Unió

“Sin agricultores, el entorno rural no se mantiene”

Con sede en Reus (Tarragona), Olis de Catalunya lo forman 186 cooperativas que aglutinan unas 20.000 familias de agricultores que producen aceite de oliva virgen extra, almendras y avellanas, y vino.

¿Cuánto tiempo lleváis trabajando con nosotros?

En CAPRABO estamos presentes desde hace 25 años. La apuesta que hicisteis por aceites de oliva virgen extra amparados por denominaciones de origen catalanas fue pionera y arriesgada. Nuestra experiencia es muy positiva y solo tenemos palabras de agradecimiento. También es justo resaltar vuestra apuesta de envasar bajo la marca EROSKI Seleqtia un aceite con DOP Siurana, lo que en su día fue casi revolucionario en el sector.

¿Qué aporta al entorno rural apostar por productos con un valor añadido?

Su supervivencia. Si el entorno rural es capaz de colocar en el mercado sus productos con alto valor añadido, significa que podrá venderlos mejor, y a mejor precio. La consecuencia inmediata es que el productor puede vivir en condiciones más dignas y tiene más incentivos para seguir con su actividad en su entorno.

¿Está la producción de proximidad ligada a la sostenibilidad?

Es evidente. La sostenibilidad del territorio implica que, sin agricultores, los campos y el entorno rural no podrían mantenerse.



El viaje de los alimentos de la huerta a la tienda

¿Qué ocurre desde que un alimento se recoge en el campo hasta que llega al supermercado? ¿Cuánto cuesta llevarlo a cada tienda y quién participa en ese proceso? ¿Qué hace que un mismo producto tenga distintos precios?

En el marco de nuestra apuesta por los frescos como base de una alimentación saludable, te contamos cómo adaptamos nuestros compromisos en salud y sostenibilidad a nuestra gestión comercial con el sector

agroalimentario. Un ejercicio de transparencia ligado a nuestra vocación social y a nuestro compromiso con la información al consumidor, para que puedas decidir la opción de compra que más te convenga.

A través de uno de los alimentos más consumidos, la patata, descubre cuál es el recorrido desde la huerta hasta tu mesa y cómo contribuye al desarrollo económico y social de los distintos actores implicados en este viaje.

EL TRABAJO DEL AGRICULTOR

1

El cultivo de la patata requiere de terrenos fértiles y bien abonados.

Tras la siembra, la planta necesita cuidados y es habitual que haya que aplicar tratamientos fungicidas para librarla de sus principales plagas: el hongo mildiu y el escarabajo. En el riego es muy importante aportar el agua necesaria en cada fase del cultivo. Un sistema de riego eficiente puede suponer un ahorro relevante

para el agricultor, además de incidir en una mayor producción y calidad del terreno.

La recolección de la patata comienza en Cartagena y Sevilla (abril-mayo), se extiende a Castilla-La Mancha y Castilla y León (verano), y a Álava, Galicia y Cataluña (otoño). Una vez recogidas, se venden a la central hortofrutícola Torribas, quien previamente habrá realizado controles de calidad de la planta en el campo.

SIEMBRA



ANÁLISIS DE CAMPO



RECOLECCIÓN





2

TRANSPORTE DEL CAMPO A LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA

Torribas se encarga del **transporte de la patata desde el campo** hasta su central en Mercabarna (Barcelona). Comienza así el proceso que permitirá llevar hasta la tienda el producto tal y como nos lo encontramos en el lineal.

RECEPCIÓN



Cuando las patatas llegan a Torribas, se pesan y pasan el primer control de calidad. Es aquí donde se clasifican según su uso (consumo, hostelería o industria).

IDENTIFICACIÓN



Ya clasificadas, las patatas se identifican para poder tener la trazabilidad del producto en todo el proceso y hacer así seguimiento en caso de problemas sanitarios.

EN LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA

3

CLASIFICACIÓN



Se cepillan para eliminar la tierra, se separan por tamaños y calidades y se almacenan en cámaras para su conservación.

ALMACENAJE



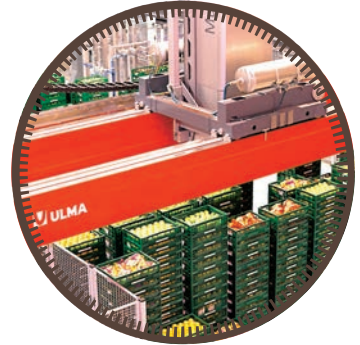
Cuando hacemos el pedido, las patatas se sacan del almacén, se vuelven a inspeccionar, se embolsan y se ponen en cajas para enviar a nuestras plataformas.

DISTRIBUCIÓN

4

DE LA CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA A LA PLATAFORMA

Al entrar en nuestra plataforma hacemos una **inspección visual del producto**. Si cumplen con los requisitos, las patatas se distribuyen en camiones que portan frutas y hortalizas varias con las que servir a las tiendas de cada zona.



TRANSPORTE



5

DE LA PLATAFORMA A LA TIENDA

En nuestras plataformas regionales **preparamos los pedidos caja a caja**, adaptados a las necesidades de cada tienda, que se entregarán en camiones de menor tamaño. Con esta red de plataformas, coordinamos las entregas, reduciendo el número de camiones y aumentando la eficiencia.

FRUTERÍA



6

EN EL SUPERMERCADO

Tras la recepción del camión, **se ubica el producto en la sección de frutería**. Hay un trabajo continuo de reposición y de control de calidad y seguridad del alimento. Una vez vendidos los productos, se gestionan las cajas, envases y otros residuos que se hayan podido generar.



7

MUCHAS RECETAS

El viaje de la patata finaliza en el plato. ¡Buen provecho!

Así se reparte el precio de una patata



0,86
€/KILO

0,21*
€/kg

PRODUCTOR

Semillas, agua y sistema de riego, tratamientos (herbicidas...), maquinaria y personal para cultivo y recolección.

0,40
€/KG

CENTRAL HORTOFRUTÍCOLA (TORRIBAS)

Camiones, instalaciones y maquinaria (pesaje, clasificación, cepillado, embolsado), mermas (pérdidas de valor del producto), almacenaje frigorífico, material para acondicionamiento (cajas, palets), auditorías de calidad, personal para cada fase.

0,22
€/KG

PLATAFORMA Y TIENDA

Maquinaria, instalaciones, control de calidad y caducidad, logística para el reparto a otras plataformas y tiendas, personal para cada fase del proceso, mermas de producto y asistencia en la venta.

0,03
€/KG
IVA

* Importe medio, que puede variar entre 0,18 € y 0,24 € en función de la cosecha y la calidad de la producción.

OOO este mes

EROSKI Natur

Una patata para cada tipo de plato

Las patatas EROSKI Natur son recolectadas y seleccionadas tanto por su aspecto externo como por sus características internas. No presentan signos de enverdecimiento ni brotes y tienen menos marcas en la piel que las patatas comunes. Además, los diferentes tamaños que encontrarás son menos apreciables.

Al igual que todos los proveedores de productos Natur, los cultivadores de patata están certificados en Producción Integrada, que utiliza al máximo los recursos y mecanismos de producción naturales y asegura a largo plazo una agricultura segura y sostenible, así como

una producción de calidad en los almacenes. También tienen el sello GLOBALG.A.P, que certifica que el alimento se ha cultivado de forma más sostenible, minimizando el impacto medioambiental.

En el caso de las patatas EROSKI Natur, estas certificaciones se traducen en el uso de menos productos químicos para el control de plagas y en la menor utilización de agua para su producción. Es decir, se cultivan con sistemas de riego mejorados en los que se utilizan nuevas técnicas que miden la humedad y permiten calcular la cantidad de agua exacta que necesita el producto, evitando el despilfarro innecesario.

Nuestros proveedores
Borja Casamitjana, Torribas

“El consumidor busca lo mejor y que, además, sea respetuoso con el entorno y de cercanía, como los productos EROSKI Natur”



PARA GUARNICIÓN

De las variedades Charlotte y Nicola, su tamaño y forma redondeada –nunca superan los 80 mm– las hace perfectas para acompañar platos de carne, caza o pescado. Además, permanecen enteras tras el guisado.



Torribas nació en los años 30, cuando el bisabuelo de Borja traía, desde los diferentes pueblos de L’Empordà, cebollas de Figueras al mercado del Borne. Con el paso de los años, comenzó a acercar al mercado patatas del Maresme, de la Cerdaña y de Tarragona. Desde entonces, han sido especialistas en patatas, además de ajos, boniatos, calçots y cebollas.

¿Desde cuándo trabajáis con nosotros?

Comenzamos a trabajar con CAPRABO cuando aún no existía,



PARA FREÍR

De las variedades Turbo, Caesar, Aida, Victoria e Inova, está especialmente indicada para freír y hacer tortilla de patata, pues tiene menos humedad que otras variedades y su pulpa se mantiene firme y crujiente tras el cocinado.

PARA COCER Y GUIJAR

Están especialmente indicadas para emplear en ensaladas, guisos de hortalizas y carnes, pues al tener más cantidad de agua que las patatas para freír, tras su guisado se desmenuzan fácilmente. Estas patatas son de las variedades Ágata, Dalí, Inova, Lady Chrystl y Monalisa.

cuando las familias Carbó, Prats y Botet tenían colmados y venían a comprar productos al mercado del Born. A partir de ahí, desde el primer día que fundaron CAPRABO, pasamos a ser los proveedores de patatas y cebollas.

¿Qué es lo que más valoráis en Torribas a la hora de trabajar con nosotros?

La profesionalidad, la seriedad y el compromiso con la calidad y el servicio. Además de la filosofía de empresa que tenéis.

¿Qué destacarías de la patata EROSKI Natur?

Que es un producto de máxima calidad que se adapta a las necesidades de los clientes más exigentes

¿Qué ha significado sumaros a este proyecto (EROSKI Natur)?

Un proceso de mejora continua y la máxima exigencia. Nosotros disponemos de varias normas de calidad, pero la producción de productos Natur nos obliga a estar al día de las últimas novedades para poderlas implementar.

¿Cada vez hay más conciencia en los proveedores para acercar productos de calidad y respetuosos con el entorno a los consumidores?

Los consumidores cada vez son más exigentes, a la vez que solidarios, y saben que aquello que compran repercute en los demás. Por este motivo, no solo buscan lo mejor para ellos, sino que también buscan productos que sean respetuosos con el medio ambiente. Y, por supuesto, si pueden ser de cercanía, como los productos EROSKI Natur, mejor.



Recetas que nunca fallan

1,57€
POR RACIÓN

Verduras horneadas con crujiente de coliflor

- 1 puerro
 - 200 g de col
 - 100 g de guisantes
 - 250 g de patatas
 - 60 g de aceite de oliva
 - 50 g de queso feta
- Para el crujiente**
- 200 g de coliflor
 - 40 g de queso parmesano
 - 80 g de nueces

ELABORACIÓN. Precalentamos el horno a 180 °C.

- Pelar las patatas y cocerlas en abundante agua hasta que estén tiernas.
- Triturarlas con ayuda de un tenedor y reservar.
- Añadir el aceite de oliva a una sartén y rehogar el puerro hasta que comience a dorarse.
- Incorporar a la sartén la col cortada y rehogar durante 5 minutos.
- Introducir en un cuenco grande todas las verduras junto al queso feta y remover hasta integrar.
- Colocar las verduras en una fuente de hornear. Reservamos.

Para el crujiente

▪ Triturar la coliflor y añadir a un bol junto al queso parmesano rallado y las nueces trituradas. Mezclar hasta obtener una masa uniforme.

▪ Rociar la mezcla de coliflor sobre las verduras y hornear durante 20 minutos aproximadamente.

COMENTARIO DIETÉTICO

Se trata de una propuesta muy completa, tanto en grupos de alimentos –incluyendo hortalizas, lácteos, frutos secos y algo de legumbre (los guisantes son una legumbre)–, como en nutrientes.

Propiedades nutricionales: Este plato contiene proteínas de alta calidad del queso, las nueces, los guisantes y las hortalizas, así como grasas cardiosaludables, de las nueces y el aceite de oliva. Hay que destacar también la cantidad de calcio y hierro que aporta una ración, así como la cantidad de fibra (el 30% de las necesidades diarias en un solo plato).

Raciones: 4

Dificultad



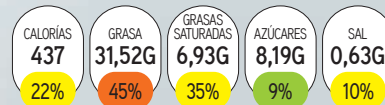
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Patatas saludables dos salsas

- 2 patatas para freír
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta recién molida

Para la gremolata:

- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo rallado
- Ralladura de 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta recién molida

Para la salsa de yogur:

- 375 ml de yogur 0%
- Hierbas aromáticas
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce
- Zumo de 1 limón
- Sal y pimienta recién molida
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN. Cortar las patatas en gajos con su piel, introducir en el microondas y cocer. Pasar por una plancha con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, y salpimentar.

Para elaborar las salsas, mezclar los ingredientes y servir en un pequeño bol cada una acompañando las patatas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de picoteo saludable, para dipear.

Propiedades nutricionales. Las patatas aportan hidratos de carbono y, en este caso, no mucha grasa ya que se preparan cocidas y el toque crujiente de fritura se les da al final a la plancha. Las dos salsas cuentan con ingredientes de calidad.

Truco. Se pueden hacer chips de patatas en el horno cortándolas en rodajas finas. Si se acompañan con palitos de zanahoria, manzana, pimientos... mejoramos la calidad nutricional al añadir otros vegetales y sumar fibra y nutrientes beneficiosos.

Raciones: 4

Dificultad: ■■■■

Elaboración: 30'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,39€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

OOO este mes

Acuicultura, una opción segura y de calidad

Ante la creciente demanda de productos pesqueros, la acuicultura es una alternativa sostenible y asequible con la que disfrutar de pescado de calidad todo el año. Cumpliendo nuestro compromiso por el consumo responsable, EROSKI Natur te ofrece una amplia oferta de pescados de acuicultura con la certificación internacional GGN.

Tan sabroso como el salvaje, el pescado de acuicultura mantiene todas sus propiedades. Es asequible y seguro, gracias a las exigencias del sello GGN que abarcan, entre otros, el análisis del impacto medioambiental, el control de la alimentación y de la calidad del agua o la supervisión de la trazabilidad del producto. Además, se certifica un consumo adecuado de pienso, lo que repercute en un mejor cuidado del fondo marino y en el aprovechamiento del recurso de la pesca. También se controlan el establecimiento de medidas

de bienestar animal o las fugas en las granjas, limitando así la proliferación de especies invasoras.

La acuicultura tiene otras ventajas. Una de ellas es que se evita la estacionalidad del pescado y su precio es, generalmente, más asequible. Otra es su trazabilidad, ya que, al ser peces criados en espacios controlados, su seguimiento es más exhaustivo. De hecho numerosas investigaciones científicas apuntan a que están libres de anisakis. Y tampoco hay que olvidar su aportación a la sostenibilidad.



UN RECURSO CADA VEZ MAS SOSTENIBLE

La pesca intensiva, la sobreexplotación de los caladeros y el consumo excesivo ha reducido los stocks pesqueros. De ahí, la trascendencia de producir peces de cultivo que garanticen, de forma eficiente y sostenible, suficientes recursos para alimentar a la población. En lo referente a su alimentación, cada especie crece a base de piensos creados específicamente. También la alimentación es cada vez más sostenible, ya que en los últimos años se ha aumentado en los piensos el porcentaje de ingredientes vegetales, como cereales, maíz o soja, y reducido la proporción de peces salvajes destinados a la alimentación de la acuicultura.





DORADA

CINCO PESCADOS CON SELLO GGN

En CAPRABO encontrarás pescado de acuicultura, tanto en mostrador como envasado, entero o con diferentes cortes.

Dorada. Es un pescado blanco y está considerado uno de los más exquisitos. Recomendado para preparaciones culinarias sencillas, de tipo parrilla, al vapor o al horno. Casi todos los países mediterráneos crían esta especie en acuicultura y ya ocupa casi toda la oferta de dorada en pescaderías. En nuestras tiendas se puede adquirir dorada Natur tanto en mostrador (piezas) o envasado (piezas y filetes).

Rodaballo. Otro pescado blanco muy apreciado, que destaca por su textura, sabor y fácil digestión. Aunque la mejor época del rodaballo se fija en los meses más cálidos, con la acuicultura se suple la estacionalidad y está disponible durante todo el año.

Corvina. La gran desconocida de nuestras mesas es ideal para sorprender con un plato diferente. Es un pescado blanco, que vive tanto en agua salada como dulce y es muy popular en el sur debido a su alto valor gastronómico y a la textura de su carne. La encontrarás en nuestros mostradores de pescadería en piezas.

Salmón. Es una de las especies de pescado azul más populares y su producción de acuicultura, una de las más extendidas. En Europa se produce en Escocia, Irlanda, Islandia, Islas Feroe (Dinamarca) y Noruega. En CAPRABO te ofrecemos el salmón de crianza con cuatro tipos de cortes para que puedas disfrutar al momento y con total comodidad.

Lubina. Un pescado blanco muy apreciado por la firmeza de su carne y un sabor fino y delicado. Se adapta a casi todas las técnicas culinarias y es perfecta para hacerla al horno, a la plancha o a la parrilla. En cuanto a la acuicultura, casi todos los países mediterráneos crían lubina. Nosotros la ofrecemos en mostrador (piezas) o envasada (piezas y filetes).

RODABALLO

LUBINA



Recetas que nunca fallan

Corvina al vermouth

- 500 g de corvina EROSKI Natur
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 12 tomates cherry
- Un vaso de caldo de pescado
- Un vaso de vermouth
- Aceite de oliva virgen
- Un limón
- Sal
- Romero

ELABORACIÓN. Freir las patatas en láminas junto con la cebolla en rodajas y reservar.

▪ Salar la corvina, realizar unos cortes en el lomo e introducir unas rodajas de limón.

▪ Colocar una cama de patatas y cebolla en una fuente de horno, añadir los tomates en rodajas y colocar encima la corvina.

▪ Añadir más rodajas de limón y un poco de romero fresco por encima.

▪ Rociar con un vaso de caldo de pescado y otro de vermouth.

▪ Hornear durante unos veinte minutos.

Tips

- En lugar de romero se puede utilizar salvia.
- Se puede cortar la corvina en supremas o centros.
- Podemos presentar el plato llevando la fuente directamente a la mesa o emplatar la corvina en una bandeja bonita.

COMENTARIO DIETÉTICO

La corvina es un pescado blanco, que tiene un contenido graso bajo y es alto en proteínas

de buena calidad. El resto de ingredientes principales son vegetales, lo que aporta vitaminas, minerales y fibra. El resto de la grasa procede del aceite que absorben las patatas y la cebolla al freirlas, pero es una grasa saludable.

Trucos

Cocinando las patatas y la cebolla al horno en lugar de fritas se puede reducir la cantidad de aceite y, por tanto, la carga calórica de la receta.

▪ La corvina es un pescado blanco muy apreciado en gastronomía. Su carne es sabrosa y jugosa, admite múltiples preparaciones siendo también muy valorado para consumir en crudo.

▪ Si se quiere evitar la presencia de alcohol, se puede sustituir el vermouth por otro vaso de caldo de pescado. En contra de lo que se pueda pensar, el cocinado no evapora el 100 % del alcohol de una bebida.

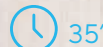
1,61€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



2,84€
POR RACIÓN

Lubina con salsa de coco

- 500 g de lubina
- 16 almejas
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo
- 140 g de guisantes
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 vaso de bebida de coco
- Jengibre fresco y cilantro
- Pasta de curry
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Sal

Acompañamiento:

- 140 g de arroz
- 1 lima

ELABORACIÓN. Añadir a una cazuela el aceite y agregar la pasta de curry. Saltear unos minutos hasta que se liberen los olores.

- Incorporar el ajo y el jengibre y cocinar hasta que comiencen a dorarse.
- Añadir el caldo de verduras y la leche de coco. Llevar a ebullición.
- Añadir las verduras, la sal y la pimienta y cocinar a fuego lento hasta que estén ligeramente tiernas.
- Añadir el pescado y cocinar. Después, añadir las almejas y cocinar hasta que se abran.
- Por último, añadir el cilantro picado.
- Cocinar el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y mezclar con la ralladura de la lima.
- Servir el guiso de pescado acompañado del arroz.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta cuenta con todos los grupos de alimentos necesarios para conformar un plato único completo: verdura, proteína saludable (pescado blanco) y cereal. Y con el toque especial que le da el sabor de la bebida de coco.

Aspectos nutricionales. Es un plato nutricionalmente muy equilibrado y este equilibrio se obtiene de alimentos saludables que no van a aportar nutrientes perjudiciales y sí otros componentes con acción beneficiosa, como los pigmentos de las verduras.

El único nutriente que aparece en naranja en el semáforo, las grasas saturadas, provienen de la bebida de coco, ya que la mayoría de grasas de este –siendo un alimento vegetal– son saturadas.

¿Sabías que...? La lubina salvaje puede ser un pescado blanco con bajo contenido de grasa o ser semigraso en función de la época del año. Esto se notará algo en su textura y sabor, y variará su aporte calórico. En todo caso, se trata de grasas cardiosaludables (omega 3).



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad

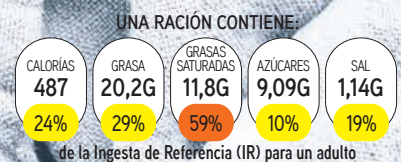


Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E



Mucho más que un sello

En CAPRABO trabajamos para ofrecer alternativas más saludables y sostenibles. Para ello, buscamos siempre productos de calidad que sean respetuosos con el entorno. Desde hace años, contamos con diversas certificaciones, etiquetas y marcas que aseguran el origen sostenible.

SELLO AZUL MSC

El sello de *Marine Stewardship Council* (MSC) se concede a los productos del mar provenientes de caladeros sostenibles.



La auditoría de MSC acredita tanto al caladero como a las empresas implicadas en el proceso de manipulación. Es una certificación también presente en el pescado y marisco congelado. Lo encontrarás en el bonito del norte, anchoa del Cantábrico, bacalao Skrei EROSKI Natur, bacalao desalado envasado o merluza y bacalao congelado.

GGN

Es un sello para la pesca de crianza según la norma internacional GLOBALG.A.P. de acuicultura, que permite demostrar la inocuidad alimentaria y la sostenibilidad.



Incluye también el control del cumplimiento de los derechos de los trabajadores. Acredita que las especies de nuestras pescaderías procedentes de este tipo de cría se han producido de manera segura y sostenible. Todo el pescado de crianza EROSKI Natur (lubina, salmón, dorada, rodaballo y corvina) está certificado por GGN.

FSC

El sello del *Forest Stewardship Council* (organización sin ánimo de lucro, dedicada a promover la gestión forestal responsable en el mundo) certifica



que la madera utilizada para fabricar el producto proviene de bosques gestionados de forma responsable. En CAPRABO vendemos artículos de papelería, mobiliario de jardín, artículos de limpieza e higiene con el sello FSC®. También empleamos papel con esta certificación en las etiquetas de productos de carnicería, las bandejas de algunas frutas y hortalizas y en nuestras bolsas de papel, lo que garantiza que provienen de fuentes responsables.

PESCADO A CAÑA

Todo nuestro bonito del norte en conserva EROSKI, tanto en frasco como en lata, procede exclusivamente de la pesca con artes tradicionales a caña. Somos los primeros en ofrecer toda nuestra gama de bonito en conserva pescado con este método tradicional, considerado como el más respetuoso, selectivo y sostenible, ya que evita las capturas accidentales de otras especies y no deteriora el fondo marino.



GLOBALG.A.P.

Es un conjunto de normas agrícolas reconocidas internacionalmente y dedicadas a las buenas prácticas de agricultura (G.A.P.). Para consumidores y distribuidores, este certificado significa que los alimentos han sido producidos de manera sostenible y cumplen con los requisitos de seguridad alimentaria y bienestar de los trabajadores. Todas nuestras frutas EROSKI Natur provienen de agricultores certificados al igual que muchas de nuestras hortalizas.



ECOCERT COSMOS NATURAL

La gama belle NATURAL está compuesta por 22 productos de belleza e higiene y está certificada como cosmética natural siguiendo el estándar COSMOS y homologada por ECOCERT. Regula desde la elaboración de cada ingrediente y la producción hasta el embalaje, etiquetado o gestión medioambiental. En nuestros productos certifica que están elaborados con, al menos, el 98 % de ingredientes naturales o de origen natural y un mínimo del 5 % de ellos son de origen ecológico.



BIENESTAR ANIMAL

Para identificar de manera clara que un producto cumple con la normativa de bienestar animal unificamos todas nuestras certificaciones en el nuevo sello Welfair™.

Presentado por los institutos de investigación IRTA y NEIKER, avala que los animales han vivido y han sido sacrificados bajo condiciones éticamente responsables de bienestar, conforme a los protocolos establecidos por los proyectos Welfare Quality y AWIN (*Animal Welfare Indicators*).



AGRICULTURA ECOLÓGICA

La Eurohoja garantiza que la producción sigue los criterios europeos de agricultura ecológica. Es decir, la prohibición de usar organismos modificados genéticamente, limitación del uso de fertilizantes, herbicidas, pesticidas artificiales, antibióticos, etc... Encontrarás este sello en nuestros productos ecológicos, como el tomate, arroz y maíz EROSKI y en las sales de Camargue Seleqtia.



8 trucos para evitar el desperdicio



Un 42 % de los desperdicios alimentarios se generan en los hogares. Como usuarios finales de los alimentos, podemos contribuir a cambiar los hábitos con estos sencillos trucos.

1 Es necesario **planificar el menú semanal y evitar la improvisación.** Deberían estar presentes todos los grupos de alimentos y seguir en lo posible las directrices de la dieta mediterránea.

2 Hay que **calcular bien las cantidades.** Es importante cocinar solo lo necesario para completar el menú. También se deben servir raciones adecuadas, ya que lo que quede en el plato es probable que acabe en la basura. Siempre es mejor repetir.



3 Conviene hacer **una compra responsable.**



Hay que revisar la despensa y el frigorífico, confeccionar una lista y comprar solo lo necesario. También, pensar en las cantidades que vamos a necesitar de cada alimento, según el número de comidas previstas y comensales, y las necesidades alimenticias especiales de alguno de ellos.

4 Es importante **conservar bien los alimentos** y consultar la etiqueta y preguntar al profesional en caso necesario.

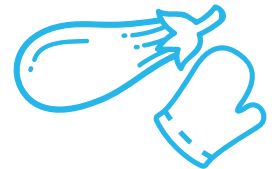
5 Apostar por **productos de temporada.**

Suelen ser locales, por lo que evitamos el traslado y empaquetado. Aunque no hay que olvidar que los alimentos frescos son más delicados a la hora de conservar y hay que comprar solo lo imprescindible.

6 **Organizar bien la nevera y mantenerla limpia.** Esto ayudará a que los alimentos que tenemos almacenados se conserven mejor. Si algún producto va a caducar, deberíamos cocinarlo y congelarlo.



7 Mejor con **imaginación.**



Si no se nos ocurre ninguna elaboración para preparar un delicioso plato con esa berenjena olvidada en la nevera, recuerda que en la sección de recetas de la web de CAPRABO (chefcaprabo.com) tenemos muchísimas ideas sabrosas que pueden servirte de inspiración.

8 Las sobras **se pueden aprovechar** para hacer croquetas, quiches, etc. Con las frutas y las hortalizas puedes elaborar zumos, *smoothies*, mermeladas o caldos.



Recetas que nunca fallan



Quiche de verduras

- 1 masa brisa (230 g)
- 1 puerro
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 100 g de espinacas
- 100 g de queso de rulo de cabra
- 150 ml de leche
- 100 ml de nata líquida
- 3 huevos
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite

ELABORACIÓN. Rehogar el puerro en una sartén hasta que esté ligeramente tierno,

incorporar el calabacín y la zanahoria y continuar rehogando. Reservar.

■ Batir los huevos en un bol. Añadimos la nata, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y volvemos a batir hasta integrar.

■ Estirar la masa en el molde que vayamos a utilizar, pinchar con un tenedor y cubrir con papel de hornear. Añadir legumbres a modo de peso y hornear durante 10 minutos.

■ Añadir a la base el puerro, las espinacas, y la verdura rehogada e incorporar el queso de rulo de cabra. Se cubre todo con la mezcla de leche y huevo.

■ Hornear durante 25 minutos.

COMENTARIO DIETÉTICO

La quiche es muy fácil de hacer y admite casi cualquier relleno, así que es una receta perfecta para aprovechar sobras que nos hayan ido quedando. Además, se puede tomar tanto caliente como fría.

Solo la masa y los ingredientes necesarios para ligar el relleno (leche, nata, huevo) aportan gran parte de las calorías y las grasas, aunque dependerá del relleno que escojamos. Podemos aligerarla un poco sustituyendo la nata por leche evaporada o leche.

Raciones: 4

Dificultad



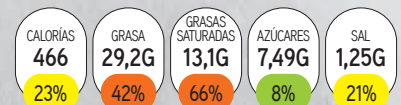
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000 este mes

Deliciosa variedad

No hay mejor manera de endulzar tu día que con una tableta de chocolate. Sobre todo, si tienes tantas opciones como las que encontrarás en CAPRABO: desde los más clásicos a tabletas elaboradas con los mejores cacaos.



MÁS RESPONSABLE

Chocolate Negro 70% Cacao con Flor de Sal Torras Ecológico, Chocolate Negro 90% Cacao Criollo Torras Ecológico y Chocolate 79% Cacao Criollo sin azúcar Torras Ecológico.

Una tarde de sábado tontorróna. Llueve. El tiempo se para en el sofá. Ahora sí. Ahora, lo importante. Quererte. Placeres, pecados y chocolates con ingredientes de producción ecológica. Deliciosa naturalidad.

NUEVO

Chocolate Nestlé extrafino Dinosaurus (120 g) y Chocolate Nestlé extrafino Maxibon. (170 g). Descubre las nuevas tabletas de chocolate con leche de Nestlé, con su inolvidable sabor. Ahora, estrenan rellenos: uno, cremoso con trocitos de galletas Dinosaurus; y otro, con sabor a nata y trocitos de galleta Maxibon.



AHORRO

Milka Oreo (3x100 g).

Chocolate con leche con trozos de galleta Oreo y relleno de vainilla. ¡Doblemente irresistible!

Chocolate extrafino con leche EROSKI basic (3x150 g).

Con EROSKI basic disfrutarás de los sabores más clásicos, esos que nunca fallan, al mejor precio. Tenemos variedades con leche, negro con un 55% de cacao, y blanco.

Chocolate Nestlé extrafino (3x125 g).

Disfruta por triplicado de la única tableta que contiene un gran vaso de leche fresca recogida a diario en Cantabria.



GOURMET

Chocolate Bio 85% Suchard negro (90 g).

Para los verdaderos amantes del chocolate, la variedad más pura de Suchard, con el sabor más intenso y un 85% de cacao.

Chocolate negro 85% cacao Lindt Excellence (100 g).

Déjate llevar y disfruta con todos los sentidos con este exquisito

chocolate negro de Lindt, elaborado con la selección de los mejores cacaos tostados al punto. Con un aroma fuerte y 85% de cacao.

Chocolate negro 70% naranja EROSKI SELEQTIA (100 g).

Tiene un 70% de cacao y cortezas de naranja confitadas. Mezcla el sabor intenso del chocolate con un toque dulce.

MÁS SALUDABLE

Chocolate negro con almendras sin azúcares añadidos EROSKI (125 g).

Las variedades de chocolate con almendras son las preferidas de muchos y ahora también las puedes disfrutar sin azúcares añadidos. Con trocitos de almendras y un 50% de cacao.



000 este mes

Secreto ibérico con salsa de chocolate

- 400 g de secreto de cerdo
- Sal y pimienta recién molida

Para el mole:

- 50 g de almendras crudas y peladas
- 25 g de aceite de oliva virgen extra
- 700 ml de caldo de verduras
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 cucharadita de pimienta rosa
- 3 clavos de olor
- 1 palo de canela o 1 cucharadita de canela molida
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de cayena molida
- 1 tacita de café expreso (50 ml)
- 75 g de chocolate negro 70%
- Sal

Acompañamiento:

- 2 cogollos
- Aceite
- Vinagre
- Sal y pimienta
- Sésamo

ELABORACIÓN. Preparamos el mole con antelación. Para ello, asamos el tomate, la cebolla y los dientes de ajo durante 40 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Reservamos.

■ En un sartén, tostamos las almendras con el aceite y las trituramos junto a 50 ml de caldo de verduras hasta obtener una pasta homogénea. Reservamos.

■ Tostamos las especias en una sartén y las trituramos hasta obtener polvo. Reservamos también.

■ En el vaso de la batidora, trituramos el tomate, la cebolla y los dientes de ajo con 500 ml de caldo.

1,44€
POR RACIÓN

■ Echamos esta mezcla en un cazo y calentamos. Cuando esté caliente, añadimos la pasta de almendras, las especias trituradas, la cayena molida, la tacita de café y las onzas de chocolate. Removemos hasta que se disuelvan y dejamos a fuego medio removiendo constantemente durante unos cinco o diez minutos hasta que se integren los sabores. Rectificamos de sal y, si necesitamos, añadimos algo más de caldo. Una vez listo, reservamos.

■ En una plancha bien caliente, asamos la pieza de secreto unos cinco minutos por cada lado, hasta que esté cocinado por dentro, pero jugoso.

■ A la hora de servir, cortamos el secreto en tiras, ponemos una cama de mole, la carne encima y espolvoreamos con sésamo. Acompañamos con unos cogollos aliñados para aportar el toque fresco y más mole en una salsa.

COMENTARIO DIETÉTICO

La salsa de esta receta se inspira en una salsa mexicana, el mole. En este caso, sería un mole poblano, que es el que incluye chocolate negro. Esta variante, en lugar de chiles, lleva tomate, y en vez de utilizar harina de maíz para espesar, se elabora con almendras molidas.



Recetas que nunca fallan

Propiedades nutricionales. El secreto es una carne semigrasa, roja, en este caso del cerdo. Se acompaña de mole y de ensalada, ambas propuestas saludables, así que resulta una buena receta para tomar carne roja en la frecuencia de consumo adecuada.

Truco. Si nos sale más cantidad de mole del que necesitamos, merece la pena congelarlo para otra ocasión.

Raciones: 4

Dificultad



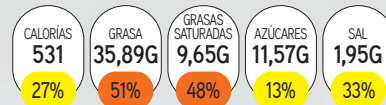
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Huevos mollet con espinacas y gratinado de salsa Mornay

- 2 cebollas
- 50 g de mantequilla
- 500 g de espinacas
- Sal
- 8 huevos
- 3 cucharadas de queso Gruyère rallado

Para la salsa Mornay:

- 40 g de mantequilla
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 40 g de harina
- 500 ml de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 100 g de queso Gruyère rallado
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de nata

ELABORACIÓN.

Precalentar el horno a 200 °C.

▪ Pelar y cortar las cebollas en dados. Añadir mantequilla en una sartén y, cuando se haya fundido, incorporar la cebolla y la sal y freír hasta que esté dorada. Agregar las espinacas y rehogar dos minutos más.

▪ Poner abundante agua en una olla grande y, cuando rompa a hervir, añadir los huevos, con cuidado de que no se rompan. Cocer durante cinco minutos. Retirar de la olla, refrescarlos con agua fría y pelarlos.

▪ Para elaborar la salsa, batir las yemas de los huevos con la nata. Reservar.

▪ Colocar la mantequilla en un cazo y fundir. Incorporar la cebolla y rehogar hasta que comience a dorarse. Añadir la harina y cocinar durante dos minutos con ayuda de unas varillas. Verter la leche poco a poco sin dejar de batir. Salpimentar y sazonar con la nuez moscada. Cocinar durante diez minutos, sin dejar de batir hasta obtener una crema untuosa, suave y sin grumos.

▪ Añadir el queso rallado y cocinar, sin dejar de remover, hasta que se haya fundido e integrado. Retirar del fuego y mezclar con las yemas. Colocar nuevamente en el fuego y cocinar sin dejar de batir hasta que esté a punto de hervir, pero sin permitir que lo haga.

▪ Colocar las espinacas y la cebolla en el fondo de una fuente de hornear. Añadir los huevos y cubrir con la salsa bechamel, espolvorear con el queso Gruyère y hornear durante cinco minutos o hasta que adquiera un ligero tono dorado y servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta bastante completa que podría servir como plato único. Cuenta con una ración de hortalizas (espinacas, cebolla) y de proteína de calidad (huevos y queso). La ración de cereal se puede cubrir con un poquito de pan integral, aunque no sería necesaria.

Propiedades nutricionales. El queso y la leche también van a aportar hidratos de carbono en forma, fundamentalmente, de lactosa. La presencia de huevo y queso aumenta la grasa saturada, pero sabemos que no todas las grasas son iguales y las presentes en el huevo y los lácteos no resultan igual de perjudiciales.

Sabías que... Los huevos mollet son una forma de cocer los huevos con cáscara, quedando bien cuajada la clara pero cremosa la yema. Estarían a medio camino entre los huevos pasados por agua y los cocidos. La salsa Mornay es una base de bechamel a la que se le añade queso y yema de huevo.

Truco: Se puede prescindir de la nata y el plato resultará menos calórico.

Apta para ovolactovegetarianos.

1,41€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



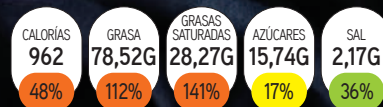
Elaboración

45'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

Momentos para disfrutar

No te quedes sin pausa para el café. En nuestras tiendas tenemos opciones para todos: en grano, molido, soluble y en cápsulas compatibles con cafeteras Nespresso® y Dolce Gusto®, tanto de las marcas más conocidas como de nuestra marca EROSKI.

NUEVO

Nescafé Black Roast (200 g)

Cien por cien café soluble intenso, gracias a un tueste especial más largo. Para darte toda la fuerza que necesitas por la mañana.

Nescafé Gold

Coconut Latte (90 g)

Una combinación perfecta de coco y café 100% arábica. Elaborado para disfrutar de un suave y cremoso sabor en cada taza.



MÁS RESPONSABLE

Café Baqué Varanasi (26 unidades)

Descubre un espresso de gran carácter con una compleja mezcla de ricos arábicas de América del Sur con robustas de gran personalidad. Un

intenso café con cuerpo y notas tostadas.

Café molido natural Intermon Oxfam (250 g) y Café molido mezcla Intermon (250 g)

Café de las variedades arábica

y robusta. Procedente de pequeñas parcelas, cultivadas de forma tradicional, y de cooperativas que respetan el comercio justo en Nicaragua (Aldea Global), Guatemala (GUAYA'B) y Uganda (ACPCU).

GOURMET

Lavazza: descubre el verdadero café italiano en todas sus formas.

Café Calidad Oro Lavazza (250 g)

Combinación única de seis variedades de granos de arábica (originario de centro y Sudamérica), perfectamente mezclada para conseguir un sabor excepcional.

Café Espresso Intenso Lavazza (250 g)

El espresso definitivo. Cien por cien arábica (origen en África, centro y Sudamérica), con gran sabor y cuerpo e intensamente aromático.

Café Calidad Rossa Lavazza (250 g)

Un *blend* único, de granos procedentes de las variedades robusta y arábica, con un sabor aromático, suave y redondo.

Cápsulas café de Colombia EROSKI SELEQTIA (10 unidades)

Para los paladares más exigentes, el café de SELEQTIA proviene de regiones con reconocida tradición cafetera, como Colombia o Etiopía.



AHORRO

Café molido mezcla eroski basic (250 g), Café intenso eroski cápsulas (10 unidades) y Café en grano natural eroski basic (500 g)

En CAPRABO encontrarás al mejor precio una variedad a la medida de cada gusto y paladar. Podrás optar por comprar el producto en grano, molido o soluble y en cápsulas compatibles con Dolce Gusto® y Nespresso®.

MÁS FÁCIL

Café soluble natural Nescafé Classic (100 g) y Café soluble natural Nescafé Classic (10 sobres)

La solución perfecta para disfrutar de manera rápida y cómoda de un desayuno lleno de aroma y sabor. También, en prácticos sobres, para tomar en cualquier momento y lugar.



Tiramisú

- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 700 g de mascarpone
- 550 ml de café preparado con café molido Colombia EROSKI SELEQTIA
- 30 bizcochos de soletilla
- Cacao en polvo

ELABORACIÓN. Separar las yemas de las claras y montar estas últimas junto al azúcar y la vainilla.

- Batir las yemas y añadir el queso mascarpone hasta que esté cremoso.
- Añadir las claras e incorporar, sin perder volumen, hasta formar una crema.
- Preparar el café y dejar que se enfríe. Mojar los bizcochos en el café.

▪ Preparar una base de bizcochos mojados, añadir la mitad de la crema de mascarpone y extender con una espátula.

▪ Colocar una segunda capa de bizcochos mojados y añadir una última capa con el resto de la crema de mascarpone.

▪ Dejar enfriar durante 5 horas.

▪ Espolvorear cacao en polvo en el momento de servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Es una de las recetas más típicas y conocidas de la cocina italiana, y aunque existen múltiples variaciones, aquí os presentamos la

más clásica. Resulta muy fácil de elaborar y no se requiere horno.

Propiedades nutricionales. Resulta una receta bastante calórica al contener grasas y azúcares de forma importante. Aunque parte de las grasas no son perjudiciales, puesto que proceden del queso y de los huevos, las que aportan los bizcochos, así como los azúcares añadidos, no son recomendables, por lo que es una receta para preparar muy de vez en cuando.

Truco. Si se quiere eliminar el café, se puede sustituir por leche con cacao puro.

Apta para ovolactovegetarianos.



2,73€
POR RACIÓN

Raciones: 8

Dificultad



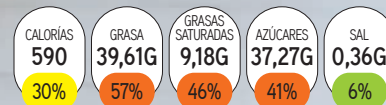
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Reciclamos tus cápsulas de café

Las cápsulas de café contienen aluminio, plástico y restos orgánicos, por lo que su reciclaje es complicado. Para hacerlo más fácil, en CAPRABO estamos instalando contenedores donde depositar este tipo de envases.

Las cápsulas monodosis de café han revolucionado el mercado, pero su composición –con aluminio, plástico y residuos orgánicos– complica su recogida y consiguiente reciclado. Es muy común creer que se tienen que depositar en el contenedor amarillo, pero la realidad es que deben llevarse a contenedores específicos.

Siguiendo nuestro compromiso por facilitar un consumo responsable, a la entrada de nuestros supermercados e hipermercados colocaremos un contenedor de reciclaje de cápsulas, convirtiéndonos en el primer distribuidor en instalar estos puntos de recogida. También nos adelantamos a la normativa de comunidades autónomas como

Baleares, que obligará en 2021 a tener un sistema de reciclaje para estos envases.

A través de esta iniciativa esperamos recuperar el 100 % de las materias primas de la cápsula, potenciando la economía circular. El café y las cápsulas biodegradables se convertirán en abono y el plástico y el aluminio serán fundidos para generar nuevos envases.

Hemos diseñado un proceso de logística inversa, que contempla la retirada de las cápsulas recogidas en cada tienda en el mismo camión que trae los productos a ese supermercado, lo que reducirá la huella de carbono. Los envases se llevan a una planta logística donde se almacenan para su tratamiento y reciclado.



Coloración que cuida y protege

La coloración es un gesto habitual dentro del ritual de cuidado del cabello. Ya sea para cubrir las canas o cambiar de look, es esencial elegir bien el producto y seguir las recomendaciones de uso. Los nuevos tintes belle ofrecen tonos más vivos y duraderos a la vez que nutren y protegen la fibra capilar.

CÓMO APLICAR EL TINTE EN CASA

Dar color a tu pelo en casa es una buena manera de ahorrar o de cambiar ese tono que no te acaba de convencer. Estos sencillos pasos te ayudarán a conseguir el resultado ideal.

ANTES DE EMPEZAR

Para que el tinte sea favorecedor, debes escoger un color como máximo dos tonos por encima o por debajo de tu color natural.

No te laves el pelo entre las 24 y 48 horas antes de teñirte.

El tinte mancha, por lo que es recomendable utilizar ropa que no te importe que pueda estropearse y además utilizar guantes durante todo el proceso.

Cepilla el pelo antes de aplicar el tinte para que no haya enredos. Esto ayudará a que quede mejor fijado y llegue a todo el cabello.

RESULTADO PERFECTO

Coge un poco de crema hidratante con la punta de los dedos y repártela alrededor de tu cara, detrás de las orejas, el cuello y en el nacimiento del cabello. Así impedirás que se te manche la piel al aplicar el tinte.

Prepara el tinte siguiendo las instrucciones del envase. Coge un peine y haz una raya en medio a lo largo de la cabeza y otra de oreja a oreja, dividiendo tu pelo en cuatro partes. Empieza a teñirte de atrás hacia delante.

Si tienes el pelo largo, después de teñir las raíces y la mitad de la longitud del cabello, recoge el pelo con una pinza.

Al aplicar el tinte con la brocha, vaporiza un poco de agua por encima de cada mechón. Así, el color final quedará más uniforme entre raíces y puntas.

Para asegurar que la mezcla se reparte uniformemente, al acabar, masajea la cabeza como si estuvieras lavándote el pelo (siempre con los guantes puestos).

Cubre tu cabeza con un gorro de ducha y controla los minutos de espera indicados por el fabricante. Aclara la cabeza con agua fría para eliminar el exceso de tinte.



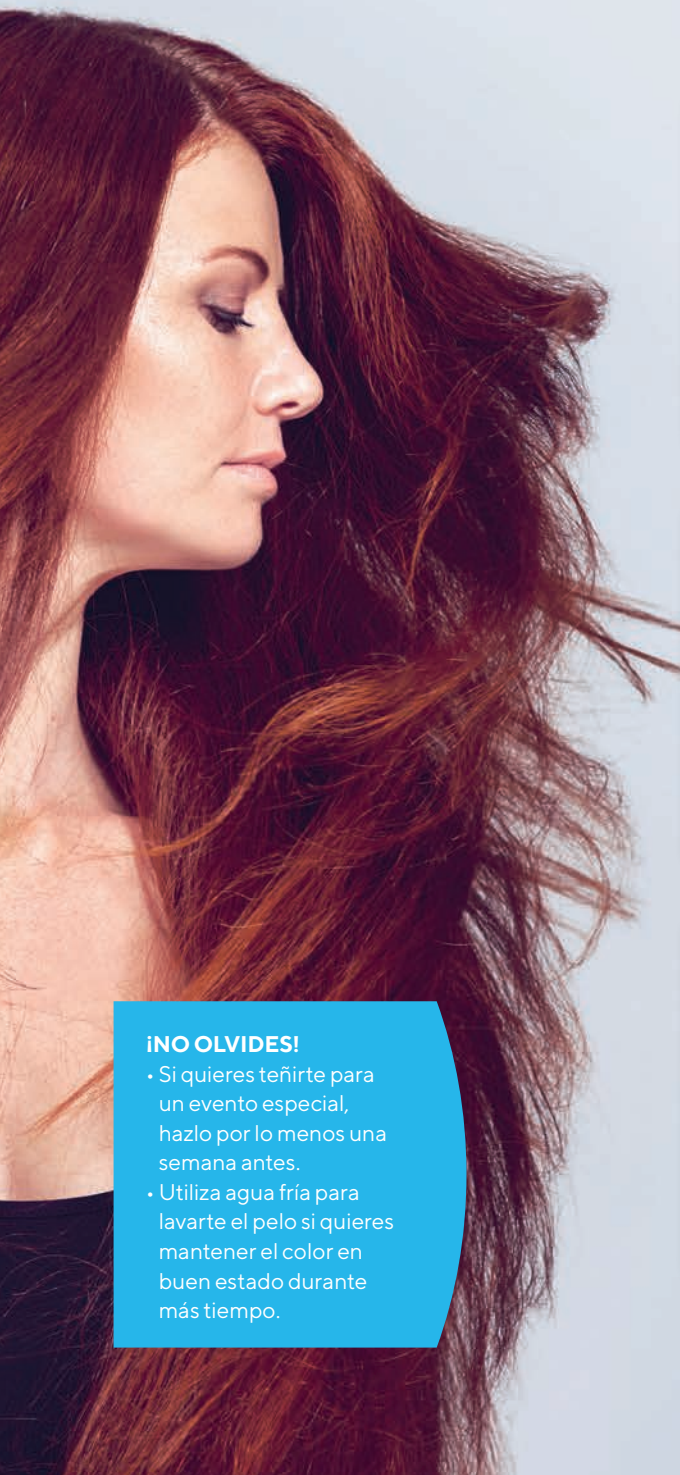
COLOR RADIANTE BELLE

La nueva **Coloración Permanente belle** cubre el cien por cien de las canas con un color natural y duradero. Incluye la avanzada tecnología Vplex, que revitaliza la fibra capilar y repara la cutícula dañada del cabello, aportando un extra de fortaleza y brillo.

Combinada con arginina, reestructura la fibra capilar, dando como resultado un color más vivo y duradero.

La **emulsión reveladora en crema**, que se incluye en el envase, es rica en aceite de argán y proporcionará un

extra de protección a tu cabello. Además, el aloe vera, el extracto de hoja de olivo y la provitamina B5, que contiene la **mascarilla capilar reparación intensiva**, miman tu cabello después del proceso de coloración.



¡NO OLVIDES!

- Si quieres teñirte para un evento especial, hazlo por lo menos una semana antes.
- Utiliza agua fría para lavarte el pelo si quieres mantener el color en buen estado durante más tiempo.

Define el estilo de tu cabello cuidándolo

Existen muchos productos para dar forma al cabello. A la hora de elegir, hay que tener en cuenta que, además de proporcionar el acabado deseado y tu textura favorita, deben proteger y respetar la fibra capilar. Los fijadores, lacas y ceras de belle están formulados para ayudarte con cualquier peinado mientras cuidan tu cabello.

GELES FIJADORES

Son perfectos para crear cualquier look, sobre todo en cabellos cortos o para lucir un efecto mojado, sin secar ni apelmazar el cabello.

Gel Fuerte

- Con un acabado mate, ayuda a mantener tu peinado definido durante más tiempo y evita el encrespamiento causado por la humedad del ambiente.

Gel Efecto Mojado

- Proporciona un acabado brillante. Sus partículas fijadoras extrafuertes permiten un peinado de larga duración.

Gel Xtra Fuerte

- Con una fragancia muy agradable, sus polímeros fijadores proporcionan una fijación extrafuerte por más tiempo para lograr peinados sin dejar residuos.

Gel Extremo

- Mantiene a raya mechones y flequillos rebeldes con una fijación extrema, sin secar tu cabello, ni apelmazarlo.

Crema Flexible

- Nueva textura en crema, más cómoda y de fácil aplicación, para realzar los tupés y ondas naturales.
- No engrasa el cabello ni las manos y aporta un acabado natural de larga duración con efecto mate.
- Un buen sustituto a las ceras mate más duras.



AGUA DE PEINADO

- Facilita y define tu peinado con un acabado natural y duradero. Su textura es muy ligera y permite domar los mechones rebeldes y reavivar los rizos más secos.



CERA

- Moldea mechones rebeldes, define patillas o remata un peinado de puntas marcadas con una fijación extrafuerte. Contiene partículas matificantes para un acabado natural.



CREMA Y MOUSSE RIZOS

Crema definidora

- Si quieres definir tu onda sin apelmazarla, esta



crema crea una película que evitará la pérdida de agua y el encrespamiento, favoreciendo su brillo y suavidad. Contiene provitamina B, que fortalece, y proteína de seda, que reestructura la fibra capilar. No necesita aclarado.

Mousse activadora

- Define los rizos y activa las ondas con un acabado natural y flexible. Su textura es más ligera que la de la espuma en aerosol y no deja residuos ni apelmaza el cabello. Contiene filtro UV, que protege el cabello.



LACAS

La gama de lacas de belle contiene provitamina B5 y filtro UV. Su fijación es flexible y se eliminan con el cepillado.

Laca Xtra Fuerte y Fuerte

- El toque final para mantener el peinado definido e intacto durante horas.

Laca Volumen

- Su tecnología de polímeros flexibles aporta un volumen natural y un peinado con cuerpo, que se puede moldear incluso después de la aplicación.

CEPILLOS BELLE COLECCIÓN MADERA

Ayuda a definir tu estilo con los nuevos cepillos con mango de madera. El oval y el redondo están fabricados con cerdas de nailon y jabalí, especiales para infundir un brillo especial en los cabellos largos. El cepillo raqueta está especialmente diseñado para desenredar la melena.



TENA Discreet: seguridad y discreción a tu medida

Las mujeres que sufren pérdidas de orina se sienten inseguras, limitan su vida social y dejan de hacer cosas. Una protección adecuada te permitirá no poner límites a tu día a día y sentirte segura y protegida.

Utilizamos la crema de contorno de ojos para el cuello? ¿O la de las manos para la cara? Probablemente, no. Entonces, ¿por qué se usa un producto que no es el adecuado en para las pérdidas de orina?

Se cree que todos los absorbentes son iguales y que sirven tanto para el flujo menstrual como para esos escapes de orina inesperados, pero ambos fluidos no tienen la misma densidad. La orina tiene una ligereza parecida al agua, se expulsa con rapidez y requiere un nivel de absorción preciso para evitar derrames. Tampoco el pH y el olor se parecen a los de la menstruación. Por tanto, para sentirnos protegidas, secas y seguras necesitamos productos específicos.

Muchas prefieren obviar el tema y no asumir que tienen un problema de incontinencia, pasajero o no. Sin embargo, es muy importante ponerle nombre para poder solucionarlo. Hoy en día sabemos que las pérdidas se pueden reducir con ejercicios específicos para fortalecer el suelo pélvico y que hay tratamientos quirúrgicos avanzados en el caso de que la fisioterapia no funcione.

Usar el producto adecuado permite que la sensación de humedad o el olor desaparezcan. No dejes que tu calidad de vida se resienta. Entra en centradaenti.es para informarte y consigue descuentos y regalos en el programa de puntos de TENA Mujer.

CÓMO ENCONTRAR EL ABSORBENTE ADECUADO

- Usa siempre productos específicos para pérdidas de orina. Si son pequeñas y muy puntuales empieza con TENA Discreet Mini.
- Prueba productos de nivel de absorción parecido para ver con cuál te sientes más segura y cómoda.
- No siempre querrás la misma absorción, combina TENA Discreet Extra o TENA Discreet Normal con productos de mayor absorción como TENA Discreet Maxi cuando quieras protección segura.
- Si tienes pérdidas abundantes, la mejor opción son las braguitas. Prueba con la gama TENA Silhouette: elegancia y discreción en uno.
- Utiliza productos específicos para la noche como TENA Discreet Maxi Night.



PROVA LA NANSA + CÒMODA



I PORTA EL PACK
DE FORMA MOLT MÉS FÀCIL!

MONTSENY

Barcelona: comarcas con luz propia

Con un centenar de kilómetros de costa, doce parques naturales, un valioso patrimonio artístico y monumental y una gastronomía reconocida, no hay que irse más lejos para pasar unos días de descanso perfectos. Explora con los cinco sentidos tu rincón preferido de las comarcas de Barcelona... ¡Y déjate sorprender!



Las extensas playas del Maresme, el Baix Llobregat y el Garraf son excelentes para pasear o practicar actividades náuticas. Y las calas, el refugio soñado por los amantes de la tranquilidad. ¿Prefieres admirar viñedos y participar en catas guiadas? No te pierdas las actividades que ofrecen las bodegas de las denominaciones de origen Penedès y Alella. Y si quieres aprovechar los beneficios de las aguas termales, caminar por parques y espacios naturales o visitar pueblos y ciudades con encanto, puedes hacerlo en el Vallès Oriental y en el Vallès Occidental.

SABOREA LA GASTRONOMÍA

Osona, el Moianès, el Bages y la Anoia están llenas de atractivos naturales, gastronómicos y patrimonio artístico e histórico. Además, podrás probar productos autóctonos o disfrutar de maridajes con los vinos de la DO Pla de Bages.

TOCA EL CIELO

Con numerosos itinerarios para recorrer a pie o en bicicleta y una gran biodiversidad, el Parque Natural de las sierras del Cadí y del Moixeró, en la comarca del Berguedà, ofrece rutas como el Camino de los Hombres Buenos o la subida a la cumbre del Pedraforca. Al pie de esta cordillera está Berga, ciudad con un patrimonio monumental notable. Y ya que estás por la zona, acércate al embalse de la Baells.

RESPIRA PROFUNDAMENTE

A poca distancia de la ciudad condal te esperan más de cien mil hectáreas de espacios verdes. Castell de Montesquieu, la Serralada de Marina, Montnegre i el Corredor, Olèrdola... Son doce los parques naturales protegidos en las comarcas de Barcelona. Y, entre todos, destaca el Montseny, Reserva de la Biosfera de la Unesco.

ADMIRA EL MODERNISMO

Cerca de Barcelona encontrarás muchas manifestaciones de arte modernista. Casas de verano, viviendas urbanas, jardines, bodegas y fábricas construidas a finales del siglo XIX por Antoni Gaudí u otros creadores de esta corriente estética.



Escuchar, ver, oler, tocar, probar... sentir. Las comarcas de Barcelona con los cinco sentidos



SITGES

Septiembre y octubre

8 días / 7 noches en alojamiento superior con desayuno incluido

395€



PIRINEUS BARCELONA

Del 15 al 18 de octubre

4 días / 3 noches en el Parque Natural de las Sierras del Cadí y del Moixeró. Solo alojamiento.

120€



MONTSENY

Septiembre y octubre

5 días / 4 noches de alojamiento en loft

175€



Precios "desde" por persona en estancia doble. Consultar condiciones en oficinas físicas EROSKI/viajes. Plazas limitadas. CIE 618. Edición 02/2020.

viajes caprabo 
viajes.caprabo.es

Ahora, acumulo euros en

Con la tarjeta Club Caprabo cambiarás tu manera de ahorrar a partir del 8 de octubre, porque los descuentos de tus cupones de caja y los que podrás activar desde la app se irán acumulando directamente a tu tarjeta para canjearlos cuando quieras en tus próximas compras.

www.caprabo.com/clubcaprabo

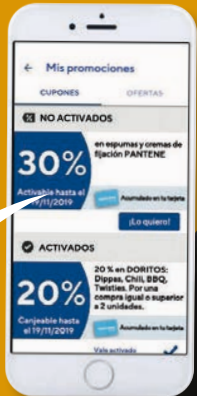
... con mis
cupones personalizados
de caja.



Soy del Club.
Yo ahorro.

mi tarjeta Club Caprabo...

... activando mis cupones
personalizados en la nueva
app o en la nueva web.



... y también cuando compro
fuera de Caprabo.

Aprovecha todos los descuentos en las compras online de tus marcas preferidas a través del apartado **Más promociones** de la app de Caprabo o en nuestra web. www.caprabo.com/mas-promociones



Ahorra
hasta
el
18%
en primeras
marcas



A partir del 08 de Octubre la Nueva APP Caprabo viene con 5 €* de regalo



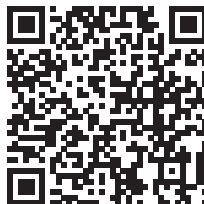
- Activa tus cupones online cada semana antes de realizar la compra y ahorra.
- Accede fácilmente a tu tarjeta Club Caprabo, siempre en tu móvil.

Descárgatela
gratis

(*) a los 5000 primeros clientes que se descarguen la APP, antes del 31/10/20 le acumulamos 5€ en su tarjeta Club Caprabo.

Más información en
www.caprabo.com/promociones

Descárgatelas aquí



FIN AL PRELAVADO

AHORREMOS JUNTOS

HASTA 47L

de agua por lavado*



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es

*Estudio realizado por IPSOS en Diciembre de 2019.



NUESTRA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO

botanical origin

TAN EFICAZ COMO TU DETERGENTE TRADICIONAL** HASTA 97% DE ORIGEN BOTÁNICO**



*Reckitt Benckiser detergentes.

**Hasta 97% de nuestros ingredientes activos son de origen botánico o natural.

Ahorra también comprando fuera de Caprabo



Con tu tarjeta Club Caprabo, a partir de octubre, **ahorrarás también comprando en más de 200 primeras marcas.** A través de nuestra APP y de nuestra WEB.

Pasos a seguir en APP para obtener el dto. en partners.



Desde la APP.

Accede a **Más promociones.**

Elige tu marca favorita.

Pasos a seguir en la Web para obtener el dto. en partners.



Desde la home Web Club.

Accede a **Más promociones y elige tu marca favorita.**

Descuentos válidos solamente si compras a través de la app o de la web de Caprabo. Los descuentos se acumularán en tu tarjeta Club Caprabo para que los puedas canjear en tus próximas compras en Caprabo.



Acumula puntos y
¡CONSIGUE
MILES DE REGALOS!*



1. Compra productos seleccionados Bimbo*
2. Sube el código que encontrarás en la bolsa
3. Acumula puntos y canjéalos por el regalo de El Mundo del Osito que más te guste

Promoción válida desde el 17/08/2020, para mayores de 18 años con residencia legal en España. Sólo por la compra de productos Bimbo seleccionados. Más de 20.000 regalos disponibles por acumulación de puntos. Consulta regalos y condiciones en www.elmundodelositobimbo.com

nosotros



CAPRABO, compromiso con el colectivo de celíacos

Gracias al convenio de colaboración que hemos firmado con la Associació Celíacs de Catalunya, los miembros de la entidad se benefician de un descuento del 20% en la compra de productos sin gluten.

El objetivo de la iniciativa es contribuir a sensibilizar sobre las necesidades especiales de las personas celíacas y ayudar a realizar una compra completa de los productos más adecuados a un precio más asequible.

Gracias a este convenio de colaboración, se aplica un descuento del 20% en la compra de más de 150 productos sin gluten elaborados específicamente para celíacos y se hace efectiva con solo presentar la Tarjeta Club CAPRABO. Disponemos en nuestros supermercados de un amplio surtido de más de 2.000 productos sin gluten identificados específicamente.

También pueden beneficiarse de este iniciativa los socios de la

Associació que realicen sus compras en nuestro supermercado *online*, www.capraboacasa.com.

COMPROMISO CON LA SALUD Y LA SOSTENIBILIDAD

El convenio supone un nuevo ejemplo de nuestro compromiso con las necesidades especiales de las personas celíacas. Desde hace más de 15 años, colaboramos con la Associació Celíacs de Catalunya, con quien hemos impulsado numerosas iniciativas para sensibilizar sobre esta enfermedad y favorecer su visibilidad.

Para más información sobre este descuento [clica en: www.bit.ly/celíacos_caprabo](http://www.bit.ly/celíacos_caprabo).



Nueva plataforma logística de Caprabo: sostenible bajo criterios LEED Gold

Con una superficie de 24.600m², la plataforma de El Prat de Llobregat (Barcelona) se ha diseñado bajo criterios de calidad medioambiental recogidos en la Certificación LEED Gold. Alberga todo el producto fresco que se distribuye a los 300 supermercados de la compañía, es la nueva sede central de la empresa y gestiona el supermercado *online* [capraboacasa](http://capraboacasa.com).

La nave está dotada de la más moderna tecnología para la actividad logística de gestión de frío. La instalación de aparatos y grifería de bajo consumo prevé un ahorro del consumo de agua anual del 50%. Cuenta con placas fotovoltaicas para autoconsumo de energía eléctrica de 60 KWp, que aportan tres veces más de la potencia y hasta el 5% del consumo anual necesario para la nave. Para la generación del agua caliente se aprovecha el calor residual de la instalación frigorífica y el edificio cuenta con zonas verdes en sus inmediaciones. Calculamos que hasta el 90% de los residuos que ha generado la construcción de la nueva plataforma de distribución serán reciclados.



**5€ DE
REGALO
SEGURO**

**POR LA COMPRA
DE 3 PAQUETES
ESPRESSO O
CREMA E GUSTO 250 GR ***

**¡DISFRUTEMOS DE LAVAZZA
TANTO EN CASA COMO FUERA!**

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895

Para más información:
www.dondeseaonlavazza.com / [#DondeSeaConLavazza](https://twitter.com/DondeSeaConLavazza)

*La promoción es válida por la compra de tres paquetes en total, independientemente de la elección de sabores entre Espresso y Crema e Gusto.
LAVAZZA recomienda seguir todas las normativas y recomendaciones actuales de las autoridades sanitarias.

**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



**¡NO RENUNCIES AL SABOR, LA TEXTURA
Y LA APARIENCIA DE LA CARNE!**

