

caprabo ●●●

# Sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

VINS I CAVES

Brindis  
de Nadal

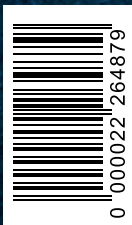
PRODUCTES BIO

Aliments  
ecològics  
a l'abast  
de tothom

AMB TU

# Fa més Nadal

A les nostres botigues trobaràs  
tots els productes per preparar  
menús excel·lents per festes



Nº 352  
AÑO XLIII  
2€

10  
com  
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 disponibilitat dels productes pot variar d'un establiment a l'altre. Consulta-ho a la teva botiga habitual.



14

caprabo ●●●

sumari

desembre'2020

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



32



38

## Totes les receptes de Sabor a



- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 12 Productes frescos: els imprescindibles per Nadal.
- 14 Preparam els encàrrecs al teu gust.
- 16 Menús per triomfar.
- 20 EROSKI Seleqtia t'ho posa fàcil.
- 26 Unes receptes de deu.
- 32 El maridatge perfecte per al teu menú de Nadal.
- 38 EROSKI Bio: l'alimentació més natural i saludable.
- 42 Capraboacasa.
- 46 Bellesa: idees per regalar.
- 48 A Caprabo, cada cèntim compta.
- 50 Caprabo dona suport a projectes solidaris.
- 52 Els avantatges del Meu Club Caprabo.
- 55 Vals d'estalvi.
- 58 Notícies.





**Edició 352**  
**HIVERN 2020**  
 Any XLIII

**EDITOR**

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

**REALITZACIÓ I EDICIÓ**



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

**DIFUSIÓ:**

Controlada per OJD  
 Publicitat:  
 Antonio García. Tel. +34 607 973 913  
 antoniogarcia@publimagazine.com

**IMPRESIÓ:**

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

**DIPÒSIT LEGAL:**

BI-222-2015  
 Prohibida la reproducció total  
 o parcial de textos o fotografies  
 sense l'autorització expressa de  
 l'empresa editora.



# Amb tu, fa més Nadal

**Xavier Ramón**

Director de Màrqueting

**E**n aquestes dates ens reunim al voltant de la taula per gaudir de moments inoblidables. A Caprabo ens encanta preparar Nadal amb tu i aquest any tan especial, encara més! Per això t'ofereim consells i serveis perquè avancis les teves compres en una botiga segura.

També pots comprar en el nostre supermercat **online** Capraboacasa, com o encarregar els teus frescos al teu gust en botiga i reservar la data i l'hora que més et convingui per a recollir-los amb total seguretat. T'ofereim una gran oferta de qualitat, amb la confiança que et donen l'experiència i el coneixement dels nostres professionals. A les nostres botigues trobaràs una àmplia gamma d'alternatives per a tots els gustos i butxaques, com els productes gourmet d'EROSKI SELEQTIA.

Tot això en una botiga segura, avalada per la certificació Clean Site de Bureau Veritas, que garanteix una aplicació correcta dels protocols de neteja i desinfecció per la seguretat de clients i els treballadors enfront de la COVID-19.

I, si ens vols ajudar amb els que més ho necessiten, pots col·laborar amb el teu Banc dels Aliments més proper a través del nostre programa permanent Cèntims solidaris, simplement donant uns cèntims en pagar amb targeta.

Amb la il·lusió de sempre i el mateix compromís que el primer dia, t'animo a inspirar-te amb aquest número i a fer que el Nadal sigui quelcom especial. T'agraïm que ens permetis ser un any més amb tu, i et desitgem que puguis gaudir d'aquestes festes tan especials amb la família.

Bon Nadal!



**Caprabo al teu servei**  
**93 261 60 60**

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

Trobaràs tots el avantatges i promocions del Club Caprabo a:  
**www.caprabo.com**

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



# Nadal més segur

## Idees per fer la teva compra amb temps i còmodament 21 dies a les nostres botigues



Pots encarregar els frescos de Nadal.



Si ho prefereixes, te'ls envasem al buit a la mateixa botiga.



També trobaràs les carns i els peixos en safates, per no haver de fer cues.



Pots ficar les safates amb el producte envasat en el congelador.



Si tens més de 65 anys, et portem la compra a casa gratis, del 4 de desembre al 6 de gener.



T'ofereim la compra completa a un clic al nostre supermercat en línia [capraboacasa.com](https://www.capraboacasa.com).



I, perquè es tigués tranquil, totes les nostres botigues han obtingut el certificat *Clean Site* contra la COVID-19, cosa



que garanteix que complim amb tots els protocols de seguretat, neteja i desinfecció per als nostres clients i treballadors.



# el més nou

## El plat estrella per a aquest Nadal

**E**ls llagostins EROSKI Natur són perfectes per acompanyar totes les teves celebracions i trobades especials amb amics i familiars. Són deliciosos, fàcils de preparar i, a més, els pots incloure a moltes receptes. Per la mida i la carn ferma, en trauràs més profit si els prepares a la planxa amb un toc de llimona o cuits, de manera que l'estrella sigui el mateix producte.

Tenen segell GGN, que garanteix que provenen d'un procés de cria sostenible certificada, tot respectant els recursos marins i el medi ambient. Aquesta certificació avala el control de tot el procés, des de la cria fins a l'alimentació o la pesca.

Els llagostins EROSKI Natur es venen tant a granel, al taulell, com envasats en còmodes safates a punt per posar-les al cistell de la compra i per gaudir a casa d'un marisc excepcional.

Cerca aquesta senyalització en el lineal

**PRODUCTE NOU**

Llagostins EROSKI Natur (450 g)



### FORMATGE CREMA EROSKI

## Nous sabors per descobrir

Ideals per a l'aperitiu, per berenar o per acompanyar els teus plats preferits. Si t'agrada el formatge crema i vols tastar nous sabors, no hi ha res millor que descobrir les novetats que acaben d'arribar a les nostres botigues. Tenim dues noves opcions amb formatge blau i rotlle de cabra.

I, a més, llançem una proposta de formatge crema BIO, elaborat a partir de llet d'animals criats seguint les normes de l'agricultura ecològica.

Formatge crema amb formatge blau, amb rotlle de cabra i BIO: tres noves varietats per triar.





# Maheso®

Tan bo,  
tan fàcil

## Bones festes!











# NUEVOS



*— ligero —*

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

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



La Lechera parla per a CAPRABO

## La primera solució vegana per fer dolços!

**A**treuix-te a cuidar la teva part més vegana amb la nova La Lechera® Veggie, una alternativa vegetal a la llet condensada, pensada per fer postres vegetarianes. S'elabora amb civada, arròs i sucre, és 100% d'origen vegetal i especial per fer dolços.

Perquè tots tenim una part veggie!

- Certificat vegà
- Gluten free
- Format: llauna de 370 g
- 100% reciclable



Ideal parla per a CAPRABO

## L'alternativa vegetal per cuinar salses i cremes lleugeres

**L**a nova Ideal® Avena és una base vegetal per cuinar salses i cremes lleugeres. S'elabora amb civada integral (8%) procedent de l'agricultura ecològica. Tasta-la ja!

- Certificat vegà
- Certificat bio
- Format: bric de 204 g







LES RECETTES DE  
**L'ATELIER.**

*les bouchées*

**VISIBLEMENTE AUTÉNTICOS**



Trocitos de Avellana



Caramelo Salado



Cacao Tostado



Frambuesa Intensa



# Els imprescindibles per a aquest Nadal

Poder posar el millor a les taules per Nadal significa apostar per una gran matèria primera i per productes de primera qualitat, com els que pots trobar a les nostres botigues.

**A** Caprabo t'ofereix una gran varietat de productes frescos dels millors orígens i una àmplia gamma de carns, peixos i productes elaborats, com ibèrics i foies, perquè no et faltin idees per elaborar els teus menús de Nadal. Volem celebrar aquestes festes amb tu i participar d'aquestes magnífiques taules repletes de color, sabor i aroma nadalenc, proposant-te sis clàssics que mai no fallen.



## CARNISSERIA

### Entrecot i filet boví EROSKI Natur

A les nostres botigues pots trobar carns de boví de Catalunya (Provedella). Els animals s'alimenten de pastures locals i pinsos vegetals. Això, junt amb una maduració mínima de set dies, fa que la carn tingui una tendresa i suculència inigualables.

### Cordero lechal y cabrito

Perquè gaudis d'aquesta menja, en Caprabo t'ofereix xais de llet criats en granges catalanes i de part dels Pirineus francesos. Aquests animals tenen quatre setmanes, es crien al costat de les seves mares i s'alimenten exclusivament de llet materna, per la qual cosa la seva carn és molt fina i sucosa.

A les nostres botigues també trobaràs cabrits procedents de granges catalanes, que són criats durant 30 dies i alimentats exclusivament amb llet.







## XARCUTERIA

### Foie gras EROSKI SELEQTIA

Elaborat exclusivament amb foie d'ànecs Mullard criats a Navarra, que reben cures específiques a la seva alimentació i creixement. Una recepta creada per especialistes, amb gran tradició i saber fer, avalada pel Basque Culinary Center (BCC).

### Varietat d'ibèrics

Els ibèrics són un entrant que no pot faltar a la taula de Nadal. A Caprabo t'ofereim la millor selecció de pernills, espatlles, lloms i embotits ibèrics d'engreix i de gla. A les nostres xarcuteries trobaràs l'opció que s'ajusti millor al teu pressupost i estil de vida: al tall (fresc i amb l'assessorament dels nostres professionals), llescat (ampli assortiment de marques i formats), etc. També tenim peces de perrnil i d'espatlla, i lots de Nadal ideals per compartir o regalar.



## PEIXATERIA

### Lluç, un clàssic que mai no falla

No hi ha un menú de Nadal autèntic sense el clàssic plat de peix, i el lluç és, sens dubte, un dels més tradicionals. No té res a envejar, en sabor i qualitat, a altres peixos i és una opció molt versàtil, ja que pots preparar-lo de manera clàssica, en salsa verda o a la marinera, o innovar provant receptes originals.

Per a un àpat festiu, pots dur a taula un lluç al forn sencer, però igualment aconseguiràs un plat excel·lent sigui quin sigui el tall que triïs. A les nostres peixateries trobaràs lluç sencer i talls com ara la cua, filets o lloms.

### Cloïsses, cofres plens de sabor

El mar ens ofereix infinitat de tresors que, a més d'alegrar-nos el paladar, ens donen una oportunitat única per preparar receptes especials. Les cloïsses en són un exemple i sempre estan molt presents al nostre receptari nadalenc. A les nostres peixateries podràs demanar la quantitat que necessitis o endur-te-les al moment ja netes i en còmodes malles d'un quilo.



**HO PREPAREM  
AL TEU GUST**

Per a la teva comoditat, als nostres taulells **et preparem, tallem i envasem** el producte al moment.







ooo  
encàrrecs

# Ho preparem al teu gust

A l'hora de cuinar els àpats de Nadal, vols que tot surti a la perfecció. Un producte de qualitat i la confiança i l'experiència que t'ofereixen els nostres especialistes en carnisseria, peixateria i xarcuteria et garanteixen l'èxit. I, amb el servei d'encàrrecs, podràs avançar la compra i evitar cues.



## ENCARREGA EL QUE VULGUIS I NO ESPERIS PER RECOLLIR-HO

El servei d'encàrrecs està disponible durant tot l'any a les nostres botigues, però per Nadal agafa una importància especial. Et garanteix que tindràs el producte que necessites encara que al moment de fer la compra no estigui disponible al taulell.

T'atendrem a la teva botiga habitual, on pots encarregar les peces que vulguis i de la grandària desitjada, i podràs concretar la data i hora de recollida, perquè quan arribis, la teva comanda estigui preparat i no hagin d'esperar.

Gràcies a aquest servei també podràs demanar a la teva carnisseria EROSKI productes especials, que potser no trobes al moment que els necessites, com ara aus i rotis farcits, magret i fetge d'ànec; o besuc i diferents varietats de marisc a la peixateria.



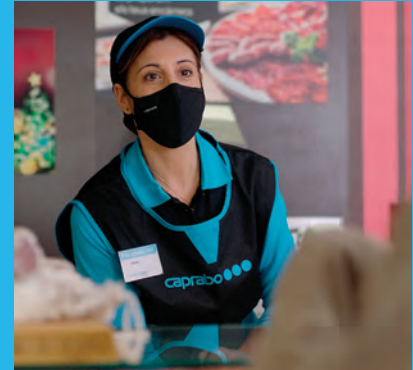


## EXPERIÈNCIA I CONEIXEMENT

Els treballadors de totes les nostres seccions de productes frescos es formen a l'Escola de Frescos EROSKI, on aprenen de la mà d'un grup d'experts selecte amb una llarga experiència en aspectes com el producte i els seus usos, les tècniques de preparació, etc.

Per exemple, si no saps quant de temps cal coure el marisc perquè quedi al punt, com pots donar el toc desitjat a un pop o quina carn és més adequada en funció del tipus de recepta que vols preparar, els nostres professionals t'explicaran la millor manera de fer-ho, et recomanaran preparacions originals o t'aconsellaran sobre com pots conservar els aliments. També et podran donar informació sobre el producte, i informar-te de l'origen o el significat dels segells i certificacions, com ara els de Benestar Animal, MSC o GGN, que trobaràs a molts dels nostres peixos i carns.

## SILVIA BRAVO CAPRABO



### Quina és la qualitat més important per a una especialista com tu?

Has de saber escoltar el client, entendre'l i conèixer com pots satisfer les seves necessitats. Per fer-ho, hem de demostrar que dominem el nostre ofici i que sabem el que necessiten. A més, jo crec que els experts de cada secció han d'estar orgullosos de la seva professió.

### Com us prepareu per poder assessorar el client i resoldre els dubtes que pugui tenir?

Tenim l'Escola de Frescos i també ens formem a la botiga, on els futurs professionals de peixateria, carnisseria, xarcuteria, fruiteria i fleca aprenen, de manera pràctica i teòrica i de la mà d'especialistes amb una llarga experiència, tot el que necessiten saber de cada secció.

### Per què és tan important conèixer perfectament el producte?

Per poder aclarir tots els dubtes que tingui el client, hem de conèixer tota la gamma del taulell, la manera correcta de manipular els productes, així com els orígens, mètodes d'elaboració i el que hi ha darrere de cada segell de qualitat. També els hem de poder assessorar sobre la millor manera de consumir cada producte i proposar-los els millors maridatges. I tot això s'aconsegueix gràcies a la formació contínua i a l'experiència diària amb el client.



# Menú Xef

T'agrada sorprendre? Aleshores, aquest és el teu menú. Una deliciosa proposta perquè et llueixis i gaudeixis cuinant.

## Pop a la planxa amb puré de moniato

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 40 MIN

- 300 g de pop cuït
- 1 moniato gran
- Nou moscada
- Gíngebre

**PREPARACIÓ.** Preescalfa el forn a 185°C i rosteix el moniato amb la pell fins que, quan hi introdueixis un escuradents, no ofereixi resistència.

- Pela'l i tritura'l juntament amb la sal, el pebre, la nou moscada i el gíngebre.

- Sal i pebre negre molt
- Sal gruixuda
- Un rajolí d'OOVE
- Cibulet fresc

▪ Talla el pop cuït i passa'l per la planxa amb un rajolí d'OOVE.

▪ Munta el plat posant una base de puré de moniato i, a sobre, el pop a la planxa amb el cibulet.

## Pastissets de castanyes ganache de xocolata

4 PASTISSETS / DIFICULTAT 3 / 1H. 30 MIN

- 320 g de castanyes
- 2 ous
- 40 g de mantega sense sal
- 30 g de farina
- 1/2 culleradeta de llevat

**PREPARACIÓ.** Marca les castanyes amb una X, tot tallant la pell exterior. Posa l'aigua a bullir, abaixa el foc i cou-les 5 minuts. Treu-les i retira'ls la pell. Bull-les de nou, a foc alt, 15 minuts més fins que estiguin toves. Reserva-les.

▪ Prepara un almívar barrejant el sucre amb l'aigua fins que es dissolgui.

▪ Fes un puré amb les castanyes i barreja'l amb la meitat de l'almívar i un pessic de sal.

En una paella, cuina el puré, tot incorporant-hi l'altra meitat de l'almívar, fins que s'espesseixi.

▪ Un pessic de sal  
Per a l'almívar:

▪ 40 g de sucre + 80 g d'aigua

Per a la ganache:

▪ 80 g de xocolata + 80 g de nata

▪ Preescalfa el forn a 180°C (sense ventilador).

▪ Bat els rovells, afegeix-hi el puré de castanyes i la mantega. Incorpora-hi la resta d'ingredients i barreja'ls molt bé. Bat els rovells al punt de neu i ajunta-ho tot amb cura.

▪ Reparteix la massa en minimotlles greixats i enforma'ls uns 40/50 minuts. Mentre es refreden, prepara la ganache: escalfa la nata fins que bulli. Retira-la del foc i fegeix-hi la xocolata picada. Barreja-ho bé i decora els pastissets amb la barreja.



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Aquestes receptes i moltes més en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)

## Pularda farcida de foie i fruita seca

8 RACIONS / DIFICULTAT 3 / 1H. 10 MIN

- 1 pularda d'aprox. 1.700 g, desossada
- 4 escalunyes, 1 culleradeta d'OOVE
- 75 g de pernil ibèric picat
- 1/2 got d'Armagnac
- 300 g de carn de vaca i porc picada
- 2 llesques de pa de motlle sense crosta
- 1 got petit de llet
- 125 g de castanyes cuites
- 30 g de pinyons
- 30 g d'orellana picada molt fina
- 100 g de micuit
- 1/2 poma reineta picada a daus petits
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- Oli d'oliva verge extra

**PREPARACIÓ.** Posa el pa de motlle en remull a la llet.

▪ En una paella, cuina les escalunyes picades. Afegeix-hi el pernil picat i ofega-ho tot dos minuts més. Aboca-hi l'Armagnac i espera que l'alcohol s'evapori.

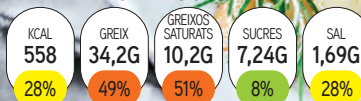
▪ Apaga el foc i incorpora-hi la carn picada perquè es faci una mica amb l'escalfor residual.

▪ Passa-ho tot a un bol. Incorpora-hi la molla de pa escorreguda i barreja-ho. Afegeix-hi el foie, les castanyes, els pinyons, l'orellana i la poma tallada a daus petits. Barreja-ho molt bé i salpebra-ho.

▪ Estén la pularda, farceix-la i cus-la ben lligada perquè no quedi aire a dins. Salpebra-la per fora i enforna-la a 165 °C durant 40 minuts.



UNA RACIÓ CONTÉ



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



000  
receptes

# MENÚ Estrella

Un menú fàcil de preparar,  
deliciós i molt saludable.

## Crema de xiitakes

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 30 MIN

### COMENTARI DIETÈTIC

Rebaixa la sal fent servir un brou reduït en sal o rebaixat amb aigua



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

- 600 g de xiitakes
- 1 l de brou de pollastre
- 4 cullerades d'OOVE
- 100 g de nata per cuinar
- 2 escalunyes i 2 grans d'all
- 40 g de farina
- 1 culleradeta de sal (la justa per rectificar després d'emprar el brou)
- ½ culleradeta de pebre negre
- 2 branquetes de farigola
- 50 g d'encenalls de pernil ibèric

**PREPARACIÓ.** Neteja els xiitakes amb un drap o una brotxa, per eliminar les restes de sorra.

- Retira'ls el peu i talla'ls a trossos que no siguin molt petits.
- Pela els alls i les escalunyes, talla'ls molt fins. Cou-los amb OOVE en una cassola gran.
- Un cop fets, salta els bolets uns 6-7 minuts. Afegeix-hi la sal, el pebre, la farigola i la farina. Ofega-ho tot 1 minut més.
- Incorpora-hi el brou i cuina-ho a foc lent, uns 15

minuts. Mentrestant, talla algun xiitake a làmines i salta'l amb una mica d'OOVE. Reserva'l.

- Retira les branquetes de farigola i tritura-ho amb una batedora de mà o un robot de cuina.
- Posa de nou la crema a la cassola, afegeix-hi la nata i cuina-la 5 minuts més, sense que arrenqui el bull.
- Corregeix-la de sal i pebre.
- Serveix-la calenta i decora-la amb el xiitake laminat i uns encenalls de pernil ibèric.





UNA RACIÓ CONTÉ:

NUTRI-SCORE



KCAL

383

19%

GREIX

22,5G

32%

GREIXOS SATURATS

3,75G

19%

SUCRES

11,1G

12%

SAL

0,59G

10%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

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

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 55 MIN

- 4 filets de rap
- 2 albergínies, 1 pera
- 1 cabeça d'all
- OOVE
- 60 g de maionesa
- 1/2 cullerada de mel
- Sal i pebre
- 5 g de mantega

**PREPARACIÓ.** Renta i talla les albergínies a làmines d'1 cm de gruix.

■ Posa-les en una safata de forn, salpebra-les i afegeix-hi un rajolí d'OOVE per les dues cares. Cou-les a 180 °C, uns 30-35 minuts, fins que estiguin daurades. Posa la cabeça d'alls a la mateixa safata i cou-la uns 40 minuts.

■ Reserva l'albergínia. Pela l'all i deixa'l refredar.

■ Mentrestant, pela i talla la pera a daus. Daura-la en una paella

amb una mica de mantega i reserva-la.

■ Marca els filets de rap en una planxa amb OOVE, un parell de minuts per cada costat. Reserva'ls.

■ En un bol, barreja la maionesa, l'all, la mel i la pera. Bat-ho fins a aconseguir un puré i unta els filets de rap. Gratina'ls una mica al forn fins que estiguin daurats.

■ Serveix-los amb un llit d'albergínia cuita i unes branquetes de farigola o de julivert.



UNA RACIÓ CONTÉ:

NUTRI-SCORE



KCAL

222

11%

GREIX

15,0G

22%

GREIXOS SATURATS

8,00G

40%

SUCRES

11,4G

13%

SAL

0,02G

0%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

## Grills de taronja banyats amb xocolata, coco i ametlles

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 30 MIN

- 2 taronges
- 60 g de cobertura de xocolata 80%
- 30 g de coco ratllat
- 30 g d'ametlles

**PREPARACIÓ.** Talla les taronges a grills.

■ Pica les ametlles a trossets petits i reserva-les.

■ Trosseja la xocolata i desfés-la al bany maria, tot remenant continuament amb una espàtula. Quan s'hagi dissolt

**COMENTARI DIETÈTIC** Un postre dolç, 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!

Aquestes receptes i moltes més en [www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



(uns 5 minuts), introdueix-hi els grills de taronja fins a la meitat.

■ Suca la part de la xocolata al coco ratllat o empolsa-la amb ametlles.

■ Posa els grills en un plat i deixa'ls reposar a la nevera fins al moment de servir-los.



# EROSKI SELEQTIA t'ho posa fàcil

Des d'entrants fins a postres. Amb EROSKI SELEQTIA podràs preparar un menú que no tindrà res a envejar a les propostes dels millors xefs. Productes de qualitat, testats pel Basque Culinary Center, que donaran un toc gourmet als teus plats de Nadal.

**E**n aquestes dates, les celebracions giren al voltant d'una taula ben assortida i EROSKI SELEQTIA t'ofereix una gran varietat de productes gourmet i de plats preparats per celebrar el Nadal de la millor manera.

Per l'acurada selecció d'ingredients i receptes, els productes SELEQTIA estan pensats perquè puguis posar a la teva taula el millor de la gastronomia. Disposem d'una àmplia gamma de més de 206 referències, entre les quals hi ha diferents Denominacions d'Origen (DO) i Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP), per la qual cosa pràcticament és impossible que no trobis el que necessites per preparar el teu menú de Nadal i sorprendre els teus convidats.

Aperitius, plats principals, postres... Amb SELEQTIA tindràs totes les peces

per muntar un gran menú. La qualitat dels seus ingredients et permetrà millorar les elaboracions i donar un toc gourmet a tots els teus menús amb productes com els espàrrecs de Navarra amb IGP, el magret d'ànec, el salmó noruec fumat, l'imprescindible en aquestes dates: el pernil de gla 100% ibèric, i un llarg etcètera d'exquises referències, totes elles de gran qualitat.

Tampoc ens oblidem de les postres. A SELEQTIA trobaràs un gran assortiment de torrons, galetes i tortells que faran les delícies de tots els comensals.

Aquest Nadal molts us quedareu a casa i us haureu d'iniciar a la cuina. Amb els productes EROSKI SELEQTIA serà més fàcil preparar un menú gourmet.



## UN AVAL DE QUALITAT

**El Basque Culinary Center (BCC)** és una de les institucions acadèmiques pioneres al món de la gastronomia. Des del 2015, garanteix la superioritat sensorial (gustativa, olfactiva i visual) dels productes EROSKI SELEQTIA a través de tasts que validen cada producte i que són realitzats pels seus cuiners i investigadors experts.







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

**100% nata**

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

UN PORCIÓN DE 150g  
 VALOR NUTRICIONAL  
 ENERGÍA 1000 KJ / 240 Kcal  
 GRASAS 10g  
 HIDRATOS DE CARBONO 30g  
 PROTEÍNAS 5g  
 FIBRA 0g  
 SODIO 0,5g

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center



**EROSKI**  
**SELEQTIA**

CATEGORÍA  
 EXTRA

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

Espárrago blanco extragruoso  
 Zainzuri zuri estiralodia  
 Espàrrec blanc extragruixut  
 Espárrago branco extragrosso

**IGP Espárrago de Navarra**

UNA RACIÓN DE 2 ESPÁRRAGOS (121g) CONTIENE:  
 0g GRASAS  
 0g AZÚCAR  
 0g SODIO  
 10g PROTEÍNAS  
 12g CARBONHIDRATOS  
 de la etiqueta de referencia de un adulto medio (RDA) (2000kcal)  
 Energía por 100g: 144,7 Kcal

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center



Frutos: 6/8

Superficie de producción



CALIDAD  
**SUPREMA**

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center



**EROSKI**  
**SELEQTIA**  
 Jamón - Urdazkainen  
 Pevall - Xaizena  
**Jamón de bellota 100% ibérico**  
 Quesadon ezá de las mesas  
 Sin aditivos

Controlado por CASERIA APDOEN

UN PORCIÓN DE 80g  
 VALOR NUTRICIONAL  
 ENERGÍA 1000 KJ / 240 Kcal  
 GRASAS 10g  
 HIDRATOS DE CARBONO 30g  
 PROTEÍNAS 5g  
 FIBRA 0g  
 SODIO 0,5g

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center



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

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center

**100 g**



**EROSKI** **SELEQTIA**

Escumbas de salmón - Salmón norueg  
 Tando de salmón - Linnas de salmón

**Salmón noruego ahumado en maderas nobles**

UN PORCIÓN DE 90g  
 VALOR NUTRICIONAL  
 ENERGÍA 1000 KJ / 240 Kcal  
 GRASAS 10g  
 HIDRATOS DE CARBONO 30g  
 PROTEÍNAS 5g  
 FIBRA 0g  
 SODIO 0,5g

TESTADO POR  
 basique  
 culinary  
 center



MENÚ FÁCIL I  
**Gourmet**

EROSKI SELEQTIA t'ho posa molt fàcil.  
Si aquest any et quedes a casa i et toca  
cuinar, aquest és el teu menú.



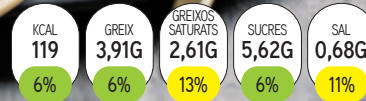
Espàrrecs dues salses  
Bacallà amg espàrrecs de  
marge i boletus  
Tastets de crema de torró



Salsa de tomàquets ses



Salsa de pesto-iogurt



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Aquestes receptes i molt més en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)





## Lloms de bacallà SELEQTIA amb boletus i espàrrecs de marge

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 20 MIN

- 4 lloms de bacallà SELEQTIA
- 1 pot de boletus SELEQTIA en oli
- 12 espàrrecs de marge
- Sal i pebre negre acabat de moldre

**PREPARACIÓ.** Cuina els lloms de bacallà a la planxa.

▪ Cuina els espàrrecs a la planxa amb un rajolí d'OOVE i salpebra's.

▪ Fes una volta als boletus a la paella.

▪ Munta un llit de boletus i espàrrecs. Posa els lloms a sobre i salsa'ls amb l'oli dels boletus. Serveix-los.



UNA RACIÓ CONTÉ:				
KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
209	4,71G	0,71G	0G	3,97G
10%	7%	4%	0%	66%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

## Espàrrecs blancs SELEQTIA amb dues salses

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 15 MIN

▪ De 12 a 16 espàrrecs blancs cuits SELEQTIA

**SALSA DE TOMÀQUETS SECS:**

- 100 g de tomàquets secs SELEQTIA
- 75 g d'olives negres SELEQTIA
- 50 g de tàperes
- 2 bitxos SELEQTIA
- 1/2 ceba tendra
- 4 cullerades d'OOVE
- Herbes provençals

**SALSA DE PESTO GENOVÈS**

- SELEQTIA I IOGURT:
- 1 iogurt grec
- El suc de mitja llimona
- Ratlladura de llimona
- 1 cda de pesto genovès SELEQTIA
- Sal i pebre acabat de moldre

**PREPARACIÓ.** Prepara les salses, serveix-les amb els espàrrecs blancs EROSKI SELEQTIA i gaudeix d'aquesta preparació senzilla amb dos acompanyaments molt diferents en sabor, textura i propietats saludables.

## Tastets de crema de torró a la pedra SELEQTIA

8 TASTETS / DIFICULTAT 1 / 15 MIN + 1 H (NEVERA)

- 150 g de torró a la pedra SELEQTIA
- 70 ml de llet desnatada
- 120 g de nata per muntar
- 16 galetes gofra SELEQTIA

**PREPARACIÓ.** Esmicola el torró en 1/2 got de llet desnatada calenta fins que es formi una pasta. Posa'l una hora al frigorífic i, quan estigui ben fred, munta la nata i barreja-la amb la pasta de torró.

**Per servir les delícies:** posa una cullerada de crema de torró (o fes servir una mànega de pastisseria) sobre una galeta gofra i tanca-la amb una altra galeta.



UNA RACIÓ CONTÉ:				
KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
232	13,2G	5,06G	16,1G	0,16G
12%	19%	25%	18%	3%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult





# L'alimentació vegetal: una opció saludable i sostenible

Sabies que la nostra dieta té un impacte directe sobre el medi ambient? La petjada de carboni de cada aliment ve determinada pel seu procés de producció. A més del contingut nutricional saludable, els vegetals són el grup d'aliments que requereixen menys recursos per a la seva producció.

**D**es del 1853, Bonduelle s'ha guiat per dos objectius: el respecte per la terra i la passió pels vegetals. Estem compromesos per construir un futur millor a través d'una alimentació vegetal i, per fer-ho, proposem solucions innovadores adaptades a les necessitats dels consumidors. B!Pact és el nom que hem donat a aquest triple compromís amb el planeta, l'alimentació i les persones.

Apostem per una agricultura sostenible perquè l'alimentació

vegetal cada vegada sigui més gustosa i accessible per a tots. Aquest compromís es reflecteix a les nostres accions i productes. La nostra gamma de blat de moro ara no té residus de pesticides.

El nostre compromís amb el planeta ens fa apostar per cultius ecològics, tot garantint les pràctiques Bio dels nostres socis agricultors. D'aquesta manera, podem oferir als consumidors productes biològics certificats i de qualitat.

Treballem per millorar continuament les nostres receptes amb l'objectiu d'aconseguir una llista d'ingredients tan curta com sigui possible. Un exemple són els Pèsols sense sucres afegits, que només es fan amb aigua i sal. I, seguint el nostre compromís per reduir el nombre d'additius, aquest any hem llançat les Mongetes verdes reduïdes en sal.

T'animem a incloure els nostres vegetals a les teves receptes per aconseguir una alimentació més saludable i 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)





## Torrades amb foie i gelatina de moscatell

- 8 minitorrades amb poma
- 200 g de foie
- 240 ml de vi moscatell
- 55 g de sucre
- 2 ½ fulles de gelatina
- Una mica de farigola fresca

**PREPARACIÓ.** Per fer la gelatina, hidratem les fulles de gelatina en un bol amb aigua freda durant cinc minuts.

■ En un cassó, escalfem el vi moscatell amb el sucre a foc mitjà. Hi afegim les fulles de gelatina ben escorregudes, les barregem i les cuinem fins que la gelatina s'hagi dissolt.

Passem la preparació a un recipient de vidre, la cobrim amb film transparent i la deixem reposar al frigorífic durant la nit.

■ Al dia següent, tallem la gelatina amb l'ajut d'un ganivet o d'un tallador, segons la forma amb què la vulguem presentar.

■ Laminem el foie i el posem sobre cada una de les torrades. Tot seguit, hi afegim la gelatina i una mica de farigola fresca.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un canapè de contrastos, amb gust dolç i salat, textura cruixent i untuosa. Es recomana consumir-lo de manera ocasional i en poca quantitat.

**Propietats nutricionals.** Un canapè aporta una certa quantitat de greixos, greixos saturats, sucres i calories. Cal equilibrar el

menú amb altres plats més lleugers.

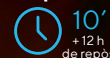
**No apta per a:** menors i embarassades, pel contingut en alcohol.

Racions: 8 torrades

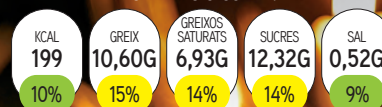
Dificultat



Preparació



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que mai no fallen

**3,29€**  
PER RACIÓ





## 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 ●●●



**3,00€**  
PER RACIÓ

Racions: 8 racions

Dificultat



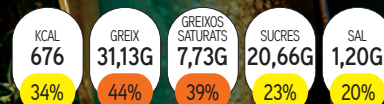
Preparació



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Receptes que  
mai no fallen

## Filet a l'Oporto

- 1 filet de porc ibèric EROSKI SELEQTIA
- 4 cebes mitjanes
- 2 grans d'all
- 350 ml de vi d'Oporto
- 250 ml de brou de pollastre
- 1 fulla de llozer
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre

**PREPARACIÓ.** Lliguem el filet i el salpebrem. El reservem.

- Tallem la ceba i els grans d'all a trossos petits. Els reservem.
- Escalfem dues cullerades d'oli d'oliva en una cassola, a foc fort. Hi posem el filet i

segellem la carn, un minut per cada costat o fins que estigui daurada. La traïem i la reservem.

- Incorporem la resta de l'oli a la cassola, abaixem el foc a intensitat mitjana i hi fregim la ceba i l'all fins que comencin a tenir un to ben daurat.

- Hi posem el filet i el vi. Apugem el foc a intensitat alta fins que arrenqui el bull.

- Ho coem uns cinc minuts, aproximadament, abaixem a foc mitjà i hi incorporem el brou.

- Ho salpebrem, hi afegim la fulla de llozer i ho deixem coure, tapat, durant uns 40 minuts o fins que el filet estigui tendre.

**Notes:** El podem acompanyar amb puré de patates, arròs o verdures.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un plat amb un gust intens per la barreja d'ingredients que presenta.

**Propietats nutricionals:** El filet és un dels talls més magres de qualsevol carn, però en el cas del porc no deixa de ser una carn vermella, i la recomanació és consumir-ne com a màxim dos cops per setmana.

Aporta proteïnes de bona qualitat i greixos, una tercera part dels quals són saturats. El més recomanable és consumir una quantitat moderada d'aquesta recepta i, a més, completar el menú amb hortalisses. D'aquesta manera hi sumem fibra, vitamines i minerals, sense augmentar molt les calories.



**0,93€**  
PER RACIÓ

Racions: 8-10

Dificultat



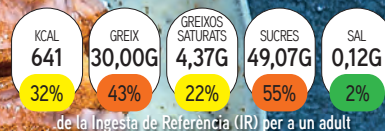
Preparació



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



Receptes que  
mai no fallen

## Pa de pessic de nous

- 425 g de farina
- 1 i 1/2 cullerades de llevat químic
- 1/2 culleradeta de sal
- 2 cullerades de canyella
- 4 ous
- 300 g de sucre
- 25 g de sucre morè
- 240 ml de llet
- 220 g d'oli de gira-sol
- 100 g de nous pelades

### GLACEJAT

- 150 g de sucre de llustre
- 20 ml d'aigua

**PREPARACIÓ.** Preescalfem el forn a 180 °C i preparem el motlle que farem servir. Per fer-ho, el greixem amb mantega i l'enfarinem.

■ En un bol, barregem la farina, el llevat, la canyella i la sal. Ho reservem.

■ En un altre bol, batem els ous amb el sucre fins que es blanquegin i hagin duplicat la mida. Hi afegim la llet i l'oli, i ho batem de nou fins que s'integri. Seguin afegint-hi la barreja de farina i la integrem.

■ Piquem les nous a trossos petits, les posem a la massa i les barregem bé.

■ Posem la massa al motlle i l'enfornem durant 1 hora.

■ Retirem el motlle del forn i el deixem refredar uns 10 minuts. El desemmotllem i el deixem refredar completament sobre una reixeta.

■ Preparem el glacejat, tot barrejant el sucre de llustre amb aigua. Un cop fred, ruixem el pa de pessic amb el glacejat.

### COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta per gaudir molt de tant en tant i en una quantitat petita. Es pot acompanyar amb altres aliments que siguin saludables, com ara fruita, un iogurt natural o un got de llet. D'aquesta manera, a més de rebaixar la ingesta de sucres, greixos i calories del pa de pessic, gaudim de les propietats beneficioses d'aquests aliments.

També podem fer algunes variacions dels ingredients per millorar la qualitat nutricional: emprar farina integral, rebaixar el sucre i substituir tot o una part per fruita deshidratada, afegir-hi més canyella o aroma de vainilla i emprar oli d'oliva amb gust suau.



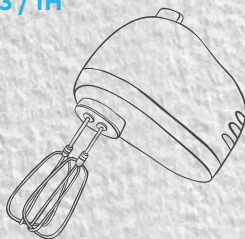
# Galetes de gíngebre

PER GAUDIR EN FAMÍLIA

18 GALETES / DIFICULTAT 3 / 1H

## PAS 1

- Bat la mantega amb la pasta de dàtil.
- Tritura els flocs de civada amb la farina integral, la sal i el llevat. Incorpora aquesta barreja a la mantega i la pasta de dàtil, fins a obtenir unes molles.



## PAS 2

- Afegeix-hi les dues cullerades de llet i l'extracte de vainilla.

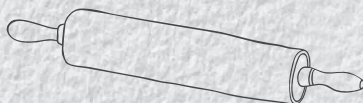


## PASTA-HO TOT FINS A FORMAR UNA MASSA HOMOGÈNIA

- Embollica-la amb film i posa-la a la nevera 15-20 minuts.

## PAS 3

- Estira la massa (entre dues fulles de paper de forn) i, amb un motlle, fes la forma d'home de gíngebre.

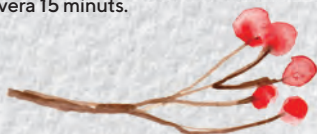


## PREESCALFA EL FORN A 180°C

- Tapa-les amb film i posa-les a la nevera 15 minuts.

## AL FORN 10-12 MIN!

(Fins que estiguin dauradetes...)



## COMENTARI DIETÈTIC

Pots provar de substituir la mantega, o una part, per oli d'oliva. La qualitat nutricional millorarà.

## AQUESTS SÓN ELS INGREDIENTS QUE NECESSITES:

- 120 g de farina integral
- 90 g de flocs de civada
- 80 g de dàtils fets puré
- 90 g de mantega a temperatura ambient
- 2 cullerades de llet semidesnatada
- 1 cullerada de gasificant per a pastisseria (Royal)
- 1/4 de culleradeta de sal fina
- 2 culleradetes de gíngebre en pols
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 1/4 de culleradeta de nou moscada en pols
- 1/4 de culleradeta de clau en pols
- 1/2 culleradeta d'extracte de vainilla



# peke

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un nen



Aquesta recepta i moltes més en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



# Maridatge perfecte per al menú de Nadal

Els vins i els caves sempre es trien per una qüestió de gustos. Al nostre celler, trobaràs una gran varietat d'opcions per potenciar el sabor dels teus plats i marcar la diferència entre un bon menú de Nadal i un d'excel·lent.



Un dinar o un sopar de Nadal amb cava des del principi fins a la fi? Per què no? Blancs o rosats poden convertir-se en l'acompanyament perfecte per a tota mena de plats, des dels entrants fins a les postres. Només cal saber triar. Et proposem quatre maridatges amb caves de menys de 10 euros perquè, a més, el teu cistell de la compra no pugi massa aquestes festes. Pren nota.

## PER ALS ÀPATS

Peixos, mariscs i arrossos combinen amb un cava brut o brut reserva, que donarà un punt d'acidesa molt fresc. Et recomanem Cinta Púrpura, de Juve&Camps, i el cava sense alcohol blanc, de Freixenet.

Per a carns, rostits, guisats o plats molt especiats, opta pels brut nature reserva o gran reserva, que tenen més cos. No et pots perdre el cava Reserva de la família, de Juve&Camps, Gran Plus Ultra, de Codorníu o Jaume Serra Vintage.





## Entre 5 y 8 °C

És la temperatura a la qual s'ha de servir el cava. **Evita refredar-lo al congelador.** Per apreciar tots els seus rics matisos, **el millor és optar per una copa de tulipa o la tradicional aflautada,** ja que les aromes es dilueixen ràpidament.

## PER A L'APERITIU

Un brut nature o extra brut, amb pocs mesos de criança, o un cava rosat lleuger són el maridatge ideal per acompanyar canapès, ostres, pernil, salmó fumat, fruita seca... Pots triar l'Extra brut, de Codorníu, el Bach brut nature o el Lavit brut nature, de Segura Viudas.



## PER PICAR A LA TARDA

Si organitzes un pica-pica informal a mitja tarda, prova a degustar-lo amb un cava rosat i lleuger com Ice Rosé, de Freixenet, o Bach Rosé.



## PER A LES POSTRES

Els torrons, els pastissos o els dolços típics d'aquestes s'aprecien més amb un cava semisec, dolç o rosat, de certa edat. Prova amb Carta Nevada sec o Cordon Negro semisec, ambdós de Freixenet.



OOO  
maridatges



## Pautes bàsiques per gaudir de tot el sabor dels vins negres, rosats o blancs

Per aencertar, la millor opció és l'aposta personal de cadascú, per gaudir del vi que més t'agrada amb els plats que assaboreixis. A partir d'aquesta premissa, hi ha vins que s'entenen millor amb un tipus d'aliments que amb altres. Visita la secció de Celler de les nostres botigues, on trobaràs moltes opcions per posar en pràctica aquests consells senzills.

### ENTRANTS

- **Els aperitius**, canapès o entrants lleugers mariden molt bé amb vins blancs joves, frescs i fàcils de beure, com el blanc Verdejo DO Blume.
- **Les amanides** casen amb blancs més secs o rosats, amb aromes de fruita com el rosat Lambrusco Emilia Sant Orsola.
- **El marisc** funciona amb vins blancs gallecs, elaborats amb les varietats albariño –com el de Martín Códax–, godello o verdejo. O amb vins escumosos frescs i rosats.

## QUIN VI I AMB QUIN MENÚ?



- **Blancs joves senzills**: aperitius o entrants lleugers.



- **Blancs fermentats en bota**: formatges curats, verdures, fumats, carns blanques i alguns arrossos.



- **Rosats**: verdures, païstes, arrossos, formatges suaus i macedònia de fruites.



- **Negres joves**: formatges semicurats, peixos blaus, algunes carns blanques, cabrit i xai rostit, bolets, plats de bacallà i, en general, peixos amb salsa.



- **Negres de criança**: carns a la brasa, rostits, guisats de carns vermelles i formatges curats.



- **Negres reserva i gran reserva**: plats de caça i guisats més subtils i elaborats. Atreveix-te a tastar-los amb una xocolata amb alt contingut en cacau. El resultat és impressionant!



- **'Finos' i 'manzanillas'**: aperitius, peixos a la planxa, mariscs i fumats.



- **Dolços**: postres de fruites o amb fruita seca, foie, patés.





## PLATS PRINCIPALS

- **Verdures:** triarem el vi en funció de com les cuinem i de la intensitat del seu sabor. Tasta, per exemple, el Rioja Crianza Campo Viejo.
- **Peix:** si cuines un peix blanc (lluç, bacallà o rap), un vi blanc sec –com els verdejos DO Rueda, Liena Blume o Otoñal– és la millor elecció. Els peixos blaus, com el salmó o la tonyina, es poden acompanyar amb un vi blanc més fet o fins i tot amb vins negres joves, com un Rioja Bustinza jove, o un criança, com el Rioja Faustino.



- **Carn:** les carns blanques, com el gall dindi o l'anyell letó, es poden maridar amb vins blancs secs amb una acidesa baixa. Si prepares una carn amb salsa, un guisat de carn o un plat molt condimentat, tria blancs més evolucionats o un vi negre jove però intens. Per a carns vermelles més contundents: vins negres de Rioja o de Ribera del Duero, criança o reserva. Prova amb els Rioja Reserva LAN, Faustino V o Paternina. Un gran reserva negre, com el Reciente, marida molt bé amb plats de caça.

## POSTRES

El match perfecte de totes les postres sol ser un vi dolç que en potenciï el sabor, com un Oporto, Xerès o Moscatell. Fins i tot vins com un Riesling (varietat de raïm blanc) alemany, un Sauternes francès o un vi sec Tokaji hongarès. Però podem optar per un escumós, fresc i diferent, o fins i tot per un criança amb cert cos si les nostres postres estan elaborades amb xocolata negra.





DO Valdepeñas para per a caprabo●●●

# DO Valdepeñas: la tradició del bon vi

Segons la consultora Nielsen, l'any 2019 la Denominació d'Origen Valdepeñas va ocupar, per quart any consecutiu, la segona posició de les vendes de vins amb DO al canal d'alimentació d'Espanya, amb un creixement del 2,78%.

**L**a qualitat constant i els grans esforços comercials dels nostres cellers són l'origen de l'èxit dels vins de Valdepeñas al canal dels supermercats", afirma Jesús Martín, president de la Denominació d'Origen (DO) Valdepeñas. Des del punt de vista qualitatiu, aquesta DO l'any 2018 es va posicionar com la tercera en reconeixement entre els joves espanyols, que la van associar amb característiques positives com "qualitat", "gran sabor", "bon vi", "tradició", "autenticitat", etc.

La DO Valdepeñas va tancar l'any 2019 amb uns resultats magnífics pel que fa a les vendes dels seus vins a Espanya, que representen el 60,3% de les xifres totals. Les dades de comercialització al mercat nacional parlen de més de 38,2 milions d'ampolles venudes.

En aquest darrer any (agost 2019-juliol 2020), la comercialització ha augmentat un 1% segons la mateixa DO. Al moment de pandèmia actual, aquesta dada trenca amb les baixades generalitzades que estan experimentant les vendes de vins procedents d'altres regions vinícoles, la comercialització dels quals està més lligada al canal de l'hostaleria o a les exportacions.

Tanmateix, la DO Valdepeñas atribueix aquest increment a una forta

aposta dels cellers per implantar-se, des de fa dècades, en una gran xarxa de distribució al canal d'alimentació a Espanya (supermercats, hipermercats, etc.).

El canvi de tendència en el consum de vi des de l'hostaleria a les llars ha fidelitzat encara més els consumidors i, fins i tot, ha incorporat nous seguidors, atrets per la competitivitat dels vins DO Valdepeñas i per la seva excel·lent relació qualitat-preu.

**Valdepeñas**  
Denominación de Origen

**WINEinMODERATION**  
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR



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

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



# CUCA







# Els nostres BIO: la teva alimentació més natural i sostenible

Et preocupes per seguir una alimentació més saludable i vols que els productes que consumeixes siguin respectuosos amb l'entorn. Triar aliments ecològics a l'abast de tothom, com BIO d'EROSKI, és aconseguir que la teva dieta sigui més natural i sostenible.



Entre els nostres compromisos per la salut i la sostenibilitat hi ha el de facilitar-te la possibilitat de menjar bé a bon preu i cuidar l'entorn. Per això, llancem la gamma de productes ecològics BIO d'EROSKI i EROSKI Natur BIO, produïts amb les millors pràctiques ambientals, que s'aconsegueixen gràcies a la proliferació de la biodiversitat i preservant els recursos naturals.

Aquests principis es tradueixen en mètodes concrets de producció que segueixen pràctiques de cultiu respectuoses amb les fruites i les hortalisses EROSKI Natur BIO: plàtan de Canàries, poma vermella i golden, mandarina, alvocat, ceba, all i bròquil.

També s'apliquen aquestes premisses per la producció d'altres productes elaborats com ara pasta, tomàquet triturat, conserves vegetals, suc, cafè, truites, galetes i cereals BIO d'EROSKI. En total, més de 50 productes ecològics.

### QUÈ ELS FA BIO?

• **Per al cultiu s'utilitzen tècniques naturals i tradicionals:** fertilitzants orgànics, adobs d'origen animal, rotació de cultius i guaret.

• **Es prioritzen els recursos** produïts de manera local, com l'adob de la mateixa granja.

• **S'apliquen mètodes naturals** per prevenir les plagues i les malalties, amb la presència als cultius d'animals, com ara llangardaixos o conills, així com de vegetació autòctona.

• **Es trien espècies** i varietats no modificades genèticament, que s'adaptin a les condicions locals i resisteixin els paràsits i les malalties.

• **Tot això contribueix a preservar la fertilitat del sòl**, la biodiversitat i els recursos naturals.

• **Fomenten el desenvolupament rural.** Com es produeixen a menor escala, juguen un paper molt rellevant en el progrés del món rural.

• **L'agricultura ecològica** posa en valor l'esforç dels treballadors del camp en la conservació del medi, tot mantenint la seva forma de vida.



CONEX MÉS  
SOBRE ELS NOSTRES  
PRODUCTES BIO

## COM PODEM RECONÈIXER UN PRODUCTE ECOLÒGIC?



Els productes ecològics envasats d'origen agrari (inclosa l'aqüicultura) que compleixen els requisits del Reglament Europeu han de dur obligatòriament el logotip de l'eurofulla. Garanteix que han estat produïts seguint els criteris europeus de l'agricultura ecològica: prohibició de fer servir organismes modificats genèticament, limitació de l'ús de fertilitzants, herbicides, pesticides artificials, antibiòtics, etc.



Adicionalment, poden dur altres segells nacionals i estàndards privats. Un dels més habituals és el logotip d'agricultura ecològica de les comunitats autònomes. A Espanya, els responsables de la concessió dels segells de certificació ecològica són els Consells



# Receptes amb els nostres productes ecològics

# BIO

3  
PRODUCTES  
1 RECEPTE

## Muhammara de piquillos i nous

4 RACIONS | DIFICULTAT | 15'

- 250 g de pebrots rostits EROSKI BIO
- 2 grans d'all EROSKI Natur BIO
- 2 cullerades de melassa de magrana
- 75 g de nous
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- ½ cullerada de pebre vermell picant
- 1 culleradeta de comí molt
- 50 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

PREPARACIÓ. Preescalfem el forn a 200 °C.

- Torrem les nous al forn uns 7 minuts. Les retirem i les deixem refredar.
- Posem tots els ingredients al bol de la batidora (excepte l'oli d'oliva) i els triturarem fins a obtenir una crema amb textura.
- Hi incorporem l'oli d'oliva mentre seguim batent.
- Ho servim acompanyat de panets.

La vitamina C i l'àcid fòlic dels pebrots es destrueixen fàcilment amb l'escalfor. Es recomana consumir-los en cru o cuinats al dente.



NUTRI-SCORE  
A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL 264 13%	GREIX 22,7G 33%	GREIXOS SATURATS 2,8G 14%	SUCRES 8,2G 9%	SAL 0,8G 13%
--------------------	-----------------------	---------------------------------	----------------------	--------------------

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



## Hamburguesa de quinoa amb bròquil i pastanaga

4-6 |  |  40' +1HORA DE REPOS

- 375 g de quinoa EROSKI BIO
- 2 cullerades de farina EROSKI BIO
- ½ ceba picada EROSKI Natur BIO
- ½ pastanaga picada EROSKI Natur BIO
- 25 g de bròquil EROSKI NATUR BIO
- 1 cullerada de sèsam EROSKI BIO
- 2 ous
- ¼ de culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 cullerada de formatge parmesà ratllat

**ELABORACIÓ.** Batem els ous i els posem a un bol, juntament amb la quinoa cuïta, el bròquil cuit i la pastanaga i la ceba ben picades.

- Ho barregem tot fins a obtenir una massa uniforme. Ho deixem reposar al frigorífic durant una hora.
- Fem la forma de les hamburgueses, pressionant bé perquè no es desfacin.
- Posem una cullerada d'oli en una paella i les cuinem fins que estiguin daurades.
- Les acompanyem amb panets, ceba, tomàquet enciam i la nostra salsa preferida.



Les hamburgueses vegetals són molt fàcils de fer. De verdures, llegums o com aquesta de quinoa, que conté proteïnes de qualitat, hidrats de carboni, vitamines, minerals i un 9% de fibra.



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
467	13,8G	3,08G	6,9G	0,9G
13%	33%	14%	9%	13%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



# Les compres de Nadal, sense complicacions

Capraboacasa és la millor alternativa per fer la compra de Nadal d'una manera còmoda i segura des de casa.

Amb més d'11.000 articles i un ampli assortiment de productes de Nadal, el nostre supermercat *online* capraboacasa.com t'ofereix la màxima oferta comercial al mateix preu i amb les mateixes promocions que els nostres supermercats. Tindràs a un clic tot allò que necessites per als teus àpats nadalencs.

Pots fer la comanda al moment i recollir-la, o te la portem el mateix dia, de dilluns a dissabte.

Capraboacasa és un supermercat *online* fàcil i intuïtiu, al qual s'hi accedeix des de qualsevol dispositiu a través de la web capraboacasa.com, que ofereix diferents alternatives per al lliurament –a la botiga o a domicili– i possibilitats de devolució del producte àgils i senzilles. En Capraboacasa tindràs els mateixos avantatges del Club Caprabo; ofertes exclusives, cupons, promocions, descomptes families nombroses, etc

**DESPESES D'ENVIAMENT GRATIS**  
En comandes superiors a 100€

## FÀCIL I CÒMODE

- 1 Entra en la web **capraboacasa.com** des de qualsevol dispositiu



- 2 Tria entre més d'11.000 productes



- 3 Rep la teva compra a casa. Veuràs que fàcil. Prova-ho!





### 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 European 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



# Un punt de salut per a tots els teus plats



Les Nous de Califòrnia són una font de salut extraordinària i l'única fruita seca amb una quantitat significativa d'àcids grassos omega 3.



## ALBERGÍNIA FARCIDA AMB FORMATGE GORGONZOLA I NOUS

**INGREDIENTS:** 30 g de Nous de Califòrnia, 2 albergínies grans, 100 g de formatge gorgonzola, 1 ceba morada, sal, pebre, 60 ml d'oli d'oliva.

- PREPARACIÓ:** Tallem les albergínies per la meitat i els fem diferents talls en diagonal.
- Els posem oli i sal i les emboliquem amb paper d'alumini. Les enforem a 210 °C durant 40 minuts.
  - Posem la ceba tallada en una paella amb oli i la cuinem a foc mitjà.
  - Hi afegim un got d'aigua i deixem que s'evapori. Hi posem oli i daurem una mica més la ceba.
  - Traiem la polpa de les albergínies i la barregem amb la ceba. Torrem les nous amb una mica d'oli i les incorporem a la barreja.
  - Hi afegim el formatge i ho salpembrem. Farcim les albergínies amb la barreja anterior.
  - Hi posem el formatge per sobre i les enforem a 160 °C, durant 10 minuts.

**L**es Nous de Califòrnia són font d'omega 3. Una ració (30 g) conté 2,7 grams d'àcid alfa-linolènic (AAL), que contribueix a mantenir nivells normals de colesterol en sang. La ingesta mínima per obtenir el benefici desitjat és de 2 grams d'AAL al dia.

En qüestió de qualitat i seguretat alimentària, les Nous de Califòrnia compleixen, i sovint superen, els controls més estrictes del món establerts pel Departament



SENSE GLUTEN



SENSE SODI



SENSE COLESTEROL

d'Agricultura dels Estats units, perquè sempre tinguis la millor nou a cada Nou de Califòrnia.

Inclou-les a les amanides, plats de pasta, cremes, salses, pans, pastissos, etc., o a receptes com les que et proposem aquí.

Descobreix més receptes saludables a:

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



Busca les millors Nous de Califòrnia en aquests productes







DATE UN CAPRICO ESTA

*Navidad*







### CISTELLA DOVE

Tot el que busques per a la cura de la pell ho trobaràs en aquesta proposta exclusiva de Dove. Un ritual complet en una cistella única, que conté sabó Dove hidratant en pastilla, gel Dove nutrició intensa, loció *bodymilk*, un desodorant *roll-on* i una crema de nutrició intensiva. A més, t'enduràs de regal un necesser i un desodorant Dove mini original.

# Idees per regalar

Regalar cistelles de bellesa per Nadal ja és una tradició entre els que volen sorprendre els amics o familiars. Et presentem cinc propostes amb una tria de productes acurada. Són a punt per endur-se i també pots consultar a la teva botiga habitual sobre la possibilitat que te'n preparin una a la teva mida.

### CISTELLA NIVEA

Una acurada selecció de productes Nivea, que inclou crema hidratant per a la pell seca i sensible, mascareta antiarrugues, crema hidratant Nivea Soft, bàlsam labial *Coco&aloe Liposan* i crema de mans d'àloe vera. I, de regal, un raspall per als cabells.



### CISTELLA AXE

Conté desodorant, gel de dutxa i colònia d'edició limitada *Dark Temptation*, amb la seva aroma inequívoca de xocolata i tocs especiats. Amb un necesser exclusiu d'Axé de regal.





## HAS PENSAT EN UNA CISTELLA AMB PRODUCTES DE LA MARCA BELLE?

A belle et presentem dues propostes amb la millor selecció de productes i a un preu increïble. Tots han estat testats clínicament i no contenen parabens.

### CISTELLA SENSES&BEAUTY BELLE

Una acurada selecció de cosmètics amb fórmules eficaces, textures exquisides i aromes delicioses, que converteixen la cura de la pell en un ritual màgic de plaer. El necessari és de regal.

**GEL DE BANY MOUSSE ORIENTAL SECRETS.** Neteja suaument la pell gràcies a la textura extrasuau i embolcalladora de la seva escuma. Amb oli d'argània i aroma d'oli essencial de ginebró.

**CREMA PER A TOT.** Gràcies al contingut en mantega de karité, niacinamida (vitamina B3), glicerina vegetal i vitamina E, hidrata en profunditat la pell del rostre, el cos, les mans i, fins i tot, les puntes dels cabells secs. La solució multiús al teu necessari.

**SABÓ de GLICERINA.** Elaborat de manera tradicional amb oli de coco 100% vegetal i glicerina vegetal. Lliure d'ingredients d'origen animal, olis sintètics, conservants i sulfats. Fórmula apta per a vegans.

**EAU DE TOILETTE ELIXIR FRESH VAINILLA.** Una fragància que presenta una interpretació deliciosa de la vainilla. Fórmula apta per a vegans.



### CISTELLA BELLE NATURAL

Els teus imprescindibles per tenir cura de la pell i protegir-la aquest hivern. Regala cosmètica natural autèntica. Productes amb fórmules certificades per Ecocert, que regula des de l'elaboració de cada ingredient fins als envasos, l'etiquetatge o la gestió ambiental. Tenen, com a mínim, el 98% d'ingredients d'origen natural, i un mínim del 5% són ecològics. Els estoigs de cartró inclouen certificat FSC.

**OIL ELIXIR.** Un tresor multifunció autèntic, que pots emprar com a alternativa al sèrum, juntament amb la teva crema facial preferida, per multiplicar i potenciar els seus efectes. Serveix com a tractament de nit per al rostre, el coll i l'escot, o com a tractament de xoc per a zones molt deshidratades. Oli de tacte sedós no greixós, apte per a pells de tota mena.

**AIGUA MICEL-LAR.** Els seus ingredients, com ara l'àcid hialurònic, l'àloe vera, els extractes de rosa alpina, el cogombre o les algues, destaquen per les propietats hidratants i protectores.

**CONTORN D'ULLS ANTIEDAT.** La fórmula conté extracte de magrana, àcid hialurònic, oli d'ametlles dolces, vitamina i mantega de karité.

**CREMA DE MANS.** Conté oli de gira-sol, extracte de llimona, que aporta propietats antioxidants per potenciar la barrera natural de la pell, i àcid làctic, que suavitza.





# A CAPRABO, cada cèntim compta

Amb el nou programa *Cèntims Solidaris*, fent un gest molt senzill al moment de pagar la compra pots donar uns cèntims a una causa benèfica. Al novembre donarem suport als Bancs dels Aliments, que ajuden les persones en risc d'exclusió després de l'emergència de la COVID-19.

**A** CAPRABO compartim el dia a dia amb els nostres clients i som conscients del gran esforç que moltes famílies han de fer en aquests moments, així com de les ganes d'ajudar que altres tenen. Considerem la solidaritat com un principi fonamental sota el qual desenvolupem la nostra activitat. Per això, posem en marxa *Cèntims Solidaris*, un programa permanent de suport a diferents causes

socials que pretén ajudar els més necessitats amb petits donatius.

L'aportació es fa en passar per caixa, al moment de pagar la compra amb la targeta. És voluntària i confidencial –les teves dades no queden enregistrades a CAPRABO ni a l'ONG destinatària– i només et suposarà donar 10 o 20 cèntims d'euro. Un gest d'altruisme que et proposem des de CAPRABO.

## TRIA QUAN VOLS DONAR ELS TEUS CÈNTIMS



L'aportació es fa en passar per caixa, quan pagues la compra amb la targeta o el mòbil, i tu decideixes si vols fer una donació a la causa social a la qual estem oferint el nostre suport. Al desembre seran els Bancs dels Aliments. Si hi vols col·laborar, has de prémer el botó verd del datàfon i, en cas contrari, el vermell. Tot seguit, segueix el procés de compra habitual.

La donació és puntual i, a la compra següent, tu decideixes si vols oferir de nou el teu suport. La decisió no es vincula a les teves dades personals, la targeta bancària o la targeta Club CAPRABO i no queda enregistrada a cap base de dades.

## QUANT POTS DONAR?

El donatiu és una quantitat fixa que canvia en funció de l'import total de la teva compra.

- **Compres entre 5 i 30 euros: 10 cèntims d'euro.**
- **Compres superiors a 30 euros: 20 cèntims d'euro.**



La donació queda reflectida al teu compte bancari. A la caixa, a més del rebut de compra, es genera un altre tiquet en el qual apareixerà l'import de la donació.

## EL CODI DE DONACIÓ

**Si vols beneficiar-te** de les deduccions fiscals per donatius, pots sol·licitar el teu certificat de donació a l'ONG. Per poder completar el tràmit hauràs d'aportar la teva informació personal juntament amb el codi de donació que apareix al mateix tiquet de la compra.

**Pots fer-ho a través de** la pàgina web del projecte: [caprabo.worldcoo.com](http://caprabo.worldcoo.com)



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

**Un cop sol·licitat el tràmit**, l'ONG corresponent enviarà directament el document a cada donant. El certificat l'emet l'ONG esmentada i avala l'import de la donació rebuda, cosa que permet desgravar fiscalment aquests diners.





## COM REBEN LES ENTITATS LA TEVA DONACIÓ?

A CAPRABO no guardem els teus cèntims, sinó que els enviem directament des del teu banc fins al compte de la campanya solidària que estigui activa a l'establiment on facis la teva compra. D'aquesta manera, volem que la teva decisió de col·laborar o no amb la campanya sigui voluntària, íntima i confidencial.



## I SI VOLS DONAR UNA QUANTITAT MÉS GRAN O DONAR SUPORT A UNA ALTRA CAUSA SOLIDÀRIA?

Si ho desitges, també pots donar suport a les diferents campanyes solidàries amb la suma que vulguis mitjançant la targeta bancària o PayPal des de la web [caprabo.worldcoo.com](http://caprabo.worldcoo.com). A més, pots conèixer en detall les iniciatives actuals i passades i seguir l'evolució de les donacions.

## A QUI ESTEM AJUDANT?

Les entitats i organitzacions a les quals podràs fer donacions canviaran periòdicament i la tria de les diferents causes solidàries que recolzarem a través d'aquest projecte respon a les preocupacions que els clients ens heu transmès.

Hi haurà campanyes i entitats que treballen per la infància, el medi ambient, les persones en risc d'exclusió social i la lluita contra el càncer. Van ser les causes més esmentades en una enquesta en la qual vàreu participar més de 3.500 clients. De la mateixa manera, la crisi generada per la COVID-19 ens ha fet potenciar l'ajuda a les persones més afectades per aquesta emergència sanitària.

En tot moment sabràs a qui ajudes gràcies als cartells que trobaràs a la zona de caixes de les nostres botigues, que inclouran informació sobre la causa activa i l'ONG beneficiària. A més, es podrà consultar tot allò relatiu a la campanya a la web: [caprabo.worldcoo.com/](http://caprabo.worldcoo.com/)





# “Amb l’esperança de vida en augment i sense un tractament específic, els casos de demència es podrien triplicar de cara al 2050”

Rafael de la Torre, director del Programa d’ Investigació en Neurociències de l’Institut Hospital del Mar d’Investigacions Mèdiques (IMIM)



## Prevenió efectiva del deteriorament cognitiu

Les demències afecten actualment uns 50 milions de persones a tot el món i a més de 800.000 a Espanya, principalment degut a l’Alzheimer. Amb l’esperança de vida en augment i sense tenir un tractament específic, la xifra de casos es podria triplicar de cara a l’any 2050.

**Existeix alguna manera de prevenir o d’endarrerir la demència?** Cada vegada tenim més evidències científiques que apunten que el deteriorament cognitiu augmenta o es redueix en funció de la combinació de diferents factors de risc. Alguns

són modificables, com l’edat o la genètica, mentre que d’altres són susceptibles de canvi, com passa amb determinades condicions mèdiques (tensió arterial, colesterol, diabetis, obesitat, etc.). Els canvis als estils de vida (dieta, activitat física, activitat cognitiva, participació social, etc.) de les persones repercuteixen en una millora d’aquestes afeccions i en el seu rendiment cognitiu.

Investigadors de l’Institut Hospital del Mar d’Investigacions Mèdiques (IMIM) i del centre d’investigació de la Fundació Pasqual Maragall, el Barceloneta Brain Research Center (BBRC), hem posat en

marxa el projecte PENSA per contribuir a la recerca de tractaments efectius per prevenir o endarrerir el deteriorament cognitiu. Per fer-ho, estudiarem quin efecte té sobre la progressió una intervenció personalitzada basada en el seguiment d’un estil de vida saludable, complementat amb un compost natural del te verd.

Estem buscant persones d’entre 60 i 80 anys que hagin notat canvis en la memòria o en altres capacitats cognitives, com l’atenció, la capacitat de planificació o d’orientació, i que preferiblement visquin a l’àrea de Barcelona.

Les persones interessades a participar o que vulguin més informació poden consultar la web [www.pensaalzheimer.org](http://www.pensaalzheimer.org) o trucar al telèfon 900 747 150.

Aprofitem per agrair el suport de CAPRABO a aquest projecte.





# Gran Recapte dels Bancs dels Aliments 2020

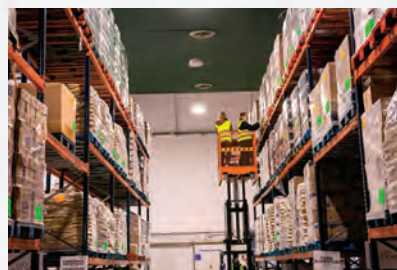
Aquest any hem col·laborat amb els Bancs dels Aliments d'una manera diferent. A causa de la COVID-19, s'ha substituït el recapte físic pel donatiu econòmic.

Un any més, ens sumem al Gran Recapte d'Aliments que promou la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments (FESBAL) que, en aquesta ocasió, s'ha adaptat a la nova realitat derivada de la COVID-19.

Del 16 al 21 de novembre, les nostres botigues i franquícies es van sumar a la campanya que, en aquesta ocasió, va ser diferent, ja que no hi va haver recapte físic d'aliments. Ho vam fer amb l'objectiu de preservar la salut i la seguretat dels voluntaris i dels donants. Per fer-ho, el Banc

dels Aliments i el Banc dels Aliments d'Osca van animar a col·laborar a través de diferents donatius econòmics en passar per caixa. A més, capraboacasa s'hi va sumar de nou: fins al 16 de desembre, els nostres clients podran seguir aportant els seus donatius perquè, amb els fons recaptats, aquestes entitats puguin destinar-los a facilitar aliments a les famílies que es troben en situació de vulnerabilitat a causa de l'emergència del coronavirus. Com a les edicions anteriors, des de CAPRABO afegirem

una donació addicional al total recaptat a la campanya. A més, totes les aportacions fetes al programa Cèntims Solidaris aniran destinades al Banc dels Aliments corresponent.



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

Participa  
fent el teu  
**donatiu**  
a caixa

**EL GRAN RECAPTE  
AQUEST ANY  
ÉS VIRTUAL**

Pots participar amb un donatiu de

1€	3€	5€
10€	20€	50€

Moltes Gràcies

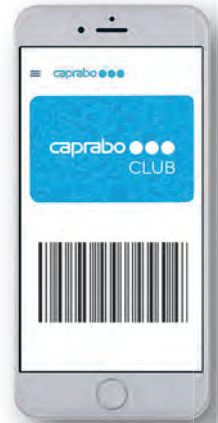




# Sóc del Club, Jo estalvio.

## Acumula euros a la

Ara, estalviaràs més amb la teva targeta **Club Caprabo** perquè, quan bescanviïs els teus cupons de caixa o els actives a la nova app o al web, aniràs acumulant **euros** a la targeta per les teves pròximes compres.



Porta sempre amb tu la targeta digital perquè com més la facis servir, més estalvies.



# teva targeta Club Caprabo



## Cupons a caixa

Acumula euros bescantviant a caixa els teus **cupons personalitzats**.

## Més promocions, també fora de Caprabo.

Descomptes en primeres marques que acumulen més euros a la teva targeta Club Caprabo **Ho pots fer mitjançant la nostra APP i el nou WEB.**



## Activa els teus cupons digitals

Acumula euros activant **cada setmana** els teus cupons personalitzats a la nova App o al web de Caprabo i oblidat' del paper.



Accedeix a l'apartat **+ PROMOCIONS** a la nostra APP.



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



Total compra després oferta	41,80		
Descompte cupó total		-1,82	
Descompte cupó producte		-0,64	
<b>Total compra després dtes</b>	<b>39,34</b>		
BESCANVI EUR TARGETA CLUB CAPRABO		-5,00	
CODIGO INTERNO TARGETA		-34,34	
<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 vegada que compres, comprovaràs, al teu tiquet de Caixa, com es van acumulant els € a la teva targeta. **El saldo de la teva targeta anirà creixent a cada compra que facis.**



# 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%

Pit de gall dindi  
EROSKI basic, 225 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Paté foie  
EROSKI Maestro, 100 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Cereals fibra i fruita  
EROSKI, 375 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Flocs integrals  
EROSKI, 500 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Desodorant extra protecció  
belle, roll on 75 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Dentifric infantil dents de llet  
2-6 anys EROSKI, tub 75 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Trípa amb xoriço  
EROSKI, 380 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Netejador de mobles  
EROSKI, esprai 300 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.







### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener de 2021



### VAL PER ACUMULAR A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un val d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet. Personal i intransferible



Vàlid fins al 7 de gener 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.



# nosaltres



## Reforcem la nostra xarxa de botigues amb dos nous supermercats

Les botigues són al número 21 del carrer Vinyar, al districte de Nou Barris, i al carrer Indústria 90-94, al districte de l'Eixample de Barcelona.

Els dos establiments incorporen els atributs de les botigues de nova generació CAPRABO, un model que es caracteritza per recuperar els valors tradicionals del comerç de proximitat. A més, és una aposta de renovació que posa èmfasi a la salut, els frescos, els productes de

proximitat, l'estalvi personalitzat i la innovació, amb l'objectiu d'optimitzar l'experiència de compra.

Les dues botigues disposen de totes les seccions de productes frescos –peixateria, xarcuteria, carnisseria, fleca, fruita i verdura–, un dels atributs més destacats de CAPRABO, que acaba de posar en marxa la seva nova plataforma de productes frescos a Barcelona. També tenen secció de sushi i menjar preparat.



## Repartim 15.000 peres durant el Dia Mundial de les Fruites i Verdures

Per commemorar aquesta efemèride, el 21 d'octubre vam repartir 15.000 peces de fruita entre els més petits. L'objectiu d'aquesta acció, que CAPRABO realitza des de fa més de sis anys, és sensibilitzar les famílies sobre la importància de seguir una alimentació saludable. Aquest any la fruita triada ha estat la pera conference cultivada a Catalunya. A més de la peça de fruita, es va lliurar un fulletó informatiu sobre el consum de fruites de temporada amb consells saludables per impulsar el consum de fruites i verdures.

L'edició d'aquest any ha anat acompanyada del concurs "Les teves receptes de fruita i/o verdura", amb un premi de 100€.

## Cava amb Cor: una iniciativa solidària amb Càritas i la Confraria del Cava

En col·laboració amb Càritas i la Confraria del Cava, als nostres supermercats i al supermercat online Capraboacasa hem posat a la venda aquest cava brut reserva solidari: el Cava amb Cor. Cada ampolla es ven a un preu de 7,9€, dels quals 2€ es dediquen a la tasca que Càritas Diocesanes de Catalunya duu a terme per cobrir beques menjador i oferir atenció educativa als nens i joves. La iniciativa es crea a conseqüència de la inviabilitat de celebrar la Nit Solidària del Cava, a causa de la pandèmia.





# ¡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)



Las marcas recomiendan el consumo responsable. Promoción válida del 15 de octubre al 31 de diciembre o hasta agotar existencias (78 cestas). Imagen de cesta orientativa, ver el detalle de los productos en bases legales. Bases legales depositadas ante notario.





# 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)