

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

NUEVA
SECCIÓN

EN FAMILIA

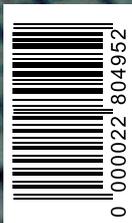
Claves para
alimentar
bien a los más
pequeños

LA ANCHOA

El sabor del
Cantábrico

Bacalao Skrei

Avalado con el sello MSC, llega a nuestras
pescaderías unos de los productos de
temporada más exquisitos del mar



Nº 354
AÑO XLIV
2€

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



Fuente de fibra, 9 vitaminas, hierro y zinc

Lo verdaderamente bueno, es inimitable

*Una porción de copos Special K contiene \pm 15 % del Valor de Referencia de Nutrientes de tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina D, hierro y zinc.

COMPRA 1 PACK Y GANA UN PREMIO



Reebok

Un kit de entrenamiento Reebok en juego cada día.

*Consulta los términos y condiciones en los paquetes participantes en la promoción antes de comprar. Las imágenes son a título meramente ilustrativo. Solo mayores de 18 años. Para los Términos y condiciones completos, visita https://reebok.kelloggs.com/es_ES

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



caprabo ●●●

sumario

abril 2021

www.caprabo.com



Todas las recetas
de Sabor en



- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Comienza la temporada del bacalao skrei EROSKI Natur.
- 16 Mejillón del Delta del Ebro, todo el sabor del mar.
- 20 El viaje de la anchoa: del mar a tu pescadería.
- 27 En familia, una nueva sección con ideas y consejos para ayudarte a alimentar a los pequeños de la casa.
- 38 EROSKI Seleqtia.
- 42 Recetas para un 'brunch' sano y lleno de sabores y matices.
- 44 Sant Jordi, sabores de fiesta.
- 46 Lavavajillas.
- 48 Belleza: prepara tu piel para el verano.
- 50 Solidaridad.
- 52 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 354

ABRIL 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 2138 38

DEPÓSITO LEGAL:

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



Certificado PEFC

Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
www.pefc.org



Aprendiendo a comer bien

Xavier Ramón

Director de Marketing

Cuidar lo que se come en casa es importante, sobre todo en el caso de los más pequeños, porque una dieta equilibrada es fundamental para su desarrollo y rendimiento escolar. Por eso, en este número, queremos ayudarte a cuidar mejor de la alimentación de los tuyos.

Porque sabemos que ser padre o madre es toda una aventura, te queremos dar toda la información, consejos y promociones que necesitas en una nueva sección pensada para familias con niños. Una parte central de nuestra revista, que recoge, desde artículos sobre alimentación y consultorio

de nutricionista, hasta juegos, contenidos educativos y recetas para compartir con los más pequeños.

Como todos los meses, te acercamos toda la información sobre los productos destacados del mes que, en abril, lo protagonizan el bacalao Skrei, la anchoa y el mejillón del Delta, además de los productos Seleqtia y otros artículos locales con los que disfrutar de lo mejor en casa.

Y, como siempre, en estas páginas encontrarás los mejores alimentos de temporada, los últimos lanzamientos, cupones, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas con las que triunfar en la cocina.



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
Páginas 27-34

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable
Páginas 10-26

6 Ofrecer más productos locales
Páginas 16-17 y 44-45

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

Bollos y medias noches de panadería sin grasa de palma

Disfruta de nuestros bollos con mantequilla, bollos suizos y medias noches EROSKI, que encontrarás en nuestra panadería y que ahora tienen una nueva receta en la que la grasa de palma se ha sustituido por aceite de girasol. Los bollos están rellenos con una suave y deliciosa crema de mantequilla, y los suizos y las medias noches tienen una masa tipo *brioche* que les aporta su textura jugosa y esponjosa.



Limpieza al momento en cada rincón de tu casa

Con la limpieza habitual se retira la suciedad de distintas superficies del hogar, pero, en muchos casos, sin el producto adecuado, no la eliminamos en profundidad. Con la nueva gama de toallitas limpiadoras EROSKI conseguirás acabar fácilmente con la suciedad, higienizando cualquier superficie de manera profunda y dejando un aroma limpio y agradable. Hay un producto específico para cada necesidad: cocina, baño, cuero, muebles, cristales, multiusos e higienizantes.



Pik-Nik®



habla Pik-Nik para CAPRABO

Llega el 'snack' 100% de queso

Creemos que un *snack* debe ser tan saludable como rico y divertido de comer. Pik-Nik es el *snack* de queso 100% que acompaña a los niños y a ti en el día a día y en el paseo del fin de semana, aportando energía y salud para disfrutar al máximo de la vida. Cada Pik-Nik está elaborado con un vaso de leche y se produce usando solamente mozzarella fresca. No lleva conservantes ni colorantes ni potenciadores de sabor. Es un *snack* saludable, que contiene proteínas, minerales, vitamina A (pelo brillante, uñas fuertes, piel sana...) y vitamina D (huesos fuertes, músculos, estado de ánimo...). Además, una porción contiene el 20% del Valor de Referencia de Nutrientes (VRN) de calcio para que los dientes y los huesos crezcan sanos. Se presenta en un *packaging* cómodo para niños y adultos, porque cada barrita está envasada individualmente y lista para comer. **Pik-Nik ¡pela y disfruta!**

VITAMINA
A 5%
CDR

11%
CDR
PROTEÍNA

Ca 20%
CDR

habla Ensalandia para CAPRABO

Tzatziki de Ensalandia: preparate para dipear

Ensalandia elabora sus productos con ingredientes naturales de primera calidad, procedentes de la huerta navarra. Ofrece *hummus* y *untables* muy afianzados en el mercado, como el clásico, el *light*, de guacamole, de pimiento de piquillo, Marrakech, Pintxo del Norte o el *untable* de cangrejo. Y acaba de presentar Tzatziki, un producto en el que ha aunado la excepcional calidad de las hortalizas navarras con la más clásica de las recetas helenas: yogur griego, pepino rallado, ajo y zumo de limón.

Ensalandia nació hace dos décadas y hoy es líder en la elaboración de productos preparados con ingredientes naturales. La tecnología única y una materia prima seleccionada le permiten preparar platos listos para consumir, que no necesitan pasteurización, por lo que conservan intactos su sabor y su textura. En su planta de Lodosa (Navarra) están siempre innovando para que sus productos lleguen a tu paladar con su verdadero sabor y todos los nutrientes.



PALITOS DE SURIMI

Ideales para tus ensaladas y platos de verduras, aportan proteínas y dan color a numerosas recetas. Puedes utilizarlos también para alegrar tus platos de arroz o pasta, añadiendo un toque de soja, al estilo oriental. Los encontrarás en cómodas bolsitas individuales, cada una de ellas con cuatro palitos. Mantendrás así la frescura del producto que no consumas y podrás guardarlo para otro momento.



Cuida y protege las pieles sensibles

El papel higiénico húmedo Sensitive (60 unidades) es ideal para cuidar tu piel. Su loción está dermatológicamente testada e incorpora extractos vegetales de aloe vera, malva y hamamelis, que aportan sensación de bienestar, hidratación y suavidad. Su fórmula hipoalérgica y sin alcohol minimiza los riesgos de alergia y protege las pieles más delicadas.

Este producto tiene el sello FSC, que certifica que el papel proviene de fuentes sostenibles. Además, estas toallitas cumplen la normativa UNE 149002-2019, por lo que se pueden desechar por el inodoro.



Nuevo papel de horno

El nuevo papel de horno EROSKI permite conservar y cocinar alimentos, tanto en el horno tradicional como en el microondas. El material denso, impermeable, antiadherente y resistente al calor de este papel lo hace ideal para la conservación de quesos y tortillas, así como para el horneado de toda clase de pastelería y bollería. Lo encontrarás en un envase de 20 hojas individuales, de tamaño 38x42 cm cada una.





habla ProActiv para CAPRABO

Ayuda a tus defensas con los micronutrientes de ProActiv Immune

Con el cambio de estación, es posible que el sistema inmunitario necesite ayuda para mantener su función de escudo protector del cuerpo.

Ayuda a tus defensas con el nuevo ProActiv Immune*, rico en vitaminas B6, B12, D, ácido fólico y con zinc, omega 3 y 6, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Gracias a su receta 100% vegetal y sin aceite de palma, ProActiv Immune es el aliado perfecto para llevar una dieta y un estilo de vida saludables. Ideal para cualquier momento del día, puedes incluirlo en el desayuno, la merienda y en comidas como arroz, pasta o cremas.

Esta primavera, ¡ayuda a tus defensas con ProActiv Immune!*

*Las vitaminas B6, B12, D, el ácido fólico y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



habla Violife para CAPRABO

La alternativa vegetal al queso

El boom de la alimentación *plant based* sigue imparable. Violife, líder mundial en alternativas vegetales al queso, llega a España para ponértelo más fácil. Con la gama más amplia del mercado, ahora ya puedes disfrutar de la alternativa vegetal al queso en todas sus versiones (lonchas, rallado, en bloques y cremoso) para mejorar tus pizzas, pastas, sándwiches y bocadillos. Tan simple como delicioso, pero más sostenible y respetuoso. ¡Violife es 100% vegano, pero para todos! Sin lácteos, lactosa, soja, gluten, frutos secos ni conservantes. ¡Pásate a la alternativa vegetal!

Prueba recetas veggies en:
<https://violifefoods.com/es>



Bacalao skrei EROSKI Natur

Noruego, salvaje y sostenible

Comienza en CAPRABO la temporada más esperada por los amantes del pescado: es el momento del skrei EROSKI Natur. Este bacalao migratorio recorre cada año miles de kilómetros a contracorriente, hasta llegar a las islas Lofoten (Noruega), para desarrollar una carne única.



La singularidad del skrei se percibe al comerlo.

Su carne es blanca, brillante y magra, con una textura única que le confiere el largo viaje que realiza. Este bacalao nada miles de kilómetros en las aguas frías y cristalinas

de Noruega antes de ser capturado, lo que tensa su musculatura y hace su carne delicada y suave. A esto se une una alimentación a base de marisco que le proporciona mayor intensidad y jugosidad.

Además, el skrei es un producto cuidadosamente controlado y todos los actores involucrados en la cadena de suministro deben adherirse a estrictas normas. Durante el periodo de pesca, la patrulla del skrei realiza controles

en los muelles, los centros de venta al por mayor y exportación y en las tiendas en Noruega y en el extranjero para certificar que se cumplen todos los requisitos que garantiza su sello.



DOBLE GARANTÍA DE CALIDAD Y SOSTENIBILIDAD



El sello Skrei

Garantiza que:

- El bacalao se ha pescado entre enero y abril y en su edad adulta (unos 5 años).
- Se captura en la costa noruega, en las áreas tradicionales de desove.
- La pesca se realiza de forma selectiva por barcos pequeños de pescadores locales y se regula el número de licencias y el uso de artes de pesca, como el anzuelo y el palangre.
- Se descarga en las 12 horas siguientes a su captura y se conserva entre 0-2 °C.
- Se prepara según criterios estrictos que garantizan su alta calidad, sin ser congelado ni salado, para mantener su textura única.
- Llega en perfectas condiciones a nuestras tiendas, sin golpes ni daños.



El sello MSC

En CAPRABO seguimos una política de pesca que garantiza la comercialización de productos procedentes de pesca sostenible y con respeto a las tallas mínimas, lo que asegura el futuro de las especies marinas.

El skrei forma parte de la población de bacalao más grande del mundo y es uno de los pescados más sostenibles que se pueden consumir. La gestión de las poblaciones de skrei cuenta con la certificación del *Marine Stewardship Council* (MSC), que garantiza que este pescado ha sido capturado de forma respetuosa con el mar y el mantenimiento de las demás especies. Somos el único distribuidor minorista certificado para vender pescado con sello MSC en el mostrador.

Te lo preparamos a tu gusto

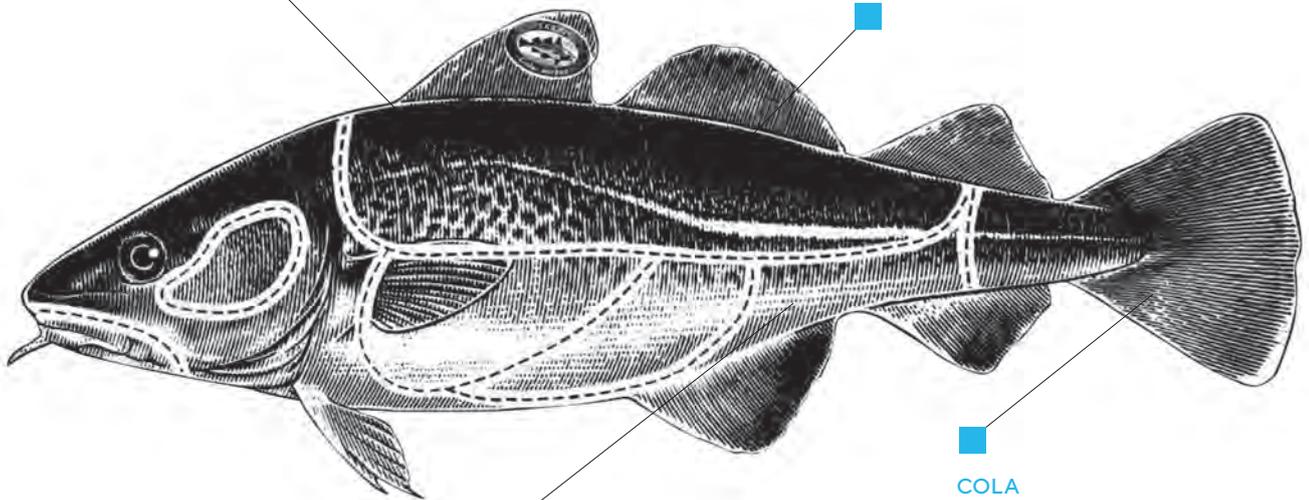
¿Quieres el bacalao entero o al corte? En nuestras pescaderías te aconsejamos la mejor pieza para tu receta.

LOMOS

Es la parte más noble del skrei y la estrella de cientos de recetas de los chefs más exigentes.

PIEL

Ideal para hacerla frita. Puedes utilizarla como *topping* crujiente para tus platos más originales.



VIENTRE

Hay caldos de pescado... Y caldos de skrei. Utiliza su vientre y eleva tus caldos al siguiente nivel.

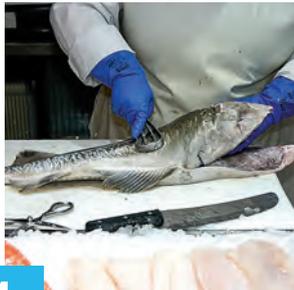
COLA

Cuando un producto es tan bueno, se aprovecha hasta la cola. Existen muchas recetas para elaborar la cola de este increíble bacalao. ¡Échale imaginación!



Procedente de una pesquería sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es MSC
MSC-C-55670

CÓMO CORTAR UN BACALAO SKREI



1 Escamar

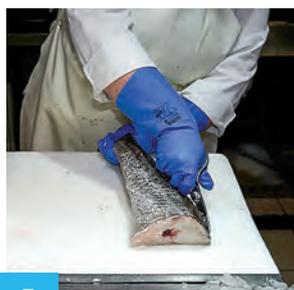


2 Separar el cogote



Lo recomendable es que tengan el grosor de dedo y medio para que se corten sin romperse y se cocinen bien.

3 Hacer rodajas



4 Cortar las aletas



5 Con el pescado de costado, abrir y deslizar suavemente el machete o cuchillo siguiendo la espina, con cuidado de no cortar la carne



6 Retirar la espina y filetear

EL TIEMPO Y LA SAL

A la hora de cocinar el skrei de Noruega, es esencial respetar el tiempo de cocción. El sobrecocinado destruye la textura del pescado. La experiencia o un termómetro pueden ser las herramientas necesarias para respetar que el skrei ronde los 40 grados. **Una inmersión de media hora en salmuera helada, con 100 gramos de sal por cada litro de agua,** permite salar el skrei y mejorar su textura.

LOURDES Y CHELO MARTÍN

Pescaderas de CAPRABO Abrera
(Barcelona)



¿Hay partes del skrei más adecuadas para algunas preparaciones?

Depende de la receta. Si vas a hacerlo en salsa o rebozado, la mejor opción son los lomos. El cogote es más jugoso para el horno y los filetes de la cola, para la plancha o para rebozar.

¿Cómo hay que cocinarlo para que mantenga su jugosidad?

Si quieres asegurarte, lo mejor es elegir el lomo tanto para rebozar como para el horno. Si te decantas por hacerlo al horno, es mejor dejar la espina, para que dé más sabor y no se seque tanto, y retirarla una vez esté cocinado.

¿Qué parte tiene menos espinas y es más adecuada para los niños?

Sin duda, el mejor corte para los niños son los lomos, porque son sencillos de comer y tienen menos espinas; pero, con un poco de cuidado, la parte de la cola también es fácil de limpiar y se pueden eliminar las espinas.

peke

Ensalada templada de bacalao y espinacas

- 200 g de espinacas
- 320 g de migas de bacalao
- 40 g de nueces
- 1 naranja pelada y en gajos, sin nada de parte blanca
- 16 aceitunas negras sin hueso
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Ralladura de naranja
- Sal de Camargue de tomate y especias

ELABORACIÓN. Desalar las migas de bacalao en agua fría, cambiando el agua cada ocho horas durante un día, o utilizar bacalao desalado EROSKI.

■ En una sartén, con un hilo de AOVE, saltear las migas de bacalao durante 30 segundos aproximadamente y, en el último instante, añadir las nueces picadas finas, a excepción de

unas pocas que reservaremos para decorar en el momento de servir. Reservar.

- Preparar la vinagreta, mezclando el AOVE, el zumo y la ralladura de naranja, el vinagre y la sal.
- Emulsionar y reservar.
- En la fuente o en los platos donde se vaya a servir la ensalada, colocar una cama de espinacas frescas.
- Añadir las aceitunas, la naranja en gajos, el bacalao templado con nueces y saltear con la vinagreta.
- Espolvorear con el resto de las nueces picadas y servir de inmediato.

COMENTARIO DIETÉTICO

Las ensaladas son una muy buena opción para combinar hortalizas con otros alimentos saludables. Se consumen verduras en crudo, con lo que aprovechamos todos sus beneficios, y siempre podemos realizar una variante con hortalizas de temporada.

Propiedades nutricionales: las espinacas aportan fibra, vitamina A, ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro y potasio.

El bacalao es fuente de proteínas de alta calidad, aporta poca grasa, ya que se trata de un pescado blanco, y añade fósforo, yodo y vitamina B12, de la que carecen los alimentos de origen vegetal. Las grasas de la receta son muy saludables, ya que provienen del AOVE, las aceitunas y las nueces.

Consejo: tener en cuenta el punto de sal del bacalao a la hora de añadir la sal de la vinagreta.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



2,25€
POR RACIÓN

2,60€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan



Bacalao skrei en papillote

- 4 filetes de lomo de bacalao skrei
- 125 g de espinacas
- 1 calabacín grande
- 40 aceitunas negras sin hueso
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- Albahaca
- Cebollino
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 4 cucharaditas de vino blanco
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 190 °C.

■ Recortar cuatro cuadrados de papel de hornear y otros cuatro de papel de aluminio, cada uno de unos 30 cm.

■ Disponer las espinacas, las rodajas de calabacín y las aceitunas en los paquetes.

■ Sazonar y rociar cada paquete con media cucharada de AOVE y una cucharadita

de vino blanco antes de colocar un filete de bacalao encima.

■ Añadir el zumo de limón, la ralladura, el ajo machacado y las hierbas en un tazón pequeño y agregar el AOVE restante.

■ Verter un poco del aderezo sobre cada filete, reservando el sobrante para la mesa. Levantar los bordes de la capa de papel de hornear de cada paquete y doblar los bordes para sellar. Cubrir cada paquete con el papel de aluminio.

■ Colocar los paquetes en una bandeja de horno y hornear durante 20 minutos. Cuando estén listos, retirar con cuidado el papel de aluminio.

■ Colocar cada paquete en un plato para servir y abrirlo en la mesa. Servir el aderezo extra en una jarrita.

■ Si se quiere, se puede servir con unas patatas de guarnición, aderezadas con AOVE y limón.

COMENTARIO DIETÉTICO

El bacalao es un pescado blanco, con bajo contenido en grasas y grasas saturadas y proteínas de calidad. Es fuente de vitamina B12, B6 y selenio, además de ser rico en fósforo y yodo. Para lograr un plato completo, podemos añadir patata, cereal integral o legumbres.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Mejillón del Delta del Ebro, todo el sabor del mar

Este molusco es uno de los productos más apreciados de la cocina marinera catalana, que se beneficia de la riqueza de las aguas filtradas por los arrozales situados en el Parque Natural del Delta del Ebro. Desde este mes, podrás encontrar este manjar en nuestros mostradores de pescadería.

Destacan por la exquisitez de su carne, suave y sabrosa, con gusto a mar Mediterráneo. Su zona de cría se centra en la bahía del Fangar, al norte, y en la bahía natural de los Alfacs, al sur, siendo el mejor refugio para desarrollar su ciclo de vida y ofrecernos su particular y exquisito sabor a mar Mediterráneo.

En los años sesenta, al inicio de su comercialización, los mejillones se

recogían en las rocas. A partir de los años ochenta, nuestro proveedor, la familia Alcalà (de Explotaciones Marines Fangar) empezó a criarlos, en las bahías del Delta, con viveros fijos de madera, que se han ido actualizando gracias a las nuevas y más modernas infraestructuras que, en la actualidad, se emplean para el cultivo de los mejillones del Delta.

Así, el mejillón del Delta se puede disfrutar desde marzo hasta julio,

pudiendo prolongar la recolección hasta el mes de septiembre, siempre y cuando lo permitan las temperaturas del verano.

Se puede cocinar de múltiples formas: al natural, al vapor con aromas de vino y verduras de temporada, a la brasa, con *suquets* marineros y elaborados con todo tipos de recetas frías, tipo vinagreta, y calientes, como rebozados y rellenos.





Sello Reserva de la Biosfera

El sello Reserva de la Biosfera avala que las empresas productoras de estos alimentos certificados respetan y fomentan valores sostenibles en el ámbito social, económico y medio ambiental; es decir, son empresas transparentes, responsables con el medio ambiente, con los consumidores y con los trabajadores, que crían y manufacturan sus productos en esta zona única, que abarca desde la costa del Mediterráneo hasta las montañas, atravesando las aguas del río Ebro.



Joan S. Alcalà Morello

¿Qué le aporta al cliente un producto local como el mejillón del Delta?

En primer lugar, destacar que el Delta del Ebro es la única zona de cultivo de moluscos de toda la costa catalana. De ahí, la importancia que tiene como producto representativo de nuestras costas. Al cliente le aporta garantía de calidad y proximidad.

¿La producción del mejillón local también está ligada a la sostenibilidad?

La producción del mejillón se desarrolla de manera artesanal desde la década de los ochenta y no se utilizan procesos mecánicos en su cultivo. Se están modernizando los instrumentos de trabajo con materiales biodegradables y reciclables. Los moluscos que se crían en las bahías del Delta del Ebro son un filtro ecológico natural para el ecosistema deltaico, además de capturar una gran cantidad de CO₂ del aire.

¿Cómo se puede garantizar el futuro del mejillón y de su producción?

El futuro del cultivo de mejillón en una zona tan sensible como el Delta del Ebro pasa por contar con la implicación de las administraciones competentes, e intentar solucionar la regresión que sufre nuestro territorio. Lo más importante es la difusión, por parte de los grandes distribuidores, de la excelencia de nuestros moluscos criados en una zona de gran riqueza natural y protegida como Reserva Natural de la Biosfera.

Encárganos los productos frescos

¡Haznos tu encargo!

Sorteamos 50 compras por valor de 100 €

entre todos los encargos recogidos y pagados desde el 11 de marzo hasta el 5 de mayo.

Promoción válida con la **tarjeta club Caprabo**



Consulta las bases en www.caprabo.com/promocions

Sorteamos
50 compras
por valor de
100€





Recetas que nunca fallan

Mejillones a la crema

- 1 kg de mejillones
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 50 g de mantequilla
- 2 ramas de apio
- 100 ml. de vino blanco
- 225 ml de nata líquida
- pimienta
- sal
- perejil

ELABORACIÓN. Enjuagar los mejillones y dejarlos escurrir. Reservar.

▪ Picar la cebolla y el ajo en dados pequeños. Lavar y picar el apio.

▪ Poner la mantequilla en una cazuela grande y dejarla fundir. Añadir la cebolla, el ajo, el apio y la sal, sofreír a fuego medio hasta que la cebolla empiece a tomar un ligero color dorado.

▪ Añadir el vino blanco y llevar a ebullición, dejar cocinar unos 3 minutos. Incorporar la nata y volver a llevarlo a ebullición.

▪ Añadir los mejillones a la cazuela, salpimentar, tapar, y dejar que se cocinen a fuego lento hasta que se abran.

▪ Servir acompañados de un poco de perejil picado.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta muestra una preparación diferente para disfrutar de los mejillones, otra manera para variar las preparaciones de los alimentos en nuestra dieta. Eso sí, unas serán más recomendables que otras, dependiendo de los ingredientes que incluyamos en la receta. En este caso, se recomienda un consumo poco frecuente y acompañarla de un buen plato de verduras. También la podemos utilizar como entrante de picoteo, y la ración de consumo será menor.

Propiedades nutricionales. Al acompañarse los mejillones con una crema a base de nata, aumenta el aporte de grasa saturada y energía.

Truco: Solo sustituir la mantequilla por aceite de oliva reduce en un 30% las grasas saturadas y suma otros beneficios.

0,60€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



ESPINALER

— DESDE 1896 —

Vive La experiencia *Espinaler*



ESPINALER
— DESDE 1896 —

* EL VIAJE DE LA ANCHOA

Del mar a la pescadería

¿Qué ocurre desde que se captura un pescado hasta que llega al supermercado? ¿Cuánto cuesta llevarlo a la tienda y quién participa en el proceso? ¿Por qué es importante que llegue en menos de 24 horas?

Te contamos el recorrido que hace la anchoa desde el mar hasta la tienda.

Después de su captura, se descarga en el puerto, se compra en la subasta, se clasifica, se envía a la plataforma y llega a nuestras pescaderías.

Un ejercicio de transparencia ligado a nuestra vocación social como cooperativa de consumo y a nuestro compromiso de informarte para que, como consumidor, puedas decidir la mejor opción de compra.

A través de estas líneas, te

mostramos el viaje que hace la anchoa EROSKI Natur desde que se pesca en el Cantábrico hasta que llega a tu mesa y cómo contribuye al desarrollo económico y social de los implicados. Un proceso en el que el tiempo es clave.

1 * LA PESCA

En primavera y en verano, cuando el sol calienta la superficie del mar, las anchoas ascienden a las capas superiores para alimentarse y reproducirse. En ese momento, han adquirido mayor cantidad de grasa y su carne es más aromática y sabrosa, por lo que es la mejor época para pescarlas. Entonces comienza la campaña de la anchoa en el Cantábrico que, por lo general, se extiende entre los meses de marzo a junio.

Otra característica de la pesca de la anchoa es que, para proteger la especie, se establecen una serie de límites de pesca o cuotas. Los permisos para su captura comienzan en marzo y se extienden hasta que se termina la cuota asignada, por lo que, si la flota ha

alcanzado el tope antes del mes de junio, no es posible pescar más.

Durante la campaña, los barcos salen a faenar hasta el alba buscando bancos de anchoa. Cuando encuentran uno, lanzan las redes.

La anchoa EROSKI Natur se pesca solo con embarcaciones certificadas con el sello MSC (*Marine Stewardship Council*), que trabajan con redes de cerco, un método selectivo y respetuoso con el medio marino, ya que no se capturan otras especies y el daño al ecosistema es mínimo.

Los requisitos de MSC se controlan mediante auditorías externas, que solo dan el visto bueno si se garantiza que el proceso se lleva a cabo de manera minuciosa, metódica y contrastable.





2

* LA LLEGADA A PUERTO

Una vez terminada la faena, los barcos regresan a tierra para vender sus capturas en los diferentes puertos. Se descarga el pescado y comienza la subasta. En este momento, nuestros compradores analizan la cantidad y el tamaño

aproximado de la anchoa y deciden qué y cuánta comprar. Para fomentar la actividad económica de proximidad, en CAPRABO priorizamos la compra de anchoas que llegan a puertos locales a través de suministradores de la zona.

3

* LA SUBASTA

Las subastas se realizan desde que llegan los barcos con la captura. Una vez en la lonja, dependiendo del fin al que esté destinada la anchoa, los compradores se fijan en unas características u otras. Si es para vender en pescadería, la tersura y

frescura del pescado priman sobre el tamaño, pero si se va a destinar a conserva, el tamaño es el elemento principal a tener en cuenta. Esta es la razón por la que la anchoa para conserva se compra en abril y mayo, cuando es más grande y carnosa.

TALLAS MÍNIMAS

Durante la subasta y compra de la anchoa, los inspectores de los puertos controlan el tamaño de las piezas. El pez capturado no puede estar por debajo del mínimo permitido que, en el caso de la anchoa, se traduce en alrededor de 60 piezas por kilo.

La talla mínima es un requisito fundamental para asegurar la supervivencia de la especie. Dependiendo del origen, varía este tamaño: la más pequeña proviene de Italia y la más grande, del Cantábrico. En el caso de la anchoa EROSKI Natur exigimos un tamaño mínimo aún mayor.

EROSKI Natur: 14 cm*



Cantábrico: 12 cm*



Mediterráneo: 10 cm*



Italia: 9 cm*



*Tamaños mínimos



4

* PREPARACIÓN PARA EL TRANSPORTE

Una vez adquirida, la anchoa se embala en cajas con agua y hielo y se transporta en camiones refrigerados con una temperatura controlada que no supera los dos grados. De esta forma, se garantiza que el pescado no pierda su frescura.



5

* LLEGADA A NUESTRA PLATAFORMA

El siguiente paso es la llegada de las cajas de anchoas a nuestras plataformas de frescos, que son las instalaciones que reciben los productos frescos, como el pescado, y desde las que se distribuyen a todos nuestros supermercados.

Los pescados y mariscos comprados en las subastas de los puertos de toda la geografía se tienen que preparar y ajustar a diario a los pedidos y necesidades de cada pescadería.

De esta forma, el envío para un supermercado puede contener anchoas, merluza o bonito procedente de puertos del Cantábrico, salmón de Noruega, bueyes de mar de Escocia, mejillón del Delta, dorada de Murcia, etc.

Una operación que se repite cada día y que varía según las capturas que llegan a los puertos y las necesidades de cada tienda.

6

* DE LA PLATAFORMA A LA TIENDA

En el transporte prima la frescura. Por eso, el viaje desde la plataforma a las tiendas se realiza por la noche, de forma que el producto llegue antes de la apertura de la tienda. Otro requisito para mantener la frescura es conservar la cadena de frío, por lo que el traslado se realiza en camiones refrigerados, garantizando la temperatura con termógrafos controlados por GPS. Todo ello encarece la logística.



7

* EN LA PESCADERÍA

Menos de 24 horas después de ser pescadas, las anchoas ya están listas para la compra en tu tienda CAPRABO. Esta rapidez permite que lleguen tan frescas a tu mesa, manteniendo todo su sabor y textura.

Además de la frescura y origen garantizado, en nuestras pescaderías también limpiamos el pescado y te aconsejamos sobre la mejor manera de prepararlo. Y hacemos encargos, de modo que podrás asegurarte que tendrás el producto con rapidez y comodidad. Si tienes cualquier duda, nuestros

profesionales te explicarán todo lo que quieras saber sobre las anchoas, su origen o el significado de sus sellos y certificaciones, te aconsejarán sobre su conservación o te podrán sugerir una receta original.

Al igual que el resto de especialistas de CAPRABO, los profesionales de esta sección aprenden de la mano de un selecto grupo de expertos con una larga experiencia en aspectos como el producto, sus usos, técnicas de preparación, seguridad alimentaria, calidad y servicios de tienda.



Así se reparte el precio de 1 kg de anchoa EROSKI Natur

IVA

0,52€

CAPRABO tienda

1,34€

Recepción y preparación del mostrador, mermas de producto, gasto en frío (cámaras refrigeradas y producción de hielo) y asistencia a la venta (limpieza del producto, materiales para envases y envoltorios).

CAPRABO distribución

0,77€

Maquinaria, instalaciones, control de calidad, confección de pedidos de tienda, logística de origen a plataformas y tiendas y personal.

Mayorista

0,63€

Cajas, hielo, personal para la compra y preparación para el envío.

Pescador y cofradía

1,93€

Mantenimiento del barco, sueldo, redes y material de pesca.

PVP
por kilo
5,19€



Procedente de una pesquería sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es MSC-C-55670



ISABEL



AENOR

ATÚN DE PESCA
RESPONSABLE

*Isabel es la única marca 100% AENOR Atún de Pesca Responsable.
Isabel cuida de los océanos y de las personas.*

Anchoas rellenas de piquillo

- 24 anchoas
- 12 rebanadas de pan (baguette)
- 6 pimientos de piquillo
- 2 huevos
- 30 g de harina
- 40 ml de aceite de oliva
- sal
- 60 g de mayonesa de ajo

ELABORACIÓN. Limpiar las anchoas, quitarles la espina, lavar los filetes y reservar.

- Cortar los pimientos por la mitad y reservar.
- Batir los huevos.
- Colocar una mitad de piquillo entre dos filetes de anchoa, pasar las anchoas rellenas por harina y huevo y freírlas hasta que estén doradas.
- En una bandeja de horno colocar las rebanadas de pan y hornear 10 minutos a 180 °C.

▪ Untar las rebanadas con la mayonesa, colocar una hojita de lechuga y encima la anchoa rellena.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una buena preparación para disfrutar de un pescado azul comolas anchoas, que ahora están en su temporada, y un producto de origen cercano como los pimientos de piquillo. Acompáñala de una ración de verduras.

Propiedades nutricionales. Además del contenido, por ser un pescado azul, de proteínas de calidad, omega 3, vitamina D, fósforo, yodo, selenio o vitamina B12, las anchoas o boquerones son también fuente de calcio, que se encuentra formando parte de las finas espinas que nos comemos. Los pimientos van a añadir algo de fibra y carotenos provitamina A, que tienen acción antioxidante además de ser responsables de su color.

¿Sabías qué? El pimiento es muy rico en vitamina C, pero, al cocinarlo, el calor puede hacer que se pierda hasta la mitad de su contenido.

Raciones: 4

Dificultad 	Elaboración 🕒 20'
-----------------------	-----------------------------



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



1,19€
POR RACIÓN



El pescado en la alimentación infantil

¡Atención, familias!

Estrenamos nueva sección especialmente pensada para vosotros.

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



¡Qué disfrutéis de esta aventura en familia!

La importancia del pescado

Una dieta sana y equilibrada, que reporte efectos positivos sobre la salud, requiere gran variedad de alimentos entre ellos, el pescado.

Ya sea azul o blanco, fresco, congelado o en conserva, el pescado aporta beneficios en la alimentación de toda la familia por su aporte de proteínas de alto valor biológico, grasas cardiosaludables y el contenido vitamínico y mineral.

Para **introducir el pescado a partir de los 6 meses**, se aconseja comenzar por pescados blancos por su sabor más suave (merluza, lenguado, bacalao, platija, lubina, pescadilla, gallo...), escoger los cortes que no contengan espinas, e ir aumentando la cantidad y variedad de pescado hasta que empiece el colegio, momento en el que las raciones pueden ser de hasta 100-120 gramos.

Se recomienda consumir al menos **2 o 4 raciones a la semana** y que una de ellas sea de pescado azul (atún, sardina, anchoas...).

¿Qué tiene de sano el pescado?

Es un **alimento muy nutritivo** y recomendable para todas las edades por su contenido relativamente **bajo en calorías**, es **fácil de digerir** y **contiene todos los aminoácidos esenciales y nutrientes implicados en el crecimiento y desarrollo**:

- ácidos grasos omega-3
- vitaminas del grupo B
- vitaminas A, D y E
- fósforo (huesos y dientes)
- hierro (mariscos)
- proteínas
- calcio
- zinc
- yodo





Con diferentes técnicas de cocinado sorprenderás con los deliciosos sabores del mar.

A la sal

Preserva los sabores y jugos y disminuye la pérdida de humedad. ¡Además pueden participar los peques cubriendo el pescado con la sal!

A la plancha

Engrasada y muy caliente, es el método idóneo para todos los pescados que se venden en filetes o medallones.

Al horno

Se requiere más tiempo, pero la técnica es ideal para las piezas más grandes.

En papillote

Al envolverlo en papel de aluminio, el pescado se cuece su propio jugo.

Al vapor

No necesita grasa extra para cocinarse. Digestión ligera manteniendo las propiedades nutritivas.

Al vacío

Puedes tener el pescado ya sazonado y envasado al vacío y someterlo al baño María, al vapor o al microondas.

En wok

Es una cocción rápida a altas temperaturas que le da al pescado una textura crujiente.

Al microondas

Para trozos pequeños de pescado. Es una opción rápida, conserva sus propiedades y nos ayuda a ahorrar energía.

¿Y si siguen sin querer comer pescado?

Si eso no es suficiente, siempre podrás preparar guarniciones que alegren el plato o salsas, que, además de alegrar la vista, harán el sabor del pescado más agradable sin camuflarlo del todo.

Otra solución muy eficaz es incluir el pescado dentro de los platos preferidos del pequeño.

Las partes con menos espinas son las supremas, los lomos y la ventresca. Pídelas en la pescadería, te las preparamos a tu gusto.



La ingesta de pescados cuya espina también se come, como es el caso de especies pequeñas o enlatadas (sardinas, anchoas), es una fuente alimenticia de calcio.



Prueba esta original receta con pescado para toda la familia.



¡INOS VAMOS DE PESCA!

¡Hola!
Me llamo Loy

Desde muy pequeña me ha encantado visitar el mar y conocer todas sus especies.

¡Yo soy Tix!

Cuidar de los mares es muy importante. ¿Sabes que tú también puedes aportar tu granito de arena?

Cuidar el océano

Es importante cuidar el océano para no provocar daños en el medio ambiente.

Podemos hacerlo mediante la pesca sostenible que consiste en:



Dejar suficientes peces en el mar para que se reproduzcan.



Usar métodos de pesca que no dañen el fondo marino y las especies que viven en el mar.



Cada pescado debe crecer lo suficiente antes de pescarse.



Cumplir todas las normas que nos ayudan a pescar de manera respetuosa con la naturaleza.



¡Acompañadnos en esta aventura para descubrir todos los secretos sobre la pesca sostenible!

¿SABÍAS QUE...?

¿Sabías que en el mar podemos encontrar muchas especies distintas de pescado y marisco?

Estas son algunas de las curiosidades sobre las especies que más consumimos. Conocerlas te convertirá en todo un experto sobre el fondo marino.

Pesca las diferencias

Encuentra las 6 diferencias entre los dos barcos.



1

LAS SARDINAS

Forman bancos de peces que se mueven juntos. Utilizan este método para defenderse de peces más grandes.



2

EL ATÚN ROJO

Es una de las especies que se está pescando de forma abusiva. En los últimos años, su población adulta ha disminuido un 80% en el mar.



3

EL LENGUADO

Cuando el lenguado se siente en peligro, agita sus aletas para enterrarse con la arena.



4

EL BACALAO

Puede alcanzar hasta 100 kg de peso y vivir hasta 20 años.



5

EL MERO

Nace como macho o hembra, pero puede cambiar de sexo durante su vida. Significa que es una especie hermafrodita.



6

LA MERLUZA

Existen muchos tipos de merluza (argentina, chilena, de Senegal...) pero la más conocida es la europea común.



Siluetas deliciosas

¿Sabes qué especies son?

Observa bien las siluetas... Mira el "Sabías que..." y escribe el número que le pertenece a cada una.

¡Hay pescado de muchas formas y sabores y todos están buenísimos!

El pescado contiene una gran variedad de vitaminas y minerales que contribuyen a que nuestro cuerpo funcione correctamente.

PASATIEMPOS

COMO PEZ EN EL AGUA



Arrecife mudo

En este arrecife, unas cuantas especies han perdido su nombre...

¿Eres capaz de ayudarlas? ¡Une con flechas cada nombre con su animal!

CANGREJO

MEJILLÓN

LANGOSTA

PULPO

GAMBA

OSTRA

SEPIA

ALMEJAS

MANUALIDADES

¡A PESCAR!

La pesca con caña es uno de los métodos más sostenibles. Construye tu juego de pesca y pasa un buen rato con amig@s y familia.



Usa cartón o cartulina para dibujar peces de diferentes especies, tamaños y colores. ¡Reutiliza!

Usa pinturas o rotuladores para hacer detalles.

Pega las **arandelas en el cuerpo** de tus peces.

En la parte de abajo, **escribe el nombre** de la especie.

Para construir la **caña**, ata la cuerda en uno de los extremos de tu palo.

Ata el imán en el otro extremo de la cuerda.

Materiales

Cartulina o cartón reciclados

Pegamento de barra o casero*

Rotuladores, pintura y pincel

Tijeras

Arandelas de metal (o fragmentos de metal pequeño)

Un imán

Un palo

Hilo

*¡Explora en internet y aprende a fabricar tu pegamento!

Pesca con caña y supera el reto si consigues:

- 1) Decir el nombre de la especie que acabas de pescar.
- 2) Pensar una receta en la que sea el protagonista.

CONSEJO DEL EXPERTO

Tú también puedes proteger el mar y las especies marinas en tu día a día.

¿Quieres saber cómo?



Cuando vayas a comprar... Elige pescado y marisco de temporada.



Comprueba que tengan los sellos.



¡Reutiliza y recicla! Muchos residuos plásticos acaban en el mar, dañando a las especies que lo habitan.

El pescado o marisco puede llevar los siguientes sellos:

PESCA SOSTENIBLE CERTIFICADA MSC www.msc.org/es



EL SELLO AZUL DE MSC

Muestra que el pescado o marisco salvaje ha sido capturado de manera sostenible, a través de métodos respetuosos con el medio ambiente.



GGN CERTIFIED AQUACULTURE [WWW.GGN.ORG](http://www.ggn.org)

LA ETIQUETA GLOBAL GAP NUMBER (GGN)

Indica que el pescado y marisco ha sido criado en piscifactorías o granjas de peces sostenibles para cuidar su crecimiento. Este tipo de cultivo se conoce como **acuicultura**.

Nuestra propuesta saludable del mes

Existen muchos **productos** que por sus cualidades nutricionales y facilidad de consumo son **ideales para la alimentación de niños y niñas**.

Este mes **te proponemos distintas opciones de pescado** que encontrarás en nuestros supermercados y que te servirán para ofrecer a toda tu familia **comidas, meriendas y cenas** sabrosas y saludables.



LOMO DE BACALAO SKREI EROSKI NATUR

Aprovechando la temporada de este bacalao puedes pedir en nuestra pescadería que te preparen los lomos.

Una pieza muy fácil de comer, con muy pocas espinas y con todas las cualidades nutricionales y de sabor del mejor bacalao noruego.



SARDINA EN ACEITE DE OLIVA BAJAS EN SAL

Una muy buena opción para incluir todos los beneficios del pescado azul además de un aporte de calcio de los pescados pequeños cuya espina también se come, como es el caso de las sardinas en latas.

Se pueden incluir en bocadillo con tomate, desmigadas en una ensalada o en tortilla...



FILETE DE MERLUZA SIN PIEL

Los filetes de merluza sin piel EROSKI no tiene espinas y además viene en cómodas raciones ideales para niños.

¡Perfecto para cocinarlo al vapor, al microondas o en la sartén!



LOMOS DE SALMÓN EROSKI NATUR

Ideal para una cena sencilla, rica y sana, esta parte del salmón es muy tierna y apenas tiene espinas.

Ademas, permite diversas preparaciones saludables como el vapor, horno o la plancha.



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



Además de la fruta, ¿qué otra alternativa saludable puedo dar para la merienda?

No debes renunciar a las frutas en la alimentación de tu hija, pero puedes incluir meriendas con otras opciones saludables y meter fruta en otras comidas (bocadillo de queso, tosta con tomate...).

Dicho esto, y si tu hija se ha aburrido de merendar fruta puedes innovar en la manera de prepararlas:

- En brochetas, haciendo figuras y/o dibujos.
- En batidos, no zumo, para preservar todas las propiedades. (fibra, vitaminas y minerales).
- Ofrecer compotas y frutas asadas. O frutas deshidratadas.

y combinarlas con otros alimentos saludables como cereales integrales, lácteos naturales sencillos, frutos secos, especias (canela)...



¿Qué puedo hacer para que mis hijos tomen más lácteos? ¿Hay que obligarles a que los tomen?

Lo primero que debes tener en cuenta es que los lácteos no son un grupo de alimentos imprescindibles. Desde esta premisa, la primera recomendación sería que no intentes obligarle a consumirlos, puesto que lo más probable es que eso produzca un rechazo aún mayor.

Si finalmente no quiere consumir lácteos, sí es importante tener en cuenta que el aporte más importante de los lácteos es el calcio y que otras fuentes de calcio pueden ser pescados pequeños (sardinas, anchoas), legumbres, frutos secos, soja y derivados, semillas de sésamo o algunas hortalizas (brócoli, coliflor, repollo, berza).



¿Cuánta cantidad de proteínas diarias tiene que consumir mi hijo, que ha cumplido 8 años? ¿Qué alimentos son los más recomendables?

Las necesidades proteicas de un niño de 8 años son ya parecidas a las de un adulto, un mínimo de alrededor de 1 g de proteína de alta calidad por kg de peso y día. Es decir, si el niño pesa sobre 25 kg, debería garantizarse una ingesta mínima diaria de unos 35 gramos de proteína de diversas fuentes alimentarias.

Los alimentos que aportan proteína de buena calidad son los huevos, las legumbres, los lácteos, los pescados y las carnes, y de calidad media son los cereales integrales o frutos secos.

¿Cuánta cantidad de proteína contienen los alimentos?

- **Huevo mediano:** 7-8 g.
- **Yogur:** 5 g.
- **Plato de legumbres** (70 g en crudo): 14-17 g.
- **Plato de macarrones integrales** (70 g en crudo): 9,5 g.
- **Ración de frutos secos** (40 g): 6 g.
- **Ración de merluza** (120 g): 14,5 g.
- **Ración de salmón** (100 g): 18,5 g.
- **Ración de pollo** (100 g): 21 g.

nuevo

Vitalinea

CREMOSO
CON TROZOS
DE FRUTA
+ PROTEÍNA



ALBÓNDIGAS de POLLO y Verduras

4 RACIONES / DIFICULTAD 3 / 40 MIN.

- 500 g de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de tomillo, una de orégano y una de romero
- Sal
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 huevo

- 1/2 manzana rallada
- Pan rallado

Para la salsa de tomate y albahaca

- 1 cebolla picada en brunoise
- 1 zanahoria picada muy fina
- 1 lata de tomate triturado
- 1/2 cucharada de AOVE
- Sal y pimienta recién molida
- Albahaca fresca

PASO 1

- Precalentar el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.

PASO 2

- Picar la pechuga de pollo hasta formar una pasta. Picar la cebolleta, el ajo y la zanahoria y pochar con la sal y con 2 cucharadas de AOVE. Dejar que se entibien las verduras y añadir las especias, la pechuga de pollo, el huevo y la manzana. **MEZCLAR BIEN Y HACER BOLITAS.**

PASO 3

- Pasar las bolitas por pan rallado, depositarlas en una bandeja de horno y cocinar durante unos 20 minutos.

PASO 4

- Para la salsa de tomate, poner en una sartén el aceite, la cebolla, la zanahoria y el tomate triturado y cocinar 15 minutos a fuego medio. Retirar, triturar y volver a echar a la sartén. Añadir las albóndigas y dejar entibiar cuatro minutos aproximadamente.

Más información en www.chefcaprabo.com



peke

¿SABÍAS QUE...?

Conseguir un plato completo es tan fácil como añadir un poco de arroz integral, que le va perfecto a la salsa de tomate.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

COMENTARIO DIETÉTICO

Las albóndigas son una preparación que suele gustar a todos los niños y niñas y cuentan con la ventaja de que admiten mil versiones (pescados, legumbres, verduras, carnes). Deja que sean ellos y ellas quienes elaboren las bolitas. Se lo pasarán genial.

Celebrar la vida hoy

Cualquier momento es bueno para disfrutar de nuestra gama EROSKI SELEQTIA, elaborada por los mejores fabricantes y testada por el Basque Culinary Center (BCC). Haz que cualquier día sea una fiesta.

Disfrutar de productos *gourmet* no tiene que limitarse a fechas concretas como las Navidades. Con EROSKI SELEQTIA queremos que puedas elegir productos gastronómicos de primer nivel al mejor precio y convertir cualquier día en una celebración.

EROSKI SELEQTIA te ofrece más de 200 productos, algunos de ellos procedentes de 34 Denominaciones de Origen (DO) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP). Para montar un gran picoteo, darte un capricho, hacer especial cualquier momento o dar un toque único a tus recetas.

JAMÓN IBÉRICO CORTADO EN BANDEJA

Los ibéricos EROSKI SELEQTIA, como el jamón, la paleta y el lomo, provienen de cerdos de raza 100% ibérica criados en libertad en las dehesas de Extremadura y Andalucía, que se alimentan exclusivamente a base de bellotas, hierba y otros recursos naturales. Se presentan loncheados y envasados para montar una tabla de ibéricos al momento.



FESTEJAR CON UNA PIZZA

Las pizzas EROSKI SELEQTIA son especiales por sus ingredientes seleccionados y su masa fermentada de forma natural durante 24 horas y estirada a mano.

Así se consigue una base fina en el centro y alta en el borde, que luego se cuece en horno de leña. Prueba la de higos, queso de cabra y cebolla roja; panceta y queso a la trufa; provolone y boletus; salami y Grana Padano o *speck*, *funghi* y brie.



VINAGRE DE MÓDENA

El ingrediente estrella para alegrar ensaladas y dar color a cualquier plato. Por su sabor único, reaviva el sabor de las carnes, en especial las de ternera y pato. Es un excelente ingrediente para vinagretas y combinaciones con pescados ahumados (trucha, salmón, etc.).

PATATAS FRITAS

Cultivadas en la Vega del río Tuerto, en la provincia de León, se seleccionan, pelan y cortan en finas láminas y se frien en aceite de oliva en sartén, al estilo tradicional, lentamente y a temperatura suave, para mantener todo su sabor natural y lograr una patata sabrosa, dorada y crujiente.

QUESO ROQUEFORT

Con sello de calidad DOP, su ingrediente principal es la leche cruda de oveja Lacaume, raza originaria de la región donde se elaboran este tipo de quesos. Ideal para cocina en miniatura y en recetas más sofisticadas.



TOQUE 'GOURMET'

La materia prima de gran calidad de los productos EROSKI SELEQTIA garantiza recetas a la altura de las de los mejores chefs. Como ejemplo, el lomo fresco y adobado Ibéricos, que provienen de cerdos 100% de raza ibérica, o las verduras congeladas, que se recogen en la ribera del Ebro y se ultracongelan el mismo día para mantener todo su sabor y propiedades. Prueba las recetas *gourmet* que te proponemos en las siguientes páginas o busca la inspiración para elaborar tu plato estrella con los productos SELEQTIA.

SALMÓN AHUMADO

De textura suave y firme, su color anaranjado con matices rosados revela su gran calidad. No tiene la parte marrón del músculo para ofrecer una pieza de sabor exquisito.

UN AVAL DE CALIDAD

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



Salmón ahumado con verdura y arroz al estilo poke

- 150 g de lomos de salmón ahumado en tacos
- 100 g de arroz bomba cocido
- 2 mitades de melocotón de Calanda en almíbar
- 75 g de habitas tiernas congeladas
- 75 g de guisantes muy tiernos congelados
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

- Perejil picado
- 1 diente de ajo

Para el aliño:

- El zumo de 1/2 limón
- El zumo de 1/2 naranja
- 1/2 cucharada de miel suave
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja

PREPARACIÓN.

- En una sartén poner una cucharada de AOVE y, cuando esté caliente, añadir el diente de ajo

machacado. Dejar que coja color y añadir el arroz cocido y perejil picado. Saltear un par de minutos. Retirar y reservar.

- Poner una cazuela a fuego con abundante agua. Cuando rompa a hervir, añadir la sal y los guisantes. Dejar que retome el hervor y contar un minuto y medio. Colar y reservar.

- Repetir la operación con las habitas.

- Saltear un minuto las habitas y guisantes en la misma sartén sin limpiar, con la otra cucharada de AOVE y poner a punto de pimienta y sal. Retirar y reservar.

- Cortar en cuadraditos el lomo del salmón ahumado y los melocotones de Calanda.

- Preparar el aliño mezclando y batiendo hasta emulsionar todos los ingredientes.

- Montar el plato colocando de forma separada cada ingrediente y bañarlos con el aderezo.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

2,20€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Lomo ibérico salteado con guisantes y espaguetis picantes

- 4 rodajas de lomo ibérico
- 125 gr de espaguetis rojos picantes
- 150 gr de guisantes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal
- Agua para cocer los espaguetis y descongelar los guisantes
- Sal

PREPARACIÓN:

- Poner una olla al fuego con abundante agua. Cuando rompa a hervir, añadir la sal y cuando retome el hervor, añadir los espaguetis y cocerlos 10 minutos. Colar y reservar.

- Poner una olla al fuego con abundante agua. Cuando rompa a hervir, añadir la sal y, cuando vuelva a hervir, verter los guisantes. Dejar un minuto, retirar con una espumadera y reservar.

- Poner un wok o una sartén profunda a calentar con 1/2 cucharada de AOVE. Cortar las rodajas de lomo en tiras y saltearlas en el wok. Retirar y reservar.

- Añadir la otra media cucharada de AOVE y cuando esté bien caliente, añadir los guisantes bien escurridos al wok, saltear un par de minutos, añadir el lomo, dar un par de vueltas y retirar y reservar al calor.

- Sin limpiar el wok, verter la cucharada de salsa de soja y, a continuación, los espaguetis. Saltear un par de minutos.

- Montar el plato con los guisantes salteados con el lomo adobado y, al lado, los espaguetis con salsa de soja.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,30€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Un 'brunch' a tu medida



Scones (panecillos) de frutas del bosque

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 185 °C.

- Poner en un bol 200 ml de nata líquida, un huevo batido y una cucharadita de vainilla en pasta. Batir ligeramente hasta conseguir una mezcla uniforme.
- En otro bol poner los ingredientes secos: 300 g de harina, 60 g de azúcar, dos cucharaditas de levadura en polvo y media cucharadita de sal. Mezclar hasta integrar. Añadir 85 g de mantequilla muy fría cortada en dados e integrar con la ayuda de los dedos hasta que nuestra masa comience a formar pequeñas migas.
- Hacer un hueco en el centro del bol con los ingredientes secos y depositar la masa líquida. Añadirla suavemente, con cuidado. No conviene batirla en exceso, solo lo justo para que queden integradas ambas mezclas.
- Añadir las frutas del bosque

(unos 150 g) e integrar con cuidado.

- Enharinar la mesa de trabajo y depositar la masa. Aplanando la masa con las manos, formar un círculo de unos 15 cm de diámetro y 2 cm de altura. Cortar en triángulos y pincelar con un huevo batido.
- Pasar los triángulos a la bandeja de hornear manteniendo una separación entre ellos de unos 5 cm aproximadamente y hornearlos durante 20 minutos o hasta que adquieran un bonito tono dorado.
- Sacarlos del horno y ponerlos sobre una rejilla mientras preparamos el glaseado.
- Para ello, poner en un bol 100 g de azúcar, 50 ml de leche, 15 ml de zumo de limón y batirlo todo bien hasta que quede una masa sin grumos y ligeramente líquida.
- Añadir este glaseado a nuestros scones y servirlos tibios.

Dificultad: ■ ■ ■

Elaboración: 45'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Granola de chocolate con yogur y fruta

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 175 °C.

- Añadir en un bol grande 150 g de copos de avena, 30 g de avellanas, 10 g de almendras, 40 g de nueces, 40 g de semillas de calabaza, 10 g semillas de lino, 10 g de semillas de chía y una cucharada de cacao.
- Mezclar con 20 g de azúcar, 50 ml de aceite, 60 ml de jarabe de arce y 1 cucharadita de vainilla.
- Verter los ingredientes líquidos sobre la mezcla de avena y frutos secos e integrar hasta que los secos queden bien impregnados.
- Colocar el papel de horno sobre la bandeja donde vayamos a hornear

la granola y verterla distribuyendo uniformemente la masa.

- Hornear durante unos 50 minutos, removiendo cada 15 minutos durante el horneado para que la granola adquiera una cocción y un color uniformes.
 - Sacar la granola del horno, añadir 50 g de pasas y mezclar.
 - Servirla con el yogur y la fruta que hayamos escogido.
- Truco: Sustituir el jarabe y el azúcar por una pasta de dátil y pasas, reducir la ración, añadir fruta y escoger un yogur natural. Con esto reducimos los azúcares añadidos y grasas y, por tanto, las calorías.

Dificultad: ■ ■ ■ ■

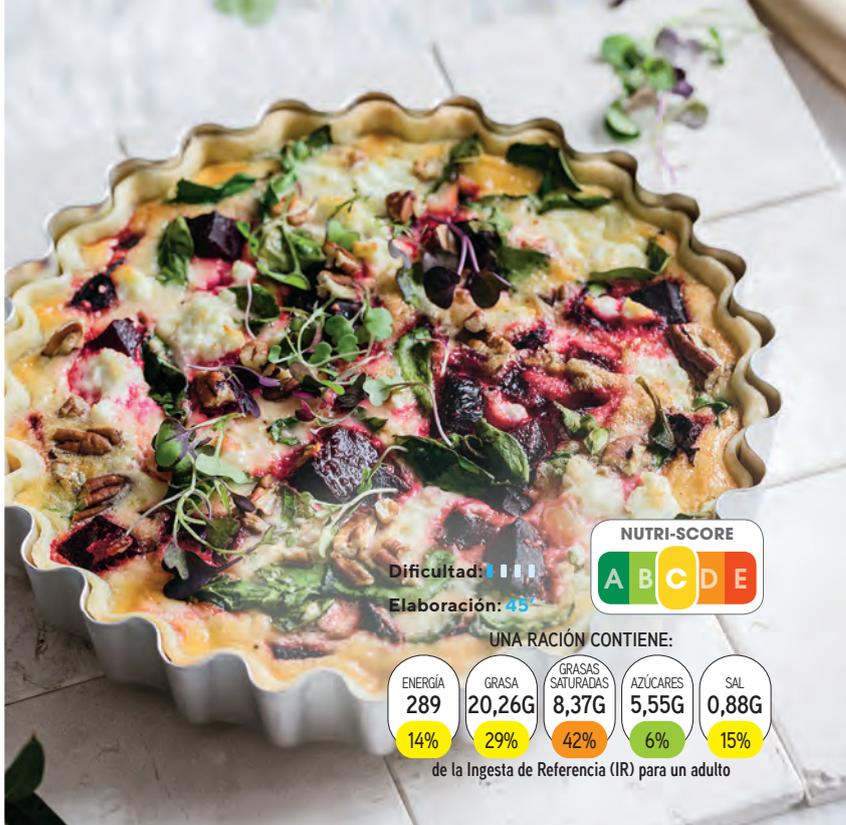
Elaboración: 60'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



NUTRI-SCORE
A B C D E

Dificultad: ■■■■
 Elaboración: 45'

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Quiche de remolacha, espinacas y queso feta

ELABORACIÓN. Rehogar una cebolla en una sartén hasta que esté ligeramente dorada, incorporar 100 g de espinacas, rehogar otro par de minutos y reservar. Cortar 200 g de remolacha en dados y desmenuzar 100 g de queso feta.

- En un bol poner tres huevos y batirlos. Añadir 100 ml de nata, 150 ml de leche, sal, pimienta y nuez moscada y volver a batir.
- Estirar la masa quebrada en el molde que vayamos a utilizar, pincharla con un

tenedor, y cubrirla con papel de hornear. Añadir legumbres a modo de peso y hornear durante 10 minutos.

- Una vez horneada, sacar del horno y añadir la cebolla, las espinacas, la remolacha, el queso feta y las nueces y cubrir con la mezcla de leche y huevo.
- Hornear durante 25 minutos.

Truco: Esta preparación admite multitud de rellenos, así que es siempre una buena opción como receta de aprovechamiento.



Tosta de jamón, espárragos y huevo

ELABORACIÓN. Tostar unas rebanadas de pan y reservar.

- Añadir aceite a una sartén y saltear los espárragos (unos 16) un par de minutos.
 - Añadir agua a un cazo y, cuando hierva, introduce ocho huevos y cocerlos durante seis minutos.
 - Colocar cada tostada en el plato, disponer encima los espárragos, el jamón y el huevo y cubrir con queso rallado. Salpimentar y servir acompañada con brotes de lechuga.
- Truco: Escogiendo un jamón y un pan reducidos en sal y pasando por el chorro de agua los espárragos, la cantidad de sal se reduce notablemente.

Dificultad: ■■■■
 Elaboración: 30'

NUTRI-SCORE
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Queso labneh en tabla de quesos y ahumados

ELABORACIÓN. Poner en un bol cuatro yogures, añadir sal y mezclar.

- Estirar una tela encima de un bol amplio y depositar el yogur en ella.
- Unir los extremos de la tela y atarlos fuerte con un hilo de cocina para formar un fardo.

- Colgar encima de un bol y dejarlo entre 12 y 16 horas.
- Poner el queso escurrido en un bol, hacer pequeños huecos y rociarlo con aceite de oliva, hierbas picadas y aceitunas.
- Servir acompañado de pan y una tabla de quesos y ahumados.

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Dificultad: ■■■■
 Elaboración: 20'

+ 16 horas de reposo

NUTRI-SCORE
A B C D E



Sabores festivos

Llega Sant Jordi, un día para celebrar con libros y rosas y, sobre todo, con productos de nuestra tierra en los que la conjugación de tradición y buen hacer dan como resultado momentos de sabroso placer.



SURTIDOS DULCES

Surtido Birba Camprodon, 500 g.

Birba, naturales desde 1893. Once galletas diferentes y únicas en un envase auténtico y original, ideal para compartir y disfrutar e incluso como regalo. Sin colorantes ni conservantes.



VINOS Y CAVAS

Diorama Vino tinto syrah DO Penedès, y Mireia pinord DO Penedès, de Bodegas Pinord.

Siglo y medio de tradición vinícola en el Penedès.

Tradición familiar, espíritu pionero e innovador, amor por la tierra y pasión por el buen vino.

Juvé & Camps Reserva de la Familia.

Tremendamente seductor, de marcado y refrescante carácter frutal, un gran reserva brut nature de referencia mundial, imprescindible en cualquier evento o encuentro con amigos.

Juvé & Camps Cinta Púrpura.

Vivaz, brillante y amable,

aporta un toque de elegancia en tus comidas diarias. Versátil y fresco, también es ideal para tomar a copas.

Llopart Integral Brut Nature.

Juego de matices, texturas y variedades, que ofrecen a este espumoso un carácter jovial y divertido envuelto de una sedosa cremosidad, profundidad y sensación de frescura vital.

Llopart Rosé Brut.

Alegre y brillante, de burbuja viva y amable, nos muestra una nariz llena de exuberantes aromas afrutados, donde predominan los recuerdos a frutos del bosque, manzana roja y balsámicos.



GALLETAS

Nuria Original, 730 g. La galleta más tradicional, elaborada artesanalmente, para hacer de tus desayunos y meriendas momentos muy especiales. Sin colorantes ni conservantes.



CHOCOLATES

Chocolate negro 60% cacao, 100 g sin azúcar con stevia.

Chocolate negro con naranja liofilizada, 125 g.

Sin azúcar, sin gluten y veganos.

¡Bienvenido a la deliciosa naturalidad de los chocolates Torras!



Vajilla limpia y brillante

En CAPRABO tenemos una amplia gama de lavavajillas a mano y a máquina que garantizan una limpieza óptima y un brillo impecable para tu vajilla y cristalería. Además, ofrecemos lavavajillas que proporcionan una limpieza en profundidad y más sostenible, porque al eliminar el prelavado puedes limpiar a menor temperatura y reducir la cantidad de agua.

CÁPSULAS Y PASTILLAS



PASTILLAS TODO EN 1 LIMÓN EROSKI (50 DOSIS)

Eliminan eficazmente y sin dañar la suciedad más persistente para conseguir un resultado perfecto. Contienen abrillantador activo y cuentan además con función sal.



CÁPSULAS TODO EN 1 LIMÓN FINISH QUANTUM ULTIMATE (48 DOSIS)

Proporcionan una limpieza superior y un brillo máximo incluso a bajas temperaturas dejando una suave fragancia a limón.



FINISH TODO EN 1 (35+15 DOSIS)

Limpieza potente a la primera. Elimina incluso las manchas más difíciles. Frota suavemente los platos y vasos para obtener un aspecto limpio y resplandeciente.



ECO 0% FINISH (25+7 DOSIS)

Nuestro producto más sostenible y respetuoso con el medio ambiente con un pack 100% reciclable y toda la eficacia de Finish All in One Max.



GEL SOMAT TODO EN 1 (60 DOSIS)

Su potente fórmula multifunción se disuelve y elimina toda la suciedad, incluso a baja temperatura. Este gel tiene un gran poder de limpieza para conseguir que los platos queden limpios y brillantes.

ADITIVOS



ABRILLANTADOR FINISH (500 ML)

Consigue una vajilla seca y brillante en cada lavado. ¡Pruébalo ahora con fragancia de limón!



LIMPIAMÁQUINAS FINISH (250 ML)

Limpia tu lavavajillas llegando hasta las zonas más escondidas, eliminando la cal y la grasa acumulada y neutralizando los olores. Descubre el limpiamáquinas Finish con ¡5X Power Actions!



AMBIENTADOR CITROFRESH FINISH (1 UNIDAD)

Evita los malos olores en tu lavavajillas gracias al ambientador Finish.



SAL EROSKI (3 KG)

Ablanda el agua para obtener mejores resultados. Es recomendable su uso si vives en una zona con agua dura.

CÓMO LAVAR DE FORMA SOSTENIBLE

Al utilizar el lavavajillas:

- Conviene retirar los restos sólidos con una espátula.
- Poner en marcha el lavavajillas solo cuando esté lleno.
- Incluso cuando la vajilla esté grasienta, en muchos casos será suficiente lavar a una temperatura baja con un buen producto concentrado como las cápsulas o las pastillas. Los programas que utilizan mayor temperatura pueden llegar a doblar el consumo energético.
- Después de utilizar el lavavajillas no hay que dejarlo en modo *stand by*.
- Es necesario limpiar el filtro semanalmente.

A MANO 7TH GENERATION (500 ML)

FAIRY EXTRA HIGIENE EUCALIPTO (500 ML)

VERDE EROSKI (1 LITRO)



Tiene una estupenda relación calidad-precio. Buen precio y desengrasa muy bien".

Eugenio, cliente de CAPRABO

Prepara tu piel para el verano

Con el buen tiempo llega el momento de tomar el sol, pero hemos de hacerlo con precaución para evitar los daños que el astro rey puede causar en nuestra epidermis. Hay que cuidar la piel durante todo el año, no solo cuando está dañada o queremos lucirla. Una exposición paulatina y el uso de los tratamientos adecuados son fundamentales para su buena salud.

EXFOLIACIÓN

La exfoliación elimina la piel apagada del invierno y consigue rejuvenecerla, aportándole suavidad y elasticidad. Además, eliminar las pieles muertas favorecerá el bronceado, logrando así un tono más uniforme y luminoso. Los días de exfoliación notarás tu piel más sensible de lo habitual. Por tanto, es importante evitar la depilación el mismo día. Prepara la dermis un par de días antes y así no la irritarás en exceso. Repite esta rutina una vez por semana.

Gel exfoliante belle (200 ml) y Dove (500 ml)



HIDRATACIÓN

Una correcta hidratación es necesaria durante todo el año, pero, sobre todo, en los meses de más calor, aunque justo después de una buena exfoliación, la piel está más receptiva y absorbe mucho mejor. Factores externos, como cambios drásticos de temperatura, el viento y el sol, hacen que el agua de la piel se evapore rápidamente y provocan que se acelere el proceso de envejecimiento, a la vez que aumenta significativamente el riesgo de presentar problemas en el cutis, como manchas o imperfecciones. Por ello, debemos prestar especial atención a esta rutina. Encuentra la textura que más te guste.

**Crema Nivea Soft (300 ml)
Aceite de argán belle (200 ml)
Loción nutritiva Dove (400 ml)**

BRONCEADO

No es necesario esperar a los primeros días de playa para broncear tu piel. Puedes lucir un bronceado de aspecto natural y luminoso desde el primer día de sol. Con la piel limpia, seca e hidratada, aplícate el autobronceador de forma uniforme por todo el cuerpo o por las zonas en las que quieras coger color. Independientemente de esto, es importante usar siempre protección solar cuando salgas a la calle y, por supuesto, antes de tomar el sol.

**Loción autobronceado Dove (200 ml)
Gel autobronceador belle&SUN (200 ml)**





NO TE OLVIDES DE CUIDAR...

■ **TUS MANOS:** Sobre todo ahora, que están más sobreexpuestas que nunca.

La nueva **crema de manos protectora de belle** repara y nutre la piel de las manos gracias a la acción conjunta de la manteca de karité y el aceite de almendras dulces. Ayuda a regenerar las pieles secas o estropeadas para evitar la aparición de grietas, enrojecimiento y la pérdida de elasticidad y alivia la sequedad tras el uso de geles higienizantes o el lavado de manos.

■ Añade a su formulación las propiedades purificantes y protectoras de la clorhexidina, el alcohol vegetal y el extracto de limón para reforzar la limpieza y proteger la barrera natural de la piel.

■ Una crema dos en uno que proporciona un cuidado intenso y deja las manos protegidas, suaves e hidratadas en un solo gesto.

■ Tiene un suave y agradable perfume y una fórmula vegana, sin



Crema de manos protectora belle (75 ml)



Crema de pies reparadora belle (125 ml)

ingredientes de origen animal, dermatológicamente testada y sin parabenos.

Modo de empleo: Aplicar sobre las manos y masajear hasta su completa absorción. Usar después de cada lavado o desinfección de manos.

■ **TUS PIES:** Después del invierno, tus pies necesitan atención y cuidado.

La **crema de pies reparadora de belle** reduce y previene la aparición de durezas.

■ Repara y suaviza intensamente los pies muy secos y agrietados, eliminando las zonas ásperas y devolviendo a la piel su elasticidad y tersura gracias a las propiedades emolientes y nutritivas de la manteca de karité y la urea. La alantoína y el bisabolol previenen la deshidratación, ayudan a reparar la piel y alivian la sensación de tirantez.

■ Proporciona 48 horas de hidratación, está dermatológicamente testada y no contiene parabenos.





Cada céntimo cuenta en la lucha contra el Parkinson

Ahora, a través de nuestro programa Céntimos Solidarios, al pagar con tarjeta puedes colaborar con el proyecto de investigación 'Vall d'Hebron Iniciativa para el Parkinson (VHIP)', destinado al desarrollo de marcadores bioquímicos para la detección precoz de la enfermedad de Parkinson.

Entre 120.000 y 150.000 personas en España conviven con la enfermedad de Parkinson, que se caracteriza por una pérdida o degeneración progresiva de neuronas que participan en el control del movimiento. La pérdida de estas neuronas da lugar a síntomas motores característicos de la enfermedad, como rigidez, temblor en reposo y lentitud de movimiento. Pero esta degeneración neuronal empieza

años antes de la aparición de los primeros síntomas, por lo que en el momento del diagnóstico el paciente ya ha perdido una gran cantidad de neuronas, lo que dificulta el desarrollo de tratamientos curativos.

Por tanto, es fundamental poder detectar de forma precoz el inicio de la pérdida neuronal en estos pacientes, mucho antes que aparezcan los primeros síntomas. Para ello, el grupo de investigación en Enfermedades

Neurodegenerativas del Vall d'Hebron Instituto de Investigación, liderado por el doctor Miquel Vila, ha puesto en marcha el *Vall d'Hebron Iniciativa para el Parkinson (VHIP)*, un proyecto destinado al desarrollo de marcadores bioquímicos para la detección precoz de la enfermedad de Parkinson.

Y es que, a día de hoy, el diagnóstico de la enfermedad es fundamentalmente clínico, en base a la exploración neurológica



El doctor Miquel Vila está al frente de este estudio del Vall d'Hebron Instituto de Investigación (VHIR).



del paciente, ya que no existe ningún marcador bioquímico de la enfermedad.

Este estudio se realiza en personas con un riesgo elevado de desarrollar Parkinson, al ser portadores de mutaciones genéticas que predisponen a la enfermedad o bien que presentan síntomas no motores, que se sabe que se manifiestan años antes de la aparición de síntomas motores.

Aquí puedes conocer más sobre el Parkinson y sobre el Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus:
<https://hospital.vallhebron.com/es/enfermedades/parkinson>

Céntimos
Solidarios



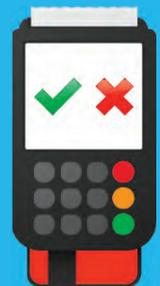
Más información:
caprabo.worldcoo.com/

También queremos darte las gracias por tu colaboración, en marzo, con el programa de Céntimos Solidarios a favor de la CRUZ ROJA y la FUNDACIÓN SURT, para dar apoyo a todas las mujeres que hayan sufrido violencia machista y, con especial atención, a sus hijos e hijas.

Cómo colaborar

Con solo pulsar 'Sí' en el datáfono antes de pasar tu tarjeta o móvil para pagar la compra, aceptarás destinar 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 ONG 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 ONG destinataria.



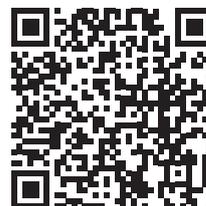
El papel ya no se lleva. El móvil, sí.

Poca gente sale de casa sin el móvil, ¿verdad? Y es que ahora es más importante incluso que la cartera.

Por eso, desde Caprabo te damos la oportunidad de **sustituir los cupones descuento de papel por cupones descuento digitales**. Así, nunca te los dejarás en casa y ahorrarás más que nunca.

¿Cómo disfrutar de las ventajas de ser un cliente digital?

- ➔ Si aún no lo has hecho, **regístrate en la web de Caprabo o en la APP.**
- ➔ **Activa tus cupones en la APP o en la web de Caprabo** y, listo, al pasar por caja ya no recibirás más cupones en papel, a partir de ahora los tendrás todos en tu móvil.



Olvídate del papel y ahorra como nunca.

SIEMPRE LLEVARÁS CONTIGO LOS CUPONES DESCUENTO

Sales de casa, llegas a la caja del súper y te acuerdas en ese momento de que no cogiste los cupones. ¡Que no cunda el pánico! Ahora, **los activas allí mismo con la APP de Caprabo**. Tendrás cupones nuevos cada semana.

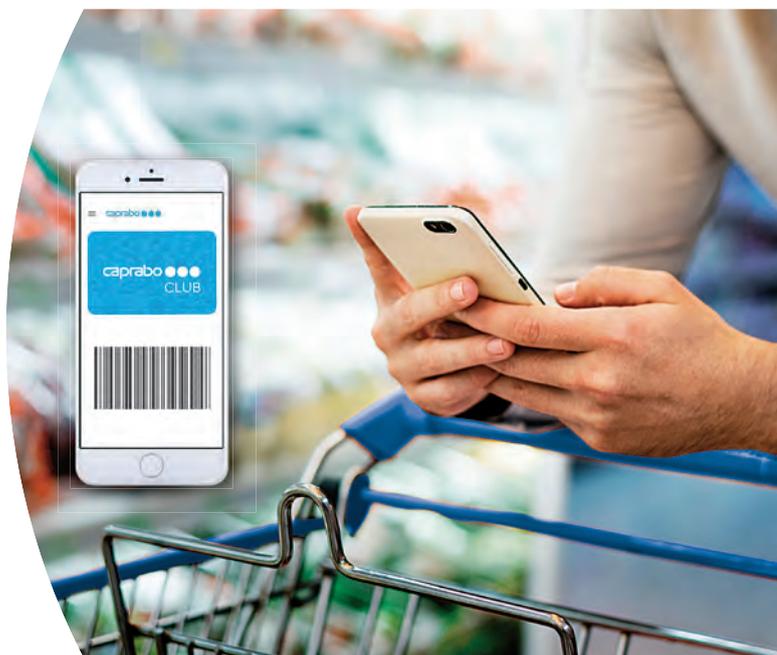
CON EL MÓVIL, TENDRÁS SIEMPRE A MANO LA TARJETA DEL CLUB CAPRABO

Ya no tendrás que llevar siempre encima tantas tarjetas. Ahora, basta con **tener en tu móvil la App de Caprabo**.

SOY DEL CLUB. SOY SOSTENIBLE

Al sustituir los cupones de papel por los digitales, **nos ayudas a ser una empresa más sostenible con el planeta**.

Consulta todas las ventajas del Club Caprabo en www.caprabo.com/clubcaprabo



Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



TÚ PROMETES EVITAR PRELAVAR A MANO...



NUESTRA MEJOR
LIMPIEZA Y BRILLO
SIN PRELAVADO**

...NOSOTROS
PROMETEMOS
DONAR
200.000L*

DE AGUA AHORRADA



Compra
1 pack de Finish



Tú PROMETES evitar
prelavar y ahorrar agua



Nosotros, PROMETEMOS
donar 5L de agua por pack
a familias en escasez*

*Mediante donación monetaria equivalente para la distribución de hasta 200.000L de agua a FESBAL.

**Nuestra mejor limpieza y brillo hace referencia únicamente a Finish Quantum Ultimate.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gaspacho natural EROSKI, 1l
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Fuet EROSKI basic
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Champú seco belle espray, 250 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Galletas de mantequilla EROSKI BIO, paquete 125 g
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Panecillos de cereales y semillas EROSKI BIO, paquete 225 g
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salchichas Bockwurst EROSKI, frasco 5 unidades
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tomate seco en aceite Eroski SELEQTIA, frasco 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Lavavajillas a mano concentrado diamante EROSKI, botella 500 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de mayo de 2021



NUEVO



SABOR AUTÉNTICO.
CERO ALCOHOL.

Tanqueray

0.0%

DESCUBRE MAS



nosotros



CAPRABO amplía su presencia en Sabadell y Granollers

Avanzamos en nuestro plan de expansión con tres nuevas aperturas, dos en Sabadell y una en Granollers (Barcelona). Uno de los supermercados de Sabadell es el primero que se ubica en una estación de servicio urbana (gasolinera AVIA, avenida de la Concordia 1-3). Es una tienda con enseña Caprabo Rapid y su horario de atención es de 6 a 21 horas todos los días del año. Dispone de comida para llevar, bebidas frías, prensa, algunos productos básicos de automoción, cafetería, pan recién horneado y producto fresco de alta rotación como charcutería y congelados. Los otros dos supermercados cuentan con servicio de reparto a domicilio y un horario de apertura amplio, que actualmente está restringido por la pandemia. A lo largo de este ejercicio, Caprabo abrirá una docena de supermercados en las cuatro provincias catalanas.

Fomentamos la pesca sostenible certificada en la Semana #MaresParaSiempre, de MSC

En CAPRABO apostamos por el consumo de pescado de producción sostenible certificada, en el marco de la Semana #MaresParaSiempre, que promueve Marine Stewardship Council (MSC) y que se celebró el pasado mes de febrero. La iniciativa ha logrado sumar a medio centenar de empresas y entidades pertenecientes a diversos sectores, en un esfuerzo conjunto por acelerar la adopción de la pesca sostenible en el mundo y la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Las pescaderías de CAPRABO están certificadas por Marine Stewardship Council (MSC) como establecimientos

aptos para la venta de productos provenientes de caladeros sostenibles. Entre los productos certificados por MSC a disposición del consumidor, se encuentran el bacalao Noruego Skrei, la anchoa del Cantábrico y el bonito del Norte. También cuentan con el sello GLOBALG.A.P., que acredita que las especies a la venta proceden de cría sostenible productos como la dorada, la lubina, el rodaballo, la corvina y el salmón. Las exigencias del sello GLOBALG.A.P. abarcan, entre otras, el análisis del impacto medioambiental, el control periódico de la inocuidad alimentaria, el control de la calidad del agua o el adecuado uso del caudal.

Una tarjeta que personaliza la ayuda social

Hemos puesto en marcha una iniciativa de carácter social que facilita que entidades sociales y administraciones públicas personalicen la gestión de la ayuda que ofrecen a colectivos vulnerables. El objetivo es que los beneficiarios dispongan de una tarjeta de pago para comprar en CAPRABO los productos esenciales que necesitan en cada momento. Esta tarjeta es gratuita, funciona como una tarjeta monedero y puede ser recargada por parte de la entidad o el organismo público. Esta iniciativa permite que la compra sea personalizada y que se puedan adquirir artículos como pañales, leche infantil, frescos, productos de higiene personal o alimentación en general, según las necesidades de cada momento.



BOTANICA^{BY}

PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



JUNTOS POR LAS FLORES SILVESTRES

DESCUBRE MÁS:



Con la compra de Botanica colaboras en la reforestación de **30 hectáreas** de bosques y flora silvestre en el Espacio Natural de Doñana



Mireia

PINORD

Déjate seducir...

