

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

EN FAMILIA

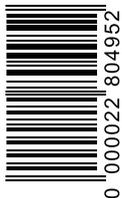
Anima a tus hijos a comer hortalizas

YOGURES

Una exquisita variedad de texturas y sabores

Elección sostenible

El consumo de productos de proximidad es bueno para tu salud y para el desarrollo rural de tu región. ¡Apuesta por ellos!



10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



**En este melón
todo es corazón.**



meloneselabuelo.com

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

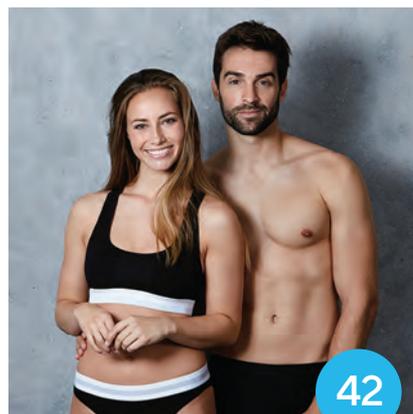
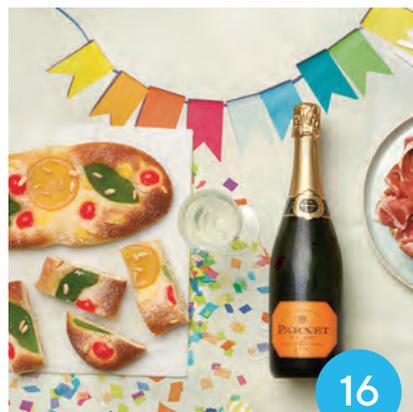


caprabo ●●●

sumario

junio'2021

www.caprabo.com



Todas las recetas de Sabor en



- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 09 Productos de proximidad:
comprometidos con nuestro entorno.
- 16 Sant Joan, la mejor fiesta del verano.
- 18 Conservas y congelados, la forma
fácil de incluir el pescado en tu dieta.
- 24 Productos cárnicos para disfrutar de
una buena barbacoa.
- 27 En familia: las hortalizas y los niños.
- 38 Aguacate, la fruta de la vida.
- 42 Yogures: sabores para enamorarse.
- 44 Vinos: descorcha, degusta y viaja.
- 46 Belleza: adiós al vello.
- 48 Solidaridad.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 355
JUNIO 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 más te importa

Xavier Ramón
Director de Marketing

Detrás de cada producto de proximidad hay una historia de tradición, de mimo y cuidado de las materias primas, de personas y formas de trabajo únicas. En este número, te invitamos a conocer el compromiso de CAPRABO con la producción de nuestra tierra a través de las vivencias personales de nuestros clientes.

Nadie mejor que vosotros reconoce la calidad, mayor frescura y sabor únicos de unos productos que han marcado vuestra alimentación y la de vuestra familia y amigos; un valor que es importante seguir manteniendo. Por eso, en CAPRABO continuamos trabajando tanto con los productores

como con vosotros para que en nuestros supermercados encontréis cada vez una mayor elección de alimentos producidos muy cerca de ti.

Recuerda que, cuando eliges alimentos de nuestra tierra, no solo cuidas de los tuyos, también te preocupas por su futuro, ayudando a conservar tu entorno, tradiciones y cultura.

Por último, en CAPRABO creemos que es necesario transmitir a los más jóvenes la importancia que una buena alimentación en todos los órdenes de la vida. Por eso, queremos enseñar a tus hijos a comer y a disfrutar de las hortalizas de temporada de una forma divertida.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

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

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor en:

www.chefcaprabo.com

¿LOS HAS PROBADO YA?



¡TUS HELADOS FAVORITOS! ¡AHORA EN TARRINA!

Lo último

Una solución rápida y cómoda para toda la familia

El pollo asado EROSKI es un producto ideal para tener siempre en la nevera. Si le añades una guarnición, puede servir como plato único, o como segundo, y solucionar cualquier comida o cena. Una opción magnífica para disfrutar en familia sin invertir tiempo en la cocina, ya que se calienta cómodamente

en el horno (20-30 minutos) o en el microondas (8-10 minutos).

La carne de pollo es blanca y tiene menos grasas saturadas que la roja. Además, es rica en proteínas y de fácil digestión, por lo que este plato es adecuado para la alimentación de toda la familia.

Si quieres reducir la grasa, retira la piel y sírvelo con verduras o patatas asadas en lugar de patatas fritas.



Nuevos panes de molde integrales

El consumo de panes de molde de grano completo o integrales, además de ayudarte a la regulación del aparato digestivo, tiene un efecto saciante, lo que facilita llevar una dieta más equilibrada.

Nuestros nuevos panes de molde -con corteza, con corteza 0% azúcares añadidos y de hogaza- son 100% integrales, lo que significa que están elaborados solo con harina integral de trigo. Además, el pan 0% azúcares añadidos es la opción ideal para los que quieran reducir la cantidad de azúcar en su dieta.



PISTACHOS CRUDOS Y MIX DE FRUTOS SEÇOS: SOLOS O EN COMPAÑÍA

Te presentamos los nuevos pistachos EROSKI y nuestro Mix de frutos secos Premium. Ninguno contiene aceite, ni sal añadida y se les ha quitado la cáscara para que tú decidas cómo los quieres disfrutar: como picoteo, en el desayuno -con yogur o cereales- o en la comida, como acompañamiento de ensaladas o de platos de pasta.

El mix de almendras, nueces pecanas y avellanas se combina con arándanos rojos, lo que ofrece lo mejor de los frutos secos naturales con el toque de dulzor de los frutos del bosque. Una opción de *snacking* con Nutri-Score A, que aporta fibra y grasas cardiosaludables como el omega 3.

Más productos ecológicos al alcance de todos



Desde que lanzamos la gama ecológica EROSKI BIO no hemos parado de incorporar nuevos productos. Para que puedas disfrutar de una alimentación más saludable y sostenible, este mes ampliamos la familia con la llegada de nuevos frutos secos, cereales y chocolate. Todos estos productos tienen el sello de la eurohoja, que garantiza que han sido producidos siguiendo los criterios europeos de la agricultura ecológica.



MUESLI DE FRUTAS

Receta a base de copos de trigo, avena y trigo tostado con trocitos de frutas y frutos secos (pasas, manzanas, albaricoques, almendras y avellanas), de producción ecológica controlada. Sin grasa de palma ni de coco, este muesli BIO es fuente de proteínas y tiene mucha fibra.



FRUTOS SECOS

Para picotear, acompañar tus platos, utilizar en recetas o preparar cremas, los frutos secos son una opción saludable, ideal para toda la familia. En mayo, en nuestras tiendas encontrarás nuevas propuestas EROSKI BIO, con todas las bondades de los frutos secos crudos y el añadido de que proceden de la agricultura ecológica, libre de pesticidas y más respetuosa con el medio ambiente.

COPOS DE AVENA INTEGRAL

Los copos laminados de avena 100% integral, de producción ecológica controlada, no contienen grasa de palma ni de coco, son fuente de proteínas y tienen alto contenido en fibra. Este producto viene en bolsa de papel, reduciendo así los plásticos de un solo uso.



CHOCOLATE NEGRO 74% Y 85% DE CACAO

Para los amantes del cacao puro lanzamos dos nuevos chocolates ecológicos, con un 74% y un 85% de cacao. Toda la intensidad del mejor chocolate negro, con la garantía de que el cacao y el azúcar provienen de agricultura ecológica certificada.

ooo
de nuestra tierra



Comprometidos con nuestro entorno

Consumir productos de proximidad es bueno para todos. Por eso, ofrecemos más de 2.800 productos de cercanía, en cooperación con más de 300 pequeños productores y cooperativas agrarias, contribuyendo al desarrollo del entorno social y económico y cuidando del medio ambiente.

Detrás de cada producto de proximidad hay una historia de tradición, de mimo y cuidado de las materias primas, de personas y formas de trabajo únicas. Los alimentos más cercanos son también los de mejor calidad, los que presentan un mayor grado de frescura; son más sostenibles, porque no recorren cientos de kilómetros hasta llegar al punto de venta con lo que las emisiones de gases de efecto invernadero son menores y conservan el sabor más auténtico. Otro de los beneficios del consumo de productos de proximidad es que se reducen los embalajes, porque un

producto que no viaja tanto no necesita tanta protección.

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

LLENAR TU CARRO CON PRODUCTOS DE PROXIMIDAD ES FÁCIL

El surtido de productos de proximidad que encontrarás en CAPRABO es tan completo que en nuestras tiendas podrás llenar la cesta de la compra con productos de tu territorio: desde alimentos cotidianos como verduras, leche o huevos, a quesos, vinos y carnes locales con sellos de calidad y Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida (IGP). Una oferta que se nutre de cooperativas como Conca de la Tordera, Olis de Catalunya, Juncosa



de les Garrigues, Riudecanyes, Sarra, Castell d'Or, Espolla, Falset y Arrossaires del Delta.

Porque sabemos que te importa tu alimentación y el efecto que esta tiene en tu entorno y por eso exiges producto de calidad y respetuoso, en CAPRABO estamos firmemente comprometidos con los alimentos de proximidad.





ENCUENTRA TODAS LAS DOP DE CATALUÑA

CAPRABO es el primer supermercado en contar con los once sellos oficiales europeos de Denominación de Origen Protegida (DOP), que son:



• DOP Arròs del Delta de l'Ebre



• DOP Avellana de Reus



• DOP Formatge de l'Alt Urgell i La Cerdanya



• DOP Mantega de l'Alt Urgell i La Cerdanya



• DOP Mongeta del Ganxet



• DOP Pera de Lleida



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



BENEFICIOS PARA TODOS

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

300
PEQUEÑOS
PRODUCTORES
Y COOPERATIVAS
AGRARIAS

2.800
NUEVOS PRODUCTOS

36 MILLONES
DE EUROS
+25% DE VENTAS EN 2020



DE PRODUCTOS DE
PROXIMIDAD
DE PEQUEÑOS
AGRICULTORES

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

Productos de aquí, productos con historias

Detrás de cada producto local hay miles de vivencias personales y tradiciones familiares. Porque los alimentos locales son parte nuestras vidas y con su consumo no solo disfrutamos de un producto elaborado con mimo y de las mejores materias primas, también conseguimos que estas historias sigan vivas y surjan otras nuevas.

El tomacó

El tomacó se cultiva durante todo el año a lo largo del litoral mediterráneo. El clima suave, la proximidad del mar y los suelos permeables, permiten la obtención de este producto singular. Aunque han ido evolucionando las variedades, siguen manteniendo sus características esenciales: color, olor y textura. Partir el tomacó para untar el pan, continúa siendo un ritual, pero ahora, por suerte, al alcance de todos.

La cooperativa Conca de la Tordera, resultado de la fusión de las cooperativas de Blanes (Agrícola de Blanes) y la de Palafoles (Coppal), ha querido seguir manteniendo la tradición de sus abuelos elaborando el tomaco con el sistema artesanal del “tomacó encordillat”, que consiste en coser tomates de untar a un cordel.

Este proceso se realiza en Cataluña desde tiempos inmemoriales. Con él, los agricultores catalanes conseguían alargar la vida útil de los tomates de manera que, en los meses de invierno que no podían recolectar, podían disfrutar de este producto.



No se entendería la gastronomía popular catalana, sin el tomate para untar el pan. Por eso, cuando entro en la tienda y veo el “tomacó encordillat” (cosido en el cordel), siempre me viene a la memoria la misma imagen: la abuela sentada en su silla, con su atuendo oscuro protegido por su eterno delantal, cosiendo los tomates alrededor del cordel y detrás las hileras rojas colgadas, dando color a la pared. Ya sé lo que me dirá: ya tenemos el tomacó encordillat para pasar el invierno. Este era su orgullo y su contribución a la economía familiar. Y para nosotros, la alegría diaria.





Vinos y espumosos del Penedès



La estabilidad del clima Mediterráneo del Penedès nos ofrece a menudo buenas condiciones de cosecha y permite elaborar vinos de reconocida calidad. En Gramona, en la región del Alt Penedès, se elabora desde 1881 una amplia gama de vinos. Desde espumosos a vinos tranquilos, cultivan hasta 15 variedades distintas de uvas para la obtención de sus vinos DO Penedès y sus espumosos Corpinnat, donde la clave reside en la tradición familiar de interpretar y transformar la riqueza de la herencia recibida de las generaciones anteriores, basadas en la minuciosa observación y tratamiento de los factores que influyen en la tierra y en su hábitat. No aplican herbicidas ni pesticidas químicos, emplean recursos naturales con el principal objetivo de preservar el equilibrio del entorno y mantienen cubiertas vegetales espontáneas para conseguir suelos esponjosos.

A través de la biodinámica, un paso más allá de la ecología, aplicando infusiones y plantas para evitar plagas, elaboran sus propios preparados y compost animal y vegetal.



“

No importa donde me encuentre, cuando descorcho una botella es como si volviera a disfrutar del sol entre las viñas y el paseo por pueblos y ciudades del Penedès. El Penedès es pequeño, pero está lleno de historias y experiencias y llevo conmigo siempre la gastronomía, la naturaleza, los mercados y las fiestas. Mil sabores y aromas, del verde de sus montes al azul de las aguas mediterráneas.

Cerezas agri dulces

- 500 g de cerezas
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- 2 cucharaditas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 pizca de sal
- Especias al gusto: 1 palo de canela, pimienta negra, 2 clavos de olor, un trozo de jengibre

ELABORACIÓN. Lavar las cerezas, deshuesarlas y mezclarlas con el resto de los ingredientes.

- Dejar marinar como mínimo dos horas. Cocer durante 20 minutos.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una forma diferente de consumir cerezas. Se pueden tomar solas o acompañar una tosta con queso, un yogur, una cuajada e incluso carnes y ensaladas. Además, son una buena opción de

aprovechamiento, ya que una vez preparadas se conservan días.

Propiedades nutricionales. Las cerezas contienen fibra, potasio y fitoquímicos con acción antioxidante como antocianinas, que son responsables de su color, y compuestos fenólicos.
Apta para. Veganos.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



+ 2h de marinado

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,68€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Macedonia de frutas con hueso

- 1 melocotón
- 1 nectarina
- 4 ciruelas (amarillas, verdes, rojas)
- 1/2 mango
- 100 g de frutos del bosque (mora, grosella, arándanos...)
- 1 naranja

PARA EL ALMÍBAR

- 50 g de agua
- 50 g de azúcar integral
- 2 clavos
- 1/2 rama de canela
- 1 bolsa de manzanilla
- 1 bolsa de tila

ELABORACIÓN. Lavar bien las frutas bajo el chorro del agua, secarlas ligeramente con papel absorbente de cocina y pelar los melocotones. Cortar las frutas en gajos o en cuadraditos

(según el gusto). Rallar el cítrico o cítricos escogidos y reservar.

■ Para el almíbar, disponer en un cazo el agua mineral, el azúcar integral y las especias aromáticas (si se tienen pieles de cítricos secas, también se pueden añadir en este momento). Llevar a ebullición, retirar del fuego y añadir las bolsitas de infusión.

■ Dejar el cazo tapado durante unos 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, pasar por un colador. Reservar el almíbar en frío hasta el momento de servir.

■ Disponer las frutas en un cuenco, verter el almíbar por encima y decorar con la ralladura de los cítricos.

COMENTARIO DIETÉTICO

Siempre es recomendable consumir frutas de temporada y, con esta receta, incluimos casi todas las frutas de hueso de principios de verano. La variedad de colores es sinónimo de

variedad de sustancias beneficiosas y, como se consume la fruta cruda y entera, no se pierden propiedades por el cocinado. Podemos incluir esta macedonia en cualquier momento del día: desayuno, picoteos, postres...

Truco: la fruta consumida en su temporada está en su momento óptimo de sabor y dulzor; así que, si quieres evitar el azúcar, prueba sin el almíbar, espolvoreando canela o cacao puro.

Apta para: veganos.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,20€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

1,73€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan



Menestra templada de verduras con lomo de bonito

- 1 tarro de lomos de bonito del norte en aceite (400 g)
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo y otro verde
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 manojo de albahaca
- 40 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Retirar el bonito del aceite y dejar escurrir bien.

- Disponer la cebolla en una bandeja de horno y cocinar a 190 °C durante unos 15 minutos. Añadir los pimientos y la berenjena y hornear 15 minutos más. Dejar enfriar, pelar y cortar en tiras.

- Cortar el calabacín en rodajas y cocinarlo después en una plancha bien caliente. Reservar.
- Picar las hojas de albahaca y mezclarlas con aceite, sal y pimienta. Reservar.

- Poner las verduras escalivadas en la base de un plato, incorporar el calabacín y salsear con el aceite con albahaca. Agregar los lomos de bonito y servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una manera diferente de preparar una menestra al hacer las verduras en el horno, donde se preserva mejor el contenido nutricional, ya que no se produce caldo sobrante en el que quedan disueltos los minerales. Completar el plato es tan fácil como añadir arroz integral.

Propiedades nutricionales. La variedad de verduras de las menestras hace que la calidad nutricional aumente, ya que cada una va a

aportar una buena cantidad de vitaminas y minerales y otras sustancias beneficiosas, como los pigmentos responsables de los colores de los vegetales. El bonito añade al plato proteína de buena calidad y grasas cardiosaludables omega 3.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Tomates de ramallet al horno con crujiente de pan payés

- 4 tomates medianos
- 2 rebanadas de pan
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de alcaparras
- 3 anchoas en salazón
- 100 g de queso mascarpone
- 4 cucharaditas de piñones
- Ralladura de limón
- Sal y perejil
- 60 ml de agua

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 190 °C.

- Triturar el pan hasta obtener migas gruesas. Reservar.
- Añadir a una sartén el aceite de oliva y las anchoas, y saltear hasta que las anchoas se deshagan. Agregar el ajo picado y cocinar durante unos segundos o hasta que empiece a tomar color. Incorporar el pan y rehogar durante unos minutos hasta que esté dorado.

■ Pasar a un bol y añadir el perejil y la ralladura de limón. Mezclar hasta integrar. En otro bol mezclar los piñones, las alcaparras y el queso mascarpone. Lavar los tomates y, con ayuda de un cuchillo afilado, cortar la parte superior. Retirar con una cuchara la pulpa, añadir a un bol junto a la sal y chafar con ayuda de un tenedor.

■ Rellenar los tomates con una parte de la mezcla de pan, otra parte de pulpa y otra de la mezcla de mascarpone.

■ Añadir el agua a una fuente de hornear, colocar los tomates y hornear 25 minutos.

■ Servir los tomates rociados con un poco de aceite de oliva y un poco de perejil.

COMENTARIO DIETÉTICO

Los tomates rellenos son una preparación que admite multitud de variaciones. Se pueden consumir como primer plato o añadiendo una ración de arroz o cuscús integral serán un plato completo.

Propiedades nutricionales. El ingrediente principal de esta receta es el tomate, cuya composición es agua en un 94%. También

aporta fibra, folatos, vitamina C, potasio y licopeno. Este último es un pigmento de la familia de los carotenos responsable de su color rojo y es un potente antioxidante. Destaca el contenido de grasas saludables, ya que más de la mitad proceden del aceite de oliva y los piñones. La grasa saturada de los lácteos no resulta perjudicial como otras saturadas.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,98€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

La fiesta del verano

Llega una de las noches más mágicas del año, con la que damos la bienvenida a los meses estivales. Un acontecimiento así merece una celebración por todo lo alto con los productos de nuestra tierra.



CAVA PARXET CUVÉE 21

Su burbuja muy fina y persistente y su aroma es amplio, afrutado e intenso. En boca explota un equilibrio aromático y gustativo, característico de las variedades Xarel·lo, Macabeo y Parellada con las que se elabora.

PATATA SELECTA TRUFA TORRES, 125 g

La línea Torres Selecta es una gama de productos *gourmet*, y nuestra Trufa negra es una *delicatessen* que no te dejará indiferente.



PATATAS FRITAS ARTESANAS TORRES, 170 g

Las patatas fritas Torres Artesanas están hechas con nuestra receta más tradicional, consiguiendo unas patatas *gourmet*.



ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA ESPINALER, 350 g

Elaborada a partir de la variedad Manzanilla fina, se rellena con una pasta de anchoa, dando como resultado una excelente combinación de sabores.

SALSA APERITIVO ESPINALER

Dale a cualquier aperitivo un toque especial con... ¡La mejor salsa del mundo! No te arrepentirás del resultado final.

BERBERECHOS 50/60 PIEZAS

Directamente de las rías gallegas, estos berberechos son la máxima expresión de la riqueza de sabores del océano Atlántico.

VERMUT NEGRO ESPINALER

La bebida más actual es el vermut, elaborado con vino blanco y macerado con hierbas aromáticas. Perfecto para acompañar cualquier picoteo.



MORITZ ORIGINAL: cerveza elaborada con malta extrapálida y una intensa presencia de lúpulo de Saaz.

MORITZ 7: cerveza con el cuerpo y el carácter de una cerveza elaborada 100% con maltas de cebada.

MORITZ EPIDOR: cerveza triple malta caracterizada por un cuerpo notable y un color único.

PACK GARBI ESPINALER

La mejor combinación para disfrutar a tope de la mundialmente famosa y deliciosa Experiencia Espinaler. ¡No te la pierdas!



Recetas fáciles de pescado

Las conservas y el pescado congelado son una forma muy cómoda y saludable de incluir este producto en tus menús.

Tener en casa pescado congelado o en conserva es un acierto. Estas dos opciones te ofrecen ahorro –suelen tener un menor precio que el pescado fresco–, comodidad y facilidad en su preparación. Además, mantienen intactas todas las cualidades nutricionales del producto fresco en cuanto al aporte de proteínas de calidad, vitaminas y minerales.

Las conservas EROSKI de calamar, sardinas, anchoas o atún tienen una amplia tradición gastronómica y han pasado de ser un producto cotidiano a convertirse, en muchos casos, en una opción *gourmet*.

Al igual que el pescado y el marisco congelado EROSKI, que, gracias a su proceso de congelación, mantiene todas sus propiedades, permite conservarlo más tiempo y te ayuda si tienes que preparar una comida y no dispones de tiempo para hacer la compra.



ATÚN Y BONITO EN CONSERVA, CLÁSICOS QUE NUNCA FALLAN

Un buen bonito del norte o un atún en conserva de calidad son capaces de elevar una ensalada a otra dimensión. Todo nuestro bonito del norte EROSKI procede de pesca con anzuelo, artesanal y respetuosa con otras especies. De este modo, el pescado sufre



MEJILLONES, BERBERECHOS, ZAMBURRIÑAS... CUESTIÓN DE GUSTOS

Para disfrutarlos en cualquier momento, con los amigos o en familia, como aperitivo, para acompañar guisos, preparar con alguna salsa, etc. Te ofrecemos mejillones en escabeche de la rías gallegas, en escabeche picante y en salsa de vieira. También zamburiñas, berberechos, navajas y almejas al natural.

Puedes tomarlos crudos o en su propia salsa, o prepararlos salteados o a la plancha, como las navajas. Los mejillones grandes se pueden gratinar y las almejas pueden ser el ingrediente ideal de arroces, sopas y ensaladas templadas. Además de sus muchas posibilidades, estas especialidades tienen un bajo contenido en grasa.



Hay un truco que nos permitirá dar un último toque especial a nuestra conserva: aliñar con aceite y vinagre de calidad los platos fríos o añadir unas gotas del mejor aceite a los calientes



Anchoas de calidad, con un buen sabor y fáciles de separar entre sí.

Carles (cliente de CAPRABO)



MUCHO MÁS QUE PARA PICAR

Desde un mero acompañamiento hasta pinchos y platos más elaborados, donde son auténticas protagonistas, las anchoas pueden dar el punto de sabor a una ensalada de cogollos y queso feta. También son perfectas como ingrediente de platos de pasta. Incluso puedes incluirlas junto a otros productos para elaborar salsas o patés con un toque único.

Sea cual sea tu elección, es importante contar con un producto de calidad como las anchoas en tarro EROSKI, toda una exquisitez que se conserva en salazón con el mejor aceite de oliva. Tienen una cuidada elaboración, las piezas son de mayor tamaño y se envasan manteniendo el método artesanal.

Recuerda que las anchoas son una semiconserva, por lo que siempre tienen que estar refrigeradas, aunque el envase esté cerrado.



menos y se evita el golpeo o aplastamiento producido en las redes de arrastre. Este tipo de pesca es más sostenible, puesto que permite seleccionar la especie y el tamaño mínimo. Y todo el atún claro EROSKI procede de barcos registrados por la Fundación Internacional para la Pesca Sostenible (ISSF), que trabaja por la captura responsable de este pescado.





SARDINAS: DESDE PLATOS ELABORADOS A BOCADILLOS

Además de usarlas como aperitivo o en una cena rápida, las sardinas en lata permiten muchas preparaciones. Se pueden degustar enteras, incluirlas en una empanada, en rellenos o platos de pasta.

Nuestras sardinillas en aceite de oliva bajas en sal son perfectas para los más pequeños y para aquellos que quieran reducir la sal en su dieta, mientras que las sardinas con salsa picante están ya listas para servir las como un picoteo con un toque distinto.

Las sardinas son un pescado azul con proteínas de alta calidad y fuente de omega 3. Y sus espinas –perfectamente comestibles– son ricas en calcio. Ideales para bocadillos y en tortilla para los más pequeños.



PESCAO CONGELADO EROSKI, NADA QUE ENVIAR AL FRESCO

Una de sus ventajas es el proceso de congelado al que se somete: la ultracongelación. Se trata de una congelación casi instantánea, que permite mantener el sabor y textura del pescado a la vez que sus cualidades nutricionales.

Con la amplia selección de pescados congelados EROSKI, incorporar este producto en tu dieta es muy fácil: los encontrarás con cortes y presentaciones para todos los gustos, con y sin piel, etc. Su preparación en filetes, rodajas, lomos o varitas y el hecho de que apenas tengan espinas supone un valor añadido, sobre todo para las familias.

Además, nuestra merluza y bacalao tienen el sello MSC, que garantiza su pesca con un impacto mínimo hacia otras especies y fondos marinos.



Muy práctico y cómodo, solo descongelar y tenemos lista una cena. Buena relación calidad precio.

Pep (cliente de CAPRABO)

Pimientos del piquillo rellenos de atún

- 250 g de pimientos del piquillo EROSKI Seleqtia
- 75 g de cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 150 g de atún en aceite
- 250 g de salsa de tomate casera
- 2 quesitos en porciones
- 10 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN. Cortamos la cebolla y el pimiento en cuadraditos muy pequeños.

■ Picamos el ajo muy fino y lo ponemos a dorar en una sartén con una cantidad de aceite que cubra el fondo.

■ Cocinamos el ajo durante unos dos minutos. Incorporamos la cebolla y el pimiento verde, removiendo y dejando cocinar lentamente unos 15-20 minutos, hasta que las verduras estén blanditas.

■ Escurrimos el aceite e incorporamos el bonito y lo cocinamos con la mezcla anterior durante un minuto. Sacamos del fuego y ponemos sobre un escurridor para eliminar todo el aceite.

■ Juntamos esta mezcla con cuatro cucharadas de salsa de tomate casera y las dos porciones de quesitos y mezclamos hasta formar una masa cremosa con la que rellenaremos después los pimientos, reservando dos unidades para elaborar la salsa.

■ Vertemos encima salsa de tomate (en la cual habremos triturado los dos pimientos del piquillo) e introducimos en el horno a 200 °C durante cinco minutos.

■ Sacamos del horno, dejamos templar y servimos junto a la salsa caliente.

COMENTARIO DIETÉTICO

Los pimientos son una buena fuente de vitaminas C y B6. Destacan por su contenido en betacaroteno, vitaminas del grupo B2 y vitamina E. Además, poseen una gran cantidad de licopeno, son bajos en grasas y calorías. En este caso, se rellenan de atún, lo que mejora el contenido total de proteínas y añade además calcio, vitaminas A, B y D y un notable aporte de ácidos omega 3.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



30-60'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,74 €
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

‘Por un futuro con agua’

FINISH refuerza su compromiso y da continuidad a la campaña de concienciación sobre la escasez de agua lanzada el año pasado, la más grande de la historia en la marca.

La nueva fórmula de Finish Quantum Ultimate, con tecnología ActivBlu, respalda el objetivo de la marca de ahorrar agua. Desarrollada para poner fin al prelavado de tus platos antes de meterlos al lavavajillas, y **así ahorrar hasta 47L por lavado**.



Finish, la marca líder en detergentes de lavavajillas, lanza la 2ª edición de su campaña “Por Un Futuro Con Agua” continuando su colaboración con Mediaset y National Geographic. En esta ocasión, cuentan con un 3r aliado para llevar la causa un paso más allá, la Federación Española de Bancos de Alimentos. Esta iniciativa tiene como objetivo difundir la problemática de la escasez de agua en España y la forma en que podemos contribuir a hacer un uso más responsable a través de medios masivos y propios.

UN PROBLEMA PRESENTE Y FUTURO

En los últimos 20 años, España perdió el 20% de su agua fresca y, si los efectos del cambio climático siguen así, esta cifra irá creciendo en los próximos años. Según el World Resources Institute, se estima que el estrés hídrico será extremadamente alto para España en 2040, situando a nuestro país como el primero en Europa (junto con Grecia) y número 33 a nivel mundial. No obstante, y agravado por las dificultades económicas y sanitarias generadas por la pandemia, ya hoy en día existen familias en España que no disponen de acceso al agua de calidad por falta de recursos.



JUNTOS, POR UN FUTURO CON AGUA

**TÚ PROMETES
EVITAR
PRELAVAR
A MANO...**

**...NOSOTROS,
DONAR
200.000L*
DE AGUA AHORRADA**

NUESTRA MEJOR
LIMPIEZA Y BRILLO
SIN PRELAVADO**

Descubre más
Porunfuturoconagua.es

*Mediante donación monetaria equivalente para la distribución de 200.000L de agua a FESBAL.
**Nuestra mejor limpieza y brillo hace referencia únicamente a Finish Quantum Ultimate.



GASTO Y AHORRO

Según un estudio de la marca realizado junto con la entidad independiente IPSOS, cerca del 67% de los usuarios de lavajillas realizan un prelavado de sus platos malgastando hasta 47 litros* de agua por prelavado (el equivalente a tener cuatro minutos el grifo abierto). Acabar con este gasto podría significar ahorrar hasta 65.000

millones de litros de agua al año. Con esto, podríamos dar de beber agua potable a todos los niños españoles de entre 0 y 14 años durante los próximos 29 años.

Por suerte, podemos poner fin al prelavado gracias a la nueva tecnología de Finish Quantum Ultimate y ahorrar hasta 47 litros por lavado.

Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



¿CÓMO PUEDES AHORRAR AGUA EN CASA?

En Finish, queremos que el agua sea un recurso al alcance de todos, por eso, junto con la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) nos unimos para luchar contra el despilfarro de agua.

Actualmente FESBAL cuenta con más de 1 millón y medio de personas necesitadas a las que ofrecen sus servicios, cifra que ha crecido más de un 60% este último año.

Es por ello, que a través del agua que podemos ahorrar al no prelavarnos nuestros platos antes de meterlos al lavavajillas, Finish se compromete a donar hasta 200.000 litros a familias con acceso limitado a agua de calidad.

¿Cómo puedes colaborar?

Te ofrecemos dos formas muy sencillas de apoyar esta causa vital:



Puedes hacer tu donación monetaria directamente a FESBAL escaneando el QR.



Por cada pack de Finish comprado, nos comprometemos a donar 5L de agua.



OOO carnes



HAMBURGUESAS, UN CLÁSICO

Y con un amplio abanico para elegir, desde la de carne de vacuno o la mixta, siempre al mejor precio, hasta las más gruesas de vaca frisona o de ternera Vedella del Gironès. ¡Deliciosas!



EL CLÁSICO PICOTEO

Nada mejor para comenzar una barbacoa que llevar un poco de chistorra, chorizo, morcilla o butifarra.



PINCHOS PARA AÑADIR VARIEDAD

Si quieres que tus barbacoas tengan un color y sabor especial, también puedes contar con el amplio surtido de pinchos y brochetas que tenemos preparadas y listas para consumir.



Los pequeños también pueden disfrutar de una buena barbacoa, eligiendo para ellos carnes más magras, como el pollo o el pavo. Si optas por las brochetas, la comida será más fácil y divertida. Además, incluyen hortalizas.



PLANAZO 
PIZZA, PARTIDO...

Y LA TELE

**QUE SIEMPRE
HAS QUERIDO**



**Gana una SMART TV
cada semana con BUITONI**



3 Pizzas / Piccolinis BUITONI = 1 PARTICIPACIÓN



Recetas que nunca fallan



2,70€
POR RACIÓN

Hamburguesa al horno con queso, guacamole y rúcula

Para la hamburguesa

- 500 g de carne de ternera picada
- 1 huevo
- 80 g de setas en conserva
- Media cucharadita de comino en polvo
- Media cucharadita de pimentón de la Vera (dulce o picante, al gusto)
- Pimienta negra
- Sal

Para acompañar

- 4 lonchas de queso *cheddar*
- 4 panecillos burger de cristal
- 4 cucharaditas de guacamole
- 1 cebolla morada
- 20 g de rúcula

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 180 °C.

- Mezclar la carne con el huevo, la sal y las especias en un bol. Amasar bien con las manos hasta formar una bola y dejar reposar unos minutos. Repartir en porciones de unos 125 gramos cada una.

- Cubrir una bandeja o molde para horno con papel de aluminio y untar con aceite.
- Colocar las hamburguesa y hornear a 180 °C unos 15 minutos. Darles la vuelta a la mitad del tiempo para que se cocinen de forma regular. Añadir una loncha de queso por encima y dejar cocinar un minuto más.
- Tostar levemente el pan de hamburguesa. Untar la rebanada inferior con una cucharadita de guacamole, añadir la cebolla cortada en daditos, la hamburguesa con queso, las setas y, encima, la rúcula. Para finalizar, colocar la otra tapa del pan y servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Podemos incluir de vez en cuando una hamburguesa en nuestro menú cuidando los ingredientes. Admite multitud de variaciones y suele ser una preparación que gusta a los más pequeños que, además, pueden participar de su preparación.

Propiedades nutricionales. En este caso, se elabora a partir de carne picada de ternera, que suele componerse de partes semigrasas, de ahí el contenido en grasa saturada. El resto de la grasa procede del guacamole y el queso. El primero, aporta grasa cardiosaludable, y el

segundo, aunque contiene grasa saturada, es láctea y no tiene los efectos de otras saturadas.

Truco. Escoge un corte de carne de ternera magro y pide que te lo piquen, así te aseguras una carne menos grasa. Utiliza pan integral y elige ingredientes saludables para montar la hamburguesa. Esto la convertirá en una preparación con mejor calidad nutricional.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

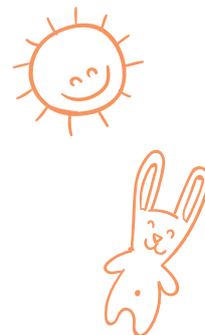
Las hortalizas y los niños

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 HACER PARA QUE COMAN FRUTA Y VERDURA

Los más pequeños suelen resistirse a comer fruta y verdura, sobre todo esta última, aunque ambos alimentos son fundamentales para una dieta sana y equilibrada. Es importante que se acostumbren a comerlos y se conviertan en unos de sus alimentos preferidos. Por esta razón, hay que incluirlos en recetas apetecibles, no solo al paladar sino también a la vista, y procurar que no tengan que comerlos por obligación.



- **Pensar en diferentes formas de elaboración**, dependiendo de la época del año. Con el frío apetecen más platos calientes.
- **Respetar sus gustos**. Puede haber unas hortalizas o frutas que les agraden más que otras.
- **Los colores son clave** –cuantos más, mejor– e **innovar con los ingredientes**. Los niños se interesan más por los platos nuevos.
- **La hora de la comida debe ser un momento tranquilo**. Obligar a comer o utilizar estrategias como guardar el plato para la cena no da buen resultado.
- **Ofrecer una pequeña cantidad** en lugar de que la verdura sea el plato principal.
- **Conseguir que el plato sea visual** creando figuras y dibujos.
- **Añadir verdura** a la pasta integral, arroz integral, huevos o pollo o presentarla en bocadillo, ensaladas, brochetas, etc.
- **Aliñar las hortalizas** con salsas, especias, vinagretas, quesos o semillas. **Ofrecer repetidamente las verduras** que más les gustan elaboradas de la forma que más les agrade.



COLORES Y FORMAS ATRACTIVAS

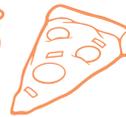
PREDICAR CON EL EJEMPLO
 Si en casa no se consume suficiente verdura o fruta será muy complicado conseguir que los pequeños lo hagan. Si la dieta de los menús familiares es amplia, es mucho más fácil que acepten un mayor número de alimentos. Por el contrario, si los hábitos familiares se alejan de las recomendaciones, será difícil para el niño entender que debe comer de todo.

En la preparación de originales recetas no hay más límite que la propia imaginación y una pizca de buen gusto.

champiñones, pimientos, tomates cherry, calabacín, berenjena, etc.

Flanes de verduras

Los flanes que combinan carnes, pescados y huevo con verduras son una manera divertida y original para que los más pequeños prueben distintos sabores. Pueden servirse fríos o calientes y son una excelente manera de aprovechar alimentos. **Prueba** el flan de calabaza, de gambas y espárragos, de puerros y palitos de cangrejo, etc.



Pizzas caseras

El contenido de energía y nutrientes de las pizzas varía según sus ingredientes. Son un plato fácil de preparar y de gran aceptación.

Prueba la pizza con espinacas, con champiñones, con pimientos y cebolla, con vegetales rehogados (calabacín, berenjena, tomate, zanahoria, pimiento verde, etc.).

espinacas, queso y palitos de cangrejo; de calabacín, cebolla y queso, etc.

Lasañas y canelones vegetarios

Son platos jugosos, sabrosos y muy aceptados por el público infantil en los que es sencillo incluir verduras. Partidas en láminas o en trozos pequeños, mezcladas con la carne picada o el pescado, le darán un toque diferente a la receta.

Prueba la lasaña vegetal, las hamburguesas de calabacín y maíz dulce, el nido de calabacín con boloñesa, etc.



Divertidas brochetas vegetales

Los más pequeños pueden preparar la brocheta que luego se van a comer. Se puede jugar con diferentes formas de cocinado. **Prueba** las brochetas de pollo, pavo, cerdo, ternera o pescado con

Tortillas vegetales

Platos tan comunes como las tortillas pueden ser un recurso fácil para incluir distintas verduras. **Prueba** la tortilla de espárragos, ajetes y gambas; de



EL RETO DE 5 AL DÍA



Alimentos para cuidar nuestro cuerpo

Las frutas y las hortalizas son muy importantes para nuestra alimentación porque...

Son alimentos ricos en:



Son beneficiosos para nuestro organismo.

¡Hola!
Me llamo Kun

y me encanta comer frutas.

Están riquísimas y son diferentes según la época del año.

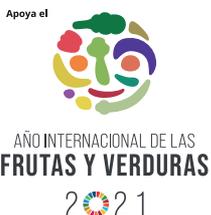
yo soy Edda,

y me chiflan las hortalizas.

Las hortalizas son plantas que comemos habitualmente y, aunque a veces las llamamos verduras, no son exactamente lo mismo.

En las siguientes páginas aprenderemos mucho más sobre estos alimentos. ¡Ya verás!

Estos alimentos son tan importantes que 2021 se conoce como el Año Internacional de las Frutas y las Verduras.



Así, en todo el mundo conocerán sus beneficios para la salud.



El consumo de frutas y hortalizas, en combinación con una alimentación equilibrada, nos ayuda a estar sanos.



Según la estación del año encontramos diferentes variedades, por lo que podemos probar muchos sabores y texturas diferentes.

¿Queréis saber más sobre las frutas y hortalizas?
¡Venid a jugar con nosotros!

¿SABÍAS QUE...?

El mundo de las frutas y hortalizas está lleno de curiosidades.

¿Sabes la diferencia entre una verdura y una hortaliza? ¡Descúbrela aquí!

1

LAS HORTALIZAS

De las hortalizas, podemos comer:

HOJAS Y TALLOS
espinacas, col...



FLORES
coliflor, alcachofa...



RAÍCES Y BULBOS
zanahoria, cebolla...

2



LA VERDURA

Son las hojas verdes de las hortalizas que nos comemos.

3



LA FRUTA

Es la parte de la planta que surge a partir de una flor. En las frutas normalmente se encuentran las semillas de la planta.

¿Qué es una ración?

1 RACIÓN DE HORTALIZAS es lo que cabe en las dos manos juntas en forma de cuenco.



1 RACIÓN DE FRUTA es lo que cabe en una mano.



Un número mágico

Une los puntos y descubre cuántas raciones de frutas y hortalizas es recomendable comer cada día.



Solución: Se recomienda comer al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

¿Ya lo sabes?

Piénsatelo bien y marca qué es:

FRUTA HORTALIZA



BERENJENA



CEBOLLA



AGUACATE



BRÓCOLI

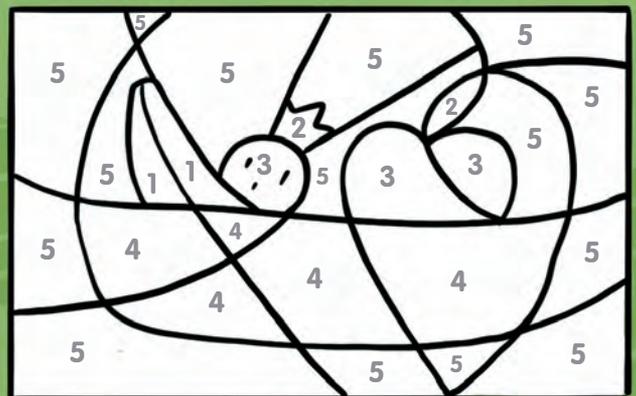


Solución: fruta / hortaliza / fruta / hortaliza / hortaliza / fruta / hortaliza

A pintar

Pinta según el siguiente código:

1 ● (yellow) 2 ● (green) 3 ● (red) 4 ● (orange) 5 ● (light blue)



PASATIEMPOS 5 AL DÍA

Es tiempo de...

Laberinto de delicias

Encuentra el camino para salir del laberinto, comiendo al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día.

No todas las frutas y hortalizas maduran en la misma estación o temporada.

Descubre cuándo encontrar cada una de estas delicias.



¿Cuándo es época de cerezas?

¿Cuándo comemos plátano?

¿Cuál es la temporada de la uva?

Solución: primavera y verano / todo el año / invierno

Adivina, adivinanza...

¿Puedes descubrir de qué fruta u hortaliza se trata?



Solución: plátano

CÓMIC

IDEAS PARA NO OLVIDAR

Ahora ya sabes que es importante comer al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día para crecer fuerte y sano.

Tix y sus amigos te dan unas ideas para no olvidarte de ninguna ración.

Añade **trocitos de fruta al yogur** del desayuno o merienda: kiwi, arándanos, manzana, uvas...

¡Está buenísimo!

También puedes poner lechuga, tomate o pimiento asado en tu **bocadillo** del recreo.

Mmmmmm.

A mí me encantan las **cremas**: de espinacas, de zanahoria, de puerro...

Mmm... Pues yo me como **en palitos** las zanahorias, pepino, pimientos y calabacín para acompañar hummus o guacamole.

Las frutas enteras son geniales, pero también las puedes combinar en **zumos o batidos**: de plátano y fresa, de piña y zanahoria...

¡Cuántas ideas!

Ahora sí que será fácil comer 5 al día.

Crudas, ralladas, batidas, cocidas, hervidas, al horno... No dejes de comerlas.

En la web www.chefcaprabo.com puedes ver muchas más ideas y recetas.



Si quieres saber más sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y seguir divirtiéndote, visita la web www.eligebuenoeligesano.com

"Elige bueno, elige sano" es un programa educativo de Caprabo para promover hábitos saludables.

¡Escanea el código para ir a los Juegos de "Elige bueno, elige sano"!





Nuestra propuesta saludable del mes

Existen muchos productos que, por sus cualidades nutricionales y facilidad de consumo, son **ideales para los más pequeños**. **Te proponemos dos frutas y dos hortalizas** que aportan todas las bondades de este tipo de alimentos y por su color, tamaño o facilidad para comerlas, están pensados para que sea más fácil incluirlas en las comidas.



FRUTAS EROSKI NATUR

Nuestras frutas EROSKI Natur más pequeñas son más fáciles de comer. Además, las variedades de pera conferencia y manzanas golden y roja son más sabrosas y jugosas, maduran más tiempo en el árbol y, por ello, son más dulces. Estas frutas se presentan en unas barquetas de cartón con certificación FSC®, realizadas con un 90% de cartón reciclado, y llevan impresos divertidos juegos con los que pasar el rato.



FRUTOS DEL BOSQUE CONGELADOS EROSKI

Una estupenda alternativa para tener siempre a mano, que podemos incluir en yogures, batidos y postres. Mantienen todas las cualidades y, al estar congelados, podrás conservarlos durante más tiempo. Solo tendrás que añadirlos a la batidora o directamente al plato para dar sabor y color al momento.



TOMATE MINI CHOCO EROSKI NATUR

Los tomates aportan color y sabor y son una de las hortalizas más fáciles para introducir en los platos de los más pequeños. Si eliges variedades tipo cherry, como los tomates mini choco EROSKI Natur, podrás crear platos divertidos, coloridos y muy fáciles de comer, aunque es recomendable partirlos para evitar atragantamientos.



CALABAZA CORTADA Y PELADA EROSKI

Por su textura cremosa y sabor dulce, es una de las hortalizas predilectas para preparar purés. En CAPRABO la encontrarás entera, en trozos y pelada; lista para cocinar. Así será más fácil incluirla en tus recetas y solo tendrás que añadirla al puchero. Además, gracias a su envase al vacío, podrás conservarla más tiempo.



Contigo en cada etapa:

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



¿Es recomendable dar fruta escarchada a los niños porque, al ser dulce, la comen mejor?

Las frutas escarchadas contienen una cantidad alta de azúcares añadidos y el exceso de azúcar en la alimentación incrementa el riesgo de que los niños padezcan, a corto plazo, enfermedades dentales (sobre todo caries) y, a medio y largo plazo, exceso de peso (sobrepeso u obesidad).

Con esto, podemos decir que no es recomendable usar altas cantidades de azúcar para lograr que los niños coman fruta. Además, las frutas escarchadas no contienen buena parte de las vitaminas de la fruta fresca, ya que se pierden al someterlas a calor, por lo que no pueden considerarse alimentos equivalentes. Su consumo debe ser ocasional y no sustituir a ninguna toma de fruta entera.

Una opción mejor puede ser la fruta deshidratada. Es de sabor más dulce, pero no siempre añade azúcares en su elaboración y su composición es similar a la de la fruta fresca.



Tengo dos hijas de 10 y 8 años a las que les cuesta mucho comer pescado y verdura.

¿Cómo puedo lograr que les gusten más estos alimentos?

La verdura y el pescado son grupos de alimentos saludables y aportan beneficios en el marco de una dieta equilibrada, pero no son igual de importantes. Las verduras son imprescindibles en una alimentación saludable y deberíamos incluir dos o más raciones diarias, de 125 gramos cada una. Para lograr que se acostumbren a consumir hortalizas puedes seguir los trucos y consejos que te explicamos en este número.

El pescado también es importante en la dieta y la recomendación es incluirlo entre tres y cuatro veces por semana, priorizando la presencia de pescado azul en las recetas. Una ración es aproximadamente unos 125 gramos.



Tenemos una licuadora en casa y queremos saber si es aconsejable preparar zumos en ella para los peques, ya que el pediatra nos ha comentado que no debemos abusar de ellos por la cantidad de azúcar.

Con una licuadora, al extraer el zumo, se conserva la misma cantidad de azúcar que la que contiene la pieza entera, pero, a la vez, se elimina cantidad de fibra que, entre otras cosas, regula la absorción de los azúcares. Además, los azúcares de los zumos se consideran azúcares libres, es decir, que se han extraído del alimento que los contenía de forma natural, como en el caso del zumo. Este azúcar es tan poco recomendable como el

añadido. Cuando las autoridades sanitarias aconsejan reducir los azúcares de la dieta, no incluyen en esta advertencia la ingesta de frutas enteras, pero sí la de zumos. También recomiendan que la ingesta máxima de fruta en forma de zumo natural sea de una ración diaria, un vaso pequeño al día. Por tanto, recomendamos no consumir zumos naturales a diario y no sustituir el consumo de frutas enteras por zumos.

habla Tulipán para CAPRABO



¡Disfruta del verano con Tulipán!

Con el calor llegan las esperadas vacaciones de verano. Playa, sol y descanso... Sin duda, la época del año preferida por todas las familias. Y es que el verano está para disfrutar y para seguir cuidándonos sin renunciar al sabor.

Tulipán, la marca de margarina vegetal que lleva más de 70 años acompañando a nuestras familias, propone que la cocina sea el punto de encuentro durante la temporada estival.

Tulipán es una apuesta segura por la naturalidad para cualquier momento del día. Gracias a su nueva receta sin aceite de palma con 100% ingredientes naturales y vitaminas A, D y E, conseguiréis que todas vuestras recetas sean más deliciosas y saludables que nunca, ya sean

dulces o saladas. Además, es apta para intolerantes al gluten y contiene ingredientes naturales que todos conocemos, ¿la habéis probado ya?

Podréis elegir entre Tulipán Original (elaborada con vitaminas A, D y E y nutrientes esenciales) y Tulipán con Sal (el sabor del Tulipán de siempre, con un toque de sal), ambas con 100% ingredientes naturales y ahora sin aceite de palma.

Gracias a su versatilidad como ingrediente, los más pequeños podrán convertirse en los chefs de la casa,

cocinando las recetas más deliciosas utilizando la fruta como ingrediente principal: desde un irresistible bizcocho de plátano hasta melón caramelizado. ¿Por qué no dar ese toque naturalmente delicioso a vuestras recetas veraniegas con Tulipán?

**Este verano,
¡Tulipán es vuestro
mejor aliado
en la cocina!**



Tulipán

ESPAGUETIS de CALABACÍN y CALABAZA

CON FALSA BOLONÉSA DE VERDURAS

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 20 MIN.

- 1 calabacín y 1 trozo de calabaza pelada (unos 600 g en total)
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolleta, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde y una zanahoria cortados en *brunoise*
- 3 espárragos trigueros y 8 tomates secos en aceite cortados en cuadraditos
- 4 cucharadas de salsa de tomate frito
- Sal y pimienta
- 2 chorritos de AOVE
- 6 aceitunas negras picadas
- Albahaca
- 1 cucharada de queso parmesano rallado o piñones tostados

PASO 1

Poner un chorrito de AOVE en una sartén y añadir el ajo machacado y la cebolleta. Dejar pochar y saltear después el resto de verduras con un poco de sal y pimienta. Cuando estén crujientes, añadir la salsa de tomate y una hoja de albahaca, dar un par de vueltas y reservar.

PASO 2

Hacer espaguetis con la calabaza y el calabacín y saltear con un chorrito de AOVE.

PASO 3

Servir los espaguetis coronados con la falsa salsa boloñesa de verduras, un *topping* de aceitunas negras y albahaca y un poco de queso parmesano o unos piñones.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño



COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta perfecta para los peques. Es divertida, colorida y muy saludable. En función de la edad, podrán participar en la preparación haciendo ellos mismos los espaguetis en la cortadora de verduras. Una manera excelente de introducir o aumentar las verduras en su dieta.



La fruta de la Vida

JUNIO, MES MUNDIAL DEL AGUACATE

La fruta de la vida

Con el comienzo del verano y la subida de temperaturas, el aguacate se convierte en una opción perfecta en la cocina. Para dar la bienvenida al mes del aguacate, la Organización Mundial del Aguacate te invita a celebrarlo con recetas sorprendentes y originales de su libro de cocina.

Con su textura cremosa y sabor almendrado, el aguacate dará el toque perfecto a tus platos de verano. Pruébalo en sándwiches, tostas o como protagonista de exquisitas y saludables recetas de vanguardia.



INNOVA EN LA COCINA
CON EL PRIMER LIBRO
ELECTRÓNICO DEDICADO
AL AGUACATE



Tiene 13,8 g
de grasas
monoinsaturadas,
como las del
aceite de oliva

Es rico en potasio
y magnesio

100 g aportan
el 26% de la vitamina E
y el 22% de la
vitamina C diaria

Una de las bondades del aguacate es que contiene 20 vitaminas y minerales, proteína y hasta grasas saludables. Estas son monoinsaturadas –buenas para tu cuerpo y corazón, como el aceite de oliva–, por lo que actúan de forma beneficiosa sobre los niveles de colesterol y disminuyen el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Por esta razón, al aguacate también se le conoce como ‘la fruta del corazón’.

Además, es una de las frutas más ricas en fibra. Diversos estudios demuestran que el consumo de este tipo de alimentos puede disminuir un 40% nuestras cifras de colesterol y una ingesta suficiente (alrededor de 25 gramos diarios) se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad.

Por ello, disfrutemos del delicioso aguacate sin miedo a ganar peso, ya que no existe ningún indicio de que su consumo nos haga engordar. Si acaso, todo lo contrario, ya que se ha observado una mayor saciedad, a igual dieta, entre aquellos que lo toman. A esto, podemos sumar la acción antioxidante de las vitaminas E y C, de las que el aguacate es fuente, y los beneficios que ejerce sobre nuestro sistema inmune la presencia de vitamina B6.



Rollo de queso cremoso con guindilla acaramelada y aguacate

- Una tarrina de queso cremoso a temperatura ambiente
- 100 g de azúcar
- Media taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 guindillas partidas en juliana
- Un aguacate troceado en láminas
- 2 cucharadas de cebollino
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN. En un bol mezclar el queso cremoso y el cebollino. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

■ Calentar el azúcar con media taza de agua en una sartén. Cuando comience a formarse el caramelo, añadir la guindilla y seguir cocinando durante cinco minutos. A continuación, verter el vinagre balsámico y cocinar hasta que la guindilla esté caramelizada. Dejar enfriar.

■ Poner papel *film* sobre una superficie lisa, extender encima el queso formando un rectángulo, que será más pequeño que el área del papel. En el centro del queso colocar la guindilla caramelizada y las láminas de aguacate.

■ Formar un rollo, hacer un nudo en cada extremo del *film* y dejar enfriar en la nevera durante tres horas.

■ Retirar el papel *film* y servir el rollo de queso y aguacate acompañado de galletas saladas o panecillos.

Raciones: 8

Dificultad
|||

Elaboración
🕒 40'

Krissia®

SURIMI:

FUENTE DE PROTEÍNA NATURAL DE PESCADO

¿Qué es el surimi? ¿qué beneficios tiene? ¿cómo puedo introducirlo en mi alimentación? Descúbrelo todo sobre este producto milenario y lleno de beneficios.

UNA TÉCNICA MILENARIA

El surimi es proteína fresca de pescado, que nace de una tradición milenaria japonesa del siglo XII como método natural de conservación del pescado. Fue una forma artesanal que desarrollaron los pescadores de este país para mantener el pescado durante más tiempo, al igual que en Noruega conservaban el salmón ahumándolo o nuestras abuelas hacían mermelada con la fruta.

De hecho, el surimi es un alimento clave en la cocina nipona actual, no solo por su versatilidad, ya que se usa en sopas, ensaladas, *snacks*, etc., sino también por sus numerosas propiedades nutricionales.

De esta forma, las barritas de surimi se convierten en una alternativa ideal de consumir pescado y beneficiarse de todas las propiedades de este.

EL SURIMI

Para elaborar barritas de calidad, como es el caso de Krissia®, hay tres aspectos fundamentales:

■ **La pieza del pescado:** el surimi se elabora con las partes nobles, los lomos y filetes del pez.

■ **La especie:** en Krissia® utilizamos la de mayor calidad, el abadejo de Alaska, un pez de la familia del bacalao. Además, apostamos por las aguas limpias del mar de Bering, en Alaska, y solo trabajamos con materia prima sostenible.

■ **La frescura:** para obtener surimi es imprescindible partir de pescado muy fresco, recién capturado, para preservar así la calidad de la proteína del pescado.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LA SALUD?

Una de las principales razones para consumir productos de surimi de buena calidad como las barritas Krissia® reside en su nivel nutricional: es proteína de pescado de gran valor, con una gran disponibilidad de aminoácidos esenciales, aquellos que nuestro cuerpo no puede producir y tenemos que aportar a través de la dieta. El surimi de abadejo de Alaska tiene una proteína de fácil asimilación y digestibilidad, cercana a la del huevo y equivalente a la del pescado con el que se elabora.

También cabe destacar el contenido natural en omega 3 de las barritas Krissia®, que juega un papel en el correcto funcionamiento del corazón y de la función cognitiva. En cuanto a vitaminas y minerales, el surimi aporta de manera natural vitamina B12, que solo está presente en alimentos de origen animal, y selenio, ambos de gran interés en funciones como la del sistema inmune.

¿CÓMO PUEDO INTRODUCIR EL SURIMI EN MI ALIMENTACIÓN?

Las barritas de surimi, como Krissia®, son una forma fácil, rica, colorida y diferente de comer pescado. Además, no llevan conservantes ni colorantes artificiales, ya que el característico color naranja es extracto de pimentón.

Su versatilidad en la cocina lo convierte en un producto que se puede consumir tanto en caliente, como en frío o como *snack*. Por ejemplo: *sushi*, ensaladas, salteado con verduras, en brochetas con piña y guacamole, etc.



Yogures, sabores, amores

Para llevar al trabajo o dar sabor al teletrabajo. Para elaborar una receta top o añadir como *topping*. Enamorarte de yogures, kéfirs y otras variedades será fácil con las más de 600 opciones que te ofrecemos.

Si quieres disfrutar de los lácteos y hacerlo cuidándote, los naturales serán tu elección, ya que solo contienen leche y fermentos y no añaden azúcar ni edulcorantes. En CAPRABO encontrarás todo tipo de opciones: desde los yogures de toda la vida a variedades como el kéfir, ecológicos, elaborados con leche de cabra, etc.

El kéfir EROSKI se elabora siguiendo la receta tradicional y se obtiene por medio de la fermentación de diferentes levaduras y bacterias. No contiene azúcares ni edulcorantes añadidos.



Kéfir para beber EROSKI.

Ayuda a cuidar tu bienestar digestivo de la manera más natural y deliciosa. Está hecho con ingredientes 100% naturales y de alta calidad. Contiene millones de fermentos, que son probióticos, y sus bifidos exclusivos.

Kéfir Natural, Natural desnatado 0% y Natural Activia.



Deliciosos yogures 100% vegetales elaborados por Alpro, que ha transformado la forma de cultivo para asegurar la sostenibilidad de sus productos. Usa solamente ingredientes respetuosos con el planeta consiguiendo cero emisiones de carbono y cero residuos en su producción.

Alpro mango y piña y fruta de la pasión.

Por su aporte de calcio, fósforo, vitamina A y otros nutrientes, los yogures enteros naturales pueden formar parte de un desayuno equilibrado y sustituir a otros productos menos saludables que se han convertido en habituales. Puedes acompañar el yogur entero con un puñado de frutos secos o endulzarlo con dátiles, fruta, canela, etc.





Estos yogures son ideales para llevar por su formato y la cantidad que tiene el envase.

Esteban
(cliente de CAPRABO)

PARA BEBER

Los yogures líquidos son una interesante opción a tener en cuenta por su facilidad para transportarlos y disfrutarlos en cualquier lugar.



Yogur líquido de fresa y Yogur líquido fresa y plátano EROSKI.

GOURMET

Yogures elaborados con ingredientes seleccionados para disfrutar de toda la cremosidad y sabor en cada cucharada.

Este yogur parte de la auténtica receta tradicional griega para conseguir la máxima exquisitez y así ofrecerte una experiencia única. La suavidad, el equilibrio y la incomparable

cremosidad de la masa blanca nacen del conocimiento y mimo empleado en la elaboración. Además, se combinan con deliciosas frutas seleccionadas.

OIKOS melocotón y OIKOS mango maracuyá.



DE NUESTRA TIERRA

Productos de proximidad, elaborados con leche fresca pasteurizada de sus vacas en el parque natural de la Zona Volcánica de La Garrotxa, en granjas certificadas en bienestar animal.

Los yogures de La Fageda son auténticos yogures de granja que no contienen ni conservantes ni colorantes y destacan por su textura consistente en la cuchara, cremosa en la boca y baja acidez.

Yogur desnatado natural, yogur natural y yogur griego, pack-4x125 g La Fageda.



El Flan de La Fageda, elaborado con leche, aroma de vainilla, almidón de cereales y azúcar quemado, presenta una textura consistente y un gusto suave y caprichoso.

Flan de vainilla, pack-4, La Fageda.



Descorcha, degusta y viaja

Ponemos en tu copa todas las tierras, las cepas, los terruños, las navas y los valles, el mar y los ríos. Más de 700 caldos para que recorras el país del vino desde tu casa. El origen está en cada botella, el destino lo eliges tú. Nosotros te acercamos esta pequeña cata con la que empezar un recorrido por las zonas vinícolas más conocidas.



CAVA

D.O. CAVA

Cava PARXET CUVÉE 21

Elaborado con las variedades de uva Xarel·lo, Macabeo y Parellada procedentes de agricultura ecológica. Con un tono muy pálido con reflejos verdes, burbuja muy fina y persistente con tendencia a formar corona de espuma, en nariz es amplio, afrutado e intenso. En boca explota el equilibrio aromático y gustativo característico de las variedades.



mon+sant

Denominació d'Origen

D.O. MONTSANT

Santes

Elaborado con las variedades Garnacha Tinta, Merlot, Tempranillo y Cabernet Sauvignon, es un vino joven, afrutado, muy fresco, y a la vez, concentrado con cuerpo y muy largo. El aroma nos recuerda a frutos rojos, como cereza y ciruela. Poco a poco se va abriendo y aparecen aromas a hierbas mediterráneas, como el romero y el tomillo.



COSTERS DEL SEGRE

Denominació d'Origen

D.O. COSTERS DEL SEGRE

Raimat Abadía Eco

Crianza elaborado a partir de las variedades Cabernet Sauvignon y Tempranillo. De color rojo picota intenso con matices violáceos que denotan su juventud. Aromas complejos de fruta roja madura bien integrados con finos matices tostados y balsámicos de su paso por barrica. En boca es un vino amplio, equilibrado y redondo. Estructurado por la potencia que aporta el Cabernet, a la vez que fino y elegante gracias al Tempranillo.



Catalunya

Denominació d'Origen

D.O. CATALUNYA

Bach Extrísimo Semi Dulce

De color amarillo brillante con reflejos dorados. Aromas a miel, orejones, vainilla, piel de naranja confitada, con notas especias dulces y frutos secos. En boca es envolvente y dulce con sabores a frutas confitadas, con notas de miel





VINOS D.O.
NAVARRA

DO NAVARRA

Echave Rosado

Siguiendo una tradición ampliamente enraizada en Navarra, este vino rosado se obtiene de los primeros sangrados de las uvas, con un estricto control de temperaturas en su elaboración. Tonos rosados acompañados de intensos aromas frutales, se complementan en boca destacando su gran finura. Servir entre 10-12°C.



Echave Tinto Joven

Este vino recoge la expresión de la Tierra del Viejo Reino de Navarra, que se manifiesta en sus variedades altamente frutales. Su color y aroma es el fiel reflejo de las frutas del bosque, donde predominan los arañones y la pasa madura. Servir entre 14-16°C.



DO RIBERA DE DUERO

Monsalvez Tinto Joven

Elaborado con uvas seleccionadas de la variedad Tinta del País. De color rojo amarotado con ribetes azulados, aroma a mora y mermelada, resulta sedoso en boca, amable y con gran carácter frutal. Servir entre 14-15°C.



DO RIAS BAIXAS

Anae Blanco

Elaborado con uva Albariño de Galicia. Aromático, afrutado y con matices florales. El mejor compañero de mariscos, moluscos, pescados y sushi. Servir entre 10-12°C.



D.O.C.A. RIOJA

Ederra Crianza

Variedades: 90% Tempranillo, 10% Garnacha. De color granate-cereza de intensidad media y destellos violáceos. Aromas a frutos rojos, flores de violetas y regaliz propios de los varietales y especias con cierto recuerdo torrefacto (vainilla, coco). Se trata de un vino con entrada en boca amable, con tanino ligero, muy pulido. Balanceado y con recuerdos frutales y una persistencia intermedia.



Adiós al vello

Para lucir una piel suave y un depilado perfecto este verano, confía en nuestra amplia gama de depilatorios. Su uso es muy sencillo y están disponibles en todos los formatos: ceras tibias y frías, cremas y cuchillas. Sigue nuestros consejos y elige la solución que mejor encaje con tus gustos y necesidades.



ANTES DE LA DEPILACIÓN

- Intenta exfoliarte de manera regular, ya que previene que el vello se enquite. La exfoliación elimina las células cutáneas muertas, que tienden a bloquear la salida del vello. Así, este tiene un camino despejado hacia la superficie.
- Es recomendable darse una ducha caliente para abrir los poros. De esta forma, la depilación será más eficaz e indolora.
- Asegúrate de que tu piel está limpia y seca.

¿CÓMO ME DEPILO?

■ CERA FRÍA

Las bandas de cera fría son más rápidas y fáciles de utilizar en el día a día que la cera caliente. Pueden reutilizarse varias veces para aprovechar el producto al máximo. Es un método duradero, con el que la piel queda más suave y el vello, arrancado desde la raíz, tarda más tiempo en crecer.



Bandas de cera depilatoria axila y área del biquini Veet (16 unidades),
Bandas depilatorias para cuerpo y piernas belle (20 unidades) y
Bandas de cera depilatoria Veet para pieles normales (40 unidades).

■ CERA CALIENTE

Es la alternativa de depilación que ofrece un resultado más duradero. Puede utilizarse en piernas, inglés, cejas, axilas y labio superior y cuenta con la ventaja de que el vello tardará entre tres y cuatro semanas en salir, ya que se elimina de raíz, igual que con la cera fría. Además, el pelo se adhiere fácilmente y es eficaz incluso con el vello más corto. El resultado es una depilación de calidad profesional que puedes hacer en casa. Los restos de cera se pueden eliminar con

un aceite y, después de la depilación, es recomendable aplicar una crema hidratante con ingredientes calmantes como el aloe vera.

Cera divina Taky frutos rojos (400 g), Cera depilatoria a base de azúcar Veet (250 g) y Cera en perlas belle (400 g).



■ CREMA

Este producto actúa disolviendo químicamente el vello de la superficie de la piel. Se aplica sobre la zona que queramos depilar y se deja un máximo de diez minutos. A continuación, solo hay que frotar suavemente con una esponja o espátula retirando el vello. Es ideal para depilar de forma rápida áreas pequeñas como las axilas. Tiene la ventaja de ser indolora, aunque su efecto dura solamente entre una y dos semanas. Es muy cómoda para usar en la ducha y, en la mayoría de los casos, incluye ingredientes calmantes como aloe vera, mentol, lavanda, etc.



Crema depilatoria para ducha Veet (150 ml), Crema depilatoria piel sensible belle (200 ml) y Crema depilatoria de ducha para hombre Veet Men (150 ml).

■ CUCHILLA

Perfecta para urgencias, ya que proporciona una depilación rápida y precisa, aunque no elimina el vello de raíz. Hay diversos formatos: con cabezal basculante, jabón incorporado, ingredientes activos como el aloe vera, etc. Está recomendada para personas con poco vello o para las que se están haciendo la depilación láser. En este caso, es importante acompañar el depilado con una espuma para evitar irritaciones.



DESPUÉS DE LA DEPILACIÓN

- Es adecuado darse una ducha de agua fría para aliviar la piel y conseguir que los poros se cierren.
- Se pueden usar cremas hidratantes con componentes refrescantes para calmar e hidratar la piel.
- Aunque en los meses de verano puede resultar difícil, lo ideal es evitar el sol justo después de la depilación, ya que la piel está más sensible.

Gel de depilación Gillette piel sensible (200 ml), Maquinilla Gillette body para hombre (3 unidades), Cuchilla Sensitive belle y Maquinilla Comfortglide Venus Gillette.



Protege la naturaleza en tu entorno

Con el programa *Céntimos Solidarios*, a través de un sencillo gesto al pagar tu compra con tarjeta, puedes ayudar a preservar tu entorno natural. En junio, apoyaremos a WWF España, organización mundial dedicada a la conservación de la naturaleza, cuya misión es detener la degradación del medio ambiente en el planeta y construir un futuro en el cual vivamos en mayor armonía.

La naturaleza es nuestro soporte vital y fuente de alimentos y medicinas. Nos cobija y protege, nos proporciona aire limpio, agua fresca, suelos sanos, etc. Sin embargo, en lugar de cuidarla, sobreexplotamos sus recursos, producimos y consumimos de manera insostenible, contaminamos los océanos y emitimos gases que están calentando la tierra a niveles que podrían ser catastróficos para todos.

El año 2020 nos ha demostrado que la naturaleza es esencial para nuestra existencia y que los sistemas naturales intactos son imprescindibles para el futuro. Lo que le hacemos a la naturaleza



nos lo hacemos a nosotros mismos y necesitamos reparar urgentemente nuestra relación rota con ella.

WWF trabaja desde hace más de 60 años en la defensa y protección del medio ambiente para construir un futuro en el que las personas vivan en armonía con la naturaleza. Para ello, desarrollan sobre el terreno multitud de proyectos de conservación en diferentes ámbitos, que abarcan la preservación de las especies, el cuidado de mares, océanos, ríos, humedales o bosques, la lucha contra el cambio climático, etc.

Gracias a esta campaña de CAPRABO se van a poner en marcha actividades de restauración forestal y limpieza de bosques en Cataluña. Esta acción se llevará a cabo en otoño, plantando especies autóctonas y siguiendo después su evolución.

Se trata de recuperar las funciones de los bosques para que vuelvan a ofrecer recursos, agua y aire de calidad, protección frente a inundaciones, etc., a la vez que cumplen su función de ayudar a regular el clima y de permitirnos disfrutar de espacios de ocio y contacto con la naturaleza.



Si quieres conocer más sobre el trabajo de WWF en favor de la biodiversidad del planeta, entra en: www.wwf.es

EN MAYO

MÁS DE
20.000€
RECAUDADOS

¡GRACIAS!

caprabo ●●●

Haz que los niños y niñas más vulnerables puedan tener una alimentación digna y saludable. Ayúdanos a ayudar.

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta.

Así de comprometidos



Queremos darte las gracias por tu colaboración en mayo con el programa *Céntimos Solidarios* a favor de Càritas, que ayudan a las personas en riesgo de exclusión social después de la emergencia de la COVID-19.

Ventajas caprabo ●●●
CLUB

Acumula eu también fue



35%
EN
PORTAVENTURA
PARK

20€
EN
PORTAVENTURA
PARK
+ FERRARI LAND

CONSULTA LAS MEDIDAS
DE PREVENCIÓN EN
PORTAVENTURAWORLD.COM

ros en tu tarjeta ra de Caprabo.

Soy del Club. Yo ahorro.



¿Pensabas que tu tarjeta Club Caprabo solo servía para Caprabo? Pues no. También la puedes aprovechar **para ahorrar fuera de nuestras tiendas.**

Prepara tus vacaciones y ahorra con el Club Caprabo.

Disfruta de estos parques acuáticos y muchas otras alternativas de ocio ...



Hasta un
30%*
en tu tarjeta

Aquopolis
COSTA DAURADA

MARINELAND
DOLPHINARIUM & WATER PARK
CATALUNYA

AQUALEON
WATER PARK - COSTA DAURADA

**WATER
WORLD**
LLORET

AQUADIVER
Platja d'Aro

... y cierra tu
planazo durmiendo
fuera de casa.

Booking

hasta un
15%
al reservar

+4%
en tu tarjeta



¿Cómo adquiero mis entradas?

- Entra en la Web o la APP de Caprabo
- Accede a más Promociones.
- Elige la marca.
- Haz clic en **LO QUIERO.**
- Sigue las instrucciones de compra.

● **Y te acumulamos el descuento en tu tarjeta.**



Entra en la Web

caprabo.com/
mas-promociones



o descárgate aquí la
APP de Caprabo



*Consulta las condiciones de cada promoción en caprabo.com/mas-promociones

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.



habla Tena para CAPRABO



TENA Protects, un programa de sostenibilidad enfocado a reducir el impacto medioambiental

TENA, la marca líder en incontinencia urinaria, presenta TENA Protects, un programa de sostenibilidad que pone el foco en la reducción de su huella de carbono en un 50% de cara a 2030.

TENA se fundó para cuidar a las personas, mejorar sus vidas y ayudarlas a vivir con confianza y seguridad. Pero esta noción de cuidado, en la actualidad, estaría incompleta si no entendemos que cuidar a las personas también significa cuidar de nuestro planeta.

En este contexto, conscientes de que tenemos la responsabilidad de ayudar con aportaciones concretas, desarrollamos TENA Protects.



¿Qué es TENA Protects?
Es un programa de actuación que promueve la sostenibilidad a través de tres líneas de innovación y desarrollo:



Innovamos para mejorar el bienestar de las personas. Investigamos para encontrar nuevas formas de aumentar la calidad de vida mejorando a la vez la huella medioambiental de nuestros productos.



Innovamos para hacer más con menos. Para lograrlo, buscamos utilizar materiales de primera calidad, introducir diseños más inteligentes y producir utilizando energía 100% renovable en todas nuestras plantas de producción en Europa.



Innovamos para crear una sociedad circular. Trabajamos en productos y servicios para una sociedad, donde reciclar y reutilizar es cada vez más importante. Por ello, la idea es desarrollar envases 100% reciclables y utilizar materiales que puedan ser parcial o totalmente reutilizables.

A priori pueden parecer objetivos ambiciosos, pero como dijo el poeta Antonio Machado, "se hace camino al andar" y, paso a paso, queremos dejar una huella más positiva en el planeta.



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*

* Con una donación monetaria equivalente para la distribución de 200.000 L de agua a FESBAL ** Nuestra mejor limpieza y brillo hace referencia a Finish Quantum Ultimate



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



**ELEGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO**
2021
INNOVACIÓN

*Elegido Producto del Año: Encuesta a 10.013 individuos del panel de Netquest (en rotaciones de 3.338 personas) + test de producto a 100 personas de Kuvut en octubre 2020. www.granpremioalainnovacion.com. *© 1986 Logotipo del Panda de WWF y * "WWF" son Marcas Registradas de WWF. Todos los derechos reservados.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Muslos de pollo EROSKI Natur, 2 unidades

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Plátano de Canarias EROSKI Natur

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pan Maxiburguer EROSKI, 4 unidades

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa barbacoa EROSKI, bote 300 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Biactive de nuez-avellana EROSKI, pack 4 x 125 g

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Kéfir EROSKI, 480 g

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bruma solar FP50 belle&sun, espray 200 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Máquina sensitive belle, pack 1 unidad

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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio de 2021



DANONE

Bébete EL VERANO



nosotros

CAPRABO y el Departament d'Agricultura de la Generalitat refuerzan su apuesta por la producción de proximidad



De izquierda a derecha, Fernando Tercero, Carmel Mòdol, Teresa Jordà, Edorta Juaristi, Jordi Lahiguera y Rosa M. Anguita Garrido.



La comitiva, acompañados por Ramón Franco, durante la visita.

El director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, y la Consellera del departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya, Teresa Jordà, mantuvieron un encuentro en la nueva sede de CAPRABO, en la ZAL Port de El Prat de Llobregat (Barcelona), para reforzar su apoyo al importante trabajo que desarrollan pequeños productores y cooperativas agrarias de Cataluña. A este encuentro también asistieron Carmel Mòdol, director general d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries; y, por parte de CAPRABO, Fernando Tercero, responsable de Proximidad;

Ramón Franco, responsable de Logística; Jordi Lahiguera, director de Marketing y Desarrollo Corporativo y Rosa M. Anguita Garrido, directora de Comunicación Corporativa y Relaciones Institucionales.

Para Edorta Juaristi, este encuentro "ha servido para dar a conocer a la consellera Jordà el momento de transformación que vive CAPRABO con un nuevo plan logístico, tiendas de nueva generación que responden a las necesidades del consumidor y un plan de expansión en Cataluña, además del crecimiento del negocio *online* y la contundente y diferencial apuesta de CAPRABO por la producción de proximidad".

Apertura de un nuevo supermercado CAPRABO RAPID en Reus



Hemos abierto un supermercado CAPRABO RAPID en la calle Raval Martí Folguera 37, de Reus (Tarragona), un formato que destaca por la rapidez con la que permite realizar la compra. Las tiendas RAPID cuentan con alimentos frescos, frutas y verduras, carne y charcutería ya envasada y horno para ofrecer pan recién horneado. Su surtido se compone de marcas líderes de fabricantes y las marcas propias del distribuidor.

Las aperturas se enmarcan en el plan de expansión que anunciamos a principios de año con una docena de nuevas tiendas en Cataluña.



CAPRABO y OliCastelló, juntos en la lucha contra la leucemia

Desde principios de abril y hasta fin de existencias, una selección de nuestros supermercados y la plataforma de compra *online* Capraboacasa, tendrán disponibles las garrafas solidarias de dos litros de aceite de oliva virgen extra de OliCastelló. La venta de este producto se enmarca en la colaboración entre CAPRABO y OliCastelló con la Fundación Josep Carreras a favor de la investigación y la lucha contra la leucemia. Parte de los beneficios obtenidos de la venta de garrafas de este aceite de oliva arbequina será donado a la Fundación Josep Carreras. Más información en www.fcarreras.org.

CUCA

*Déjate seducir por la calidad
de las Sardininas y Sardinillas CUCA
y disfruta del auténtico sabor de las costas atlánticas.*





Disfruta la rivalidad

Colecciona las ediciones limitadas UEFA EURO 2020™

#supportresponsibly

