

caprabo

Säbor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

PRODUCTOS LÁCTEOS

**Producción
de proximidad**

BELLEZA

**Cosméticos
naturales y
responsables
con el entorno**

Tiempo de cuchara

Con la llegada del frío, los guisos, sopas
y cocidos son una deliciosa forma de
templar el cuerpo y entrar en calor.



Nº 353
AÑO XLIV
2€

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

ANETO

100% NATURAL

**CALDO
NATURAL
ANETO**

100% NATURAL



de POLLO

Sólo con pollo de corral
y las verduras más frescas

Disfruta de una de las recetas estrella de las cocinas boloñesas,
y muy reconfortante para los días de frío. ¡Fácil y rapidísima!

TORTELLINI IN BRODO

INGREDIENTES

1 l de Caldo Aneto de Pollo • 300g de tortellini relleno de espinacas •
Hojas de albahaca • Una pizca de queso Parmesano • Pimienta

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir en una cacerola el caldo de pollo ANETO, bajar la ebullición e incorporar los tortellini.
2. Cocinarlos al dente y servirlo con hojas de albahaca y queso Parmesano y pimienta recién molida.



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



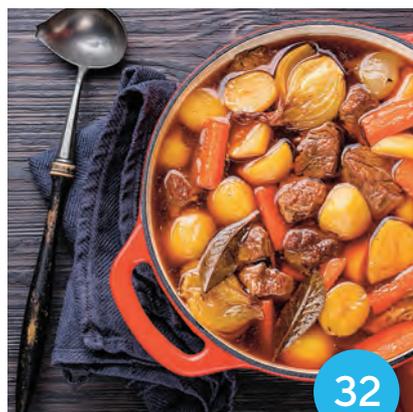
10

caprabo ●●●

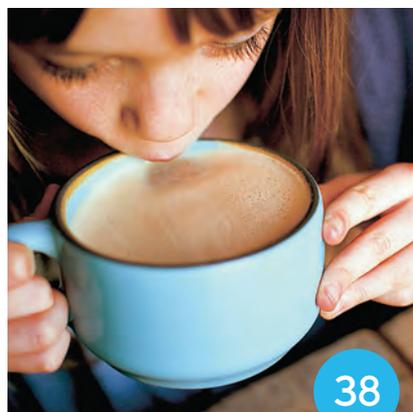
sumario

febrero'2021

www.caprabo.com



32



38

Todas las recetas
de Sabor en



- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Leche de granjas locales, recogida muy cerca de ti.
- 14 Postres y productos lácteos de origen catalán.
- 16 Ternasco de Aragón, el valor del pastoreo.
- 20 Pollo EROSKI Natur: de la granja a tu mesa.
- 28 EROSKI Bio.
- 30 Rediseñamos nuestros envases para ayudar al medio ambiente.
- 32 Guisos y cocidos contra el frío.
- 38 Cacaos y solubles saludables.
- 42 Aceite de oliva virgen extra.
- 44 Productos de limpieza.
- 46 Belleza: cosmética natural.
- 50 Solidaridad.
- 52 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Vales ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 353
FEBRERO 2021
Año XLIV

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
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



Cuidar de lo que importa

Xavier Ramón
Director de Marketing

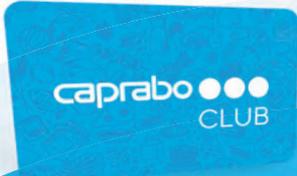
Como consumidor y cliente, no solo te interesas por el origen o la calidad de los ingredientes de los alimentos que compras sino también por su impacto en el medio ambiente o el trato que se da a los animales de los que los obtenemos.

En CAPRABO estamos comprometidos con un consumo más responsable y respetuoso con el medio ambiente. Prueba de ese compromiso es la incorporación del sello Welfair, que garantiza una producción ética, justa y responsable. Con él podrás identificar con más facilidad productos que cumplen con sus altos estándares de bienestar animal, como la carne de pollo, el cerdo Duroc y el Ternasco de Aragón.

Igualmente, estamos convencidos de que consumir alimentos locales es otra manera de cuidar nuestro entorno. Por eso, alimentos como la leche EROSKI entera, semidesnatada y desnatada son 100% de origen local.

Además, en este número encontrarás los mejores consejos para disfrutar de platos tan típicos de estas fechas, como los caldos y cocidos, y recomendaciones nutricionales para animar a los más pequeños a disfrutar de la fruta de maneras distintas.

Sin olvidarnos de todas las ventajas que disfrutarás como cliente, de los vales ahorro, las novedades y, por supuesto, las recetas.



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

Desde el principio, en CAPRABO creemos que la tienda es el lugar desde donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable.

Hoy, esta convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. Desde siempre y para siempre, avanzamos en lo que de verdad te importa.

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable
En este número

6 Ofrecer más productos locales
En este número

7 Facilitar comer bien a buen precio

8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Lo último

Detergentes que cuidan lo que más te importa

Te presentamos los nuevos detergentes EROSKI, pensados para hacer más fácil la colada de todo tipo de prendas y tejidos y, además, cuidar de la ropa y de tu piel.

Busca esta señalización en el lineal
PRODUCTO NUEVO

HIGIENIZANTE

Ropa deportiva, 30 lavados

Está formulado con neutralizadores que eliminan los malos olores que tienden a adherirse en los tejidos después de la práctica deportiva. También se puede utilizar para las prendas y ropa de cama de las mascotas.



LÍQUIDO

Explosión floral y Explosión de frescor, 46 lavados

La gama de detergentes líquidos EROSKI crece con la llegada a nuestras tiendas de dos nuevos productos: Explosión frescor y Explosión floral, con fórmulas testadas para obtener una mayor eficacia y limpieza y con perfumes que perduran durante más tiempo en tus prendas.

Estos detergentes se disuelven en cualquier programa de lavado y a cualquier temperatura. Por eso, son muy eficaces contra todo tipo de manchas, ya que pueden penetrar de forma más suave en las fibras de los tejidos, siendo más cuidadosos. Protegen mejor las prendas, incluidas las más delicadas y las de color, y son menos agresivos con la piel.



Salsas frescas
Arrabiata, Quesos
y Pesto a la
genovesa, 130 g

Busca esta señalización en el lineal
PRODUCTO NUEVO



Compañías perfectas

Para acompañar tus platos de pasta, ensaladas o como guarnición, las nuevas salsas frescas EROSKI de Quesos, Pesto a la genovesa y Arrabiata combinan con todo. Se elaboran en Italia, según las recetas tradicionales y con ingredientes de calidad. No contienen aditivos.

GALLETAS CRUJIENTES Y ECOLÓGICAS



Descubre las nuevas galletas de espelta BIO de EROSKI, elaboradas únicamente con ingredientes de producción ecológica: harina de trigo espelta, azúcar de caña, aceite vegetal de girasol alto oleico, copos de trigo espelta y leche.



MUCHO MÁS QUE HUMUS

Por su intenso sabor a pimiento asado, combinado con el toque picante que le aporta el jalapeño, nuestro nuevo humus de pimientos rojos y jalapeños es toda una experiencia para el paladar. Un aperitivo muy singular con el que vas a poder potenciar el sabor de tus sándwiches, pinchos, tapas o carnes.



MÁS OPCIONES SIN GLUTEN

Con los nuevos macarrones y espaguetis sin gluten EROSKI, en nuestros supermercados disponemos de productos como pasta, harina, galletas, etc., elaborados específicamente con ingredientes sin gluten.

Estos productos contienen harina de maíz y han sido certificados por la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) como aptos para el consumo de las personas

que tienen intolerancia al gluten. Además, tampoco contienen lactosa, proteína de leche, huevo, frutos secos o soja.



Ahora, sin grasa de palma

Las nuevas barras de cereales EROSKI te aportan la energía extra que necesitas. Llegan a nuestras tiendas cuatro nuevos sabores irresistibles con recetas en las que, siguiendo nuestro compromiso, eliminamos la grasa de palma.

Busca esta señalización en el lineal
PRODUCTO NUEVO



Te presentamos dos barras de cereales clásicas: una con pepitas de chocolate con leche y chocolate negro, y otra de arándanos, manzana, fresa y frambuesa sobre una base de chocolate blanco. También puedes probar las nuevas barras de frutos secos de cacahuete, almendra y avellana sobre chocolate negro o cacahuete con almendra, arándanos y uvas.



NUEVO VINAGRE Y ZUMO DE LIMÓN

Crece la gama de productos ecológicos

Si te preocupas por llevar una alimentación más saludable y quieres que los productos que consumes sean respetuosos con el entorno, puedes elegir alimentos ecológicos al alcance de todos, como los BIO de EROSKI, con los que lograrás que tu dieta sea más natural y sostenible. En EROSKI ampliamos nuestra familia de ecológicos con dos nuevos productos ideales para aliñar ensaladas y otro tipo de platos.



Vinagre de vino blanco BIO de EROSKI (500 ml)

Este vinagre se obtiene de la fermentación acética de vino blanco ecológico y no contiene sulfitos. Además, cuenta con el certificado del Consejo de la producción agraria ecológica de La Rioja.



Zumo de limón 100% (250 ml)

Fuente de vitamina C, nuestro zumo de limón exprimido contiene el zumo de un kilo de limones frescos obtenidos de agricultura ecológica.

habla Millán Vicente para CAPRABO

Quesos Millán Vicente: 25 años a tu lado con los mejores quesos

Millán Vicente son los apellidos de una familia que ha ido creciendo con el paso del tiempo.

El queso es un alimento tan antiguo como nutritivo y desde los inicios hemos buscado la mejor calidad tanto para el día a día como para las ocasiones especiales, porque el queso siempre ha formado parte de nuestra dieta. Y, como amantes de los quesos, sabemos que entre la infinidad de variedades y de formas de hacerlo, siempre hay uno para cada ocasión.

APOSTAMOS POR LO NATURAL Nuestros quesos son 100% naturales. Esto significa que están hechos sin utilizar ningún tipo de colorante, saborizante o conservante artificiales.

Los quesos de Millán Vicente son un producto de máxima calidad para cuya elaboración utilizamos leche de nuestras vacas, que es recogida a diario en las granjas y transportada en frío hasta las fábricas.

¿Y tú? ¿Ya has probado alguno de nuestros deliciosos y nutritivos queso? Te animamos a que los busques en tu hipermercado o supermercado habitual.



IVÁN

Martina

LOLA

habla Pink Lady® para CAPRABO

Apadrina un árbol Pink Lady®

Pink Lady® lanza la campaña de primavera "Apadrina un árbol" para que puedas conocer a los productores españoles en Lleida y Girona. Te damos la oportunidad de apadrinar un manzano Pink Lady®. ¡Sigue su evolución, el trabajo del productor y recoge tu propia fruta! El productor te enviará noticias y fotos de tu árbol, así como regalos de Pink Lady® a lo largo de la temporada. Y en otoño, te invitará a su huerto donde descubrirás tu manzano y podrás cosechar sus frutos.

Participa del 8 al 28 de marzo y empieza esta nueva aventura en www.apadrinaunarbolpinklady.es con el código MYPINKLADY2021.

Leche recogida muy cerca de ti

En CAPRABO nos comprometemos con el futuro del sector agroalimentario local y para ello hemos tomado el compromiso de que nuestros productos sean cada día más locales. Como es el caso de la leche EROSKI recogida y envasada cerca de ti.

Toda nuestra leche UHT es 100% local, con total trazabilidad desde la ganadería a la fábrica y de allí a la tienda. Para ello trabajamos con productores pequeños de la región y con proveedores locales a quienes les exigimos que toda la leche que compren sea local realizando para ello inspecciones periódicas que lo garanticen. Trabajamos con más de 35 ganaderías locales.



La leche local aporta la seguridad de que la leche siempre proviene de las mismas granjas ganaderas y que no se mezcla con leches de otras zonas manteniendo su sabor único, ya que el modo de producción en las granjas aporta unas características distintivas.

Se trata de granjas familiares, de pequeño y medio tamaño; con el cuidado y mimo que la familia pone para que los trabajos en la ganadería salgan adelante sin prisas, enfocados en la calidad.

APOYO A LA ECONOMÍA RURAL

Alrededor de una granja láctea se generan muchos trabajos directos e indirectos:

- Granjas ganaderas de vacuno de leche y los ganaderos y trabajadores.
- Trabajadores y transportistas que recogen la leche cruda.
- Las fábricas y cooperativas de piensos, así como los repartidores del mismo.

- La planta de envasado y sus trabajadores.
- Los servicios veterinarios.
- Laboratorios interprofesionales.
- Talleres de reparación de maquinaria.
- Empresas de fertilizantes.

En las propias localidades donde se asientan ganaderías también se impulsa y mantiene la población rural, dando vida a los pueblos y generando consumo y negocio comercial de ámbito local.

Por todo esto, en CAPRABO nos comprometemos a vender únicamente leche de producción local en las regiones en las que estamos presentes y de ese modo apoyar la estabilidad y sostenibilidad del sector lácteo, buscando garantizar el relevo generacional de los ganaderos.

- Basamos la relación en la confianza y por eso cerramos acuerdos estables y de larga duración, mínimo

de un año con los proveedores de leche. Esto permite una mayor planificación tanto de la producción como del envasado.

• Mantenemos una estabilidad de precios con el objetivo de que repercuta positivamente en toda la cadena de la industria láctea, desde la ganadería al consumidor. Para ello, fijamos el precio de la leche en función de la evolución de los precios de la leche en el origen.

- Nos adherimos al Código de Buenas Prácticas en la Contratación Alimentaria y la utilización del Mediador en los contratos, y mantenemos una presencia constante en todas las mesas del sector y manteniendo un diálogo permanente.



Lasaña de calabacín

- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 300 g de carne picada de pollo
- 300 g de tomate triturado
- Sal y pimienta
- Albahaca
- Aceite de oliva
- 125 g de requesón
- Mozzarella para gratinar

Para la bechamel:

- 75 g de mantequilla
- 75 g de harina
- 500 ml. de leche
- Nuez moscada
- sal y pimienta

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 200° C.

- Lavar y cortar el calabacín en láminas. Colocarlo sobre una fuente con sal y dejar reposar durante 15 minutos.
- Retirar la sal, escurrir y secar con papel absorbente. Reservar.
- Añadir a una sartén un poco de aceite de oliva y freír la cebolla hasta que esté

translúcida. Añadir la zanahoria y el apio en dados y rehogar durante cuatro minutos más. Incorporar la carne picada, la sal y la pimienta y dejarla cocinar durante diez minutos a fuego medio hasta que la carne empiece a perder color. Añadir el tomate triturado y la albahaca, dejar cocinar 15 minutos.

- Preparar la bechamel. Para ello, añadir en un cazo la mantequilla y fundirla a fuego medio. Añadir la harina y con ayuda de unas varillas removerla hasta que se haya integrado. Añadir la leche templada y seguir removiendo hasta que espese. Salpimentar.

- Engrasar una fuente de horno con un poco de aceite. Colocar una capa de calabacín, cubrir con la carne picada, añadir la mitad del requesón, cubrir con una parte de la bechamel, repetir el proceso y finalizar con la mozzarella.

- Hornear durante 30 minutos. Dejar reposar durante diez minutos antes de servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación muy completa que puede servir de plato único.

Propiedades nutricionales. La mitad del plato son hortalizas lo que aporta variedad

de vitaminas, minerales y fibra. Contiene buena cantidad de proteína completa del pollo y los lácteos. La grasa de los lácteos, aunque saturada, no tiene los efectos de otras grasas saturadas de peor calidad.

Apta para: lactovegetarianos, sustituyendo la carne por tofu, tempeh o seitán.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



1,43€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Sticks de pasta filo de queso y romero

- 200g de pasta filo
- 180 g de queso de cabra tierno
- Miel, al gusto
- 45 ml de aceite de oliva
- 1 ramita de romero fresco
- 1 ramita de tomillo fresco
- Sal
- pimienta

ELABORACIÓN. Cortar el queso en tiras.

- Mezclar en un bol el aceite de oliva, el romero y el tomillo.
- Extender las hojas de pasta filo, cortarlas y untar con el aceite especiado.
- Colocar el queso con un poco de miel sobre la pasta y cerrar haciendo un paquetito.
- Hornear a 175 °C durante 12 minutos o hasta que estén dorados.

Raciones: 4

Dificultad



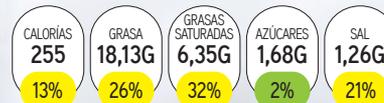
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

0,70€
POR RACIÓN

Comprometidos con nuestro entorno

Productos tradicionales como los yogures, el requesón, el mató, etc., son algunos de nuestros tesoros más valiosos. Al igual que con la leche EROSKI de Cataluña, te acercamos a tu supermercado productos lácteos locales elaborados por pequeños productores catalanes. Porque proteger a los ganaderos, queseros y productores lácteos es clave para la sostenibilidad de nuestro entorno y el futuro del sector primario.



Flan de mató Llet Nostra, 4x100 g

Un flan suave y con el sabor y la textura del mató. Elaborado según la receta tradicional catalana, con leche entera, huevos, mató, azúcar, caramelo y clara de huevo. Preparado al baño maría, cocido a fuego lento, para saborear la textura y su sabor de siempre. Elaborado con mató de la comarca del Bages.



Els músics Llet Nostra (envase individual)

Postre tradicional catalán, preparado para ser consumido como postre y como *snacks*, a base de frutos secos, miel y mató. Una combinación con mucha tradición, natural y artesanal, gracias a la cuidada combinación de los ingredientes procedentes de los productores de Llet Nostra, Miel Muria, Cooperativa avellanera y Sección de Crédito y Lácticos Masachs, que aportan su manera de hacer para conseguir un producto combinado, único y de calidad superior.

Mató del Pirineo Cadí, 250 g

Mató tradicional de Cataluña, con un aroma que recuerda a la leche de vaca, la nata y los pastos frescos del Pirineo. Muy rico en calcio y sin sal.



Queso fresco batido 0% Pastoret, 500 g

Un queso fresco batido con Yogur muy suave que, además, es 0% materia grasa. Ideal para aquellos que quieren cuidarse o practican deporte, pero que no quieren renunciar al sabor.



Kéfir Pastoret, 500 g

El kéfir Pastoret se elabora siguiendo un cuidadoso proceso. Gracias a una fermentación más lenta, obtienen un kéfir menos amargo, astringente y ácido, consiguiendo una textura líquida y ligera, que proporciona un toque muy suave al paladar.





Mantequilla Cadi, 250 g

Mantequilla con DOP y con elaboración tradicional, con una maduración lenta de la nata con fermentos lácticos. Aroma intenso a nata de leche de vaca madurada y recuerdos de avellana.

Yogur natural con azúcar La Fageda, pack 4x125 g y yogur griego natural La Fageda, pack 4x125 a

El yogur natural azucarado y el yogur griego natural de La Fageda son auténticos yogures de granja. Un producto de proximidad, elaborado con leche fresca pasteurizada de sus vacas en el Parque Natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa. Todas las granjas están certificadas en bienestar animal.

Estos yogures 100% naturales no contienen ni conservantes ni colorantes y destacan por su textura consistente en la cuchara, cremosa en la boca y baja acidez.



Pastel de queso Granja del Montseny, 350 g

Elaborado en una pequeña granja familiar situada al pie del Montseny. La receta se basa en ingredientes frescos: queso de la leche de sus vacas, yogur de elaboración propia, huevos de Pagès, harina de maíz y un poco de azúcar, que se cocina a baja temperatura, para conseguir una textura ligera y suave.



Yogur de cabra La Torre, 2x125 g

Situada en Sallent, comarca del Bages, los yogures están elaborados en la granja Torre d'en Roca. Su elaboración está dirigida según la experiencia y tradición de su maestro artesano. La leche se pasteuriza lentamente al baño maría y, una vez envasados, los yogures se fermentan en cámara, aprovechando la energía térmica de la central de biomasa y consumiendo leña de proximidad.



Requesón de oveja Lactis Peralada, 140 g

En Recuit de Empordà se dedican a la elaboración de lácteos desde hace 24 años. Situados en la zona rural de Alto Empordà, una veintena de trabajadores cuidan del todo el proceso, desde la siembra de los campos donde pasta el ganado, el ordeño y la elaboración de los lácteos, hasta el envasado final.

Como su requesón de oveja, que se elabora con la receta tradicional de la Comarca del Alto Empordà, con leche ecológica y envase tradicional de barro. Destaca por la intensidad de gusto de la leche de oveja, su color blanco brillante y su textura gelatinosa.

El valor del pastoreo

Cuando compras Ternasco de Aragón EROSKI Natur eliges un cordero de gran sabor y terneza, producido de manera más sostenible y cumpliendo con los estándares más altos de bienestar animal.



EL SELLO WELFAIR, UNA GARANTÍA



El sello de bienestar animal que encontrarás en el envase de nuestros productos EROSKI Natur es un certificado independiente homologado por el Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentaria (IRTA), en colaboración con el Centro Tecnológico Neiker.

BIENESTAR ANIMAL

Para cumplir con los estándares de bienestar animal se cuidan diferentes aspectos. En la alimentación se asegura la ausencia de hambre y sed; en el alojamiento se vigila la temperatura, el confort y la facilidad de movimiento,

mientras que en el apartado de la salud se tiene en cuenta que el animal no sufra dolor, lesiones o enfermedades. También se vela porque los animales muestren conductas positivas (lamido, juego, exploración...), una relación humano-animal óptima, sin miedos, y

un estado emocional positivo (el animal se muestra activo, relajado...). Además, las entidades certificadoras forman a diferentes profesionales para que puedan comprobar con garantía que las granjas cumplen los indicadores de bienestar animal.

“

Buenísimas. Siempre
están tiernas y la
cantidad es perfecta
para dos personas”.

Marc (cliente de
CAPRABO)



Falda de cordero.



Filetes de cordero.



Chuletillas.

EL CORDERO CON GUSTO

El Ternasco de Aragón es conocido como el cordero con gusto, porque su alimentación y crianza tradicional lo dotan de un sabor muy característico. El cordero EROSKI Natur procede de tres razas autóctonas –rasa aragonesa, ojinegra de Teruel y roya bilibilitana–, especies únicas que forman parte de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Ternasco de Aragón.

Su alimentación se basa en leche materna y cereales naturales, lo que proporciona una carne tierna, de color rosa pálido, con menos grasa de la habitual, una suave textura y agradable jugosidad.

Aunque las costillas son una de las partes más exquisitas, existen otros cortes igual de sabrosos. En la sección de refrigerados de nuestras carnicerías y en el mostrador encontrarás hasta 15 cortes diferentes, como la paetilla (la espalda del cuarto delantero), los filetes finos o el tournedó, que proceden de la pierna una vez deshuesada; el costillar o los collares, que se obtienen del cuello, una vez deshuesado y cortado en dos filetes.

CUIDANDO EL ENTORNO

Los animales se crían tanto en pastos de montaña y media montaña como en las zonas más áridas del valle del Ebro. Un tipo de pastoreo extensivo que, además, es responsable con el entorno, ya que favorece el desarrollo de determinados componentes de la flora y fauna y el mantenimiento de caminos y sendas, lo que ayuda a luchar contra los incendios.



Antonio Enfedaque,
pastor aragonés
y proveedor de nuestro
ternasco EROSKI Natur.

UNA GRAN AYUDA

La venta de Ternasco de Aragón en nuestras carnicerías ha supuesto un fuerte respaldo al desarrollo económico de más de 300 enclaves del medio rural aragonés.



Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



+2h



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

Pierna de Ternasco de Aragón rellena con frutos y compota

- 1 pierna de Ternasco de Aragón deshuesada
- 3 manzanas reinetas
- 50 g de panceta
- 100 g de ciruelas pasas sin hueso
- 150 g de setas
- 100 ml de vino blanco
- 30 g de manteca de cerdo
- Un diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta



1 Colocamos la pierna de cordero abierta sobre un papel de horno. Untamos bien la carne con la manteca y a continuación salpimentamos.



2 Cortamos las setas, la panceta y las ciruelas pasas. Preparamos también la compota de manzana cociéndola con un poco de agua y trituramos.



3 Rellenamos la pierna de cordero con la panceta, las ciruelas y unas setas salteadas con un diente de ajo y una pizca de aceite de oliva. Después, la cerramos enrollándola sobre sí misma.



4 Bridamos la carne y la introducimos en el horno a 180 °C durante dos horas. De vez en cuando, agregamos un poco de agua y de vino blanco y salseamos. La servimos cortada en rodajas junto con la compota.

7,03€
POR RACIÓN

* POLLO EROSKI NATUR DE BIENESTAR ANIMAL

De la granja a tu mesa

Un sistema de cría diferencial y nuestro compromiso con el bienestar animal hacen que el pollo EROSKI Natur tenga unas características únicas que le confieren mayor calidad. Te contamos cómo llegan esos pollos desde la granja hasta nuestras tiendas.

En CAPRABO trabajamos directamente con cooperativas o asociaciones de productores como el Grupo AN, ubicado en Tajonar (Navarra).

Está compuesto por más de 42.000 agricultores y ganaderos, que gestionan desde la producción de piensos y cereales

hasta la incubación de los huevos, las granjas de engorde, la preparación y despiece de la carne de pollo y el transporte.

De este modo, se asegura la cadena de valor y el control de todo el proceso, además de la sostenibilidad del entorno.

* LA CRÍA DEL POLLO EROSKI NATUR

Las granjas de las que procede el pollo EROSKI Natur cuentan con tecnologías que miden parámetros como la temperatura y la humedad, garantizando que son los apropiados para cada ciclo de vida del ave. Además, disponen de sistemas de

seguridad para controlar la luz, el agua y la alimentación. Por otro lado, los avicultores cuentan con la formación y el apoyo del equipo de veterinarios, que realizan tareas de supervisión para asegurar que los animales crezcan en las mejores

condiciones. En la granja hay cuatro especialidades diferentes: recria, reproducción, incubadora y engorde. Todas las instalaciones se encuentran en la zona norte, lo más cerca posible al centro de producción de Navarra.



GRANJAS DE RECRÍA

El proceso comienza con la cría de las gallinas reproductoras, que pondrán los huevos de los que nacerán los polluelos. Las gallinas llegan con un día de vida a las granjas de recria y se quedan 20 semanas. Se controla su alimentación y se garantiza que reciben los cuidados necesarios.

GRANJAS REPRODUCTORAS

Las gallinas reproductoras pasan a estas granjas y permanecen en ellas unas 40 semanas. Empezarán a poner huevos desde la semana 24 hasta la semana 60.





Carmen Ropón, de una de las granjas del Grupo AN en Zaldibia (Gipuzkoa).

ALIMENTACIÓN CONTROLADA

La dieta de las aves se adapta a cada ciclo de vida y la alimentación del pollo EROSKI Natur es 100% vegetal, con un 50% de maíz –lo que le da el color amarillo a la carne–, y cereal en grano. Esta es una de las prácticas del bienestar animal, ya que picotear el cereal favorece el desarrollo natural de las aves y mejora su función digestiva.

La alimentación de las gallinas reproductoras y los pollos es suministrada por el Grupo AN, cuyos nutrólogos garantizan la más segura y adecuada combinación de cereales y nutrientes.

INCUBADORA

Una vez que las gallinas ponen los huevos, estos se llevan a la incubadora, donde permanecen 21 días hasta que nacen los pollitos. La incubadora cuenta con la última tecnología para conseguir un ambiente de máximo confort. Se recrea una biosfera ideal para los huevos, con idénticas condiciones a las del ciclo de incubación en el medio natural. Se controlan informáticamente la temperatura, la humedad y el nivel de CO₂. Además, los huevos se voltean de forma automática para reproducir fielmente el proceso natural de incubación durante el crecimiento de pollito dentro del cascarón.



GRANJAS DE ENGORDE

Con un día de vida, los pollitos se trasladan en transportes climatizados a las granjas de engorde. Los ganaderos aplican técnicas de bienestar animal para garantizar que las aves se desarrollan adecuadamente hasta alcanzar el tamaño preciso para llevarlas a la planta de procesamiento.





2

* DESDE LA GRANJA HASTA EL CENTRO DE PROCESADO AVÍCOLA

Los pollos viajan hasta el Centro de Procesado Avícola en camiones dentro de cajones rugosos con sistema *Air Flow*, que permite la entrada de aire. Con esto se consigue el máximo confort para las aves.

3

* EN EL CENTRO DE PROCESADO AVÍCOLA (CPA)

RECEPCIÓN

La sala de llegada de las aves tiene una temperatura de 24 °C y luz ultravioleta. Esto, unido al control de temperatura, permite reproducir las condiciones óptimas para favorecer la tranquilidad y el bienestar de las aves durante la recepción y espera. Cada granja de pollos se identifica con un lote, lo que permite controlar la trazabilidad del producto.

PROCESADO

Los pollos se sacrifican, escaldan y despiezan en las instalaciones del GRUPO AN. Cada parte (muslos, alas, pechugas...) se envasa y etiqueta y se conserva a 2 °C. Todo ello se realiza en una planta automatizada donde el proceso, la colocación y los materiales de las instalaciones tienen el objetivo de reducir riesgos y facilitar las labores de limpieza y esterilización.

CONTROL DE CALIDAD

Este proceso se realiza por un sistema de visión artificial. A cada pollo se le realizan ocho fotografías,



que luego son analizadas en un ordenador, lo que permite que los animales se clasifiquen de acuerdo a los parámetros fijados de peso, color, forma, etc. Además, en cada una de las fases de envasado los profesionales del departamento de calidad aseguran que todo se ajusta a los niveles requeridos, tanto en lo referente al producto en sí, como al envasado o el etiquetado.

EXPEDICIÓN

Las bandejas de pollo ya procesadas pasan un último control de calidad antes de proceder a la preparación de los pedidos y se transportan después en camiones refrigerados. Los muelles de carga disponen de la tecnología de doble cierre para asegurar la correcta temperatura y evitar que el producto entre en contacto con agentes externos.



BIENESTAR ANIMAL



El pollo EROSKI Natur tiene el certificado en Bienestar Animal homologado por el Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentaria (IRTA) y el Instituto Vasco de Investigaciones Agrarias Neiker, que toman como base los protocolos de referencia europeos Welfare Quality y AWIN.

Para medir las condiciones de bienestar animal se tienen en cuenta el alojamiento, la alimentación, el estado sanitario y el comportamiento de los animales. Estos parámetros se valoran según una serie de indicadores como el tamaño, el aspecto y plumaje del ave, la ausencia de enfermedades y la observación del comportamiento del pollo. Las granjas donde se crían cuentan con iluminación y ventilación natural, el espacio para cada pollo es mayor e incorporan elementos conocidos como material de enriquecimiento, entre ellos peanas, perchas, palos o columpios para que puedan trepar y ponerse a diferentes niveles.

4 * TRANSPORTE HACIA NUESTRAS PLATAFORMAS

Desde el Centro de Procesado Avícola, se envían a las diferentes plataformas de CAPRABO en transportes refrigerados para asegurar la cadena de frío.



5 * LA PLATAFORMA DE CAPRABO

En nuestra plataforma se hace una inspección visual del producto, del envase y el etiquetado y se comprueba la calidad. Si todo cumple con los requisitos, se preparan los pedidos caja a caja, adaptados a las necesidades de cada tienda. Desde la plataforma, los pollos viajan a cada supermercado en camiones de menor tamaño.



6 * EN NUESTRAS TIENDAS

Los profesionales de la carnicería ubican en la tienda los productos recibidos en el espacio reservado a las bandejas de carne de pollo y las piezas enteras en el mostrador.

Si tienes cualquier duda, ellos te explicarán todo lo que quieras saber sobre el pollo Natur: su origen, método de cría o certificaciones. Además, te aconsejarán sobre la mejor manera de cocinarlo y podrás hacer encargos, de modo que te asegures tener el producto con rapidez y comodidad. Al igual que el resto de especialistas de CAPRABO, aprenden de la mano de un selecto grupo de expertos con una larga experiencia en aspectos como el producto, sus usos, técnicas de preparación y seguridad alimentaria.



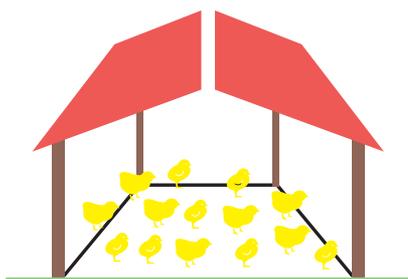
Los tipos de pollo que encontrarás en CAPRABO

CONVENCIONAL

Los animales se crían de forma intensiva, aunque no puede haber más de **19 pollos por metro cuadrado**.

Alimentación vegetal basada en trigo, soja y cebada. Son aves de crecimiento rápido, que **a los 42 días alcanzan los 2 kg**.

Cuesta alrededor de **2,49 €/kg**.

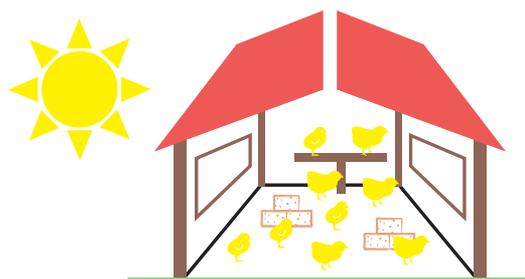


POLLO EROSKI NATUR

Sistema de cría extensivo en interior. Elementos para mejorar el bienestar animal, como pacas de paja, cerchas o aseladeros.

Alimentación vegetal basada en maíz (**50%**) y cereales. Tiene **56 días** de crianza.

Con un precio de **3,95/kg**, ofrece la mejor relación calidad/precio.



POLLO PAGÉS O DE CORRAL

La principal diferencia con el pollo EROSKI Natur es que se cría con salida al campo.

Su alimentación **se basa en cereales (70%)** con entre un **50 a 60% de maíz**.

Tiempo de vida: 60 días.

Precio del pollo entero: **4,95 €/kg**.



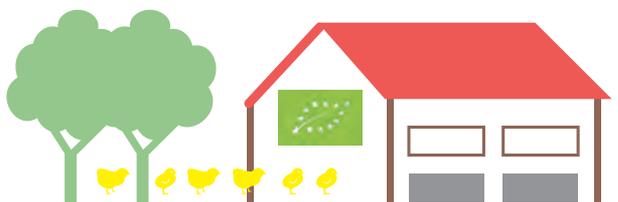
POLLO ECOLÓGICO

Además de **criarse en libertad**, tienen más espacio (**mínimo 4 m² de pradera por pollo**) y al menos ocho horas de descanso sin luz artificial.

Comen **pienso ecológico o maíz ecológico**.

Son de **crecimiento lento** (se sacrifican a los **81 días de vida**).

Garantizar estos aspectos es más costoso para el productor, por lo que su precio es el más alto: **9-10 €/kg**.





Iokin Zuloaga, director general de AN Avícola Mérida, SL

“Que los pollos vivan bien significa que la carne va a ser de la máxima calidad”

El Grupo AN es una cooperativa compuesta por más de 42.000 socios, presente en ocho comunidades. Su actividad comenzó a finales de los ochenta. En 2006 se creó AN Avícola Mérida y se construyó un centro con capacidad para procesar 160.000 pollos al día, que emplea a 450 personas.

¿A qué retos os habéis enfrentado?

El más importante fue el desarrollo del pollo Natur, para ofrecer un producto que nos diferencie del resto del mercado, que ha tenido una gran acogida. Otro ha sido la incorporación del sello de Bienestar Animal.

¿Por qué es importante la forma en que se crían los pollos?

Que los pollos vivan bien significa que la carne va a ser de la máxima calidad. Las condiciones de crianza influyen totalmente en el resultado del producto final.

¿Es necesario controlar incluso la producción de cereales y piensos?

Siendo parte de Grupo AN, primer productor español de cereales, la elaboración del pienso está coordinada, de forma que la dieta es específica para cada tipo de pollo.

¿Hacia dónde se dirige la cría de pollos?

Creo que el consumidor va a dar importancia a la producción cercana y a modelos productivos sostenibles y respetuosos con el medio.

Así se reparte el precio del pollo EROSKI Natur

IVA 0,36€

COSTE DE CRIANZA 1,20€

Alimentación, sueldos, amortización de la inversión en la granja (calefacción, luz, agua, etc.), mantenimiento y transportes (de los huevos a la incubadora, de los pollos a las granjas y del pollo al Centro de procesado avícola).

COSTES CENTRO DE PROCESADO AVÍCOLA 1,43€

Instalaciones, maquinaria, personal, energía (para faenado, clasificado, despiece, envasado), control de calidad, auditorías y certificaciones, mermas, transporte a plataforma CAPRABO.

COSTES CAPRABO DISTRIBUCIÓN Y TIENDA 0,96€

Auditorías de fábricas, controles de producto, etiquetas e información al consumidor, instalaciones de frío, recepción de mercancía, reposición, mermas de producto, personal y transporte a tiendas.





Recetas que nunca fallan

0,93€
POR RACIÓN

Tajine de pollo, limón y aceitunas

- 1 pollo pequeño (1,2-1,4 kg)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cebollas rojas
- 2 limones (uno para zumo)
- 30 aceitunas negras
- 15 aceitunas verdes
- 250 ml de caldo de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de azafrán molido
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Mezclar en un mortero los ajos, la sal, la pimienta, el jengibre, el pimentón, el comino y el azafrán. Machacar hasta obtener una pasta y añadir al pollo troceado repartiéndolo bien por todos los trozos. Cubrir y llevar al frigorífico durante unas 3-4 horas.

▪ Poner el tajine o cazuela al fuego con una cucharada de aceite. Cuando esté caliente añadir el pollo troceado y marcar hasta dorar.

▪ Añadir la cebolla cortada en láminas, bajar el fuego y dejar pocharse durante unos 10 minutos.

▪ Añadir las aceitunas y las rodajas de limón.

▪ Mezclar el caldo y el zumo de un limón y regar la preparación.

▪ Cubrir y dejar cocinar a fuego medio durante 30 minutos, hasta que el pollo esté hecho.

Tips: se puede preparar en un tajine o en una cazuela de hierro o barro, pero cubierto con la tapa.

▪ Hay que tener cuidado con la sal que se añade a la pasta inicial, ya que las aceitunas también aportan sal.

▪ Lavar muy bien los limones, ya que los utilizaremos con piel.

COMENTARIO DIETÉTICO

Por los ingredientes que contiene, se obtiene un segundo plato saludable. Aunque tiene una cantidad moderada de grasa, es sobre todo insaturada, cardiosaludable, proveniente de las

aceitunas y el aceite de oliva virgen. El ingrediente principal es carne blanca, que le aporta al plato proteínas de alta calidad y algo de grasa.

Raciones: 6

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Tournedó de ternasco con manzanas especiadas

- 4 tournedós (150g/pieza) de ternasco de Aragón EROSKI Natur
- 2 cebolletas cortadas en juliana
- Ralladura de ½ limón
- 1 docena de espárragos trigueros
- 1 manzana reineta parda
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y Pimienta
- Tomillo limonero fresco

ELABORACIÓN. Escaldar las puntas de los espárragos durante un minuto en agua hirviendo, sacar a un bol con agua fría y, tras un par de minutos, sacar y secarlas.

- En un sartén con una cucharada de aceite de oliva pochar la cebolleta con la ralladura de limón, unas hojas de tomillo limonero fresco y sal. Sacar a un plato caliente y reservar.
- En la misma sartén, saltear durante un minuto las puntas de espárrago.
- Pelar, descorazonar y cortar la manzana en cuñas, y espolvorearlas con canela en polvo.
- En una sartén con ½ cucharada de aceite de oliva, tostar y cocinar cada gajo hasta que estén tiernos y dorados, como si se tratara de patatas gajo, con cuidado para que no se deshagan.
- En una sartén, con media cucharada de aceite de oliva, cocinar los tournedós durante cuatro minutos por cada lado.
- Sobre una cucharada de cama de cebolla pochada con tomillo, colocar cada tourne-

dó, sal y pimenta, y acompañar con unas manzanas gajo especiadas y unas puntas de espárrago.

Consejo: Los tournedós pueden terminarse con un golpe de horno. Deben estar cocinados al punto o punto menos.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta aporta proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y hierro. Los vegetales van a añadir algo de fibra y más variedad de vitaminas y minerales; siempre son la guarnición ideal. Por ser una carne grasa, su recomendación de consumo es no superar las dos raciones semanales.

¿Sabías que...? El tournedó se obtiene de la pata, la parte menos grasa del cordero.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

2,45€
POR RACIÓN

Cuidar de ti y de lo que te rodea

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, con productos que ponen en valor el esfuerzo de los trabajadores del campo en la conservación del medio, manteniendo su forma de vida.

MERMELADA BIO DE ARÁNDANOS-FRAMBUESA EROSKI

Elaborada respetando el medio ambiente, siguiendo una producción ecológica controlada que contribuye a la biodiversidad natural, ya que se seleccionan variedades no modificadas genéticamente, que se adaptan a las condiciones locales y resisten a los parásitos y a las enfermedades. Además, se aplican métodos naturales para prevenir las plagas y enfermedades de los cultivos.

Los arándanos y frambuesas se cultivan con técnicas naturales y tradicionales y fertilizantes orgánicos.





¿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.

AJO EROSKI NATUR BIO

El ajo EROSKI Natur BIO es de producción ecológica y de temporada, por lo que se respetan los ciclos de crecimiento y maduración. Sus semillas son variedades que se obtienen directamente de los mismos cultivos ecológicos.

Las plantaciones de ajo se rotan con otros productos también ecológicos, principalmente con cereal, manteniendo la fertilidad del suelo y reduciendo su erosión, así como las plagas y enfermedades. Para su producción solo se utilizan fertilizantes de origen orgánico y pesticidas naturales, como el azufre, y compuestos a base de cobre.

Como el resto de las hortalizas EROSKI Natur, no tiene tratamientos poscosecha. En los cultivos conviven animales como lagartijas, conejos, abubillas y vegetación autóctona de la zona, que se basa principalmente en la presencia de matorral y pastizal espontáneo.

Rediseñar para ayudar a nuestro entorno

El ecodiseño tiene como objetivo desarrollar envases más sostenibles para que tengan el menor impacto ambiental durante su ciclo de vida. Nuestro objetivo es que, en 2025, todos los envases de nuestras marcas sean 100% reciclables, con lo que reduciremos un 20% las toneladas de plástico comercializado.

Nuestro compromiso n.º 5 nos impulsa a favorecer un consumo responsable y respetuoso con el medio ambiente. Por ello, en CAPRABO llevamos años trabajando para reducir el impacto ambiental de nuestros productos, promoviendo aquellos que se hayan producido con menor impacto ambiental y actuando para que sus envases sean más respetuosos con el entorno.

Es un trabajo que realizamos de forma conjunta con nuestros proveedores y en el que se tiene en cuenta el ciclo de vida del envase, no solo el impacto que suponen las materias primas y recursos necesarios para su fabricación, sino también el de la gestión en su fin de vida.

Ejemplo de este trabajo son algunos de los productos de alimentación y frescos que encontrarás en nuestros establecimientos y que te mostramos en estas páginas.

MÁS GRANEL

Potenciamos la venta a granel de estos alimentos, eliminando su envase.



MÁS CARTÓN CERTIFICADO

Sustituimos el plástico en los envases de algunas frutas y hortalizas, como la cereza, el caqui o el tomate por materiales de origen renovable certificado.



REUTILIZABLES

En nuestras fruterías encontrarás bolsas de malla reutilizables para la compra de fruta y verdura a granel, como alternativa a las de plástico de un solo uso.

Además, también tenemos a tu disposición bolsas de rafia, hechas con un 70% de material reciclado.





MÁS COMPOSTABLE

Usamos materiales compostables en las bolsas de algunos productos EROSKI Natur.



MENOS PLÁSTICO

Para utilizar menos materias primas, reducimos el porcentaje de plástico de los envases en productos como los suavizantes y el embalaje en la gama cosmética belle NATURAL.

MÁS RECICLADO

Promovemos el uso de material reciclado en los envases de los productos SELEQTIA y EROSKI Natur.

MENOS SOBREENVASADO

Eliminamos el precinto de plástico de las tapas.



ANA GONZÁLEZ

Responsable de
Sostenibilidad de CAPRABO



¿Por qué decidimos ecodiseñar los envases de los productos de marca EROSKI?

No es algo nuevo. Llevamos años trabajando para reducir su impacto y, en el marco de nuestros compromisos, trabajamos para facilitar una compra más responsable, fomentar un modelo de economía circular, reducir nuestra huella de carbono y luchar contra la contaminación por plásticos que sufre el planeta.

¿No sería más fácil vender los productos a granel?

Los envases cubren distintas funciones: garantizar la calidad y seguridad alimentaria, alargar la vida útil del producto para reducir el desperdicio alimentario, facilitar al consumidor información, etc. Intentamos buscar un equilibrio entre todos estos aspectos sin comprometer la seguridad.

¿Cuál es el objetivo para los próximos años?

Queremos ecodiseñar el 100% de los envases para 2025, conseguir que sean 100% reciclables y reducir un 20% las toneladas de plástico. Y fomentaremos el granel o el uso de materiales renovables o reciclados.

Contra el frío, fuego lento

Los caldos y cocidos han sido durante años los protagonistas de nuestra dieta, pero la falta de tiempo ha hecho que poco a poco se hayan quedado relegados por otros productos menos saludables. Aprovechamos el mes de febrero para proponerte redescubrir el placer de cocinar alimentos frescos y de temporada a fuego lento.

Las recetas de puchero o de cuchara no solo son deliciosas, también sirven para reconfortarnos en los fríos días de invierno. Sencillas de preparar, se pueden cocinar con antelación y son elaboraciones muy completas nutricionalmente ya que, en un solo plato, unen todos los macronutrientes y micronutrientes que necesita nuestro organismo. Además, se componen de lo mejor de la huerta y la despensa: legumbres, cereales integrales, verduras, hortalizas y carnes.

Para prepararlas solo necesitamos aprovisionarnos de los ingredientes principales: legumbres y verduras, embutidos, carnes de cerdo y vaca, alguna pieza de pollo, etc. Los profesionales de nuestras carnicerías y charcuterías te asesorarán sobre la mejor elección para cocinar un buen puchero.



HORTALIZAS DE TEMPORADA

Elegir para el puchero las verduras propias de cada estación ayuda a tu bolsillo: cuestan menos y su impacto en el entorno es menor, porque no hay que transportarlas desde otros países y se reduce la huella de carbono. Entre otras, este mes encontrarás en nuestras tiendas calabazas, judías verdes, apio y zanahorias EROSKI Natur. Las conservas vegetales EROSKI son otra buena opción que te permitirá disponer de estas hortalizas en cualquier momento, eligiendo la cantidad que necesites e incluso opciones reducidas en sal.

peke

El truco para conseguir un puchero suave apto para los más pequeños está en eliminar toda la piel y restos de grasa de las carnes. También puedes optar por no añadir sal e incluso disminuir el número de verduras utilizadas, dejando solo la cebolla, las zanahorias y las patatas.



CHORIZO Y MORCILLA

Muchos de los guisos de cuchara tradicionales tienen estos embutidos entre sus ingredientes. Imprescindibles por el sabor y la consistencia que dan al plato, si los vas a utilizar, puedes cocerlos aparte para reducir la grasa y luego añadirlos a la cazuela. En nuestra carnicería encontrarás chorizos dulces y picantes, panceta y morcilla, tanto en mostrador como envasados.

ENTRANTE Y FRUTA

Para redondear el menú, nada mejor que optar por una ensalada sencilla, preparada con hortalizas de temporada, o un postre a base de fruta, macedonia o yogur. De esta manera, completaremos el puchero y habremos aportado una gran cantidad de nutrientes saludables a nuestra dieta.

CARNES

Al igual que los embutidos, las piezas de carne aportan sabor a los cocidos. Podemos optar por el pollo o el morcillo, que tienen menos grasa, o incluir distintos tipos de carne (cerdo, pavo, vacuno...) que encontrarás en nuestras carnicerías ya preparadas en bandejas y que darán un sabor increíble al guiso. Para aligerar la receta, se puede cocinar el puchero con antelación y guardar en la nevera, retirando la parte de grasa que se habrá solidificado en la parte superior, sin perder ni la sustancia, ni el sabor.



0,64€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Lentejas aliñadas con endivias a la plancha y huevo poché

- 4 endivias partida en cuartos a lo largo
- 200 g de lentejas
- 4 huevos
- 2 hojas de laurel y 3 dientes de ajo
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de vinagre de manzana
- 5 g de mostaza de Dijon y 5 g de miel
- Eneldo y perejil frescos y unos berros
- Sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN: Preparar el aliño de las lentejas, batiendo la miel, la mostaza, tres cucharadas y media de aceite, el vinagre, un poquito de sal y pimienta recién molida. Mezclar y reservar.

- Poner las lentejas a cocer a fuego medio con el laurel y los ajos. Cuando comiencen a hervir, tapar a medias y cocinar 20 minutos. Colar, retirar el laurel y los ajos y volcar de

nuevo en el cazo. Bañar con el aliño y las hierbas aromáticas. Reservar.

- Poner el resto de aceite en un sartén y saltear vuelta y vuelta las endivias.
- Poner un cazo con agua a hervir. Cascar cada huevo en el interior de un *film* barnizado con aceite, que habremos colocado en el interior de un cuenco pequeño. Anudar el *film* como si fuera un hatillo. Cuando el agua comience a hervir, sumergir tres minutos cada saquito.
- Desmoldar el huevo y montar el plato, sirviendo la endivia salteada, cubierta por tres cucharadas de lentejas, el huevo y un puñado de berros. Este plato se puede comer caliente o a temperatura ambiente.

COMENTARIO DIETÉTICO

Es recomendable consumir tres raciones semanales de legumbres. Con esta receta te damos ideas para salir de los clásicos guisos y es un plato muy saludable en su conjunto.

Propiedades nutricionales: una ración aporta el 15% del calcio y el 40% del hierro que se recomienda consumir al día, gracias al contenido de estos minerales en las endivias, las lentejas y el huevo. La mayor parte de la grasa es del aceite de oliva, que es el más saludable, por el contenido de ácido oleico, vitamina E y polifenoles.

Truco. Si se añade un poquito de arroz integral o salvaje será un buen plato completo.

Apta para: ovovegetarianos.



Recetas que nunca fallan

1,70€
POR RACIÓN



Garbanzos con espinacas y verduras

- 2 botes de garbanzos EROSKI Seleqtia
- 1 bolsa de espinacas frescas EROSKI
- 3-4 zanahorias EROSKI Natur
- 3-4 puerros
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal

ELABORACIÓN. Picamos todas las verduras y reservamos. Ponemos el aceite en una cacerola y rehogamos el puerro, la zanahoria y el ajo entre 10 y 15 minutos.

- Añadimos los tomates y dejamos que se cocinen otros diez minutos más.
- Incorporamos el vaso de agua al sofrito de verduras y, cuando empiece a hervir,

añadimos las espinacas. Dejamos cocer la mezcla otros cinco minutos.

- Agregamos los garbanzos, previamente lavados, y dejamos cinco minutos más para unificar los sabores. Ponemos a punto de sal.

- Dejamos que repose en la cacerola antes de servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta muy saludable, sostenible, rápida y muy fácil de convertir en un plato completo solo añadiendo otro alimento proteico saludable (huevo cocido, bacalao...) o un cereal integral (arroz).

Aspectos nutricionales. Como los grupos de alimentos que forman parte del plato son las legumbres y las hortalizas, contiene una gran variedad y cantidad de nutrientes: proteína vegetal, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas. El aporte graso

viene del aceite de oliva virgen, que suma grasa cardiosaludable. Además, también resulta una receta con efecto saciante por el contenido de fibra.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



45-50'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Sopa de verduras de temporada

- 4 ajos
- 2 cebollas pequeñas tiernas
- 30 g de perejil picado
- 2 tomates pelados y picados
- 1 pimiento verde
- ½ col pequeña
- 4 alcachofas
- 150g de coliflor
- ½ manojo de acelgas
- 100 g de guisantes (congelados o en conserva, ya que no es temporada)
- 60 g de pan de pueblo
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua o caldo de verduras

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

ENERGÍA

219

11%

GRASA

9,83G

14%

GRASAS SATURADAS

1,41G

7%

AZÚCARES

11,01G

12%

SAL

0,39G

10%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

ELABORACIÓN: Poner una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite de oliva al fuego.

▪ Pelar y picar los ajos y la cebolla y sofreírlos con el perejil picado, a fuego muy suave, durante 10 minutos. Agregar el tomate y el pimiento verde cortados en trocitos. Cocinar cinco minutos más.

▪ Incorporar la col cortada en juliana y las alcachofas limpias y cortadas en trozos pequeños. Seguir cociendo unos minutos más.

▪ Verter el agua hasta que cubra. Después, añadir la coliflor en ramitos, las acelgas troceadas y los guisantes. Salpimentar y dejar hervir unos 10 minutos, hasta que la coliflor esté cocida.

▪ Retirar del fuego, añadir una rebanada de pan de pueblo y dejar reposar antes de servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación para combatir el frío y aprovechar la temporada de col, coliflor, alcachofas y acelgas.

Propiedades nutricionales. Esta sopa no necesita de colador o pasapuré, por lo que no se pierde nada de fibra. Contiene unos ocho gramos por ración, una tercera parte de las necesidades diarias. Aporta una gran cantidad y variedad de vitaminas y minerales provenientes de las hortalizas, además de fitoquímicos que son sustancias muy beneficiosas y son las responsables del color de frutas y verduras.

Truco. Añadir el agua justa, ya que en ella quedan disueltos parte de los minerales.



Recetas que nunca fallan

0,87€
POR RACIÓN

Curry de acelgas y garbanzos

- 400 g de garbanzos cocidos
- 500 g de acelgas
- Medio calabacín
- 1 chalota
- Media cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de curry
- 400 ml de leche de coco
- 150 ml de agua
- 2 cucharadas de tahini
- El zumo y la ralladura de un limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Para acompañar: semillas de sésamo y cilantro (opcional).

ELABORACIÓN: Lavar las acelgas, retirar los hilos y cortarlas en trocitos, tanto las hojas como las pencas. Reservar.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

▪ Añadir la mitad del aceite a una sartén y calentar. Agregar los garbanzos cocidos enjuagados, la sal y la pimienta y rehogar hasta que estén dorados.

▪ Retirar cuatro cucharadas y reservarlas.

▪ Añadir las acelgas, el calabacín y la chalota cortados en dados, el jengibre y salpimentar.

▪ Cocinar las verduras con garbanzos durante unos 10 minutos o hasta que comiencen a estar tiernas.

▪ Agregar el curry en polvo, remover y rehogar durante un minuto.

▪ Incorporar la leche de coco, el agua, el tahini y remover. Cocinar a fuego medio hasta que la salsa tome cuerpo y se haya reducido.

▪ Añadir el zumo de limón y la ralladura y remover.

▪ Servir acompañado de los garbanzos reservados, el sésamo y el cilantro.

COMENTARIO DIETÉTICO

¿Que comer verduras y legumbres es aburrido? ¿Que son platos poco sabrosos? Con esta preparación vemos que no es así. Se trata de una receta sencilla, pero muy original y llena de contrastes, de sabores y aromas: jengibre, curry, coco, tahini, etc.

Propiedades nutricionales. Las legumbres tienen una alta calidad nutricional, aportan multitud de nutrientes y una cantidad moderada de calorías, así como proteína, hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales. Por esto, se recomienda que aumentemos su ingesta reduciendo el consumo de carnes. Los garbanzos contienen alrededor de un 19% de proteína, 35% de hidratos de carbono y un 15% de fibra y destaca su contenido de ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.

¿Sabías que? Aunque está muy extendida la idea de que toda la proteína vegetal es incompleta, legumbres como la soja y los garbanzos tienen una proteína completa con todos los aminoácidos esenciales.

1,29€
POR RACIÓN

Cacaos y solubles saludables, una excelente opción para toda la familia

Si te gusta empezar el día con un vaso de leche con café o cacao, a continuación te presentamos algunas de las alternativas con las que, además de disfrutar de un delicioso sabor, vas a poder cuidar tu alimentación, prescindiendo de importantes cantidades de azúcar.

El primer problema que encontramos en los cacaos en polvo para el desayuno más consumidos es su composición nutricional. La mayor parte de sus ingredientes corresponden a hidratos de carbono, los cuales, a su vez, son, en buena parte, azúcares. Aquellos que quieran seguir

disfrutando del sabor del cacao soluble, pero sin las cantidades de azúcar habituales de estos productos, pueden optar por alternativas más saludables como los solubles con altos porcentajes de cacao (hasta llegar al 100% o puro) y los cereales solubles. En CAPRABO ofrecemos alternativas para todos.

LOS SOLUBLES

no son la única alternativa para dar sabor a la leche. **Puedes probar canela, aroma de vainilla o batidos con frutas maduras como el plátano, etc.**

CEREALES SOLUBLES

Están elaborados a base de cebada, malta de cebada y centeno, a los que se añade achicoria para conseguir el punto de amargor del café. Su composición hace que tengan un alto contenido en fibra, beneficiosa para el sistema digestivo. Pueden tomarse con agua o con leche. Esta última es una buena opción también para los más pequeños.



MÁS PORCENTAJE DE CACAO

Aquellos que ya están acostumbrados a cacao azucarado, pero quieren ir habituando el paladar a otros con mayor pureza, pueden comenzar añadiendo a la leche media (o una) cucharadita de cacao en polvo 70% o intenso y otra media cucharada de azúcar, e ir reduciendo poco a poco la dosis de dulzor.

También pueden probar a sustituir el azúcar por productos como canela, aroma de vainilla, añadiendo un batido con dátiles o alguna fruta madura.

CACAO PURO

El cacao puro es, como dice su nombre, 100% cacao desgrasado, sin azúcares añadidos, por lo que aporta antioxidantes, fibra, etc. Y lo más importante, no contiene nada de azúcar.

Aunque es cierto que hay que evitar o reducir la cantidad de azúcar que consumimos, en el caso del cacao puro a veces es necesario añadir algo de dulzor, ya que es bastante amargo y, en general, no tenemos nuestro paladar habituado. De todos modos, podemos controlar la cantidad de azúcar que incorporamos reduciéndola poco a poco hasta llegar a eliminarlo por completo.



peke



UNA PORCIÓN CONTIENE:



ENERGÍA 311	GRASA 13,0G	GRASAS SATURADAS 3,04G	AZÚCARES 15,6G	SAL 1,11G
17%	19%	15%	18%	18%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

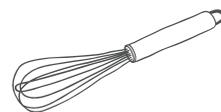
TORTITAS de kiwi

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 30 MIN.

- 150 g de harina de avena
- 30 g de azúcar
- 10 g de levadura química
- una pizca de sal
- 1 huevo
- 220 ml de leche
- 30 g de aceite de oliva
- 2 ½ cucharaditas de pasta de vainilla
- 100 g de kiwi

PASO 1

Mezclar en un cuenco la harina, el azúcar, la levadura química y la sal. RESERVAR.



En otro bol, batir ligeramente el huevo y añadir la leche junto al aceite y la vainilla, volver a batir bien todos los ingredientes.

PASO 2

Añadir los ingredientes secos a la mezcla de leche y batir lo justo para que ambas masas se integren.

DEJAR REPOSAR LA MASA UNOS 15 MINUTOS.

Añadir **TROCITOS DE KIWI TRITURADO** y mezclar.



PASO 3

Poner un poquito de aceite de oliva en la superficie de una sartén. Con el aceite bien caliente verter 2 cucharadas de la masa y cuando se empiecen a formar burbujas en toda la de la tortita (2-3 minutos) darle la vuelta con la ayuda de una espátula. Dejar que se haga por el otro lado, 1 minuto más.

SERVIR ACOMPAÑADAS CON KIWI O FRUTAS VARIADAS.

COMENTARIO DIETÉTICO

Puedes probar a sustituir el azúcar por canela, frutas secas (dátil, ciruela) o añadir más extracto de vainilla.

Más información en www.chefcaprabo.com

Ingrediente indispensable y sostenible

La gran variedad de productos ecológicos y responsables con el entorno que encontrarás en nuestros supermercados te facilitarán optar por una alimentación más sostenible. Entre ellos se encuentra el aceite de oliva virgen extra. Pilar básico en nuestra gastronomía, su sabor, aroma y resistencia a las altas temperaturas lo convierten en la mejor opción, además de ser un alimento de calidad y saludable. Con su consumo contribuirás tanto a la sostenibilidad medioambiental como a la supervivencia del medio agrario, ya que su producción es más respetuosa con los recursos naturales.

DE PRODUCCIÓN INTEGRADA

Este tipo de producción tiene como objetivo conseguir aceites de alta calidad de manera eficiente, haciendo un uso racional de la energía y de los recursos naturales y manteniendo la rentabilidad de las explotaciones.

Combina la tradición y técnicas de cultivo y recolección olivarera respetuosas con el medio ambiente, haciendo un uso racional del agua, a la vez que reduce la erosión de los suelos. Además, se controlan los fertilizantes y productos fitosanitarios, que solo se utilizan en casos en los que sea necesario.



Delicioso para ensaladas y tostadas. Me encanta su sabor afrutado”

Isabel (cliente de CAPRABO)



Oleoestepa (1 l) y Oleoestepa Selección (750 ml)

Es el productor cooperativo líder de aceite de oliva virgen extra de alta calidad certificada por la Denominación de Origen Estepa. En pleno corazón de Andalucía, Oleoestepa aglutina los esfuerzos de las 6.500 familias olivereras asociadas, que cultivan de forma sostenible un bosque de más de siete millones de olivos, cuyas aceitunas se recolectan de forma temprana para extraer en frío el mejor aceite de oliva virgen extra del mercado, según todos los estudios realizados por la OCU.



Aceite de oliva virgen extra Siurana SELEQTIA (50 cl)

Un aceite muy apreciado por su aroma afrutado es muy agradable al paladar que potencian los sabores sin enmascararlos. Cuenta con la Denominación de Origen Protegida Siurana que certifica que es un aceite el solo a partir de aceituna Arbequina en la región del Camp de Tarragona.

ECOLÓGICO

El aceite de oliva virgen extra ecológico procede de cultivos certificados y se elabora a partir de olivos que crecen haciendo un uso óptimo de los recursos naturales, conservando la fertilidad de la tierra y sin utilizar productos químicos. Desde el vareo hasta el embotellamiento, el proceso se hace cumpliendo con los requisitos del reglamento europeo sobre producción ecológica. Identificarás estos aceites por el sello de la Eurohoja.



Aceite de oliva virgen extra Eco Románico (50 cl)

Procedente de aceitunas arbequinas, Románico es un aceite producido en Garrigues y es la máxima expresión de todos los valores que encarna el aceite de oliva virgen extra: la promoción de la salud y una joya de la cocina. El gusto y el aroma del Mediterráneo.



Eco Natura aceite de oliva virgen extra ecológico Borges (500 ml)

Este aceite de oliva virgen extra ha sido obtenido mediante un cultivo ecológico, cuyo objetivo es la obtención de alimentos de la máxima calidad, respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad de la tierra, sin uso de productos químicos de síntesis, de lo que resulta un aceite con muchas más cualidades y de sabor suave y equilibrado.

Aceite de oliva virgen extra Oro de Génave (750 ml)

El buen agricultor ecológico ha aprendido a convivir y respetar la fauna y flora del olivar con el objetivo de velar por la naturalidad de la producción para conseguir un virgen extra con todas sus propiedades organolépticas. Oro de Génave es un virgen extra de color verde dorado, tiene un frutado verde con limpias notas de tomatera y manzana, con toques de hierba recién cortada y almendras verdes. Su sabor es fresco, con notas verdes y un elegante y equilibrado amargor y picor, propio de sus antioxidantes naturales.



COCINA

Limpiador Desinfectante Cocinas Lysol (500 ml)

Elimina la suciedad y las manchas de grasa y el 99,9% de bacterias y virus* que puede haber en tu cocina dejando una fragancia agradable a limón. Sin lejía, sin fosfatos ni colorantes y no deja residuos químicos abrasivos en las superficies



Higienizante Cocina EROSKI (750 ml)

Acaba fácilmente con la grasa y suciedad de toda la cocina con la máxima eficacia. Limpia en profundidad encimeras, vitrocerámicas, fogones, mesas de cocina, extractores, grifería, neveras... Ideal para limpieza de hogares con mascotas y bebés.



Limpieza en profundidad

Con la limpieza habitual se retira la suciedad de distintas superficies de tu hogar, pero en muchos casos al no tener el producto adecuado, no conseguimos limpiar en profundidad cada rincón de la casa. En CAPRABO tenemos una amplia gama de productos para todo tipo de superficies y materiales que puede haber en una vivienda.

BAÑOS

Limpiador Desinfectante Baños Lysol (500 ml)

Adecuado para la mayoría de las superficies del baño. Elimina el 99,9% de bacterias y virus* y elimina la suciedad y las manchas de cal y jabón dejando una agradable fragancia marina y un acabado antiadherente sin dejar residuos químicos abrasivos en ellas.



Higienizante Baño EROSKI (750 ml)

Elimina fácilmente las manchas de cal, restos de jabón e incrustaciones. Sin lejía, higieniza, y mantiene las superficies limpias y con brillo más tiempo. Ideal para su uso en sanitarios, duchas, bañeras, grifos, sumideros, mamparas y a azulejos.



*VIRUS: Rhinovirus (resfriado común), Avian Influenza A H3N2 e Influenza A H1N1 (gripe).

TEJIDOS Y CALZADO



Ambientador Desinfectante Hogar y Tejidos Sanytol (300 ml)

Desinfecta y elimina malos olores de raíz en superficies y tejidos no lavables. Eficaz contra bacterias, virus y hongos. Perfuma agradablemente.



Desodorante desinfectante de calzado Sanytol (150 ml)

Desinfecta tanto el interior como el exterior del calzado. Elimina el 99,9% de los virus, hongos y bacterias causantes del mal olor, dejando un olor agradable.

Higiene refrescante ropa Lysol (500+220 ml y 1.200ml)

Elimina el mal olor de la ropa y los tejidos. Además, no contiene lejía, ni fosfatos y está dermatológicamente testado. Es adecuado para tejidos blancos y de color



MULTIUSOS

Alcohol de limpieza perfumado Cooper Protect (300 ml)

Indicado para cocinas, baños, cubos de basura, suelas de calzado, pomos, pantallas, etc., y cualquier otro objeto metálico donde se posan las manos como grifos, tijeras, pinzas de depilar, etc. No deja cerco y se evapora rápidamente.



Don Limpio Higiene (680 ml)

Poderoso limpiador higienizante, que proporciona una limpieza superior y profunda a baño, cocina y suelos*, eliminando manchas difíciles y de grasa.



Limpiador desinfectante Sanytol multiusos (750 ml)

Elimina la suciedad y desinfecta sin lejía acabando con el 99,9% de bacterias y virus como coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19). Agradable aroma a eucalipto.



Higienizante multiusos EROSKI (750 ml y 2 l)

Seguro para las personas y respetuoso con el medio ambiente ya que no desprende vapores ni mancha la ropa. Limpia e higieniza todo tipo de superficies.

Limpiador desinfectante Lysol (500 ml)

Elimina el 99,9% de las bacterias y virus** que causan gripe y resfriado. Limpia sin lejía y sin dejar residuos químicos abrasivos. Con una agradable fragancia a manzana.



*Apto para acero inoxidable, esmalte, cerámica, vidrio, piedra y fôrmica. **VIRUS: Rhinovirus (resfriado común), Avian Influenza A H3N2 e Influenza A H1N1 (gripe)

El tratamiento más natural

Elegir cosmética natural o ecológica certificada es optar por una forma de consumo más responsable. Estos productos tienen un alto contenido de principios activos naturales o de origen natural y ofrecen una alternativa más respetuosa con la salud de tu piel y el entorno.

En CAPRABO tenemos el compromiso de ofrecerte productos más responsables con el entorno, por lo que, en nuestras secciones de belleza encontrarás tratamientos completos de cosmética natural certificada: desde champús y geles a productos para la piel y rostro e, incluso, para bebés.

¿QUÉ ES LA COSMÉTICA NATURAL CERTIFICADA?

Para que un producto pueda ser considerado natural, la mayoría de certificadoros exige que se cumplan los siguientes requisitos.

- Al menos debe contener el 90% de ingredientes naturales de origen vegetal (aceites esenciales, flores, frutos, raíces, etc.), mineral (como agua, arcilla o sal marina), o animal (jalea real o cera de abeja, por ejemplo).
- No haber sido testado en animales y carecer de transgénicos en su formulación.
- No incluir materias primas (especialmente compuestos

químicos) acerca de las que existan dudas de su inocuidad sobre las personas o el entorno.

- Los procesos de elaboración deben ser sostenibles con el medio ambiente, reduciendo el consumo energético, minimizando la contaminación y con embalajes reciclados y/o reciclables.

Uno de los estándares de certificación más reconocidos y extendidos es COSMOS NATURAL. Mundialmente reconocida, la norma COSMOS promueve productos de agricultura ecológica y el respeto de la biodiversidad. Apoya también el uso responsable de los recursos naturales y un procesamiento y fabricación respetuosos con el medio ambiente.

¿CÓMO IDENTIFICARLA?

Podrás identificar los cosméticos naturales que cumplen la norma COSMOS por los sellos de los organismos Ecocert y Cosmebio, que certifican que cumplen dicha regulación.



BELLE NATURAL



COSMOS
NATURAL

Crema facial piel normal/mixta (50 ml),
sérum facial antiedad (30 ml), crema de noche
reafirmante (50 ml) y agua micelar (400 ml).

Con un alto contenido de principios activos de origen natural, elimina o minimiza los ingredientes químicos para ofrecer una alternativa más respetuosa con la salud de tu piel y con el entorno, manteniendo las exigencias de eficacia y ofreciendo una experiencia sensorial única. La gama belle NATURAL está certificada como cosmético natural por Ecocert, según la norma COSMOS, y contiene un mínimo del 98% de ingredientes de origen natural y del 5% de ingredientes de origen ecológico. Además, añadimos a estos requisitos que los estuches de cartón incluyen la certificación FSC®, que avala que el material proviene de bosques gestionados de forma medioambiental, económica y socialmente responsable. En nuestra sección de Perfumería encontrarás 26 productos belle NATURAL que cubren todas las necesidades de la rutina de higiene y belleza. Aquí presentamos cuatro productos imprescindibles para cuidar la piel del rostro este invierno y mantenerla sana, bonita y protegida.



Me ha encantado por su textura, olor y la sensación que deja en la piel: se absorbe rápidamente y se nota la hidratación sin sensación grasa”

Virginia (cliente de CAPRABO)



TIMOTEI BIO



Champús para cabello normal, seco y graso (250 ml).

Si buscas un cuidado natural y responsable, Timotei BIO ofrece tratamientos para todo tipo de cabello:

- El champú suavidad está formulado para cabellos normales, con su extracto de almendras que ofrece una delicada experiencia para un pelo limpio y suave.
- El champú nutritivo es específico para el pelo seco y cuenta con extracto de miel y jojoba.
- El champú 2 en 1 purificante aporta a los cabellos grasos una sensación de frescor, gracias a su fórmula con perfume de lima y extractos de eucalipto.



CORINE DE FARME

Linimento (500 ml), crema (100 ml), champú (500 ml) y agua limpiadora (500 ml).

Para acompañarte desde los primeros instantes de la vida del bebé, Corine de Farme te propone una gama de productos de higiene y cuidado que combinan naturaleza, suavidad y alta tolerancia para un perfecto respeto de las pieles sensibles. Están formuladas con un mínimo de ingredientes para un mayor respeto de la piel de los pequeños y testados bajo control pediátrico y dermatológico.



BIOSEI DE LIDA



Gel limón-granada y gel oliva-almendra (600 ml).
Desodorante limón-granada

(50 ml).

En Biosei, nos comprometemos contigo, con nuestra tierra y con los ingredientes ecológicos de proximidad. Porque el origen sí importa.

• Los geles de limón y granada y oliva y almendra están formulados con productos ecológicos de proximidad. Limpian delicadamente y nutren la piel dejando una agradable sensación de suavidad y preservando nuestro entorno más cercano. No contienen ftalatos, ni conservantes y son aptos para veganos.

• El desodorante de limón y granada ecológicos está indicado para todo tipo de pieles, incluso las más sensibles. Evita el picor y las irritaciones y deja un perfume natural, fresco y agradable. Sin sales de aluminio, ni alcohol. Es apto para veganos.



GARNIER BIO



Agua micelar de azahar (400 ml),
crema nutrición de argán (50 ml),
crema de día (50 ml) y crema de noche
de lavanda (50 ml).

Garnier BIO selecciona plantas de cultivo ecológico y extrae sus aceites esenciales, aceites prensados en frío o aguas florales para obtener los mejores resultados para cada tipo de piel. Del sur de Francia obtienen la lavanda para la crema de noche y el aceite de argán proviene, entre otros lugares, de Marruecos, lo que apoya a los agricultores locales y contribuye a mantener la biodiversidad.



TAMBIÉN PUEDES ADQUIRIR ESTOS PRODUCTOS EN NUESTRO SUPERMERCADO ONLINE CAPRABOACASA.COM



Colabora en la lucha contra el cáncer infantil y apoya a las familias

Ahora, a través de nuestro programa Céntimos Solidarios, al pagar con tarjeta puedes ayudar en la lucha contra el cáncer infantil y el apoyo a las familias donando unos céntimos a favor de la asociación más cercana.

Con la llegada de la pandemia ocasionada por la COVID-19, toda la atención se está desviando hacia retos relacionados con el coronavirus. Se están reasignando muchos recursos a esta emergencia y las prioridades están cambiando. Pero también hay otras organizaciones e iniciativas que necesitan de nuestro apoyo y solidaridad inmediata para poder seguir funcionando.

Las asociaciones de familias con niños con cáncer desarrollan en su día a día los programas y actividades necesarios para que los menores y sus familias reciban una atención integral desde el mismo momento del diagnóstico, prestando ayuda y apoyo en todos los ámbitos que sean necesarios con:

- Programas de información y asesoramiento.
- Apoyo económico, psicológico, educativo y social a los familiares y menores.
- Una red de pisos de acogida en toda España que utilizan las familias desplazadas a causa de los tratamientos.
- Residencias de respiro familiar y de ocio.

En CAPRABO nos sumamos al Día Mundial contra el Cáncer (4 de febrero) y también al Día Internacional del Cáncer Infantil (15 de febrero) y durante todo este mes las donaciones que se realicen en nuestro centros dentro del programa Céntimos solidarios se destinarán a la asociación de

familias con niños con cáncer más cercana a ti.

¿QUÉ ES EL DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER INFANTIL?

Se trata de una campaña de colaboración global para concienciar y sensibilizar sobre esta enfermedad y sus desafíos únicos, al tiempo que se muestra el apoyo a los niños y adolescentes con cáncer, los supervivientes y sus familias en todo el mundo.

El Día Internacional del Cáncer Infantil se celebra cada año el 15 de febrero. Se puso en marcha en 2001 por iniciativa de la Childhood Cancer International y la primera campaña de concienciación global se celebró en 2002. En 2021 es la vigésima edición de este evento.



CÓMO DONAR



Con solo pulsar 'Sí' en el datáfono antes de pasar tu tarjeta o móvil para pagar la compra, colaborarás con diez o veinte céntimos de euro. El donativo será puntual, por lo que el datáfono te hará la misma pregunta cada vez que pagues con tarjeta un importe superior a cinco euros y te indicará la suma total que abonarías en caso de que aceptes el donativo: diez céntimos para compras de entre cinco y treinta euros y veinte

céntimos para aquellas superiores a treinta euros.

Tus céntimos solidarios irán directamente a la organización que corresponda. De esta manera, queremos que tu decisión de colaborar con la campaña sea voluntaria y confidencial, ya que tus datos no quedan registrados ni en CAPRABO ni en la entidad destinataria.

CÉNTIMOS SOLIDARIOS

MÁS INFORMACIÓN:
caprabo.worldcoo.com/



ASOCIACIÓN DE FAMILIAS CON NIÑOS CON CÁNCER A LA QUE APOYAREMOS

• AFANOC - Associació de Familiars I Amics de Nens Oncològics de Catalunya



¡GRACIAS POR VUESTRA AYUDA!

Gracias por colaborar con Aldeas Infantiles SOS en sus programas de Integración en Familia

Extensa para cubrir las necesidades básicas de estos niños y niñas y sus familias, en situación de gran vulnerabilidad.



Soy del Club. Yo ahorro.

Acumula euros en tu



Con tu tarjeta Club Caprabo **ahorrarás también comprando en más de 100 primeras marcas.**

A través de nuestra APP y de nuestra WEB.



Y también... 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.



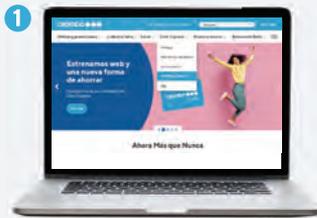
tarjeta comprando fuera de Caprabo



Así de fácil

Sigue estos pasos y ahorra con tus compras fuera de Caprabo.

Web



1 Entra con tu usuario en **www.caprabo.com** y accede a **Más Promociones**.



2 Elige la **marca**.



3 Haz clic en **LO QUIERO**.



4 Y sigue las **instrucciones** de compra.

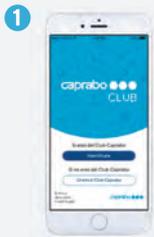


5 Al finalizar, puedes consultar el estado de tu compra en **Mis Promociones**.



www.caprabo.com/es/clubcaprabo/mas-promociones/

APP



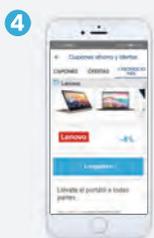
1 Entra con tu usuario en la **APP Caprabo**.



2 Accede a **+PROMOCIONES**.



3 Elige la **marca**.



4 Haz clic en **LO QUIERO** y sigue las **instrucciones** de compra.



5 Al finalizar, puedes consultar el estado de tu compra en **Mis Promociones**.



DESCUENTOS VÁLIDOS EXCLUSIVAMENTE si compras a través de la app o de la web de Caprabo. Los descuentos se acumularán en tu tarjeta Club Caprabo para que los puedas canjear en tus próximas compras en Caprabo. Consulta el resto de condiciones en caprabo.com

Una oportunidad profesional para 3.000 mujeres mayores de 40

Las mujeres de más de 40 años tienen mucho que ofrecer al mercado laboral. Con la campaña Dale una oportunidad a todas, TENA Mujer y la Fundación Mujeres quieren aprovechar todo su potencial ayudándolas a adquirir nuevas habilidades profesionales a través del proyecto Dana+. Tú puedes ayudar. ¿Quieres saber cómo?

TENA Mujer es consciente de las dificultades que tienen las mujeres mayores de 40 años para encontrar un empleo en un entorno laboral cada vez más difícil y quiere aportar su granito de arena para ayudarlas a empoderarse profesionalmente. Por eso, ha lanzado Dale una oportunidad a todas.

A través de esta campaña, TENA Mujer se ha aliado con la Fundación Mujeres -ONG que cuenta con el soporte del Fondo Social Europeo de la UE y del Ministerio de Trabajo y Economía Social- para colaborar con su proyecto Dana+, que tiene como objetivo superar las dificultades que encuentran las mujeres en el acceso al empleo y corregir las desigualdades que operan en el mundo laboral con actuaciones que fomentan la igualdad de género y la conciliación de la vida personal y laboral. Colaborar es muy fácil: con la

compra de cualquier producto de la gama TENA Discreet, además de sentirte segura ante los escapes, el olor y la humedad, lo que te permitirá seguir con tu vida con la máxima discreción, estarás ayudando a empoderar a 3.000 mujeres mayores de 40 que están buscando un empleo o desean emprender su propio negocio.



TENA
discreet

Dale una oportunidad a todas

Comprando TENA Discreet ayudas a **3.000 mujeres mayores de 40** a encontrar un empleo.

EN COLABORACIÓN CON
mujeres
FUNDACIÓN

Comprar con la compra de productos sanitarios. Act. N° 19/2019/10/11/2019

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Queso curado de oveja EROSKI Maestro, 330 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Jamón cocido extra EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Mermelada de fresa BIO de EROSKI, 340 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Aceite de oliva virgen extra DO Siurana EROSKI SELEQTIA, 500 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Aceite de oliva virgen extra DO Estepa EROSKI SELEQTIA, 500 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Biscote tradicional BIO de EROSKI, 300 g
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema de día piel normal-grasa, belle NATURAL, 50 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema de noche reafirmante, belle NATURAL, 50 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.

Válido hasta el 7 de marzo 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.

Válido hasta el 7 de marzo 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.

Válido hasta el 7 de marzo 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.

Válido hasta el 7 de marzo 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.

Válido hasta el 7 de marzo 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.

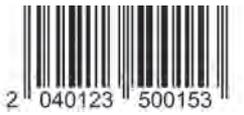
Válido hasta el 7 de marzo de 2021



VALE PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de marzo 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.

Válido hasta el 7 de marzo de 2021



DANONE

Recepta original amb llet i ferments naturals.

Nascut a Catalunya fa més
de 100 anys



nosotros



CAPRABO abre tres nuevos supermercados en Girona y Barcelona

En Girona, CAPRABO ha abierto su primer supermercado franquiciado, situado en la calle Pau Vila i Dinarés 14-16. La tienda tiene una superficie de casi 300 m². Para la compañía, esta apertura supone ampliar su presencia en una ciudad en la que ya cuenta con cuatro tiendas.

El primer supermercado que CAPRABO abre en Rubí (Barcelona) está en la avenida Pau Claris 38-40, y cuenta con una superficie de casi 300 m², mientras que la tienda de Badalona, también de la provincia de Barcelona,

es la tercera que la compañía abre en esta población. Está en la calle Mare de Déu de Lorda 116 y tiene una superficie comercial de 230 m².

Estos nuevos establecimientos comerciales dan empleo a 22 personas y disponen del mayor surtido por metro cuadrado de productos de marcas de fabricantes líderes, marca propia y productos de proximidad. Cuentan con una extensa oferta de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras de temporada y tienen panadería.

Crece un 22% la venta de productos de proximidad

Hasta el mes de noviembre de 2020, la venta de productos de proximidad procedentes de pequeños agricultores y cooperativas agrarias en los supermercados CAPRABO ha aumentado un 22%. En 2019, la cifra de ventas de estos productos se incrementó un 6,5%. La compañía trabaja con cada comarca de manera específica, de acuerdo a la riqueza de su producción agroalimentaria, y comercializa y fomenta el consumo de los productos de proximidad en Barcelona y su área metropolitana, donde el consumo de productos de proximidad es inferior al resto de zonas de Cataluña. En CAPRABO se venden más de 2.800 referencias de unos 300 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias.

CAPRABO impulsa la venta 'online' con su nueva plataforma de Capraboacasa

El nuevo centro de distribución cuenta con una superficie de más de 4.000 m², lo que supone un 20% más de espacio; permite aumentar la capacidad de surtido un 33%, hasta las 13.000 referencias, y atender un 40% más de pedidos. "La nueva plataforma de Capraboacasa nos va a permitir mejorar el nivel de servicio, optimizar las operaciones y mantener un surtido exclusivo para la venta *online*", afirma Julián Sánchez, responsable de Capraboacasa.



**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



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



NUEVO



Desinfecta para proteger

EFICACIA CIENTÍFICAMENTE COMPROBADA



**MATA VIRUS*
QUE CAUSAN
GRIPE Y RESFRIADO**



Limpiadores Desinfectantes
Cocinas, Multiusos y Baños

Quitamanchas Desinfectante
e Higiene Refrescante
para tu colada



ELIMINA VIRUS* Y EL 99,9% DE BACTERIAS



Tener la certeza de que desinfectamos bien es difícil, porque los virus y las bacterias no se ven.

Por eso, te queremos presentar la nueva gama de desinfectantes para superficies Lysol que ha demostrado científicamente que elimina virus* que pueden causar gripe o resfriados y el 99,9% de bacterias.

Además, en Lysol trabajamos con la Fundación Educación para la Salud (FUNDADEPS) con el claro objetivo de promover que los buenos hábitos de higiene y desinfección lleguen a todos los hogares españoles.

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

www.Lysol.es

*Eficacia demostrada en Rhinovirus (resfriado Común), Influenza A H1N1 (Gripe) e Influenza Aviar A H3N2 de las superficies.