

caprabo ●●●

# Sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**VINOS Y CAVAS**

**Brindis de  
Navidad**

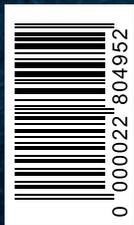
**PRODUCTOS BIO**

**Alimentos  
ecológicos al  
alcance de todos**

CONTIGO

# Es más Navidad

**En nuestras tiendas vas a encontrar  
todos los productos para que estas  
fiestas labores menús de sobresaliente**



Nº 352  
AÑO XLIII  
2€

**10** com  
pro  
mi  
sos

saludables  
sostenibles

**GANAS DE  
COMPARTIR**



**7.000  
PREMIOS  
DE 50€**

**PARA GASTAR EN TU BAR  
O TIENDA DE SIEMPRE**

Consigue una participación en el sorteo  
por cada compra superior a **10€**  
en nuestras marcas.



Participa en: [www.ganasdecompartir.com](http://www.ganasdecompartir.com)



**Somos FAMILIA®**



Mahou San Miguel recomienda el consumo responsable.

Promoción válida para mayores de 18 años, residentes en el territorio nacional. Sorteo de 7.000 premios de 50€ para gastar en tu bar o tienda de siempre.  
Fechas de la promoción: del 16 de noviembre de 2020 al 24 de enero de 2021. Consulta las bases legales y participa en: [www.ganasdecompartir.com](http://www.ganasdecompartir.com)



**+GRIMBERGEN+**  
ABBAYE FONDÉE EN • ABBEY FOUNDED IN  
1128

**DOUBLE AMBRÉE**

Una cerveza oscura con el sabor agridulce del  
caramelo y las ciruelas secas, elaborada con  
lúpulo y malta de doble fermentación.

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



14

# caprabo ●●●

## sumario

diciembre'2020

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)



32



38

### Todas las recetas de Sabor en



- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 12 Productos frescos: los imprescindibles de la Navidad.
- 14 Preparamos los encargos a tu gusto.
- 16 Menús para triunfar.
- 20 EROSKI Seleqtia te lo pone fácil.
- 26 Unas recetas de diez.
- 32 El maridaje perfecto para tu menú de Navidad.
- 38 EROSKI Bio: tu alimentación más natural y saludable.
- 42 Capraboacasa.
- 46 Belleza: ideas para regalar.
- 48 En CAPRABO, cada céntimo cuenta.
- 50 CAPRABO apoya proyectos solidarios.
- 52 Las ventajas de Mi Club Caprabo.
- 55 Vales ahorro.
- 58 Noticias



**Edición 352**  
**INVIERNO 2020**  
**Año XLIII**

**EDITOR**

Caprabo, SA  
 Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44  
 08820 El Prat de Llobregat, 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  
 antoniogarcia@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.



# Contigo es más Navidad

**Xavier Ramón**  
 Director de Marketing

**E**n estas fechas nos reunimos alrededor de la mesa para disfrutar de momentos inolvidables. En Caprabo nos encanta preparar la Navidad contigo y en este año tan especial ¡más! Por eso, te ofrecemos consejos y servicios para que adelantes tus compras en una tienda segura.

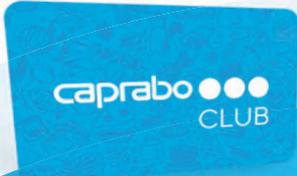
También puedes comprar en nuestro super *online* Capraboacasa, com o encargar tus frescos a tu gusto en tienda y reservar la fecha y la hora que más te convenga para recogerlos con total seguridad. Te ofrecemos una gran oferta de calidad, con la confianza que te dan la experiencia y el conocimiento de nuestros profesionales. En nuestras tiendas encontrarás una amplia gama de alternativas para todos los gustos y bolsillos, como los productos gourmet de EROSKI SELEQTIA.

Todo ello en una tienda segura, avalada por la certificación *Clean Site* de Bureau Veritas, que garantiza la correcta aplicación de los protocolos de limpieza y desinfección para la seguridad de clientes y trabajadores frente a la COVID-19.

Y si nos quieres ayudar con los que más lo necesitan, puedes colaborar con tu Banco de Alimentos más cercano a través de nuestro programa permanente Céntimos Solidarios, simplemente donando unos céntimos al pagar con tarjeta.

Con la ilusión de siempre y el mismo compromiso que el primer día, te animo a inspirarte con este número y hacer de la Navidad algo especial. Te agradecemos que nos permitas estar otro año contigo, y te deseamos que puedas disfrutar de estas fiestas tan especiales en familia.

¡ Feliz Navidad ¡



**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**

# Una Navidad más segura

## Ideas para hacer tu compra con tiempo y comodidad 21 días en nuestras tiendas



Puedes encargar los frescos de la Navidad.



Si lo prefieres, te los envasamos al vacío en la propia tienda.



También encontrarás las carnes y los pescados en bandejas, para no hacer colas.



Puedes meter las bandejas con el producto envasado en el congelador.



Si tienes más de 65 años, te llevamos la compra a casa gratis, desde el 4 de diciembre hasta el 6 de enero.



Te ofrecemos la compra completa a un clic en nuestro supermercado *online* [capraboacasa.com](https://www.capraboacasa.com).



Y, para tu tranquilidad, todas nuestras tiendas han obtenido el certificado *Clean Site* contra la COVID-19, lo que garantiza que cumplimos



con todos los protocolos de seguridad, limpieza y desinfección para nuestros clientes y trabajadores.

# lo último

## El plato estrella para esta Navidad

Los langostinos EROSKI Natur son perfectos para acompañar todas tus celebraciones y encuentros especiales con amigos y familiares. Son fáciles de preparar, están deliciosos y los puedes incluir en numerosas recetas. Por el tamaño y la firmeza de su carne, les sacarás el mejor partido si los preparas a la plancha con un toque de limón o cocidos, dejando que la estrella sea el propio producto.

Cuentan con el sello GGN, que garantiza que provienen de un proceso de crianza sostenible certificada, que respeta los recursos marinos y el medio ambiente. Esta certificación avala el control de todo el proceso, desde la cría hasta la alimentación o la pesca.

Los langostinos EROSKI Natur se venden en el mostrador a granel y envasados en cómodas bandejas listas para introducir en la cesta de la compra y disfrutar en casa de un marisco sin igual.

Busca esta señalización en el lineal

**PRODUCTO NUEVO**

Langostino EROSKI Natur (450 g)



### QUESO CREMA EROSKI

## Nuevos sabores para descubrir

Ideales para el aperitivo, la merienda o para acompañar tus platos preferidos. Si te gusta el queso crema y quieres probar nuevos sabores, nada mejor que descubrir las novedades que acaban de llegar a nuestras tiendas. Tenemos dos nuevas opciones con queso azul y de rulo de cabra. Y, además, lanzamos una propuesta de queso crema BIO, elaborado a partir de leche de animales criados siguiendo las normas de agricultura ecológica.

Queso crema con queso azul, con rulo de cabra y BIO, tres nuevas variedades para elegir.



# Maheso<sup>®</sup>

Tan bueno,  
tan fácil

¡Felices  
fiestas!



OOO  
lo último

# Roscones EROSKI SELEQTIA: la calidad de la receta tradicional

Si de verdad quieres probar un producto donde se funden tradición y excelencia, elige los nuevos roscones EROSKI SELEQTIA. Harán las delicias de toda la familia.

Los roscones EROSKI SELEQTIA están elaborados siguiendo la receta tradicional y con los ingredientes de siempre: nata 100%, naranja glaseada, virutas de chocolate con un 50% de cacao y azúcar glas. La decoración se realiza a mano y su proceso de elaboración es más lento, lo que les aporta un toque artesano y mayor calidad y esponjosidad. Además, utilizamos masa madre, lo que potencia el sabor y le da a la miga una textura más fresca, y los procesos de fermentación largos influyen en la jugosidad y conservación final. Nuestros nuevos roscones EROSKI SELEQTIA llegan en dos nuevos sabores -nata y nata con cacao- y no contienen grasas de palma ni de coco.

Busca esta señalización en el lineal

**PRODUCTO NUEVO**



Roscón de nata  
EROSKI SELEQTIA (480 g)



Roscón de nata  
con cacao EROSKI  
SELEQTIA (480 g)



Habla Kellogg para CAPRABO

## Dos opciones veganas para tus desayunos

Quieres desayunar o merendar vegano, sabroso y nutritivo? Kellogg's introduce dos nuevos cereales que pueden ayudarte.

W.K. Kellogg Proteínas Vegetales, deliciosos cereales integrales crujientes horneados a la Perfección que son fuente de proteínas vegetales, ricos en fibra, sin aceite de palma ni aromas y colorantes artificiales y aptos para veganos. Puedes disfrutar de sus dos variedades: Granola Original o Granola con Chocolate Negro y Coco. Además, con la compra de W.K. Kellogg puedes hacer el bien, ya que con la venta de cada paquete se destinan 0,10€ a proyectos sociales y que promueven la agricultura sostenible.

Y si lo que deseas es mantener una dieta rica en fibra que incluya prebióticos (con efecto positivo en la flora intestinal), los nuevos All-Bran Prebiotic de Kellogg son tu opción. Contienen fibra prebiótica y un delicioso y sorprendente sabor. Sus dos variedades -Classic y Almendras y semillas de Calabaza- cuentan con solo 2,2 g de azúcares por 45 g. Son ideales para tomar con leche o yogur o comer como un *snack*.



# NUEVOS



*— ligero —*

**Snatt's Mix&Go Almendras,  
Cacahuets y Pipas de girasol 55g**

**Snatt's Mix&Go Avellanas,  
Cacahuets y Pipas de calabaza 55g**

habla La Lechera para CAPRABO

## ¡La primera solución repostera vegana!

**A**trévete a sacar tu lado más vegano con la nueva La Lechera® Veggie, una alternativa vegetal a la leche condensada, pensada para hacer postres vegetarianos. Está elaborada a base de avena, arroz y azúcar, 100% de origen vegetal, y es especial para repostería. ¡Porque todos tenemos un lado veggie!

- Certificado vegano
- Gluten free
- Formato: lata de 370 g
- 100% reciclable



habla Ideal para CAPRABO

## La alternativa vegetal para cocinar salsas y cremas ligeras

**L**a nueva Ideal® Avena es una base vegetal para cocinar salsas y cremas ligeras. Está elaborada a base de avena integral (8%) procedente de agricultura ecológica. ¡Pruébala ya!

- Certificado vegano
- Certificado bio
- Formato: brik de 204 g





LES RECETTES DE  
**L'ATELIER.**

*les bouchées*

**VISIBLEMENTE AUTÉNTICOS**



Trocitos de Avellana



Caramelo Salado



Cacao Tostado



Framboesa Intense

# Los imprescindibles para esta Navidad

Llevar lo mejor a las mesas navideñas significa apostar por una gran materia prima y por productos de primera calidad, como los que puedes encontrar en nuestras tiendas.

**E**n Caprabo te ofrecemos una gran variedad de productos frescos de los mejores orígenes y una amplia gama de carnes, pescados y productos elaborados, como ibéricos y foies, para que no te falten ideas para elaborar tus menús de Navidad. Queremos celebrar contigo estas fiestas y participar de esas estupendas mesas repletas de color, sabor y aroma navideño proponiéndote seis clásicos que nunca fallan.



## CARNICERÍA

### Entrecot y solomillo de vacuno EROSKI Natur

En nuestras tiendas puedes encontrar carnes de vacuno de Cataluña (Provedella). Los animales se alimentan de pastos locales y piensos vegetales lo que, unido a una maduración mínima de siete días, hace que la carne tenga una ternura y jugosidad inigualables.

### Cordero lechal y cabrito

Para que disfrutes de este manjar, en Caprabo te ofrecemos corderos lechales criados en granjas catalanas y de parte de los Pirineos franceses. Estos animales tienen cuatro semanas, se crían junto a sus madres y se alimentan exclusivamente de leche materna, por lo que su carne es muy fina y jugosa.

En nuestras tiendas también encontrarás cabritos procedentes de granjas catalanas, que son criados durante 30 días y alimentados exclusivamente con leche.





## CHARCUTERÍA

### Foie gras EROSKI SELEQTIA

Elaborado exclusivamente con foie de patos Mullard, criados en Navarra, que reciben cuidados específicos en su alimentación y crecimiento. Una receta creada por especialistas, con gran tradición y saber hacer, y avalada por el Basque Culinary Center (BCC).

### Variedad de ibéricos

Los ibéricos son ese entrante que no puede faltar en la mesa de Navidad. En Caprabo te ofrecemos la mejor selección de jamones, paletas, lomos y embutidos ibéricos de cebo y de bellota. En nuestras charcuterías podrás encontrar la opción que mejor se ajuste a tu presupuesto y modo de vida: al corte (fresco y con el asesoramiento de nuestros profesionales), loncheado (amplio surtido de marcas y formatos), etc. También tenemos piezas de jamón y paleta y lotes de Navidad, ideales para compartir o regalar.



## PESCADERÍA

### Merluza, un clásico que nunca falla

No hay menú de Navidad que se precie sin el clásico plato de pescado y la merluza es, sin duda, uno de los más tradicionales. No tiene nada que envidiar en sabor y calidad a otros pescados y es una opción muy versátil, ya que puedes prepararla de forma clásica, en salsa verde o a la marinera, o innovar probando recetas originales.

Para una comida festiva, puedes llevar a la mesa una merluza al horno entera, pero igualmente conseguirás un plato sobresaliente cocinando el corte que desees. En nuestras pescaderías encontrarás merluza entera y cortes como la cola, filetes y lomos.

### Almejas, cofres llenos de sabor

El mar ofrece infinidad de tesoros que, además de alegrarnos el paladar, nos brindan una oportunidad única para preparar recetas especiales. Un ejemplo son las almejas, que están muy presentes en nuestro recetario navideño. En nuestras pescaderías podrás pedir la cantidad que necesites o llevártelas al momento ya limpias en cómodas mallas de un kilo.



## LO PREPARAMOS A TU GUSTO

Para tu comodidad, en nuestros mostradores **te preparamos, cortamos y envasamos** el producto al momento.





ooo  
encargos

# Lo preparamos a tu gusto

A la hora de preparar las comidas de Navidad, quieres que todo salga a la perfección. Un producto de calidad y la confianza y experiencia que te ofrecen nuestros especialistas de carnicería, pescadería y charcutería te aseguran el éxito. Y con el servicio de encargos, puedes adelantar la compra y evitar colas.



## ENCARGA LO QUE QUIERAS Y NO ESPERES PARA RECOGERLO

El servicio de encargos está disponible en nuestras tiendas durante todo el año, pero en Navidades cobra especial importancia, ya que así puedes asegurar que tendrás el producto que necesitas, aunque cuando estés haciendo la compra no dispongan de él en el mostrador. Te atenderemos en tu tienda habitual, donde puedes encargar las piezas que quieras y del tamaño deseado, y podrás concretar la fecha y hora de recogida, para que cuando llegues, tu pedido esté preparado y no tengas que esperar. Gracias a este servicio, también podrás pedir productos más especiales que quizá no encuentres en el momento preciso en tu carnicería Caprab, como aves y rotis rellenos, magret e hígado de pato o besugo y distintos tipos de marisco en la pescadería.



## EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTO

Los trabajadores de todas nuestras secciones de productos frescos se forman en la Escuela de Frescos Caprabo, donde aprenden de la mano de un grupo seleccionado de especialistas con una amplia experiencia en aspectos tales como el producto y sus usos, las técnicas de preparación, etc..

Por ejemplo, si no sabes cuánto tiempo hay que cocer el marisco para que quede en su punto, cómo darle el toque deseado a un pulpo o qué carne es más adecuada dependiendo del tipo de receta que vayas a preparar, nuestros profesionales te explicarán la mejor manera de hacerlo, te recomendarán preparaciones originales o te aconsejarán sobre cómo conservar los alimentos. También podrán darte información sobre el producto, su origen o el significado de los sellos y certificaciones como los de Bienestar Animal, MSC o GGN, que tienen muchas de nuestras carnes y pescados.

## SILVIA BRAVO CAPRABO



### ¿Cuál es la cualidad más importante para una especialista como tú?

Hay que saber escuchar al cliente, entenderle y saber cómo cubrir sus necesidades y para eso hay que demostrar que sabemos de lo nuestro y que sabemos lo que necesitáis. Además, yo creo que para tener expertos en la sección, tienen que estar orgullosos de su profesión.

### ¿Cómo os preparáis para poder asesorar al cliente en las dudas que le puedan surgir?

Tenemos la Escuela de Frescos y también en la misma tienda, donde los futuros profesionales de pescadería, carnicería, charcutería, frutería y panadería aprenden de una manera práctica y teórica y de la mano de especialistas con una larga experiencia, todo lo que se necesita saber de cada sección.

### ¿Por qué es importante conocer a la perfección el producto?

Para poder aclarar cualquier duda que tenga el cliente debemos conocer toda la gama del mostrador y su correcta forma de manipulación, los orígenes de los productos, métodos de elaboración y lo que hay detrás de los sellos de calidad. También para poder asesorarles en la mejor manera de consumir cada producto y proponer los mejores maridajes. Y todo ello se consigue gracias a la formación continua y la experiencia diaria con el cliente.

# Menú Chef

¿Te gusta sorprender? Entonces este es tu menú, una deliciosa propuesta para lucirte y disfrutar cocinando.

## Pulpo a la plancha con puré de boniato

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 40 MIN

- 300 g de pulpo cocido
- 1 boniato grande
- Nuez moscada
- Jengibre
- Sal y pimienta negra molida
- Sal gruesa
- Un chorrito de AOVE
- Cebollino fresco

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 185 °C y asar el boniato con la piel hasta que al introducir un palillo no ofrezca resistencia.

- Pelarlo y triturarlo junto con la sal, la pimienta, la nuez moscada y el jengibre.

▪ Cortar el pulpo cocido y pasarlo por la plancha con un chorrito de AOVE.

- Montar el plato poniendo una base de puré de boniato y el pulpo a la plancha encima con el cebollino.

## Bizcochitos de castañas con ganache de chocolate

4 BIZCOCHITOS / DIFICULTAD 3 / 1H. 30 MIN

- 320 g de castañas
- 2 huevos
- 40 g de mantequilla sin sal
- 30 g de harina
- 1/2 cucharadita de levadura
- Una pizca de sal
- Para el almíbar:
- 40 g de azúcar + 80 g de agua
- Para la ganache:
- 80 g de chocolate + 80 g de nata

**ELABORACIÓN.** Marcar las castañas con una X cortando la piel exterior. Hervir agua, bajar el fuego y cocerlas 5 minutos. Sacar y retirar la piel. Volver a hervirlas a fuego alto 15 minutos más hasta que estén blandas. Reservar.

- Preparar un almíbar mezclando el azúcar con el agua hasta que se disuelva.

- Hacer un puré con las castañas y mezclar con la mitad del almíbar y una pizca de sal. En una sartén cocinar el puré, añadiendo la otra mitad del almíbar hasta que espese.

▪ Precalentar el horno a 180 °C (sin ventilador).

▪ Batir las yemas, añadir el puré de castañas y la mantequilla. Añadir el resto de ingredientes y mezclar muy bien. Batir las claras a punto de nieve y juntar todo con cuidado.

- Repartir la masa en mini moldes engrasados y hornear unos 40/50 minutos. Mientras se enfrían, preparar la ganache: calentar la nata hasta que hierva. Retirar del fuego y añadir el chocolate picado. Mezclar bien y decorar con ella los bizcochitos.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Estas recetas y muchas más en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

## Pularda rellena de foie y frutos secos

8 RACIONES / DIFICULTAD 3 / 1H. 10 MIN

- 1 pularda de aproximadamente 1.700 g deshuesada
- 4 chalotas, 1 cucharadita de AOVE
- 75 g de jamón ibérico picado
- 1/2 vasos de armagnac
- 300 g de carne de vaca y cerdo picada
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 1 vasito de leche
- 125 g de castañas cocidas
- 30 g de piñones
- 30 g de orejón de melocotón picado muy fino
- 100 g de *micuit*
- 1/2 manzana reineta picada en cuadraditos
- Sal y pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra

**ELABORACIÓN.** Poner el pan de molde a remojar en la leche.

▪ En una sartén, pochar las chalotas picadas. Añadir el jamón muy picado y rehogar dos minutos más. Añadir el armagnac y esperar a que el alcohol se evapore.

▪ Apagar el fuego y añadir la carne picada para que se haga un poco con el calor residual.

▪ Pasar todo a un bol. Incorporar la miga de pan escurrida y mezclar. Añadir el foie, las castañas, los piñones, los orejones y la manzana cortada en cuadraditos. Mezclar muy bien los ingredientes y salpimentar.

▪ Extender la pularda, rellenar y coser o bridar bien prieta para que no quede aire. Salpimentar por fuera y hornear a 165 °C durante 40 minutos.



UNA RACIÓN CONTIENE



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000  
recetas

# MENÚ Estrella

Un menú fácil de preparar,  
delicioso y muy saludable

## Crema de shiitakes

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 30 MIN

### COMENTARIO DIETÉTICO

Rebaja la sal  
utilizando un caldo  
reducido en sal o  
rebajado con agua



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

- 600 g de shiitakes
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 cucharadas de AOVE
- 100 g nata para cocinar
- 2 chalotas y 2 dientes de ajo
- 40 g de harina
- 1 cucharadita de sal (lo justo para rectificar después de usar el caldo)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 ramas tomillo
- 50 g jamón ibérico en virutas

**ELABORACIÓN.** Limpiar las shiitakes con un paño o una brocha para eliminar los restos de tierra que tengan.

- Quitar el pie y cortar en trozos no muy pequeños.

■ Pelar los ajos y las chalotas y cortar muy finamente. Añadir el AOVE en una cazuela grande y pochar.

■ Una vez pochado, saltear las setas unos 6-7 minutos. Añadir la sal, la pimienta, el tomillo y la harina. Rehogar un minuto más.

■ Añadir el caldo y cocinar a fuego lento unos 15 minutos. Mientras tanto, cortar alguna de las shiitakes en láminas y saltear con un poquito de AOVE. Reservar.

■ Retirar las ramas de tomillo y triturar con una batidora de mano o robot de cocina. Verter de nuevo la crema a la cazuela, echar la nata y cocinar otros cinco minutos sin hervir. Corregir de sal y pimienta.

■ Servir caliente y decorar con las shiitakes laminadas y unas virutas de jamón ibérico.



UNA RACIÓN CONTIENE:

NUTRI-SCORE



ENERGÍA  
383

19%

GRASA  
22,5G

32%

GRASAS  
SATURADAS  
3,75G

19%

AZÚCARES  
11,1G

12%

SAL  
0,59G

10%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## Rape con muselina de ajo y pera, sobre cama de berenjenas

4 PERSONAS / DIFICULTAD 2 / 55 MIN

- 4 filetes de rape
- 2 berenjenas, 1 pera
- 1 cabeza de ajo
- AOVE
- 60 g mayonesa
- 1/2 cucharada de miel
- Sal y pimienta
- 5 g mantequilla

**ELABORACIÓN.** Lavar y cortar las berenjenas en láminas de un cm de ancho.

▪ Colocarlas en una bandeja de horno, salpimentar y añadir un chorrito de AOVE por ambas caras. Asar a 180 °C, unos 30-35 minutos, hasta que estén doradas. Colocar la cabeza de ajo en la misma bandeja y asar unos 40 min.

▪ Reservar la berenjena. Pelar el ajo y dejar enfriar.

▪ Mientras tanto, pelar y cortar la pera en dados. Dorar en

una sartén con un poco de mantequilla y reservar.

▪ Marcar los filetes de rape en una plancha con AOVE, un par de minutos por cada lado y reservar.

▪ En un bol, mezclar la mayonesa, el ajo, la miel y la pera. Batir hasta hacer puré y untar los filetes de rape. Gratinar un poco en el horno hasta que doren.

▪ Servir con una cama de berenjena asada y unas ramas de tomillo o perejil.



UNA RACIÓN CONTIENE:

NUTRI-SCORE



ENERGÍA  
222

11%

GRASA  
15,0G

22%

GRASAS  
SATURADAS  
8,00G

40%

AZÚCARES  
11,4G

13%

SAL  
0,02G

0%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## Gajos de naranja bañados con chocolate, coco y almendras

4 PERSONAS / DIFICULTAD 2 / 30 MIN

- 2 naranjas
- 60 g cobertura de chocolate 80%
- 30 g coco rallado
- 30 g almendras

**ELABORACIÓN.** Cortar las naranjas en gajos

▪ Picar en trocitos pequeños las almendras y reservar.

▪ Trocear el chocolate y fundir al baño maría, removiendo todo el rato con una espátula. Una vez esté disuelto (unos 5 min),

**COMENTARIO DIETÉTICO** Un postre dulce, con chocolate y, a la vez, saludable. Además de vitamina C, la naranja aporta fibra y otras vitaminas y minerales. Por la buena calidad nutricional ¡podemos repetir!

introducir los gajos de naranja limpios hasta la mitad.

▪ Mojar la parte del chocolate en coco rallado o espolvorear con las almendras.

▪ Colocar en un plato los gajos y dejar reposar en la nevera, hasta que vayamos a servirlos.



Estas recetas y muchas más en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

# EROSKI SELEQTIA te lo pone fácil

Desde entrantes a postres. Con EROSKI SELEQTIA podrás elaborar un menú que no tendrá nada que envidiar a las propuestas de los mejores chefs. Todos ellos productos de calidad, testados por el Basque Culinary Center, que van a dar un exquisito toque *gourmet* a tus platos navideños.

**E**n estas fechas, las celebraciones giran alrededor de una mesa bien surtida y EROSKI SELEQTIA te ofrece una gran variedad de productos y de platos preparados *gourmet* para celebrar la Navidad de la mejor manera.

Por su cuidada selección de ingredientes y recetas, los productos SELEQTIA están pensados para llevar lo mejor de la gastronomía a tu mesa. Contamos con una amplia gama de más de 206 productos, entre los cuales figuran diferentes Denominaciones de Origen (DO) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP), por lo que será casi imposible que no encuentres lo que necesitas para elaborar tu menú navideño y sorprender a tus invitados.

Aperitivos, platos principales, postres... Con SELEQTIA tendrás

todas las piezas para montar un gran menú. La calidad de sus ingredientes te permitirá mejorar las elaboraciones y conseguir un toque *gourmet* en todos tus menús con productos como los espárragos de Navarra con IGP, el magret de pato, el salmón noruego ahumado, el imprescindible en estas fechas: el jamón de bellota 100% ibérico, y un largo etcétera de exquisitas referencias, todas ellas de gran calidad.

Tampoco nos olvidamos de los postres. En SELEQTIA encontrarás un amplio surtido de turrone, galletas y roscones de Reyes que harán las delicias de todos los comensales.

Esta Navidad, muchos os quedareis en casa y tendréis que iniciaros en la cocina. Con los productos EROSKI SELEQTIA será más fácil elaborar un menú *gourmet*.



## UN AVAL DE CALIDAD

**El Basque Culinary Center (BCC)** es una de las instituciones académicas pioneras en el mundo de la gastronomía. Desde 2015, garantiza la superioridad sensorial (gustativa, olfativa y visual) de los productos EROSKI SELEQTIA a través de catas que validan cada producto y que llevan a cabo sus expertos cocineros e investigadores.





**EROSKI**  
**SELEQTIA**  
 Roscón de Reyes  
 Errege-erroska  
 Tortell de Reis  
 Roscón de Reis

**100% nata**

**SIN GRASA TRANS**  
**450 g**

UN PORCIÓN DE ROSCÓN DE REYES CONTIENE:  
 Energía 1000 kJ / 239 kcal  
 Grasas 100 g  
 Hidratos de carbono 100 g  
 Proteínas 10 g  
 Sal 0,5 g

UN PORCIÓN DE ROSCÓN DE REYES CONTIENE:  
 Energía 1000 kJ / 239 kcal  
 Grasas 100 g  
 Hidratos de carbono 100 g  
 Proteínas 10 g  
 Sal 0,5 g



**EROSKI**  
**SELEQTIA**

CATEGORÍA EXTRA

**EU**  
**ESPÁRRAGO DE NAVARRA**  
 INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA  
 C 648388 D  
 ARABÓN - LA RIOJA - NAVARRA

Espárrago blanco extragroso  
 Zainzuri zuri estiralodia  
 Espàrrec blanc extragruixut  
 Espárrago branco extragroso

**IGP Espárrago de Navarra**

UNA RACIÓN DE 2 ESPÁRRAGOS (121g) CONTIENE:  
 Energía 100 kJ / 24 kcal  
 Grasas 0,4 g  
 Hidratos de carbono 0,1 g  
 Proteínas 1,2 g  
 Sal 0,01 g

TESTADO POR  
 basque culinary center



Frutos: 6/8

Superficie de producción



**EROSKI**  
**SELEQTIA**  
 Jamón - Urdazkibon  
 Puntill - Xaundon  
**Jamón de bellota 100% ibérico**  
 CATEGORÍA EXTRA DE BELLOTAS  
 Sin aditivos

Contenido por CANTIDAD RECOMENDADA:  
 80 g



**EROSKI**  
**SELEQTIA**  
 Fide de fide gras  
 Fide gran-blokes  
 DE PATO CON TROZOS

TESTADO POR  
 basque culinary center

**100 g**



**EROSKI** **SELEQTIA**

Envasado al vacío. Jamón norueg.  
 Talla de salmón - Lompe de salmón.

**Salmón noruego ahumado en maderas nobles**

UN PORCIÓN DE SALMÓN NORUEG.  
 90 g

MENU FÁCIL Y  
**Gourmet**

EROSKI SELEQTIA te lo pone muy fácil.  
Si este año te quedas en casa y te toca  
cocinar, este es tu menú.



Espárragos dos salsas  
Bacalao con trigueros y boletus  
Bocaditos de crema de turrón



Estas recetas y muchas más en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

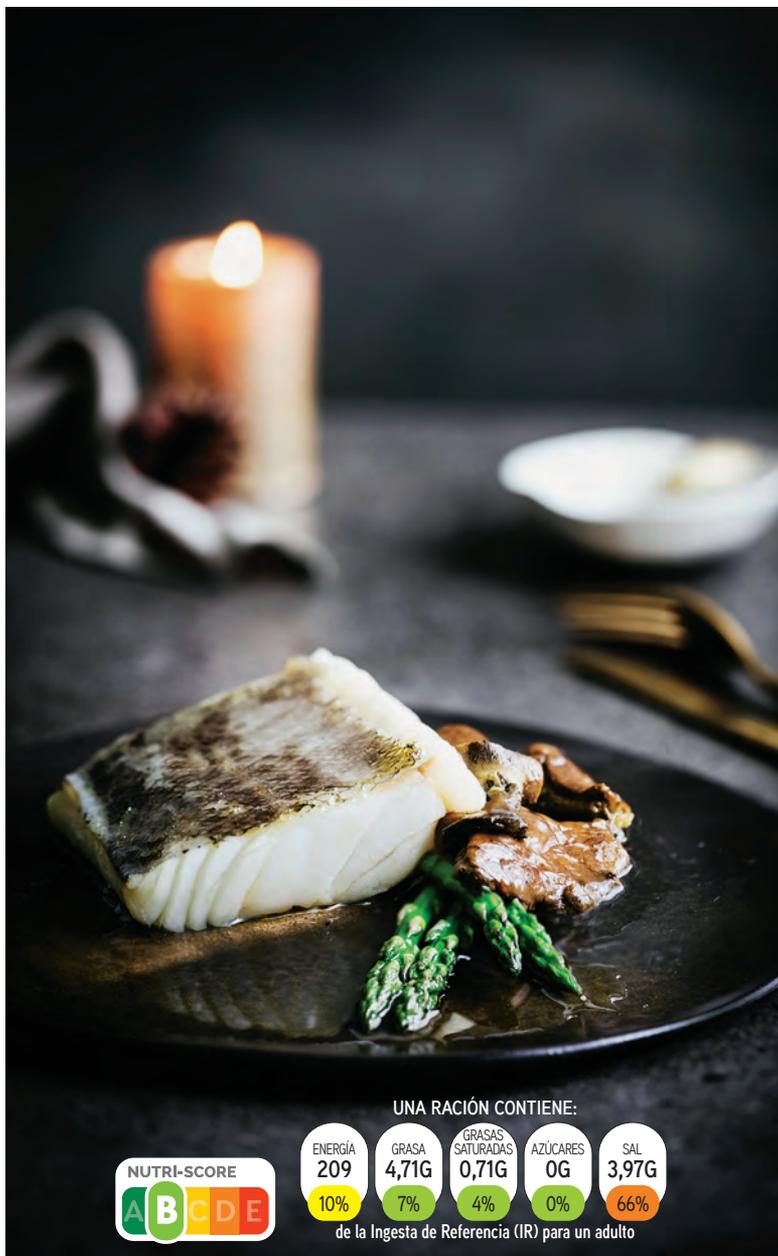
Salsa de tomates secos



Salsa de pesto-yogur



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## Lomos de bacalao SELEQTIA con boletus y trigueros

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 20 MIN

- 4 lomos de bacalao SELEQTIA
- 1 frasco de boletus SELEQTIA en aceite
- 12 espárragos trigueros
- Sal y pimienta recién molida

**ELABORACIÓN.** Cocinar los lomos de bacalao a la plancha.

▪ Cocinar los trigueros a la plancha con un chorrito de AOVE y salpimentar.

▪ Dar una vuelta a los boletus en la sartén.

▪ Montar una cama de boletus y trigueros bajo los lomos, salsear con el aceite de los boletus y servir.



UNA RACIÓN CONTIENE:				
ENERGÍA	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
209	4,71G	0,71G	0G	3,97G
10%	7%	4%	0%	66%
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto				

## Espárragos blancos SELEQTIA con dos salsas

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 15 MIN

- De 12 a 16 espárragos blancos cocidos SELEQTIA

### SALSA DE TOMATES SECOS:

- 100 g de tomates secos SELEQTIA
- 75 g de aceitunas negra SELEQTIA
- 50 g de alcaparras
- 2 guindillas SELEQTIA
- ½ cebolleta
- 4 cucharadas de AOVE
- Hierbas provenzales

### SALSA DE PESTO GENOVÉS

- SELEQTIA Y YOGUR:
- 1 yogurt griego
- Zumo de medio limón
- Ralladura de limón
- 1 cda. de pesto genovés SELEQTIA
- Sal y pimienta recién molida

**ELABORACIÓN.** Prepara las salsas, sirve con los espárragos blancos EROSKI SELEQTIA y disfruta de esta sencilla preparación con dos acompañamientos muy diferentes en sabor, textura y propiedades saludables.

## Bocaditos de crema de turrón a la piedra SELEQTIA

8 BOCADITOS / DIFICULTAD 1 / 15 MIN + 1 H (NEVERA)

- 150 g de turrón a la piedra SELEQTIA
- 70 ml de leche desnatada
- 120 g de nata para montar
- 16 galletas gofre SELEQTIA

**ELABORACIÓN.** Desmenuzar el turrón en 1/2 vaso de leche desnatada caliente hasta formar una pasta. Llevar al frigo una hora y, bien frío, montar la nata y mezclarla junto a la pasta de turrón.

**Para servir los bocaditos:** poner una cucharada de crema de turrón (o usar una manga pastelera) en una galleta gofre y cerrar con otra encima.



UNA RACIÓN CONTIENE:				
ENERGÍA	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
232	13,2G	5,06G	16,1G	0,16G
12%	19%	25%	18%	3%
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto				



# La alimentación vegetal: una opción saludable y sostenible

¿Sabías que nuestra dieta tiene un impacto directo en el medio ambiente? La huella de carbono de cada alimento está determinada por su proceso de producción. Además de su contenido nutricional saludable, los vegetales son el grupo de alimentos que requieren menos recursos para producirse.

**D**esde 1853, Bonduelle se ha guiado por dos objetivos: el respeto por la tierra y la pasión por los vegetales. Estamos comprometidos en construir un futuro mejor a través de una alimentación vegetal y para ello proponemos soluciones innovadoras adaptadas a las necesidades de los consumidores. B!Pact es como hemos llamado a este triple compromiso con el planeta, la alimentación y las personas.

Apostamos por una agricultura

sostenible para que la alimentación vegetal sea cada vez más sabrosa y accesible. Este compromiso se refleja en nuestras acciones y productos. Nuestra gama de maíz ahora no tiene residuos de pesticidas.

Nuestro compromiso con el planeta nos lleva a apostar por cultivos ecológicos, garantizando las prácticas bio de nuestros socios agricultores. Así, podemos ofrecer a los consumidores productos biológicos certificados y de calidad.

Trabajamos en la mejora continua de nuestras recetas con el objetivo de conseguir una lista de ingredientes lo más corta posible. Ejemplo de ello son los guisantes sin azúcares añadidos, que solo llevan agua y sal. Y, siguiendo nuestro compromiso de reducir el número de aditivos, este año hemos lanzado las judías verdes reducidas en sal.

Te animamos a incluir nuestros vegetales en tus recetas para lograr una alimentación más saludable y sostenible.



# TORRAS

1890

Deliciosa naturalidad,  
deliciosa Navidad.

Postres 70%  
Art. 88 - 300g



[info@chocolatestorras.com](mailto:info@chocolatestorras.com) | [www.chocolatestorras.com](http://www.chocolatestorras.com)



## Tostas con foie y gelatina de moscatel

- 8 minitostas con manzana
- 200 g de foie EROSKI Selegtia
- 240 ml de vino moscatel
- 55 g de azúcar
- 2 ½ hojas de gelatina
- Un poco de tomillo fresco

**ELABORACIÓN.** Para preparar la gelatina, hidratar las hojas de gelatina en un bol con agua fría durante 5 minutos.

▪ Calentar en un cazo el vino moscatel junto al azúcar a fuego medio. Añadir las hojas de gelatina bien escurridas mezclar y cocinar a fuego medio hasta que la gelatina se haya disuelto.

▪ Pasar la preparación a un recipiente de cristal, cubrir con film transparente y dejarlo reposar en el frigorífico durante la noche.

▪ Al día siguiente, cortar la gelatina con ayuda de un cuchillo o cortador, según la forma que deseemos presentarla.

▪ Laminar el foie y colocarlo sobre la tosta, seguidamente añadir la gelatina y rociar con un poco de tomillo fresco.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un canapé de contrastes, sabor dulce y salado, textura crujiente y untuosa. Es recomendable su consumo ocasional y en poca cantidad.

**Propiedades nutricionales.** Un solo canapé aporta cierta cantidad de grasa, grasa saturada, azúcares y calorías. Es

recomendable equilibrar el menú con otros platos más más ligeros.

**No apta para:** menores y embarazadas, por el contenido en alcohol.

**Raciones:** 8 tostas

**Dificultad**



**Elaboración**



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

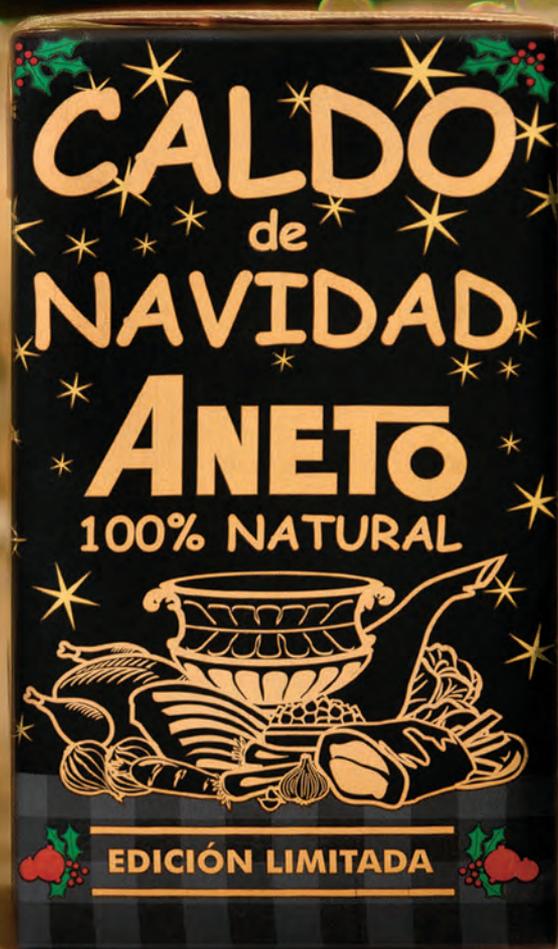
**3,29€**  
POR RACIÓN



## Ingredientes:

---

Agua  
Codillo de Ternera  
Costilla de Cerdo  
Jamón Ibérico  
Gallina y Pollo  
Cebolla  
Zanahoria  
Col  
Puerro  
Apio  
Garbanzos  
Patata  
Ajo  
Sal marina



¡Encuéntralo ya en tu Caprabo de confianza!

caprabo ●●●

Raciones: 8 raciones

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

## Solomillo al Oporto

- 1 Solomillo de cerdo ibérico EROSKI SELEQTIA
- 4 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 350 ml de vino Oporto
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Pimienta
- 8 cucharadas de aceite de oliva

**ELABORACIÓN.** Bridar el solomillo y salpimentarlo. Reservar.

■ Cortar la cebolla y los dientes de ajo en trozos pequeños. Reservar.

■ Calentar a fuego alto 2 cucharadas de aceite de oliva en una cazuela, añadir el

solomillo y sellar un minuto por cada lado o hasta que esté dorado. Sacar y reservar.

■ Añadir el resto del aceite a la cazuela, bajar a fuego medio y freír la cebolla junto al ajo hasta que empiece a tomar un bonito color dorado.

■ Añadir el solomillo a la cazuela, agregar el vino, subir a fuego alto y llevar a ebullición. Se deja cocinar durante unos 5 minutos aproximadamente, se baja a fuego medio y se añade el caldo.

■ Salpimentar, añadir la hoja de laurel y dejar cocinar tapado durante 40 minutos aproximadamente o hasta que el solomillo esté tierno.

**Notas:** se puede acompañar con un puré de patatas, arroz o verduras.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Plato de intenso sabor por la mezcla de ingredientes.

**Propiedades nutricionales.** El solomillo es de los cortes más magros de cualquier carne, pero el cerdo no deja de ser una carne roja que se recomienda consumir un máximo de 2 veces por semana.

Aporta proteínas de buena calidad y grasas de las cuales una tercera parte son saturadas. Lo más recomendable es consumir una cantidad moderada de esta receta y además completar el menú con hortalizas, así aportamos fibra, vitaminas, minerales y saciedad sin aumentar mucho las calorías.

**3,00€**  
POR RACIÓN

Raciones: 8-10

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



Recetas que nunca fallan

## Bizcocho de frutos secos

- 425 g de harina
- 1 y 1/2 cucharadas de levadura química
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela
- 4 huevos
- 300 g de azúcar
- 25 g de azúcar moreno
- 240 ml de leche
- 220 g de aceite de girasol
- 100 g de nueces peladas

### GLASEADO

- 150 g de azúcar glas
- 20 ml de agua

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 180 °C.

- Preparar el molde que se vaya a utilizar. Para ello, se engrasa con mantequilla y se enharina.

- En un bol mezclar la harina, la levadura, la canela y la sal. Reservar.
- En otro bol batir los huevos junto al azúcar hasta que blanqueen y hayan duplicado su tamaño. Agregar la leche y el aceite y volver a batir hasta integrar. Continuar añadiendo la mezcla de harina y mezclar hasta integrar.

- Picar en trozos pequeños las nueces, añadirles a la masa y mezclar bien.

- Verter la masa en el molde y hornear durante 1 hora.

- Retirar del horno y dejar enfriar en el molde durante unos 10 minutos.

- Desmoldar y dejar enfriar por completo sobre una rejilla.

- Preparar el glaseado mezclando el azúcar glas con agua.

- Una vez frío, el bizcocho se rocía con el glaseado.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Receta para disfrutar muy de vez en cuando y en pequeña cantidad. Se puede acompañar con otros alimentos que sean saludables como fruta, yogur natural o un vaso de leche, así, además de rebajar la ingesta de azúcares, grasas y calorías del bizcocho, se consiguen las propiedades beneficiosas de estos alimentos.

También se pueden hacer algunas variaciones en los ingredientes que mejoren la calidad nutricional: utilizar harina integral, rebajar azúcar y sustituir todo o parte por fruta deshidratada, más canela, aroma de vainilla... Y usar aceite de oliva de sabor suave.

0,93€  
POR RACIÓN

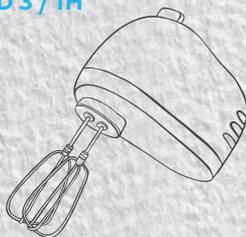
# Galletas de jengibre

PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

18 GALLETAS / DIFICULTAD 3 / 1H

## PASO 1

- Batimos la mantequilla con la pasta de dátil.
- Trituramos los copos de avena junto a la harina integral, las especias, la sal y la levadura y lo añadimos a la mantequilla y la pasta de dátil hasta obtener unas migas.



## PASO 2

- Añadimos las dos cucharadas de leche y el extracto de vainilla.

AMASAMOS TODO HASTA FORMAR UNA MASA HOMOGÉNEA

Envolvemos en *film* y al frigo 15-20 minutos



## PASO 3

- Estiramos la masa (entre dos hojas de papel de horno) y damos forma recortando con un molde de 'hombre de jengibre'.



PRECALENTAR EL HORNO 180°

Cubrir con *film* y al frigo 15 minutos

¡AL HORNO 10-12 MIN!

(Hasta que estén doraditas...)



### COMENTARIO DIETÉTICO

Puedes probar a sustituir la mantequilla, o parte de ella, por aceite de oliva. Así mejorará la calidad nutricional.

### ESTOS SON LOS INGREDIENTES QUE NECESITAS:

- 120 g de harina integral
- 90 g de copos de avena
- 80 g de dátil hecho puré
- 90 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de leche semidesnatada
- 1 cucharita de gasificante para repostería (Royal)
- 1/4 de cucharita de sal fina
- 2 cucharitas de jengibre en polvo
- 1 cucharita de canela en polvo
- 1/4 cucharita de nuez moscada en polvo
- 1/4 cucharita de clavo en polvo
- 1/2 cucharita de extracto de vainilla

# peke

UNA RACION CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño



Esta receta y muchas más en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

# Maridaje perfecto para el menú de Navidad

Los vinos y cavas se eligen siempre por una cuestión de gustos. En nuestra bodega encontrarás una gran variedad de opciones para potenciar el sabor de tus platos y marcar la diferencia entre un buen menú de Navidad y uno sobresaliente.



Una comida o cena de Navidad con cava de principio a fin? ¿Por qué no? Blancos o rosados, pueden convertirse en el acompañamiento perfecto para todo tipo de platos, desde el entrante hasta el postre. Solo hay que saber elegir. Te proponemos cuatro maridajes con cavas de menos de 10 euros para que, además, tu cesta de la compra no suba demasiado en estas fiestas. Toma nota.

## PARA LAS COMIDAS

Pescados, mariscos y arroces combinan con un cava brut o brut reserva afrutado, que dará un punto de acidez muy fresco. Te recomendamos Cinta Púrpura, de Juve&Camps, y el cava sin alcohol blanco, de Freixenet.

Para carnes, asados, guisos o platos muy especiados opta por los brut nature reserva o gran reserva, que tienen más cuerpo. No te puedes perder el cava Reserva de la familia, de Juve&Camps, Gran Plus Ultra, de Codorníu, o Jaume Serra Vintage.



## Entre 5 y 8 °C

Es la temperatura a la que debe servirse el cava. **Evita enfriarlo en el congelador.** Para apreciar todos sus ricos matices, **lo mejor es optar por una copa de tulipa o la tradicional aflautada,** ya que los aromas se diluyen rápidamente.

## PARA EL APERITIVO

Un buen brut nature o extra brut, con pocos meses de crianza, o un cava rosado ligero son el maridaje ideal para acompañar canapés, ostras, jamón, salmón ahumado, frutos secos... Puedes elegir Extra brut, de Codorniu, el Bach brut nature o el Lavit brut nature, de Segura Viudas.



## PARA EL PICOTEO DE LA TARDE

Si organizas un picoteo informal a media tarde, prueba a degustarlo junto a un cava rosado y ligero como Ice Rosé, de Freixenet, o Bach Rosé.



## PARA LOS POSTRES

Los turrone, tartas o dulces típicos de estas fechas saben mejor con un cava semiseco, dulce o rosado, de cierta edad. Prueba con Carta Nevada seco o Cordon Negro semiseco, ambos de Freixenet.



## Pautas básicas para disfrutar de todo el sabor de los vinos tintos, rosados o blancos

Para acertar, la mejor opción es la apuesta personal de cada uno y así disfrutar del vino que más te gusta con los platos que vayas a degustar. A partir de esta premisa, hay vinos que se entienden mejor con un tipo de comidas que con otras. Visita la sección de Bodega de nuestras tiendas, donde encontrarás muchas opciones para poner en práctica estos sencillos consejos.

### ENTRANTES

- **Los aperitivos**, canapés o entrantes ligeros maridan muy bien con vinos blancos jóvenes, frescos y fáciles de beber como el blanco Verdejo DO Blume.
- **Las ensaladas** casan con blancos más secos o rosados, con aromas frutales como el rosado Lambrusco Emilia Sant Orsola.
- **El marisco** funciona con vinos blancos gallegos, elaborados con las variedades albariño –como el de Martín Códax–, godello o verdejo. O con vinos espumosos frescos y rosados.

## ¿QUÉ VINO Y CON QUE MENÚ?



- **Blancos jóvenes sencillos:** aperitivos o entrantes ligeros.



- **Blancos fermentados en barrica:** quesos curados, verduras, ahumados, carnes blancas, algunos arroces.



- **Rosados:** verduras, pastas, arroces, quesos suaves, macedonia de frutas.



- **Tintos jóvenes:** quesos semicurados, pescados azules, algunas carnes blancas, cabrito y cordero asado, setas, platos de bacalao y, en general, pescados en salsa.



- **Tintos de crianza:** carnes a la brasa, asados, guisos de carnes rojas, quesos curados.



- **Tintos reserva y gran reserva:** platos de caza y guisos más sutiles y elaborados. Atrévete a probarlos con un chocolate con alto contenido en cacao. El resultado es ¡impresionante!



- **Finos y manzanillas:** aperitivos, pescados a la plancha, mariscos, ahumados.



- **Dulces:** postres de frutas o con frutos secos, foie, patés.



## PLATOS PRINCIPALES

- **Verduras:** en función de cómo las cocinemos y de la intensidad de su sabor, elegiremos el vino. Prueba, por ejemplo, el Rioja Crianza Campo Viejo.

- **Pescado:** si cocinas un pescado blanco (merluza, bacalao o rape) un vino blanco seco –como los verdejos DO Rueda, Liena Blume u Otoñal– es la mejor elección.

Los pescados azules, como el salmón o el atún, se pueden acompañar con un vino blanco más hecho o incluso con tintos jóvenes, como un Rioja Bustinza joven, o con un crianza, como el Rioja Faustino.

- **Carne:** las carnes blancas, como el pavo o el cordero lechal, se pueden maridar con vinos blancos secos, con una acidez baja. Si preparas una carne en salsa, un guiso de carne o un plato muy condimentado elige blancos más evolucionados o un tinto joven, pero intenso. Para carnes rojas más contundentes: tintos de Rioja o de Ribera del Duero, crianza o reserva. Prueba con los Riojas Reserva LAN, Faustino V o Paternina. Un gran reserva tinto, como el Reciente, marida muy bien con platos de caza.



## POSTRES

El *match* perfecto de todo postre suele ser un vino dulce que potencie su sabor, como el de Oporto, Jerez o Moscatel. Incluso vinos como un Riesling (variedad de uva blanca) alemán, un Sauternes francés o un vino seco Tokaji húngaro. Pero podemos optar por un espumoso, fresco y diferente, o incluso por un tinto crianza con cierto cuerpo si nuestro postre está elaborado con chocolate negro.



habla DO Valdepeñas para caprabo ●●●

# DO Valdepeñas: tradición de buen vino

Según la consultora Nielsen, la Denominación de Origen Valdepeñas ocupó en 2019, por cuarto año consecutivo, la segunda posición de las ventas de vinos con DO en el canal de alimentación de España, con un 2,78% de crecimiento.

La constante calidad y los grandes esfuerzos comerciales de nuestras bodegas son el origen del éxito de los vinos de Valdepeñas en el canal de los “supermercados”, afirma Jesús Martín, presidente de la Denominación de Origen (DO) Valdepeñas. Desde un punto de vista cualitativo, esta DO se posicionó en 2018 como la tercera en reconocimiento entre los jóvenes españoles, que la asociaron con características positivas como “calidad”, “gran sabor”, “buen vino”, “tradición”, “autenticidad”, etc.

La DO Valdepeñas concluyó 2019 con magníficos resultados sobre las ventas de sus vinos en España, que suponen el 60,3% de las cifras totales. Los datos de comercialización en el mercado nacional hablan de más de 38,2 millones de botellas vendidas.

En el último año (agosto 2019-julio 2020), ha aumentado un 1% su comercialización, según la propia DO. En el momento actual de pandemia mundial, este dato rompe con las bajadas generalizadas que están experimentando las ventas de vinos procedentes de otras regiones vinícolas, cuya comercialización está más ligada al canal de hostelería o a las exportaciones.

Sin embargo, la DO Valdepeñas atribuye este incremento a la fuerte

apuesta de las bodegas por estar implantadas desde hace décadas en una amplia red de distribución en el canal de alimentación en España (supermercados, hipermercados, etc.).

El cambio de tendencia en el consumo del vino desde la hostelería a los hogares ha fidelizado aún más a los consumidores e incluso ha incorporado a nuevos seguidores atraídos por la competitividad de los vinos DO Valdepeñas y su excelente relación calidad-precio

 **aldepeñas**  
Denominación de Origen

  
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

    
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural. Europa invierte en las zonas rurales.

  
Castilla-La Mancha  
Consejería de Agricultura,  
Medio Ambiente y Desarrollo Rural

# CUCA





# Nuestros BIO: tu alimentación más natural y sostenible

Te preocupas por llevar una alimentación más saludable y quieres que los productos que consumes sean respetuosos con el entorno. Elegir alimentos ecológicos al alcance de todos, como BIO de EROSKI, es lograr que tu dieta sea más natural y sostenible.

Entre nuestros compromisos por la salud y la sostenibilidad se encuentra facilitarte comer bien a buen precio y cuidar de nuestro entorno. Por eso, lanzamos la gama de productos ecológicos BIO de EROSKI y EROSKI Natur BIO, producidos con mejores prácticas ambientales, que se consiguen gracias a la proliferación de la biodiversidad y preservando los recursos naturales.

Estos principios se traducen en métodos concretos de producción que siguen prácticas de cultivo respetuosas en las frutas y hortalizas EROSKI Natur BIO: plátano de Canarias, manzana roja y Golden, mandarina, aguacate, cebolla, ajo y brócoli.

También se aplican estas mismas premisas en la producción de otros productos elaborados como pasta, tomate triturado, conservas vegetales, zumos, café, tortitas, galletas y cereales BIO de EROSKI. En total, en más de 50 productos ecológicos.

### ¿QUÉ LOS HACE BIO?

• **Para su cultivo se utilizan técnicas naturales y tradicionales:** fertilizantes orgánicos, abonos de origen animal, rotación de cultivos y barbecho.

• **Se priorizan los recursos** producidos en el sitio, como el abono de la propia granja.

• **Se aplican métodos naturales** para prevenir las plagas y enfermedades con la presencia en los cultivos de animales, como lagartijas o conejos, y de vegetación autóctona.

• **Se seleccionan especies** y variedades no modificadas genéticamente, que se adaptan a las condiciones locales y resistan a los parásitos y a las enfermedades.

• **Todo ello ayuda a preservar la fertilidad del suelo,** la biodiversidad y los recursos naturales.

• **Fomentan el desarrollo rural.** Al ser producidos a menor escala juegan un papel muy relevante en el progreso del mundo rural.

• **La agricultura ecológica** pone en valor el esfuerzo de los trabajadores del campo en la conservación del medio, manteniendo su forma de vida.



CONOCE MÁS  
SOBRE NUESTROS  
PRODUCTOS BIO:

## ¿CÓMO RECONOCER UN PRODUCTO ECOLÓGICO?



Los productos ecológicos envasados de origen agrario (incluida la acuicultura) que cumplan con los requisitos del Reglamento Europeo deben llevar obligatoriamente el logotipo de la eurohoja. Garantiza que han sido producidos siguiendo los criterios europeos de agricultura ecológica: prohibición de usar organismos modificados genéticamente, limitación del uso de fertilizantes, herbicidas, pesticidas artificiales, antibióticos, etc.



Adicionalmente, pueden llevar otros sellos nacionales y de estándares privados. Uno de los más habituales es el logo de agricultura ecológica de las comunidades autónomas. En España son los Consejos Reguladores de Agricultura Ecológica de cada comunidad los responsables de la concesión de los sellos de certificación ecológica.

# Recetas con nuestros productos ecológicos

# BIO

3  
PRODUCTOS  
1 RECETA

## Muhammara de piquillos y nueces

4 RACIONES | IIIII DIFICULTAD | 15' TIEMPO

- 250 g de pimientos asados EROSKI BIO
- 2 dientes de ajo EROSKI Natur BIO
- 2 cucharadas de melaza de granada
- 75 g de nueces
- 1 cucharada de pimentón dulce
- ½ cucharada de pimentón picante
- 1 cucharadita de comino molido
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 200 °C.

- Tostar las nueces en el horno unos 7 minutos. Retirar y dejar enfriar.
- Añadir todos los ingredientes al bol de una batidora (salvo el aceite de oliva) y triturar hasta obtener una crema con textura.
- Incorporar el aceite de oliva mientras seguimos batiendo.
- Servir acompañado de panecillos.

La vitamina C y el ácido fólico de los pimientos se destruyen fácilmente con el calor. Se recomienda consumirlos en crudo o cocinados al dente.



NUTRI-SCORE  
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

CALORÍAS 264 13%	GRASA 22,7G 33%	GRASAS SATURADAS 2,8G 14%	AZÚCARES 8,2G 9%	SAL 0,8G 13%
------------------------	-----------------------	---------------------------------	------------------------	--------------------

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

10 años  
com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

5

Favorecer  
el consumo  
responsable

## Hamburguesa de quinoa con brócoli y zanahoria

4-6 RACIONES | DIFICULTAD | 40' +1HORA DE REPOSO

- 375 g de quinoa EROSKI BIO
- 2 cucharadas de harina EROSKI BIO
- ½ cebolla picada EROSKI Natur BIO
- ½ zanahoria picada EROSKI Natur BIO
- 25 g de brócoli EROSKI Natur BIO
- 1 cucharada de sésamo EROSKI BIO
- 2 huevos
- ¼ de cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de queso parmesano rallado

**ELABORACIÓN.** Batir los huevos y añadir a un bol junto a la quinoa cocida, el brócoli cocido, y la zanahoria y la cebolla picadita.

- Mezclar hasta obtener un masa uniforme. Dejar reposar en el frigorífico durante 1 hora.
- Formar las hamburguesas, presionando bien para que no se deshagan.
- Añadir una cucharada de aceite a una sartén y cocinarlas hasta que estén bien doraditas.
- Acompañarlas con panecillos, cebolla, tomate, lechuga y tu salsa preferida.

5  
PRODUCTOS  
1 RECETA

Las hamburguesas vegetales son muy fáciles de elaborar. De verduras, legumbres o como esta de quinoa, que contiene proteínas de calidad, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y un 9% de fibra.



NUTRI-SCORE  
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

CALORÍAS 467 13%	GRASA 13,8G 33%	GRASAS SATURADAS 3,08G 14%	AZÚCARES 6,9G 9%	SAL 0,9G 13%
------------------------	-----------------------	----------------------------------	------------------------	--------------------

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

# Las compras navideñas sin complicaciones

Capraboacasa es la mejor alternativa para hacer la compra navideña de forma cómoda y segura desde casa.

Con más de 11.000 artículos y un amplio surtido de productos de Navidad, nuestro supermercado *online* capraboacasa.com, te ofrece la máxima oferta comercial al mismo precio y con idénticas promociones que las de nuestros supermercados. Tendrás a un clic todo lo que necesites para tus comidas navideñas. Podrás hacer tu pedido cómoda y fácilmente, cuando tú decidas y te lo entregaremos el mismo día\* o cuando mejor te venga,

de lunes a sábado. Capraboacasa es un supermercado *online* fácil e intuitivo, al que se accede desde cualquier dispositivo a través de la web capraboacasa.com, que ofrece distintas alternativas para la entrega –en tienda o domicilio– y posibilidades de devolución del producto ágiles y sencillas. En Capraboacasa tendrás las mismas ventajas del Club Caprabo; ofertas exclusivas, cupones, promociones, descuentos familias numerosas, etc ...

**GASTOS DE ENVÍO GRATIS**  
En pedidos superiores a 100€

## FÁCIL Y CÓMODO

- 1 Entra en la web capraboacasa.com desde cualquier dispositivo



- 2 Elige entre más de 11.000 productos



- 3 Recibe tu compra en casa. Verás qué fácil. ¡Pruébalo!



### Campeonato de Europa de Fútbol



**8 Reales**  
Metal: Plata 925  
Diámetro: 40 mm.  
Peso: 27 g.  
Tirada máxima: 5.000 pcs.  
**PVP: 66,55€**



The UEFA and EURO 2020 words, the UEFA EURO 2020 Logo and Mascot and the UEFA Emblem, Football Championship Trophy are protected by trademarks, and/or copyright of UEFA. All rights reserved.



**2 Escudos**  
Metal: Oro 999  
Diámetro: 23 mm.  
Peso: 6,75 g.  
Tirada máxima: 2.000 pcs.



### EUROSET PROOF - MONEDA 2 € PROOF



**EUROSET PROOF 2020**  
Tirada máxima: 1.500 Uds.  
**PVP.: 70€**



**2€ PROOF 2020**  
Arquitectura Mudéjar en Aragón  
Tirada máxima: 5.000 Uds.  
**PVP.: 23€**

### SERIE EUROPA-GÓTICO



**8 Reales**  
Metal: Plata 925  
Peso: 27 g.  
Tirada máxima: 5.000 pcs.  
**PVP: 66,55€**



**4 Escudos**  
Metal: Oro 999  
Diámetro: 30 mm.  
Peso: 13,5 g.  
Tirada máxima: 2.500 pcs.  
**PVP: 940€**

**La Tienda del Museo**  
C/ Doctor Esquerdo, 36  
28009 - Madrid  
Tel: 91 566 65 42  
91 566 67 92

**Julián Llorente**  
C/ Espoz y Mina, 15  
28012 - Madrid  
Tel: 659 806 460

**Coleccionismo de Monedas**  
C/ Rúa Mayor 43 -47, 1ºD  
37008 - Salamanca  
Tel: 92 306 24 58  
92 380 02 74

**Lamas Bolaño**  
C/ Gran Vía, 610  
08007 - Barcelona  
Tel: 93 270 10 44  
Fax: 93 302 18 47

**Edifil**  
C/ de Carvajales, 3  
28005 - Madrid  
Tel: 91 366 70 30

**También en:**  
Estancos, Comercios  
Numismáticos y Filatélicos



**Visite el Museo de la Real Casa de la Moneda C/Doctor Esquerdo, 36**



Real Casa de la Moneda  
Fábrica Nacional  
de Moneda y Timbre

# El toque de salud para todos tus platos



Las Nueces de California son una extraordinaria fuente de salud y el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos omega 3.



**BERENJENA RELLENA CON QUESO GORGONZOLA Y NUECES**

**L**as Nueces de California son fuente de omega 3. Solo una ración (30 g) contiene 2,7 gramos de ácido alfa-linolénico (AAL), que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. La ingesta mínima para obtener el beneficio deseado es de dos gramos de AAL al día.

En cuestión de calidad y seguridad alimentaria, las Nueces de California cumplen, y a menudo superan, los más estrictos controles del mundo establecidos por el



SIN GLUTEN



SIN SODIO



SIN COLESTEROL

Departamento de Agricultura de Estados Unidos, para que tengas siempre la mejor nuez en cada Nuez de California.

Inclúyelas en ensaladas, platos de pasta, cremas, salsas, pan, pasteles, etc., o en recetas como la que te proponemos aquí.

**INGREDIENTES:** 30 g de Nueces de California, 2 berenjenas grandes, 100 g de queso gorgonzola, 1 cebolla morada, sal, pimienta, 60 ml de aceite de oliva.

**ELABORACIÓN:** Cortar las berenjenas por la mitad y hacer varios cortes en diagonal.

- Ponerles aceite y sal y envolverlas en papel de aluminio. Hornear a 210 °C durante 40 minutos.
- Poner la cebolla cortada en una sartén con aceite y cocinar a fuego medio.
- Añadir un vaso de agua y dejar que se evapore. Añadir aceite y dorar la cebolla un poco más.
- Sacar la pulpa de las berenjenas y mezclarla con la cebolla. Tostar las nueces con un poco de aceite y agregarlas.
- Añadir el queso y salpimentar. Rellenar las berenjenas con la mezcla anterior.
- Añadir queso por encima y hornear a 160 °C durante 10 minutos.

Descubre más recetas saludables en:  
[www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com)



Busca las mejores Nueces de California en estos productos





DATE UN CAPRICO ESTA

*Navidad*





### CESTA DOVE

Todo lo que estés buscando para el cuidado de la piel lo encontrarás en esta propuesta exclusiva de Dove. Un ritual completo en una única cesta, que contiene jabón Dove hidratante en pastilla, gel Dove nutrición intensa, loción *bodymilk*, un desodorante *roll-on* y una crema de nutrición intensa. Además, te llevarás de regalo un neceser y un desodorante Dove mini original.

# Ideas para regalar



Regalar cestas de belleza en Navidad es ya una tradición entre los que quieren sorprender a amigos o familiares. Te presentamos cinco propuestas con una cuidada selección de productos. Las encontrarás listas para llevar y también puedes consultar en tu tienda la posibilidad de que elaboren una a tu medida.

### CESTA NIVEA

Una cuidada selección de productos Nivea, que incluye crema hidratante para piel seca y sensible, mascarilla antiarrugas, crema hidratante Nivea Soft, bálsamo labial *Coco&aloe Liposan* y crema de manos de aloe vera. Y de regalo, un cepillo de pelo.



### CESTA AXE

Contiene desodorante, gel de ducha y colonia de edición limitada *Dark Temptation*, con su inequívoco aroma a chocolate y toques especiados. Y con un neceser exclusivo de Axe, de regalo.



## ¿HAS PENSADO EN UNA CESTA CON PRODUCTOS DE LA MARCA BELLE?

En belle te presentamos dos propuestas con la mejor selección de productos y a un precio increíble. Todos están clínicamente testados y no contienen parabenos.

### CESTA SENSES&BEAUTY BELLE

Una cuidadosa selección de cosméticos con fórmulas eficaces, exquisitas texturas y deliciosos aromas, que convierten el cuidado de la piel en un ritual mágico y placentero. El neceser viene de regalo.

**GEL DE BAÑO MOUSSE ORIENTAL SECRETS.** Limpia suavemente tu piel gracias a la textura ultrasuave y envolvente de su espuma. Con aceite de argán y aroma de aceite esencial de enebro.

**CREMA PARA TODO.** Gracias a su contenido en manteca de karité, niacinamida (vitamina B3), glicerina vegetal y vitamina E hidrata en profundidad la piel del rostro, cuerpo, manos y hasta las puntas del cabello seco. La solución multiusos de tu neceser.

**JABÓN de GLICERINA.** Elaborado de manera tradicional a base de aceite de coco 100% vegetal y glicerina vegetal. Libre de ingredientes de origen animal, aceites sintéticos, conservantes y sulfatos. Fórmula apta para veganos.

**EAU DE TOILETTE ELIXIR FRESH VAINILLA.** Una fragancia que presenta una deliciosa interpretación de la vainilla. Fórmula apta para veganos.



### CESTA BELLE NATURAL

Tus imprescindibles para cuidar y proteger la piel este invierno. Regala auténtica cosmética natural. Productos con fórmulas certificadas por Ecocert, que regula desde la elaboración de cada ingrediente hasta los envases, el etiquetado o la gestión ambiental. Tienen al menos el 98% de ingredientes de origen natural y un mínimo del 5% son ecológicos. Los estuches de cartón incluyen la certificación FSC.

**OIL ELIXIR.** Un auténtico tesoro multifunción que puedes usar como alternativa al sérum, junto a tu crema facial favorita, para multiplicar y potenciar sus efectos. Sirve como tratamiento de noche para rostro, cuello y escote o como tratamiento de choque para zonas muy deshidratadas. Aceite de tacto sedoso no graso, apto para todo tipo de piel.

**AGUA MICELAR.** Sus ingredientes, como el ácido hialurónico, el aloe vera, los extractos de rosa alpina, el pepino o las algas destacan por sus propiedades hidratantes y protectoras.

**CONTORNO DE OJOS ANTIEDAD.** Su fórmula tiene extracto de granada, ácido hialurónico, aceite de almendras dulces, vitamina y manteca de karité.

**CREMA DE MANOS.** Contiene aceite de girasol, extracto de limón, que aporta propiedades antioxidantes para potenciar la barrera natural de la piel, y ácido láctico, que suaviza.



# En CAPRABO, cada céntimo cuenta

Con el nuevo programa Céntimos Solidarios, a través de un sencillo gesto al pagar tu compra, puedes donar unos céntimos a una causa benéfica. En diciembre apoyaremos a los Bancos de Alimentos, que ayudan a las personas en riesgo de exclusión tras la emergencia de la COVID-19.

**E**n CAPRABO compartimos el día a día con nuestros clientes y somos conscientes del gran esfuerzo que muchas familias tienen que realizar en estos momentos, así como de las ganas de ayudar que tienen otras. Consideramos la solidaridad como un principio fundamental bajo el que realizar nuestra actividad. Por eso, ponemos en marcha Céntimos Solidarios, un programa permanente de apoyo a diferentes causas

sociales, que busca ayudar a los más necesitados con pequeños donativos.

La aportación se realiza al pasar por caja, en el momento de pagar la compra con tu tarjeta. Es voluntaria y confidencial –tus datos no quedan registrados ni en CAPRABO ni en la ONG destinataria– y solo te supondrá donar diez o veinte céntimos de euro. Un gesto de altruismo al que te invitamos en CAPRABO.

## ELIGE CUÁNDO DONAR TUS CÉNTIMOS



La aportación se realiza al pasar por caja, al pagar tu compra con tu tarjeta o el móvil y tú decides si quieres donar a la causa social que estamos apoyando. En diciembre serán los Bancos de Alimentos. En el caso de querer colaborar, deberás pulsar el botón verde del datáfono y, en caso contrario, el rojo. A continuación, se sigue el proceso de compra habitual. La donación es puntual

y tú decidirás en la siguiente compra si quieres volver a prestar tu apoyo. Tu decisión no se vincula a tus datos personales, tarjeta bancaria o tarjeta Club CAPRABO y no quedará registrada en ninguna base de datos.

## ¿CUÁNTO PUEDES DONAR?

El donativo es una cantidad fija, que cambia según el importe total de tu compra.

- **Compras entre 5 y 30 euros: 10 céntimos de euro.**
- **Compras superiores a 30 euros: 20 céntimos de euro.**



La donación queda reflejada en tu cuenta bancaria. En la caja, además del recibo de compra, se genera otro tique en el que aparecerá el importe de la misma.

## EL CÓDIGO DE DONACIÓN

Si quieres beneficiarte de las deducciones fiscales por donativos, puedes solicitar tu certificado de donación a la ONG. Para poder completar el trámite tendrás que aportar tu información personal junto con el código de donación que aparece en el mismo tique de la compra.

Puedes hacerlo a través de la página web del proyecto: [caprabo.worldcoo.com](http://caprabo.worldcoo.com)



<https://www.worldcoo.com/es/certificado-de-donacion/>

Una vez solicitado el trámite, la ONG correspondiente enviará directamente el documento a cada donante. El certificado es emitido por la citada ONG y avala el importe de la donación recibida, permitiendo desgravar fiscalmente este dinero.



## ¿CÓMO RECIBEN LAS ENTIDADES TU DONACIÓN?

En CAPRABO no guardamos tus céntimos, sino que los enviamos directamente desde tu banco hasta la cuenta de la campaña solidaria concreta que esté activa en el establecimiento donde realices tu compra. De esta manera, queremos que tu decisión de colaborar o no con la campaña sea voluntaria, íntima y confidencial.



## ¿Y SI QUIERES DONAR MÁS CANTIDAD O APOYAR A OTRA CAUSA SOLIDARIA?

Si lo deseas, también puedes apoyar las diferentes campañas solidarias con la suma que quieras mediante tarjeta bancaria o PayPal desde la página web [caprabo.worldcoo.com](http://caprabo.worldcoo.com). Además, puedes conocer al detalle las iniciativas actuales y pasadas y seguir la evolución de las donaciones.

## ¿A QUIÉN ESTAMOS AYUDANDO?

Las entidades y organizaciones a las que podrás donar cambiarán de forma periódica y la elección de las diferentes causas solidarias que apoyaremos a través de este proyecto responde a las preocupaciones que los clientes nos habéis transmitido.

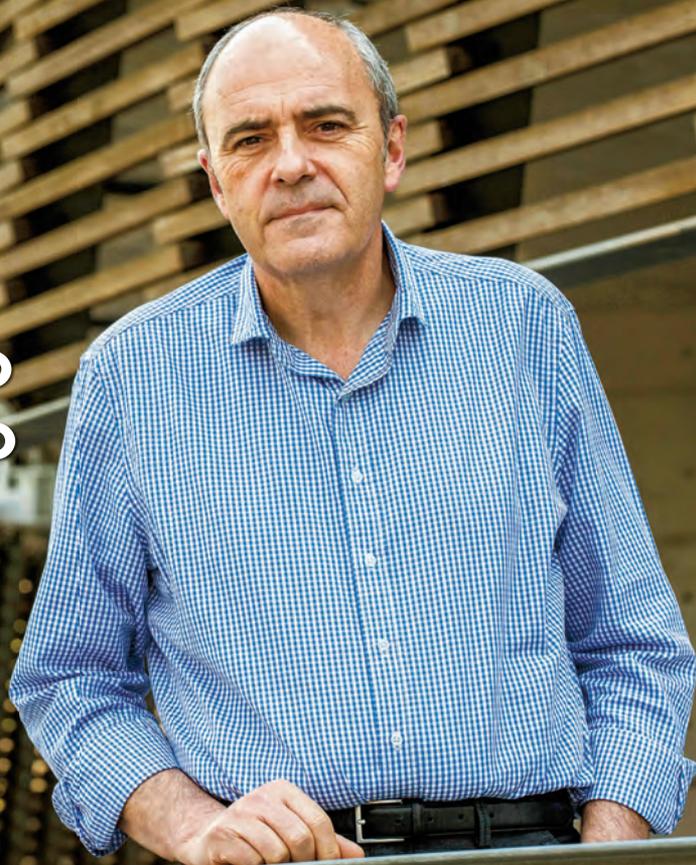
Entre ellas, estarán campañas y entidades que trabajen por la infancia, el medio ambiente, las personas en riesgo de exclusión social y la lucha contra el cáncer. Se trata de las causas más mencionadas en una escucha en la que participasteis más de 3.500 clientes. Asimismo, la crisis generada por la COVID-19 nos ha llevado a potenciar también la ayuda a aquellas personas a las que más ha afectado esta emergencia sanitaria.

En todo momento sabrás a quién ayudas gracias a los carteles que encontrarás en la zona de cajas de nuestras tiendas, con información sobre la causa activa y la ONG beneficiaria. Además, se podrá consultar todo lo relativo a la campaña en la página web: [caprabo.worldcoo.com/](http://caprabo.worldcoo.com/)



# “Con la esperanza de vida en aumento y sin un tratamiento específico, los casos de demencia podrían triplicarse de cara a 2050”

Rafael de la Torre, director del Programa de Investigación en Neurociencias del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM)



## Prevención efectiva del deterioro cognitivo

Las demencias afectan actualmente a unos 50 millones de personas en todo el mundo y más de 800.000 en España, principalmente debido al Alzheimer. Con la esperanza de vida en aumento y sin un tratamiento específico, la cifra de casos podría triplicarse de cara al año 2050.

**¿Existe alguna manera de prevenir o retrasar la demencia?** Cada vez disponemos de más evidencias científicas que apuntan a que el deterioro cognitivo aumenta o disminuye en función de la combinación de diferentes factores de riesgo. Algunos de ellos no son

modificables, como la edad o la genética, mientras que otros son susceptibles de cambio, como sucede con ciertas condiciones médicas (tensión arterial, colesterol, diabetes, obesidad, etc.). Los cambios en los estilos de vida (dieta, actividad física, actividad cognitiva, participación social, etc.) de las personas redundan en una mejora de dichas afecciones y de su rendimiento cognitivo.

Investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) y del centro de investigación de la Fundación Pasqual Maragall, el Barceloneta Brain Research Center (BBRC), hemos puesto en marcha el

proyecto PENSA para contribuir a la búsqueda de tratamientos efectivos para prevenir o retrasar el deterioro cognitivo. Para ello, estudiaremos qué efecto tiene en su progresión una intervención personalizada basada en el seguimiento de un estilo de vida saludable, complementado con un compuesto natural del té verde.

Estamos buscando personas de entre 60 y 80 años que hayan percibido cambios en su memoria o en otras capacidades cognitivas, tales como la atención, la capacidad de planificación o de orientación, y que vivan preferiblemente en el área de Barcelona. Cualquiera que esté interesado en participar o quiera obtener más información, puede hacerlo a través de la página web [www.pensaalzheimer.org](http://www.pensaalzheimer.org) o llamando al teléfono 900 747 150.

Aprovechamos para agradecer el apoyo de CAPRABO a este proyecto.



# Gran Recogida de los Bancos de Alimentos 2020

Este año hemos colaborado con el Banco de Alimentos de forma diferente. Debido a la COVID-19 se ha sustituido la recogida física por el donativo económico.

Un año más, nos sumamos a la Gran Recogida de alimentos que promueve la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL), que, en esta ocasión, se ha adaptado a la nueva realidad derivada por la COVID-19.

Del 16 al 21 de noviembre, nuestras tiendas y franquicias se sumaron a la campaña que, en esta ocasión, fue diferente, ya que no hubo recogida física de alimentos. Con el fin de preservar la salud y seguridad de los voluntarios y los donantes. Por lo que, en su lugar, el Banc

dels Aliments y el Banco de Alimentos de Huesca animó a la colaboración a través de donativos económicos al pasar por caja. Además, también un año más se sumó Capraboacasa donde, hasta el 16 de diciembre, nuestros clientes podrán seguir aportando sus donativos para que con los fondos recaudados estas entidades puedan destinarlos para proporcionar alimentos a las familias que se han quedado en situación de vulnerabilidad tras la emergencia del coronavirus. Como en las anteriores ediciones, desde Caprabo añadiremos

una donación adicional al total recaudado en la campaña. También todas las aportaciones realizadas al programa Céntimos Solidarios irán destinadas al Banco de Alimentos correspondiente.



del  
**16**  
al  
**21**  
nov

Participa  
haciendo tu  
**donativo**  
en caja



**LA GRAN RECOGIDA  
ESTE AÑO  
ES VIRTUAL**

Puedes participar con un donativo de

1€ — 3€ — 5€  
10€ — 20€ — 50€

**Muchas Gracias**




granrecapte.com



# Soy del Club, Yo ahorro.

## Acumula euros en tu

Ahora, **ahorrarás más con tu tarjeta Club Caprabo porque, cuando canjees tus cupones de caja** o los actives desde la nueva app o la web, irán acumulando **euros** en tu tarjeta para canjearlos cuando quieras en tus próximas compras.



Lleva siempre contigo tu tarjeta digital porque cuanto más la uses, más ahorras.

# tarjeta Club Caprabo



Más promociones, también fuera de Caprabo

Acumula euros cuando compres fuera de Caprabo. Aprovecha los descuentos en primeras marca a través de nuestra APP y de nuestra WEB.



## Cupones caja

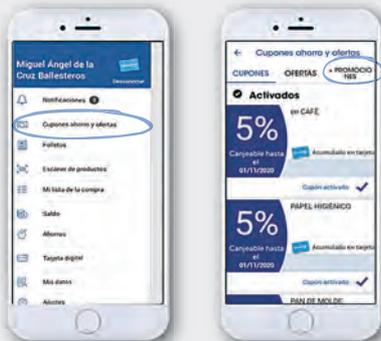
Acumula euros canjeando en caja tus **cupones personalizados**.



## Activa tus cupones digitales

Acumula euros activando **cada semana** tus cupones personalizados en la nueva App o en la web de Caprabo y olvídate del papel.

Accede al apartado + PROMOCIONES en nuestra APP.



[www.caprabo.com/es/clubcaprabo/mas-promociones/](http://www.caprabo.com/es/clubcaprabo/mas-promociones/)



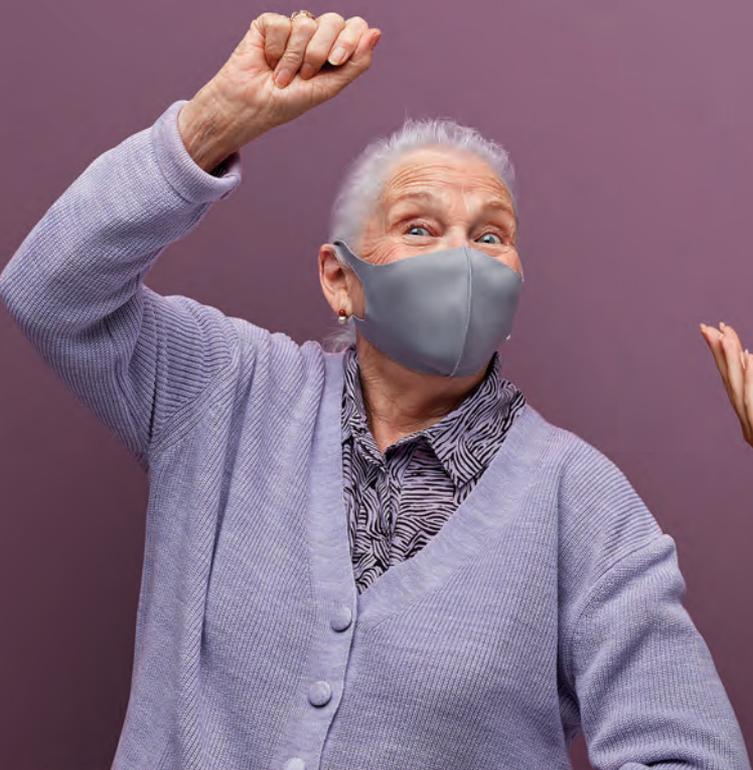
Total compra después oferta	41,80		
Descuento cupó total			-1,82
Descuento cupó productos			-0,64
<b>Total compra después dtes</b>	<b>39,34</b>		
BESCANVI EUR TARJETA CLUB CAPRABO			-5,00
CODIGO INTERNO			-34,34
TARJETA			
<b>TOTAL A PAGAR</b>	<b>0,00€</b>		
<b>Dtes. acumulats en T.Club</b>			
Client Club CAPRABO 2801472710521			
Acumulat per cupons			5,50
Acumulat per cupó app/web			3,45
Acumulat per ser del Club			0,42
<b>Total acumulat</b>	<b>9,37</b>		
<b>Saldo disponible</b>	<b>9,45</b>		
<b>Taxa</b>	<b>Total</b>	<b>Import</b>	<b>Base</b>
IVA 10,0%	25,49	2,32	23,17
IVA 21,0%	12,32	2,14	10,18

Cada vez que compres, comprobarás en tu ticket de caja como se van acumulando los € en tu tarjeta.

**El saldo de tu tarjeta irá creciendo compra tras compra.**

# Quan participes en La Grossa ajudes les persones que més ho necessiten.

*Destina tots els beneficis a programes socials.*



1r PREMI PER BITLLET DE 10€

**200.000€**

caprabo ●●●●



# 15%

Fiambre de pechuga de pavo  
EROSKI basic, 225 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Paté foie  
EROSKI Maestro, 100 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Cereales bran fibra y fruta  
EROSKI, 375 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Copos integrales  
EROSKI, 500 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Desodorante extra protección  
belle, roll on 75 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Dentifricio infantil dientes  
de leche 2-6 años  
EROSKI, tubo 75 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Callos con chorizo  
EROSKI, 380 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



# 15%

Limpia muebles  
EROSKI, espray 300 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.





### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021



### VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un vale de esta misma promoción en el mismo ticket. Personal e intransferible.

Válido hasta el 7 de enero de 2021





**Desinfecta para proteger**

**NUEVO**



**ELIMINA EL 99,9%  
DE BACTERIAS Y VIRUS\*  
QUE CAUSAN  
GRIPE Y RESFRIADO**



**Descubre cómo podemos detener  
la propagación de virus y bacterias en:**

[www.Lysol.es](http://www.Lysol.es)

\*Eficacia demostrada en Rhinovirus (resfriado Común), Influenza A H1N1 (Gripe) e Influenza Aviar A H5N2 de las superficies.

**botanical  
origin**  
GREEN GOT TOUGH



**TAN EFICAZ  
COMO TU DETERGENTE TRADICIONAL\*  
PERO HECHO DE INGREDIENTES  
DE ORIGEN BOTÁNICO\*\***

**BOTANICAL ORIGIN,  
ES ECO Y FUNCIONA**

\*Reckitt Benckiser detergents. \*\*Según ISO 16128-1 y 16128-2.

# nosotros



## Reforzamos nuestra red de tiendas con dos nuevos supermercados

Las tiendas están ubicadas en el número 21 de la calle Vinyar, en el distrito de Nou Barris, y la calle Industria 90-94, en el distrito del Eixample de Barcelona.

Ambos establecimientos incorporan los atributos de las tiendas de nueva generación Caprabo, un modelo que se caracteriza por recuperar los valores tradicionales del comercio de proximidad. También es una apuesta de renovación con énfasis en la salud, los frescos, los productos de proximidad,

el ahorro personalizado y la innovación, con el objetivo de optimizar la experiencia de compra.

Las dos tiendas cuentan con todas las secciones de productos frescos -pescadería, charcutería, carnicería, panadería, fruta y verdura-, uno de los atributos más destacados de Caprabo, que acaba de poner en marcha su nueva plataforma de productos frescos en Barcelona. También cuentan con sección de *sushi* y cocina preparada.



## Repartimos 15.000 peras en el Día Mundial de las Frutas y Verduras

Para conmemorar dicha efemérides, el 21 de octubre repartimos 15.000 piezas de fruta entre los más pequeños. El objetivo de esta acción, que Caprabo lleva realizando hace más de seis años, es sensibilizar a las familias sobre la importancia de llevar una alimentación saludable, y este año, la fruta elegida ha sido la pera conferencia, cultivada en Cataluña. Además de la pieza de fruta, se entregó un folleto informativo sobre el consumo de frutas de temporada y consejos saludables para impulsar el consumo de frutas y verduras.

La edición de este año ha contado también con un concurso llamado Tus recetas de fruta y/o verdura, con un premio de 100€.

## Cava con Corazón: una iniciativa solidaria con Cáritas y la Cofradía del Cava

En colaboración con Cáritas y la Cofradía del Cava, en nuestros supermercados y en el supermercado *online* Capraboacasa hemos puesto a la venta este cava brut reserva solidario: el Cava con Corazón. Cada botella se vende a un precio de 7,9€, de los que 2€ se destinan a la labor que Cáritas Diocesanas de Cataluña desarrolla para cubrir becas comedor y atención educativa de niños y jóvenes. La iniciativa surge como consecuencia de la inviabilidad de celebrar la Noche Solidaria del Cava a consecuencia de la pandemia.



# ¡REPARTIMOS UNA CESTA DE NAVIDAD AL DÍA!

## CONSIGUE TU CESTA DE NAVIDAD Y CELÉBRALO CON LOS TUYOS

### SÓLO EN 3 PASOS

- 1 COMPRA UN MÍNIMO DE 6€ EN HEINEKEN® Y/O CRUZCAMPO ESPECIAL Y/O LADRÓN DE MANZANAS Y GUARDA TU TICKET.
- 2 SÚBELO A [WWW.CONSIGUETUCESTA.COM](http://WWW.CONSIGUETUCESTA.COM) Y PARTICIPA.
- 3 SABRÁS AL MOMENTO SI HAS RESULTADO GANADOR.



ENTRA AQUI Y SUBE TU TICKET  
[WWW.CONSIGUETUCESTA.COM](http://WWW.CONSIGUETUCESTA.COM)





# Gana 1000€ con Bimbo® Tostados



## ¡Participa!

1

Compra un producto  
tostado de la marca  
Bimbo®

2

Sube tu ticket  
de compra a

[www.elmundodelosito.com](http://www.elmundodelosito.com)

Promoción válida de 01/10/20 hasta 08/01/21 para mayores de 18 años, con residencia legal en España (excepto Canarias, Ceuta y Melilla).  
Sorteo de 10 tarjetas regalo de 1000€. Más información y bases legales en [www.elmundodelosito.com](http://www.elmundodelosito.com)