

caprabo ●●●

sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

EN FAMÍLIA

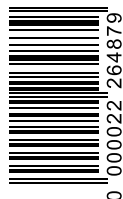
**Anima els
teus fills
a menjar
hortalisses**

IOGURTS

**Una varietat
exquisida
de textures
i sabors**

Tria sostenible

**El consum de productes de proximitat
és bo per a la teva salut i per al
desenvolupament rural de la teva regió.
Aposta per ells!**



10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



En aquest meló tot és cor.



meloneselabuelo.com

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

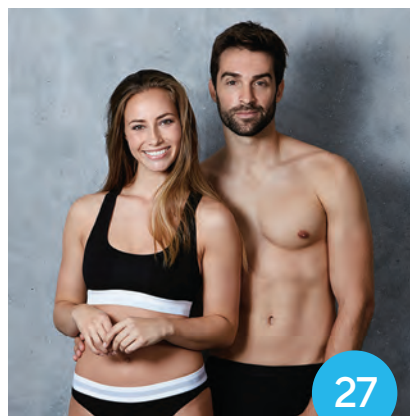


caprabo ●●●

sumari

juny 2021

www.caprabo.com



Totes les receptes de Sabor a



- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 09 Productes de proximitat:
compromesos amb el nostre entorn.
- 16 Sant Joan, la millor festa de l'estiu.
- 18 Conserves i congelats, la manera més fàcil d'incloure el peix a la dieta.
- 24 Productes càrnics per gaudir d'una bona barbacoa.
- 27 En família: les hortalisses i els nens.
- 38 Alvocat, la fruita de la vida.
- 42 Iogurts: sabors per enamorar-se.
- 44 Vins: lleva el tap, assaboreix i viatja.
- 46 Bellesa: adeu als pèls.
- 48 Solidaritat.
- 50 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edici3 355
JUNY 2021
Any XLIV

EDITOR

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

REALITZACI3 I EDICI3



Valent3n Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSI3:

Controlada per OJD
Publicitat:
Antonio Garc3a. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESI3:

Altavia Ib3rica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DIP3SIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducci3 total
o parcial de textos o fotografies
sense l'autorizaci3 expressa de
l'empresa editora.



Tenir cura del que m3s t'importa

Xavier Ram3n

Director de Marketing

Darrere de cada producte de proximitat hi ha una hist3ria de tradici3, de preocupaci3 per les mat3ries primeres, per les persones i per formes de treball úniques.

En aquest n3mero, et convidem a con3ixer el comprom3s de CAPRABO amb la producci3 de la nostra terra a trav3s de les viv3ncies personals dels nostres clients.

No hi ha ning3 que reconegui millor la qualitat, la frescor i el gust únics dels productes que han marcat la vostra alimentaci3, la de la vostra fam3lia i la dels vostres amics; un valor que cal que seguim mantenint. Per aix3, a CAPRABO treballem tant amb

els productors com amb vosaltres, perquè als nostres supermercats trobeu una varietat cada vegada m3s gran d'aliments produïts molt a la vora.

Recorda que, quan tries aliments de la nostra terra, no nom3s tens cura dels teus, tamb3 et preocupes pel seu futur, ja que contribueix a mantenir l'entorn, les tradicions i la cultura.

Finalment, a CAPRABO creiem que cal transmetre als m3s joves la import3ncia d'una bona alimentaci3 a tots els 3mbits de la vida. Per aix3, volem ensenyar als teus fills la manera de menjar i gaudir de les hortalisses de temporada d'una forma divertida.



Caprabo al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge m3s del **Club CAPRABO**. Aconseguix la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podr3s gaudir de receptes gustoses, senzilles i econ3miques. A m3s, amb *Sabor* tamb3 podr3s informar-te de totes les novetats que trobar3s al teu supermercat CAPRABO.

Trobar3s tots els avantatges del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta tamb3 les receptes de *Sabor* a:
www.chefcaprabo.com

ELS HAS TASTAT JA?



ELS TEUS GELATS FAVORITS! ARA EN TERRINA!

el més nou

Una solució ràpida i còmoda per a tota la família

El pollastre rostit EROSKI és un producte ideal per tenir-lo sempre a la nevera. Si l'hi afegeixes una guarnició, pot servir com a plat únic o com a segon i et permet resoldre qualsevol dinar o sopar. Una opció magnífica per gaudir en família sense invertir temps a la cuina, ja que s'escalfa còmodament al forn (20-30

minuts) o al microones (8-10 minuts). La carn de pollastre és blanca i té menys greixos saturats que la vermella. A més, és rica en proteïnes i fàcil de digerir. Per això, aquest plat és adequat per a l'alimentació de tota la família. Si vols reduir el greix, retira la pell i serveix-lo amb verdures o a mb patates al forn en comptes de patates fregides.



Nous pans de motlle integrals

El consum de pans de motlle de gra complet o integrals, a més d'ajudar-te a regular l'aparell digestiu, té un efecte saciant, cosa que facilita seguir una dieta més equilibrada. Els nostres nous pans de motlle –amb crosta, amb crosta 0% sucres afegits i fogassa– són 100% integrals, cosa que significa que s'elaboren només amb farina integral de blat. A més, el pa 0% sucres afegits és l'opció ideal per als que volen reduir la quantitat de sucre a la seva dieta.



FESTUCS CRUS I MIX DE FRUITA SECA: SOLS O EN COMPANYIA

Et presentem els nous festucs EROSKI i el nostre Mix de fruita seca Premium. No contenen oli ni sal afegida i se'ls ha llevat la pela perquè decideixis com en vols gaudir: per picar, per esmorzar –amb iogurt o cereals– o per dinar, com a acompanyament d'amanides o plats de pasta.

El mix d'ametlles, nous, pacanes i avellanes es combina amb nabius vermells. T'ofereix el millor de la fruita seca natural amb el toc dolç de la fruita del bosc. Una opció per prendre com a snack amb Nutri-Score A, que aporta fibra i greixos cardiosaludables com l'omega 3.

Més productes ecològics a l'abast de tots



Des que vam llançar la nova gamma ecològica EROSKI BIO no hem deixat d'incorporar nous productes. Perquè puguem gaudir d'una alimentació més saludable i sostenible, aquest mes ampliem la família amb l'arribada de nova fruita seca, cereals i xocolata. Tots aquests productes tenen el segell de l'eurofulla, que garanteix que han estat produïts seguint els criteris europeus de l'agricultura ecològica.



MUSLI DE FRUITES

Recepta amb flocs de blat, civada i blat torrat amb trossets de fruites i fruita seca (panses, poma, albercocs, ametlles i avellanes) de producció ecològica controlada. Sense greix de palma ni de coco, aquest musli BIO és font de proteïnes i conté molta fibra.



FRUITA SECA

Per picar, acompanyar els teus plats, preparar receptes i cremes, la fruita seca és una opció saludable, ideal per a tota la família. Al maig trobaràs a les nostres botigues noves propostes EROSKI BIO, amb totes les bondats de la fruita seca i l'afegit que provenen de l'agricultura ecològica, sense pesticides i més respectuosa amb el medi ambient.

FLOCS DE CIVADA INTEGRAL

Els flocs laminats de civada 100% integral, de producció ecològica controlada, no contenen greix de palma ni de coco, són font de proteïnes i tenen un alt contingut en fibra. El producte es presenta en bossa de paper, cosa que permet reduir els plàstics d'un sol ús.



XOCOLATA 74% I 85% CACAU

Per als amants del cacau pur, llancem dues noves xocolates ecològiques, amb un 74% i un 85% de cacau. Tota la intensitat de la millor xocolata negra, amb la garantia que el cacau i el sucre provenen de l'agricultura ecològica certificada.



Compromesos amb el nostre entorn

Consumir productes de proximitat és bo per a tots. Per això, oferim més de 2.800 productes de proximitat, en cooperació amb més de 300 petits productors i cooperatives agràries, que contribueixen al desenvolupament de l'entorn social i econòmic, tot tenint cura del medi ambient.

Darrere de cada producte de proximitat hi ha una història de tradició, de tenir cura de les matèries primeres i de les persones, així com una manera de treballar única. Els aliments més pròxims són també els de millor qualitat i els més frescos; són més sostenibles, perquè no recorren centenars de quilòmetres fins a arribar al punt de venda, cosa que permet reduir les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle; a més, conserven el sabor més autèntic. Un altre dels beneficis del consum de productes de proximitat és que es redueixen els embalatges, perquè un

producte que no viatja tant no necessita tanta protecció.

D'altra banda, el fet de donar suport al desenvolupament rural i a les seves activitats, com per exemple el pasturatge o la producció d'hortalisses i fruites, contribueix a la protecció dels boscos, la conservació de la biodiversitat i el manteniment de races i espècies vegetals.

OMPLIR EL TEU CARRO AMB PRODUCTES DE PROXIMITAT ÉS FÀCIL

L'assortiment de productes de proximitat que trobaràs a CAPRABO és tan complet que a les nostres botigues podràs omplir el cistell de la compra íntegrament amb productes de la teva regió: des d'aliments quotidians com ara verdures, llet o ous, fins a formatges, vins i carns locals amb segells de qualitat, de Denominació d'Origen Protegida (DOP) i d'Indicació Geogràfica Protegida (IGP). Una oferta que es nodreix de cooperatives com Conca de la Tordera,



Olis de Catalunya, Juncosa de les Garrigues, Riudecanyes, Sarral, Castell d'Or, Espolla, Falset i Arrossaires del Delta.

Sabem que t'importa la teva alimentació i l'efecte que aquesta té sobre el teu entorn. Exigeix productes de qualitat i respectuosos, i a CAPRABO ens comprometem en ferm amb els aliments de proximitat.





TROBA TOTES LES DOP DE CATALUNYA

CAPRABO és el primer supermercat que ofereix els onze segells oficials europeus de Denominació d'Origen Protegida (DOP), que són:



- 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



- **I cinc DOPs d'oli:** Les Garrigues, Siurana, Oli del Baix Ebre-Montsià, Oli de la Terra Alta i Oli de l'Empordà.



BENEFICIS PERA TOTS

El compromís per impulsar el producte de proximitat ens ha dut a treballar amb petits productors i cooperatives agràries. I el nostre Programa de Proximitat per Comarques neix d'aquest compromís.

300
PETITS
PRODUCTORS I
COOPERATIVES
AGRÀRIES

2.800
NOUS PRODUCTES

36 MILIONS
D'EUROS
+25% DE VENDES EL 2020



DE PRODUCTES DE
PROXIMITAT
DE PETITS
AGRICULTORS

L'estratègia de productes de proximitat de CAPRABO té la col·laboració del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC) i la Federació Catalana de DOP-IGP.

Productes d'aquí, productes amb històries

Darrere de cada producte local hi ha milers de vivències personals i tradicions familiars. Perquè els aliments locals són part de les nostres vides i amb el seu consum no només gaudim d'un producte elaborat amb cura i amb les millors matèries primeres, també aconseguim que aquestes històries segueixin vives i que en sorgeixin de noves.

El tomacó

El tomacó es cultiva durant tot l'any al llarg del litoral mediterrani. El clima suau, la proximitat del mar i els sòls permeables permeten obtenir aquest producte singular. Tot i que les varietats han anat evolucionant, segueixen mantenint les característiques essencials: color, olor i textura. Tallar un tomacó per sucar pa segueix sent un ritual que, afortunadament, està a l'abast de tothom.

La cooperativa Conca de la Tordera, resultat de la fusió de les cooperatives de Blanes (Agrícola de Blanes) i de Palafolls (Coppal), ha volgut seguir mantenint la tradició dels seus avis, tot elaborant el tomacó amb el sistema artesanal del "tomacó encordillat", que consisteix a cosir tomàquets de sucra a un cordill.

Aquest procés es fa a Catalunya des de temps immemorials. La tècnica permetia als agricultors catalans allargar la vida útil dels tomàquets de manera que, durant els mesos d'hivern, quan no en podien collir, també gaudien d'aquest producte.



La gastronomia popular catalana no s'entendria sense el tomàquet per sucra el pa. Per això, quan entro a la botiga i veig el *tomacó encordillat* (cosit a un cordill), sempre em ve a la memòria la mateixa imatge: l'àvia asseguda a la seva cadira, amb la roba fosca protegida pel davantal, cosint els tomàquets al voltant del cordill i, darrere, les tires vermelles penjant, tot donant color a la paret. I sé el que em dirà: ja tenim el tomacó encordillat per passar l'hivern.

Aquest era el seu orgull i la seva contribució a l'economia familiar. I, per a nosaltres, l'alegria diària".





Vins i escumosos del Penedès



L'estabilitat del clima mediterrani del Penedès tot sovint ens ofereix bones condicions de collita i permet elaborar vins de qualitat reconeguda. A Gramona, a la regió de l'Alt Penedès, s'elabora des del 1881 una àmplia gamma de vins. Des d'escumosos a tranquils, cultiven fins a 15 varietats diferents de raïm per obtenir els seus vins DO Penedès i els seus escumosos Corpinnat. La clau resideix en la tradició familiar d'interpretar i transformar la riquesa de l'herència rebuda de les generacions anteriors, basades en l'observació rigorosa i el tractament dels factors que influeixen a la terra i al seu hàbitat. No apliquen herbicides ni pesticides, empenen recursos naturals amb l'objectiu principal de preservar l'equilibri de l'entorn i mantenen cobertes vegetals espontànies per aconseguir sòls esponjosos.

A través de la biodinàmica, un pas més enllà de l'ecologia, aplicant infusions i plantes per evitar plagues, elaboren els seus preparats i compost animal i vegetal.



“

Tant se val on sigui, quan destapo una ampolla és com si tornés a gaudir del sol entre les vinyes i de les passejades per pobles i ciutats del Penedès. El Penedès és petit, però està ple d'històries i d'experiències, i sempre porto amb mi la gastronomia, la natura, els mercats i les festes. Mil sabors i aromes, del verd de les seves muntanyes al blau de les aigües mediterrànies”.

Cireres agredolces

- 500 g cireres
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena
- 2 culleradetes de mel
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge (OOVE)
- 1 pessic de sal
- Espècies al gust: 1 bastonet de canyella, pebre negre, 2 claus d'olor, un tros de gíngebre

ELABORACIÓ. Rentem les cireres, les desossem i les barregem amb la resta dels ingredients.

- Les deixem marinar com a mínim dues hores. Les coem durant 20 minuts.

COMENTARI DIETÈTIC

Una manera diferent de consumir cireres. Es poden menjar soles o amb una torrada amb formatge, un iogurt, una quallada o, fins i tot, carns i amanides. A més, són una bona opció

d'aprofitament, ja que un cop preparades es conserven durant dies. Propietats nutricionals. Les cireres contenen fibra, potassi i fitoquímics amb acció antioxidant com ara antocianines, que són responsables del seu color, i compostos fenòlics. Apta per a vegans

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



+ 2h de marinat

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

0,68€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Macedònia de fruites de pinyol

- 1 préssec
- 1 nectarina
- 4 prunes (grogues, verdes, vermelles)
- ½ mango
- 100 g de fruites del bosc (mores, groselles, nabius...)

• 1 taronja

PER A L'ALMÍVAR

- 50 g d'aigua
- 50 g de sucre integral
- 2 claus
- ½ branca de canyella
- 1 bossa de camamilla
- 1 bossa de til·la

ELABORACIÓ. Rentem bé les fruites sota el raig d'aigua, les eixuguem lleugerament amb paper absorbent de cuina i pelem els préssecs. Tallem les fruites a grills o a dauets (al gust).

Ratllem el cítric o els cítrics triats i els reservem.

■ Per a l'almívar, posem en un cassó l'aigua mineral, el sucre integral i les espècies aromàtiques (si disposem de pells seques de cítrics, també les hi podem afegir en aquest moment). Ho fem bullir, ho retirem del foc i hi incorporem les bossetes d'infusió.

■ Deixem el cassó tapat durant uns 10 minuts. Passat aquest temps, passem el líquid per un colador. Reservem l'almívar en fred fins al moment de servir-lo.

■ Posem les fruites en un bol, hi aboquem l'almívar per sobre i les decoram amb la ratlladura dels cítrics.

COMENTARI DIETÈTIC

Sempre és recomanable consumir fruites de temporada i, en aquesta recepta, incloem pràcticament totes les fruites de pinyol presents al començament de l'estiu. La varietat

de colors és sinònim de varietat de substàncies beneficioses i, en consumir la fruita crua i sencera, no perdem propietats com quan la cuinem. Podem menjar aquesta macedònia en qualsevol moment del dia: per esmorzar, per picar, per postres...

Truc: La fruita de temporada té un gust i un punt de dolçor òptims. Per això, si vols evitar el sucre, tasta-la sense l'almívar, amb un polsim de canyella o de cacau pur.

Apta per a: Vegans.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

1,20€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

1,73€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen



Minestra tèbia de verdures amb llops de bonítol

- 1 pot de llops de bonítol del nord en oli (400 g)
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell i un de verd
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 manat d'alfàbrega
- 40 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Traiem el bonítol de l'oli i l'escorrem bé.

■ Posem la ceba en una safata apta per al forn i la cuinem a 190 °C, uns 15 minuts. Hi afegim els pebrots i l'albergínia, i els enfornem 15 minuts més. Els deixem refredar, els pelem i els tallem a tires.

- Tallem el carbassó a rodanxes i, tot seguit, el cuinem en una planxa ben calenta. El reservem.
- Piquem les fulles d'alfàbrega i les barregem amb oli, sal i pebre. Les reservem.

■ Posem les verdures escalivades a un plat, hi incorporem el carbassó i ho salsem amb l'oli amb alfàbrega. Hi afegim els llops de bonítol i ja ho podem servir.

COMENTARI DIETÈTIC

Una manera diferent de preparar una minestra. Com les verdures es fan al forn, es preserva millor el contingut nutricional, ja que no es produeix brou sobrer on puguin quedar dissolts els minerals. El plat es pot completar fàcilment amb arròs integral.

Propietats nutricionals. La varietat de verdures de les minestres fa que la qualitat nutricional augmenti, ja que cada una aporta una bona quantitat de vitamines i minerals, així com d'altres

substàncies beneficioses, com ara els pigments responsables dels colors dels vegetals. El bonítol afegeix al plat proteïna de bona qualitat i greixos cardiosaludables omega 3.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Tomàquets de ramellet al forn amb cruixent de pa de pagès

- 4 tomàquets mitjans
- 2 llesques de pa
- 50 ml d'oli d'oliva
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de tàperes
- 3 anxoves en salaó
- 100 g de formatge mascarpone
- 4 culleradetes de pinyons
- Ratlladura de llimona
- Sal i julivert
- 60 ml d'aigua

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 190 °C.

- Triturem el pa fins a obtenir molles grosses. Les reservem.
- Posem l'oli d'oliva i les anxoves en una paella. Les saltem fins que s'esmicolin. Hi afegim l'all picat i ho cuinem tot durant uns segons o fins que comenci a agafar color. Hi incorporem el pa i ho ofeguem uns minuts fins que estigui daurat.

▪ Ho passem a un bol i hi afegim el julivert i la ratlladura de llimona. Ho barregem bé fins que s'integri tot. En un altre bol, barregem els pinyons, les tàperes i el formatge mascarpone. Rentem els tomàquets i els tallem la part superior amb l'ajut d'un ganivet esmolat. Retirem la polpa amb una cullera i la posem en un bol, juntament amb la sal. L'aixafem amb una forquilla.

▪ Farcim els tomàquets amb una part de la barreja de pa, una part de polpa i una altra de la barreja de mascarpone.

▪ Posem l'aigua a una font apta per al forn, hi posem els tomàquets i els enforem 25 minuts.

▪ Servim els tomàquets ruixats amb una mica d'oli d'oliva i empolsats amb una mica de julivert.

COMENTARI DIETÈTIC

Els tomàquets farcits són una preparació que admet moltes variacions. Es poden consumir com a primer plat o servir-los amb una ració d'arròs o cuscús integral per obtenir un plat complet.

Propietats nutricionals. L'ingredient principal d'aquesta recepta és el tomàquet, que conté un

94% d'aigua. També aporta fibra, folats, vitamina C, potassi i lycopè. Aquest darrer és un pigment de la família dels carotens, responsable del color vermell, i un potent antioxidant. Destaca el contingut en greixos saludables, ja que més de la meitat provenen de l'oli d'oliva i dels pinyons. Els greixos saturats dels lactis no són perjudicials, com passa amb altres greixos saturats.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

0,98€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

La festa de l'estiu

Arriba una de les nits més màgiques de l'any, que ens permet donar la benvinguda als mesos d'estiu. Un esdeveniment així mereix una celebració de primera.



CAVA PARNET CUVÉE 21

Amb una bombolla molt fina i persistent, i una aroma àmplia, afrutada i intensa. En boca explota un equilibri aromàtic i gustatiu, característic de les varietats xarel·lo, macabeu i parellada amb les quals s'elabora.

PATATA SELECTA TRUFA TORRES, 125 g

La línia Torres Selecta és una gamma de productes gourmet, i la nostra Trufa negra és una delicadesa que no et deixarà indiferent.



PATATES FREGIDES ARTESANES TORRES, 170 g

Les patates fregides Torres Artesanes s'elaboren amb la nostra recepta més tradicional, que permet aconseguir unes patates gourmet.



OLIVES FARCIDES D'ANXOVA ESPINALER, 350 g

Elaborades a partir de la varietat mançanena fina, es farceixen amb una pasta d' anxova, que dona com a resultat una combinació de sabors excel·lent.

SALSA D'APERITIU ESPINALER

Dona un toc especial a qualsevol aperitiu amb... la millor salsa del món! El resultat final t'encantarà!

ESCOPINYES 50/60 PECES

Arribades directament de les ries gallegues, aquestes escopinyes són l'expressió màxima de la riquesa de sabors de l'oceà Atlàntic.

VERMUT NEGRE ESPINALER

La beguda més actual és el vermut, elaborat amb vi blanc i macerat amb herbes aromàtiques. L'acompanyament perfecte per picar alguna cosa.

MORITZ ORIGINAL: Cervesa elaborada amb malta extrapàl·lida i una presència intensa de llúpul de Saaz.

MORITZ 7: Amb el cos i el caràcter d'una cervesa elaborada 100% amb maltes de civada.

MORITZ EPIDOR: Cervesa triple malta, caracteritzada per un cos compacte i un color únic.

PACK GARBÍ ESPINALER

La millor combinació per gaudir al màxim de l'Experiència Espinaler, deliciosa i coneguda a escala mundial. No te la perdís!



Receptes de peix fàcils

Les conserves i el peix congelat permeten incloure aquest producte als menús d'una manera molt còmoda i saludable.

Tenir a casa peix congelat o en conserva és un encert. Aquestes dues opcions t'ofereixen estalvi (ja que solen tenir un preu més baix que el peix fresc), comoditat i facilitat en la seva preparació. A més, mantenen intactes totes les qualitats nutricionals del producte fresc, pel que fa a l'aportació de proteïnes de qualitat, vitamines i minerals.

Les conserves EROSKI de calamar, sardines, anxoves o tonyina tenen una àmplia tradició gastronòmica i han passat de ser un producte quotidià a convertir-se, en molts casos, en una opció gourmet.

Com el peix i el marisc congelat EROSKI que, gràcies al procés de congelació, manté totes les propietats, permet conservar-lo més temps i t'ajuda si has de preparar un àpat i no tens temps per fer la compra.



TONYINA I BONÍTO EN CONSERVA, UN CLÀSSIC QUE MAI FALLA

Un bon bonítol del nord o una tonyina en conserva de qualitat poden fer que una amanida es converteixi en quelcom extraordinari. Tot el bonítol del nord EROSKI prové de pesca amb ham, artesanal i respectuosa amb altres espècies. D'aquesta manera, el



MUSCLOS, EȘCOPINYES, PETXINA VARIADA... QÜESTIÓ DE GUSTOS

Per gaudir-ne en qualsevol moment, amb els amics o en família, com aperitiu, per acompanyar els guisats, preparar amb alguna salsa, etc. T'ofereix musclos en escabetx de les ries gallegues, escabetx picant o salsa de vieira. També petxina variada, escopinyes, navalles i cloïsses al natural.

Els pots menjar crus o en la seva salsa, o preparar-los saltats o a la planxa, com les navalles. Els musclos grans es poden gratinar i les cloïsses poden ser l'ingredient ideal d'arrossos, sopes i amanides tèbies. A més d'ofereix moltes possibilitats, aquestes especialitats tenen un baix contingut en greix.



Hi ha un truc que ens permetrà donar un últim toc especial a la nostra conserva: amanir amb oli i vinagre de qualitat els plats freds o afegir-hi unes gotes del millor oli als calents



Anxoves de qualitat, amb un bon sabor i fàcils de separar.

Carles (client de CAPRABO)



PER PICAR I MOLT MÉS

Des d'un simple acompanyament fins a broquetes i plats més elaborats, on són les autèntiques protagonistes. Les anxoves poden donar el punt de sabor a una amanida de cabdells i formatge feta, i també són perfectes als plats de pasta. Fins i tot les pots emprar, juntament amb altres ingredients, en l'elaboració de salses o de patés amb un toc únic.

Sigui quina sigui la teva elecció, és important que triïs un producte de qualitat com les anxoves en pot EROSKI, tota una exquisidesa que es conserva salada amb el millor oli d'oliva. S'elaboren amb molta cura, les peces són de mida més gran i s'envasen mantenint el mètode artesanal.

Recorda que les anxoves són una semiconserva, per la qual cosa sempre han d'estar refrigerades, encara que l'envàs estigui tancat.

peix pateix menys i s'eviten els cops o l'aixafament a les xarxes d'arrossegament. Aquesta mena de pesca és més sostenible, ja que permet seleccionar l'espècie i la mida mínima. I tota la tonyina clara EROSKI prové de vaixells registrats per la Fundació Internacional per a la Pesca Sostenible (ISSF), que treballa per la pesca responsable d'aquest peix.





SARDINES: DES DE PLATS ELABORATS FINS A ENTREPANS

A més de servir-les com a aperitiu o en un sopar ràpid, les sardines en llauna permeten moltes preparacions. Les pots degustar senceres o incloure-les en una empanada, farcits o plats de pasta.

Les nostres sardinetes en oli d'oliva baixes en sal són perfectes per als més petits i per a les persones que vulguin reduir la sal en la dieta, mentre que les sardines en salsa picant estan a punt per servir-les com a aperitiu amb un toc diferent.

Les sardines són un peix blau amb proteïnes d'alta qualitat i font d'omega 3. A més, les seves espines –perfectament comestibles– són riques en calci. Ideals per a entrepans i en truita per als més petits.



PEIX CONGELAT EROSKI, RES A ENVEJAR AL FRESC

Un dels avantatges d'aquest peix és el procés de congelació al qual se sotmet: la ultracongelació. Es tracta d'una congelació pràcticament instantània, que permet mantenir el sabor i la textura del peix i, a la vegada, les seves qualitats nutricionals.

Amb l'àmplia selecció de peixos congelats EROSKI, incorporar aquest producte a la teva dieta és molt fàcil: els trobaràs amb talls i presentacions per a tots els gustos, amb pell i sense, etc. La preparació en filets, rodanxes, lloms o barretes i el que fet que gairebé no tinguin espines suposa un valor afegit sobretot per a les famílies.

A més, el nostre lluç i el bacallà tenen el segell MSC, que garanteix que han estat pescats amb un impacte mínim envers altres espècies i els fons marins.



Molt pràctic i còmode, només l'has de descongelar i ja tens a punt un sopar. Bona relació qualitat-preu. Pep (cliente de CAPRABO)

Pebrots del piquillo farcits de tonyina

- 250 g de pebrots del piquillo EROSKI Seleqtia
- 75 g de ceba
- 1 pebrot verd
- 1 gra d'all
- 150 g de tonyina en oli
- 250 g de salsa de tomàquet casolana
- 2 formatgets en porcions
- 10 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ. Tallem la ceba i el pebrot a daus molt petits.

- Piquem l'all molt fi i el daurem en una paella amb el fons cobert d'oli.

■ Cuinem l'all durant uns dos minuts. Hi incorporem la ceba i el pebrot verd, tot remenant i deixant que es couguin lentament uns 15-20 minuts, fins que les verdures siguin toves.

■ Escorrem l'oli, hi afegim el bonítol i el cuinem amb la barreja anterior durant un minut. Ho retirem del foc i ho posem sobre un escorredor per eliminar-ne l'oli.

■ Incorporem a aquesta barreja quatre cullerades de salsa de tomàquet casolana i les dues porcions de formatgets. Ho barregem fins a formar una massa cremosa amb la qual farcirem els pebrots (en reservarem dos per fer la salsa).

■ Hi afegim per sobre la salsa de tomàquet (després de triturar-la amb els dos pebrots del piquillo) i ho posem cinc minuts al forn a 200 °C.

■ Ho retirem del forn, ho deixem entebeir i ho servim, juntament amb la salsa calenta.

COMENTARI DIETÈTIC

Els pebrots són una bona font de vitamines C i B6. Destaquen pel seu contingut en betacarotè, vitamines del grup B2 i vitamina E. A més, ens aporten una gran quantitat de licopè, són baixos en greixos i en calories. En aquest cas, els farcim de tonyina, cosa que millora el contingut total de proteïnes i, a més, hi suma calci, vitamines A, B i D, i una bona aportació d'àcids omega 3.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



1,74 €
PER RACIÓ

UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

‘Per un futur amb aigua’

FINISH reforça el seu compromís i dona continuïtat a la campanya de conscienciació sobre l’escassetat d’aigua llançada l’any passat, la més gran en la història de la marca.

La nova fórmula de Finish Quantum Ultimate, amb tecnologia ActivBlu, reforça l’objectiu de la marca d’estalviar aigua. Desenvolupada per acabar amb la prerentada dels plats abans de posar-los al rentaplats, cosa que permet **estalviar fins a 47 L per rentada**.



Finish, la marca líder en detergents per rentar els plats, llança la 2a edició de la seva campanya “Per un futur amb aigua”, on manté la col·laboració amb Mediaset i National Geographic. En aquesta ocasió, tenen un 3r aliat perquè la causa faci una passa més enllà: la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments. Aquesta iniciativa té com a objectiu difondre la problemàtica de l’escassetat d’aigua a Espanya i la forma en què podem contribuir a fer-ne un ús més responsable a través de mitjans massius i propis.

UN PROBLEMA PRESENT I FUTUR

En els últims 20 anys, Espanya ha perdut el 20% de la seva aigua fresca i, si els efectes del canvi climàtic es mantenen, aquesta xifra anirà creixent al llarg dels pròxims anys. Segons el World Resources Institute, s’estima que l’estrès hídric serà extremadament alt per a Espanya l’any 2040, situant el nostre país com el primer d’Europa (juntament amb Grècia) i número 33 a escala mundial. No obstant això, i agreujat per les dificultats econòmiques i sanitàries generades per la pandèmia, avui dia ja hi ha famílies a Espanya que no disposen d’accés a aigua de qualitat per falta de recursos.



JUNTS, PER UN FUTUR AMB AIGUA

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

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

Descubre más:
Porunfuturoconagua.es

DESPEGA I ESTALVI

Segons un estudi encarregat per la marca i realitzat per l'entitat independent IPSOS, aproximadament el 67% dels usuaris de rentaplats fa una rentada prèvia, cosa que comporta un malbaratament de fins a 47 litres* d'aigua per pre-entada (l'equivalent a tenir l'aixeta oberta durant quatre minuts). Si acabem amb aquesta despesa, podríem estalviar fins a 65.000

milions de litres d'aigua cada any. D'aquesta manera, seria possible oferir aigua potable per beure a tots els nens espanyols d'entre 0 i 14 anys durant els 29 anys vinents. Per sort, la nova tecnologia Finish Quantum Ultimate permet acabar amb la rentada prèvia i estalviar fins a 47 litres per rentada.

Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



COM POTS ESTALVIAR AIGUA A CASA?

A Finish, volem que l'aigua sigui un recurs a l'abast de tothom. Per això, juntament amb la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments (FESBAL), ens unim per lluitar contra el malbaratament d'aigua. Actualment FESBAL compta amb més d'1 milió i mig de persones necessitades a les quals ofereix els seus serveis, xifra que ha crescut més d'un 60% aquest últim any. Per aquest motiu, a través de l'aigua que podem estalviar si no *rentem prèviament els nostres plats abans de posar-los al rentaplats, *Finish ens compromet a donar fins a 200.000 litres a famílies amb accés limitat a l'aigua de qualitat.

Com pots col·laborar?

T'ofereix dues formes molt senzilles de donar suport a aquesta causa vital:



Pots fer la teva donació monetària directament a *FESBAL escanejant el codi *QR



Per cada *paquet de *Finish comprat, ens comprometem a donar 5 L d'aigua.





Ara toca barbacoa

Fer una barbacoa pot ser molt fàcil si seguim uns consells senzills i triem opcions per a tots els gustos i totes les edats. Podem gaudir d'unes bones hamburgueses de vedella, o que combinin carn de pollastre o gall dindi, i assaborir les nostres botifarres o broquetes de carn amb verdures.

HAMBURGUESES, UN CLÀSSIC

Tens un gran ventall per triar, des de la carn de boví o mixta, sempre al millor preu, fins a les opcions gruixudes com la de vaca frisona o la de Vedella del Gironès. Delicioses!



EL PICA PICA CLÀSSIC

Per començar una barbacoa, no hi ha res millor que una mica de xistorra, xoriço, botifarró o botifarra.



BROQUETES PER AFEGIR-HI VARIETAT

Si vols que les teves barbacoes tinguin un color i un gust especial, també t'ofereim un ampli assortiment de broquetes preparades, a punt per consumir-les.



Els més petits de la casa poden gaudir d'una bona barbacoa si tries per a ells carns més magres, com el pollastre o el gall dindi. Amb les broquetes, l'àpat serà més fàcil i divertit. A més, inclouen hortalisses.



PLANAZO 
PIZZA, PARTIT...

I LA TELE

**QUE SEMPRE
HAS VOLGUT**



**Guanya una SMART TV
cada setmana amb BUITONI**



3 Pizzas / Piccolinis BUITONI = 1 PARTICIPACIÓ



Receptes que mai no fallen



2,70€
PER RACIÓ

Hamburguesa al forn amb formatge, guacamole i ruca

Per a l'hamburguesa

- 500 g de carn de vedella picada
- 1 ou
- 80 g de bolets en conserva
- Mitja cullerada de comí en pols
- Mitja cullerada de pebre de la Vera (dolç o picant, al gust)
- Pebre negre
- Sal

Per acompanyar

- 4 talls de formatge cheddar
- 4 panets Burger de vidre
- 4 cullerades de guacamole
- 1 ceba morada
- 20 g de ruca

ELABORACIÓ. Preescalfa el forn a 180 °C.

■ En un bol, barreja la carn amb l'ou, la sal i les espècies. Pasta-ho bé amb les mans fins que es formi una bola i deixa-la reposar uns minuts. Reparteix-la en porcions d'uns 125 grams cada una.

Cobreix amb paper alumini una safata o motlle apte per al forn i unta'l amb oli.

■ Posa-hi les hamburgueses i enforna-les a 180 °C, uns 15 minuts. Dona'ls la volta a meitat de cocció perquè es cuinin de manera regular. Afegeix-hi un tall de formatge per sobre i cou-les un minut més.

■ Torra lleugerament el pa d'hamburguesa. Unta la llesca inferior amb una cullerada de guacamole, afegeix-hi la ceba tallada a daus petits, l'hamburguesa amb formatge, els bolets i, per sobre, la ruca. Per acabar, posa-hi l'altra tapa del pa i ja la pots servir.

COMENTARI DIETÈTIC

Podem incloure de tant en tant una hamburguesa al nostre menú si tenim cura dels ingredients. Admet una gran quantitat de variacions i sol ser una preparació que agrada als més petits que, a més, poden participar en la preparació.

Propietats nutricionals. En aquest cas, s'elabora amb carn picada de vedella. Com sol procedir de parts semigrasses, aporta el contingut en greixos saturats de la recepta. La resta del greix prové del guacamole i del formatge. El primer aporta greixos

cardiosaludables i el segon, tot i que conté greixos saturats, en ser un lacti no tenen els efectes d'altres saturats.

Truc. Tria un tall de carn magra i demana que el piquin. D'aquesta manera t'assegures una carn amb menys greix. Fes servir pa integral i tria ingredients saludables per muntar l'hamburguesa. Això la convertirà en una preparació amb millor qualitat nutricional.

Racions: 4

Dificultat



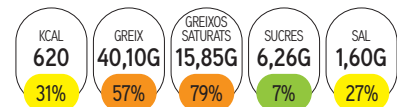
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

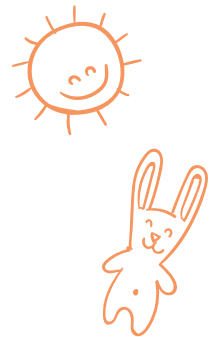
Les hortalisses i els nens

Des de CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus és molt important** i, per això, hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai on aclarir els dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família i... això no és tot!

També tens **jocs i activitats infantils** per compartir amb els nens i les nenes de la casa que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable a través del joc.

QUÈ PODEM FER PERQUÈ MENGIN FRUITA I VERDURA

Els més petits solen resistir-se a menjar fruita i verdura, sobretot aquesta darrera, tot i que els dos grups d'aliments són fonamentals per a una dieta sana i equilibrada. És important que s'acostumin a menjar-ne i que els incorporin als seus aliments preferits. Per aquest motiu, cal incloure'ls en receptes atractives, no només per al paladar sinó també per a la vista, i procurar que no els hagin de menjar per obligació.



- **Pensar diferents formes d'elaboració**, en funció de l'època de l'any. Amb el fred venen més de gust els plats calents.
- **Respectar els seus gustos**. És possible que algunes fruites o hortalisses els agradin més que altres.
- **Els colors són clau** –com més millor– i **innovar amb els ingredients**. Els nens s'interessen més pels plats nous.
- **L'hora dels àpats ha de ser un moment tranquil**. Obligar a menjar o fer servir estratègies com guardar el plat per al sopar no dona bon resultat.
- **Oferir una quantitat petita** en comptes de servir la verdura com a plat principal.
- **Fer que el plat sigui visual**, creant figures i dibuixos.
- **Afegir verdura** a la pasta integral, l'arròs integral, els ous o el pollastre, o presentar-la en entrepans, amanides, broquetes, etc.
- **Amanir les hortalisses** amb salses, espècies, vinagretes, formatges o llavors. **Oferir repetidament les verdures** que més els agraden, preparades de manera atractiva.



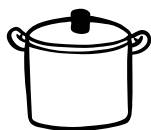
Cuina-les de formes variades: en crema, saltades, al wok, al vapor, al microones, al forn, en xips cruixents, a la planxa.



Combina-les amb diferents aliments: ous, altres verdures, pollastre, patates, arròs.



Amaneix-les amb diferents salses o espècies: vinagretes, formatge ratllat, llavors.



SI NO ELS AGRADA LA TEXTURA

SI NO ELS AGRADA EL GUST

Canvia el temps de cocció: menys temps, més cruixent; més temps, més suau i cremós.

Talla-les a mides diferents: rodanxes fines o grans, daus, tires, ratllades, picades, aixafades.



COLORS I FORMES ATRACTIVES

PREDICAR AMB L'EXEMPLE

Si a casa no es consumeix prou fruita o verdura, serà molt complicat aconseguir que els petits en mengin. Si la dieta dels menús familiars és àmplia, serà molt més fàcil que acceptin un nombre més gran d'aliments. Al contrari, si els hàbits familiars s'allunyen de les recomanacions, serà difícil que el nen entengui que cal menjar de tot.

Quan prepares receptes originals, l'únic límit és la imaginació i posar-hi una mica de bon gust.

xampinyons, pebrots, tomàquets cherry, carbassó, albergínia, etc.

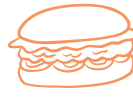
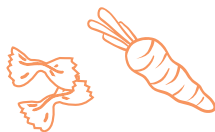
Flams de verdures

Els flams que combinen carn, peix i ou amb verdures són una manera divertida i original perquè els més petits tastin sabors diferents. Es poden servir freds o calents, i són una manera excel·lent d'aprofitar els aliments. **Prova** el flam de carbassa, de gambes i espàrrecs, de porros i palets de cranc, etc.



Broquetes vegetals divertides

Els més petits es poden preparar les broquetes ells mateixos. A més, permeten jugar amb diferents formes de cuinar. **Prova** les broquetes de pollastre, gall dindi, porc, vedella o peix amb



Pizzas casolanes

El contingut d'energia i nutrients de les pizzes canvia segons els ingredients. Són un plat fàcil de preparar i molt ben acceptat.

Prova de fer pizza d'espínacs, xampinyons, pebrots i ceba, vegetals ofegats (carbassó, albergínia, tomàquet, pastanaga, pebrot verd, etc.).

Truites vegetals

Un plat tan comú com la truita pot ser un recurs fàcil per incloure-hi diferents verdures.

Prova la truita d'espàrrecs, alls tendres i gambes; d'espínacs, formatge

i palets de cranc; de carbassó, ceba i formatge, etc.

Lasanyes i canelons vegetarians

Són plats sucosos, gustosos i molt acceptats pel públic infantil. A més, és molt fàcil incloure-hi verdures. Tallades a làmines o a trossos petits, barrejades amb la carn picada o el peix, li donaran un toc diferent a la recepta.

Prova de fer la lasanya vegetal, les hamburgueses de carabassó i blat de moro dolç, el niu de carabassó amb bolonyesa, etc.



EL REpte 5 AL DIA



**Hola!
Em dic Kun**

i m'encanta menjar fruita.

Està boníssima i
canvia a cada època
de l'any.

jo soc l'Edda,

i les hortalisses em tornen boja.

Les hortalisses són plantes que
mengem habitualment i, tot i que de
vegades les anomenem verdures,
no són exactament el mateix.

A les pàgines següents aprendrem
molt més sobre aquests aliments.
Ja ho veuràs!

Aliments per cuidar el nostre cos

Les fruites i hortalisses són
molt importants per a la nostra
alimentació perquè...

Són aliments rics en:



Són beneficiosos per al
nostre organisme.

Aquests aliments són tan importants que
el 2021 es coneix com l'Any Internacional
de les Fruitess i les Verdures.



Apoya el



AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

Així, a tot el món coneixeran els
seus beneficis per a la salut.

El consum de fruites i hortalisses, en combinació
amb una alimentació equilibrada, ens ajuda a
estar sans.

Segons l'estació de l'any trobarem diferents
varietats i, per tant, podem tastar molts sabors i
varietats diferents.

Voleu saber més sobre les fruites i les hortalisses?
Jugueu amb nosaltres!

SABIES QUE...?

El món de les fruites i les hortalisses és ple de curiositats.

Saps la diferència entre una verdura i una hortalissa? Descobreix-la aquí!

1

LES HORTALISSES

De les hortalisses podem menjar:

FULLES I TIGES
espinacs, col...



FLORS
coliflor, carxofa...



ARRELS I BULBS
Pastanaga, raves...



2



LA VERDURA

És la part verda que ens mengem de l'hortalissa.

3



LA FRUITA

És la part de la planta que surt a partir d'una flor. A les fruites normalment es troben les llavors de la planta.

Què és una ració?

1 RACIÓ D'HORTALISSES
és el que cap quan ajuntem les dues mans fent forma de bol.



1 RACIÓ DE FRUITA
és el que cap en una mà.



Un nombre màgic

Uneix el punts i descobreix quantes racions de fruites i hortalisses es recomana menjar cada dia.



Solució: Es recomana menjar, com a mínim, 5 racions de fruites i hortalisses al dia.

Ja ho saps?

Pensa-hi bé i marca què és :

FRUITA HORTALISSA



ALBERGÍNIA



CEBA



ALVOCAT



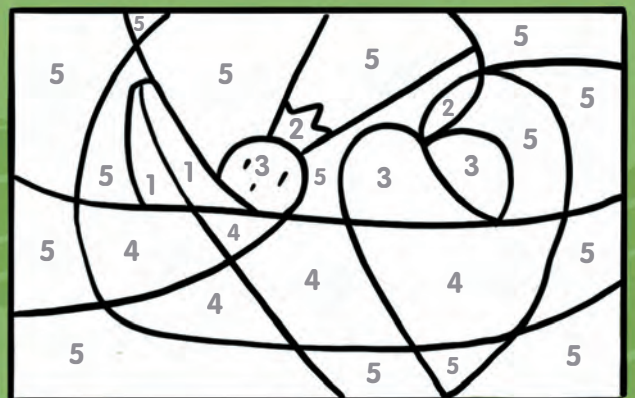
BRÒQUIL



A pintar

Pinta segons el codi següent:

1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5 ●



5 AL DIA

És temps de...

Laberint de delícies

Troba el camí per sortir del laberint, menjant al menys 5 racions de fruites i hortalisses al dia.

No totes les fruites i hortalisses maduren a la mateixa estació o temporada.

Descobreix quan pots trobar cada una d'aquestes delícies.



Quan és l'època de les cireres?

Quan mengem plàtan?

Quan és la temporada del raïm?

Solució: primavera i estiu / tot l'any / tardor

Endevina, endevineta...

Pots descobrir de quina fruita o hortalissa es tracta?

Groc per fora, blanc per dins. L'has de pelar per menjar-lo.

Solució: plàtan

CÒMIC

IDEES PER NO OBLIDAR

Ara ja saps que és important menjar, com a mínim, 5 racions de fruites i hortalisses al dia per créixer fort i sa.

Tix i els seus amics et donen unes idees per no oblidar-te cap ració.

Afegeix **bocinets de fruita** al iogurt de l'esmorzar o del berenar: kiwi, nabius, poma, raïm...

Deliciós!

També pots posar tomàquet o pebrot rostit al teu **entrepà** per a l'hora del pati.
Mmmmmm.

A mi m'encanten les **cremes**: d'espinacs, de pastanaga, de porro...

Mmm... Doncs jo menjo pastanaga, cogombre, pebrot i carbassó **en bastonets** per acompanyar l'hummus o el guacamole.

Les fruites senceres són genials, però també les pots incloure en **sucs o batuts**: de plàtan i maduixa, de pinya i pastanaga...

Quantes idees!

Ara sí que serà fàcil menjar-ne 5 al dia.

Crues, ratllades, batudes, cuites, cuites al forn... no deixis de menjar-les!

En la web www.chefcaprabo.com pots veure moltes més idees i receptes.



Si vols saber més sobre els beneficis d'una alimentació equilibrada i seguir divertint-te, visita la web www.eligebuenoeligesano.com

"Elige bueno, elige sano" és un programa educatiu de Caprabo per promoure hàbits saludables.

Escaneja el codi per anar als jocs "Elige bueno, elige sano"!





La nostra proposta saludable del mes

Hi ha molts productes que, per les seves qualitats nutricionals i fàcil consum, són **ideals per als més petits. Et proposem dues fruites i dues hortalisses** que aporten totes les bondats d'aquesta mena d'aliments i que, pel color, la mida o la facilitat per menjar-les, estan pensades perquè incloure-les als àpats sigui molt senzill.



FRUITES EROSKI NATUR

Són les fruites EROSKI Natur més petites i, per tant, més fàcils de menjar. D'altra banda, les varietats de pera golden i vermella són més gustoses i sucoses, maduren més temps a l'arbre i són més dolces. Aquestes fruites es presenten en unes barquetes de cartró amb certificació FSC®, fetes amb un 90% de cartró reciclat, i porten impresos jocs divertits per passar l'estona.



CARBASSA TALLADA I PELADA EROSKI

Per la textura cremosa i el gust dolç, és una de les hortalisses preferides per fer purés. A CAPRABO la trobaràs sencera, a trossos i pelada; a punt per cuinar-la. Així et serà més fàcil incloure-la a les teves receptes: només l'has d'incorporar a la cassola. A més, la pots conservar més temps perquè està envasada al buit.



FRUITES DEL BOSC CONGELADES EROSKI

Una alternativa magnífica per tenir sempre a mà. Les pots incloure als iogurts, batuts i postres. Mantenen totes les qualitats i, com estan congelades, les pots conservar durant més temps. Només les has d'afegir a la batedora o incorporar-les directament al plat. Li donaran un toc de gust i de color al moment.



TOMÀQUET MINI CHOCO EROSKI NATUR

Els tomàquets aporten color i sabor i són una de les hortalisses més fàcils d'introduir als plats dels més petits. Si tries varietats del tipus cherry, com els tomàquets mini choco EROSKI Natur, podràs crear plats divertits, acolorits i molt fàcils de menjar, tot i que es recomana partir-los per evitar ennuiegaments.



Amb tu a cada etapa:

t'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.



És recomanable donar fruita confitada als nens perquè, com és dolça, la mengen millor?

Les fruites confitades contenen una quantitat alta de sucres afegits, i l'excés de sucre en l'alimentació augmenta el risc que els nens pateixin, a curt termini, malalties dentals (sobretot càries) i, a mitjà i llarg termini, excés de pes (sobrepès o obesitat).

Tenint en compte aquests factors, no es recomana emprar quantitats altes de sucre per aconseguir que els nens mengin fruita. A més, les fruites confitades no contenen bona part de les vitamines de la fruita fresca, ja que es perden quan les escalfem. Per això, no es poden considerar aliments equivalents. El consum ha de ser ocasional i no ha de substituir la ingesta de les racions de fruita sencera.

Una opció millor pot ser la fruita deshidratada. Té un gust més dolç, però en l'elaboració no sempre s'hi afegeixen sucres i la composició és semblant a la de la fruita fresca.



Tinc dues filles, de 10 i 8 anys, i els costa molt menjar peix i verdura. Com puc aconseguir que els agradin més aquests aliments?

La verdura i el peix són grups d'aliments saludables i aporten beneficis en el marc d'una dieta equilibrada, però no tenen la mateixa importància. Les verdures són imprescindibles en una alimentació saludable i convé consumir una o més racions diàries, de 125 grams cada una. Per aconseguir que s'acostumin a consumir hortalisses, pots seguir els trucs i els consells que et donem en aquest número.

El peix també és important a la dieta. Cal menjar-ne entre tres i quatre cops per setmana, i es recomana prioritzar la presència de peix blau a les receptes. Les racions han de ser d'uns 125 grams.



Tenim una liquadora i volem saber si és aconsellable emprar-la per preparar suc per als nens, ja que el pediatre ens ha comentat que no n'hem d'abusar per la quantitat de sucre.

Amb una liquadora, com s'extreu el suc, es conserva la mateixa quantitat de sucre que la que conté la peça sencera i, alhora, s'elimina part de la fibra que, entre altres coses, regula l'absorció de sucres. A més, els sucres dels sucres es consideren sucres lliures, és a dir, s'han extret de l'aliment que els contenia de manera natural, com en el cas del suc. Aquest sucre és tan poc recomanable com l'afegit.

Quan les autoritats sanitàries aconsellen reduir els sucres de la dieta no inclouen en aquesta advertència la ingesta de fruites senceres, però sí la de sucres. També recomanen que la ingesta màxima de fruita en forma de suc natural sigui una ració diària, un got petit al dia. Per tant, recomanem no consumir sucres naturals cada dia i no substituir el consum de fruites senceres per sucres.

Tulipán parla per a CAPRABO



Gaudeix de l'estiu amb Tulipán!

Amb la calor, arriben les desitjades vacances d'estiu. Platja, sol i descans... Sens dubte, l'època de l'any preferida de totes les famílies. I és que l'estiu és per gaudir i per seguir cuidant-se sense renunciar al sabor.

Tulipán, la marca de margarina vegetal que fa més de 70 anys que acompanya les nostres famílies, proposa que la cuina sigui el punt de trobada durant la temporada d'estiu.

Tulipán és una aposta segura per gaudir de la naturalitat en qualsevol moment del dia. Gràcies a la nova recepta sense oli de palma, amb 100% ingredients naturals i vitamines A, D i E, aconseguireu que totes les vostres receptes siguin més delicioses i saludables, tant si

són dolces com salades. A més, és apta per a intolerants al gluten i conté ingredients naturals que tots coneixem. Ja l'heu tastada?

Podeu triar entre Tulipán Original (elaborada amb vitamines A, D i E, i nutrients essencials) i Tulipán amb Sal (el sabor de Tulipán de sempre, amb un toc de sal). Les dues contenen 100% ingredients naturals, i ara sense oli de palma.

Gràcies a la seva versatilitat, els més petits podran convertir-se en els xefs de la casa, tot cuinant les

receptes més delicioses fent servir la fruita com a ingredient principal: des d'un pa de pessic de plàtan irresistible, fins a meló caramel·litzat. T'animes a donar aquest toc natural deliciós a les teves receptes d'estiu amb Tulipán?

**Aquest estiu,
Tulipán és el
vostre millor aliat
a la cuina!**



Tulipán

spaguetis de carbassó i carbassa

AMB FALSA BOLONYESA DE VERDURES

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 20 MIN.

- 1 carbassó i 1 troc de carbassa pelada (uns 600 g en total)
- 1 gra d'all
- 1/2 ceba tendra, 1/2 pebrot vermell, 1/2 pebrot verd i una pastanaga tallats en *brunoise*
- 3 espàrrecs de marge i 8 tomàquets secs en oli, tallats a quadrats
- 4 cullerades de salsa de tomàquet fregi
- Sal i pebre
- 2 cullerades d'OOVE
- 6 olives negres picades
- Alfàbrega
- 1 cullerada de formatge pomesà ratllat o pinyons torrats

PAS 1

Posa una cullerada d'OOVE en una paella i afegeix-hi l'all aixafat i la ceba tendra. Deixa que es cuguin i, tot seguit, salta-hi la resta de verdures amb una mica de sal i pebre. Quan estiguin cruixents, afegeix-hi la salsa de tomàquet i una fulla d'alfàbrega, fes-hi un parell de voltes i reserva-ho.

PAS 2

Talla la carbassa i el carbassó en forma d'espaguetis i salta'ls amb un rajolí d'OOVE.

PAS 3

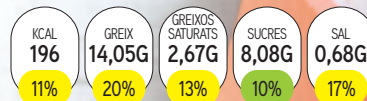
Serveix els espaguetis coronats amb la falsa salsa bolonyesa de verdures, un topping d'olives negres i alfàbrega, i una mica de formatge pomesà o uns pinyons.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta perfecta per als més petits. És divertida, acolorida i molt saludable. En funció de l'edat, podran participar en la preparació fent els espaguetis amb l'estri per tallar verdures. Una manera excel·lent d'introduir o d'augmentar les verdures a la seva dieta.



La fruta de la Vida

JUNY, EL MES MUNDIAL DE L'ALVOCAT

La fruta de la vida

Amb l'inici de l'estiu i la pujada de les temperatures, l'alvocat es converteix en una opció perfecta a la cuina. Per donar la benvinguda al mes de l'alvocat, l'Organització Mundial de l'Alvocat et convida a celebrar-ho amb receptes sorprenents i originals del seu llibre de cuina.

Gràcies a la seva textura cremosa i al gust ametllat, l'alvocat donarà el toc perfecte als teus plats d'estiu. Tasta'l amb sandvitxos o torrades, o com a protagonista de receptes d'avantguarda, saludables i exquisides.



INNOVA A LA CUINA
AMB EL PRIMER LLIBRE
ELECTRÒNIC DEDICAT
A L'ALVOCAT



Conté 13,8 g
de greixos
monoinsaturats,
com els de
l'oli d'oliva

És ric en potassi
i magnesi

100 g aporten
el 26% de la vitamina E
i el 22% de la
vitamina C diària

Una de les bondats de l'avocat és que conté 20 vitamines i minerals, proteïna i, fins i tot, greixos saludables. Aquests són monoinsaturats –com els de l'oli d'oliva, bons per al teu cos i per al cor–, actuen de manera beneficiosa sobre els nivells de colesterol i redueixen el risc de patir problemes cardiovasculars.

Per aquest motiu, l'avocat també es coneix com 'la fruita del cor'.

A més, és una de les fruites més riques en fibra. Diversos estudis demostren que el consum d'aquesta mena d'aliments pot reduir un 40% els nivells de colesterol, i que una ingesta suficient (uns 25 grams diaris) s'ha associat amb un menor risc de mortalitat.

Per aquest motiu, gaudirem del deliciós avocat sense por de guanyar pes, ja que no hi ha cap indici que el seu consum ens engreixi. Si de cas, tot el contrari, ja que s'ha observat que les persones que en prenen tenen un grau de sacietat més gran. A més, hi podem afegir l'acció antioxidant de les vitamines E i C, que també ens aporta l'avocat, i els beneficis que exerceix sobre el nostre sistema immunitari la presència de vitamina B6.



Rotlle de formatge cremós amb bitxo caramel·litzat i alvocat

- Una terrina de formatge cremós a temperatura ambient
- 100 g de sucre
- Mitja tassa d'aigua
- 2 cullerades de vinagre balsàmic
- 2 bitxos tallats a la juliana
- Un alvocat trossejat a làmines
- 2 cullerades de cibulet
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓN. En un bol, barregem el formatge cremós i el cibulet. Ho assaonem amb sal i pebre i ho reservem.

■ Escalfem el sucre amb mitja tassa d'aigua en una paella. Quan es comenci a formar el caramel, hi afegim el bitxo i el seguim cuinant durant cinc minuts. Tot seguit, hi aboquem el vinagre balsàmic i ho cuinem fins que el bitxo estigui caramel·litzat. Ho deixem refredar.

■ Posem paper *film* sobre una superfície llisa. Per sobre hi afegim el formatge, tot formant un rectangle més petit que l'àrea del paper. Al centre del formatge, hi posem el bitxo caramel·litzat i les làmines d'alvocat.

■ Enrotllem el *film*, fem un nus a cada extrem i el deixem refredar a la nevera durant tres hores.

■ Retirem el paper *film* i servim el rotlle de formatge i alvocat acompanyat de galetes salades o de panets.

Racions: 8

Dificultat
|||

Elaboració
🕒 40'

Krissia®

SURIMI:

FONT DE PROTEÏNA NATURAL DE PEIX

Què és el surimi? Quins beneficis té? Com puc introduir-lo a la meva alimentació? Descobreix-ho tot sobre aquest producte mil·lenari ple de beneficis.

UNA TÈCNICA MIL·LENÀRIA

El surimi és proteïna fresca de peix, que neix d'una tradició mil·lenària japonesa del segle XII com a mètode natural de conservació. Els pescadors d'aquest país van desenvolupar aquesta pràctica artesanal per mantenir el peix en bones condicions durant més temps, igual que a Noruega conservaven el salmó fumant-lo o les nostres àvies feien melmelada amb la fruita.

De fet, el surimi és un aliment clau a la cuina nipona actual, no només per la seva versatilitat, ja que s'usa per fer sopes, amanides, snacks, etc., sinó també per les nombroses propietats nutricionals que ofereix. Per això, les barretes de surimi són una alternativa ideal per consumir peix i beneficiar-se de totes les seves propietats.

EL SURIMI

Per fer barretes de qualitat, com és el cas de Krissia®, hi ha tres aspectes fonamentals:

■ **La peça de peix:** El surimi s'elabora amb les parts nobles del peix, els lloms i els filets.

■ **L'espècie:** A Krissia® utilitzem la que té una qualitat més alta, l'abadejo d'Alaska, un peix de la família del bacallà. A més, apostem per les aigües netes del mar de Bering, a Alaska, i només treballem amb matèria primera sostenible.

■ **La frescor:** Per obtenir surimi és imprescindible emprar peix molt fresc, acabat de capturar, per preservar la qualitat de la proteïna.

QUINS BENEFICIS TÉ PER A LA SALUT?

Una de les principals raons per consumir productes de surimi de bona qualitat, com les barretes Krissia®, resideix al nivell nutricional: és proteïna de peix de gran valor, amb una gran disponibilitat d'aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos no pot produir i hem d'obtenir a través de la dieta. El surimi d'abadejo d'Alaska té una proteïna de fàcil assimilació i digestibilitat, pròxima a la de l'ou i equivalent a la del peix amb el qual s'elabora.

També destaca el contingut natural en omega 3 de les barretes Krissia®, que juga un paper en el correcte funcionament del cor i de la funció cognitiva. Pel que fa a les vitamines i minerals, el surimi aporta de manera natural vitamina B12, que només és present als aliments d'origen animal, i seleni, tots dos de gran interès per a funcions com les del sistema immunitari.

COM PUC INTRODUIR EL SURIMI A LA MEVA ALIMENTACIÓ?

Les barretes de surimi, com Krissia®, són una forma fàcil, deliciosa, acolorida i diferent de menjar peix. A més, no contenen conservants ni colorants artificials, ja que el color taronja característic és extracte de pebre vermell.

La seva versatilitat a la cuina les converteix en un producte que es pot consumir tant calent, com fred o com a snack. Per exemple: sushi, amanides, saltat amb verdures, broquetes amb pinya i guacamole, etc.



Iogurts, sabors, amors

Per dur a la feina o per donar gust al teletreball. Per fer una recepta top o per afegir-los com a topping. Enamorar-te d'aquest lacti serà fàcil amb les més de 600 opcions que t'ofereim: clàssics, quefirs, vegans, etc.

Si vols gaudir dels lactis i fer-ho mentre et cuides, els naturals seran la teva elecció, ja que només contenen llet i ferments, i no s'hi afegeix sucre ni edulcorants. A CAPRABO trobaràs tota mena d'opcions: des dels iogurts de tota la vida fins a varietats com quefir, ecològics, amb llet de cabra, etc.

El quefir EROSKI s'elabora seguint la recepta tradicional i s'obté mitjançant la fermentació de diferents llevats i bacteris. No conté sucres ni edulcorants afegits.



Quefir per beure EROSKI.



Deliciosos iogurts 100% vegetals elaborats per Alpro, que ha transformat la forma de cultiu per garantir la sostenibilitat dels seus productes. Utilitza exclusivament ingredients respectuosos amb el planeta, aconseguint zero emissions de carboni i zero residus en la producció.

Alpro mango i pinya i fruita de la passió.



Cuida el teu benestar digestiu de la manera més natural i deliciosa. S'elabora amb ingredients 100% naturals i d'alta qualitat. Conté milions de ferments, que són probiòtics, i bifidus exclusius.

Quefir Natural, Natural desnatat 0% i Natural Activa.



Per la seva aportació de calci, fòsfor, vitamina A i altres nutrients, els iogurts sencers naturals poden formar part d'un esmorzar equilibrat i substituir altres productes menys saludables que s'han convertit en habituals. Pots acompanyar el iogurt sencer amb un grapat de fruita seca o endolcir-lo amb dàtils, fruita, canyella, etc.





Aquests iogurts són ideals per endur-te'ls, gràcies al seu format i a la quantitat que conté l'envàs.

Esteban
(client de CAPRABO)

PER BEURE

Els iogurts líquids són una opció interessant per tenir en compte, ja que són fàcils de transportar i en pots gaudir a qualsevol lloc.



Iogurt líquid de maduixa i iogurt líquid de maduixa i plàtan EROSKI.

GURMET

Iogurts elaborats amb ingredients seleccionats, per gaudir de la textura cremosa i de tot el sabor a cada cullerada.

Aquest iogurt parteix de l'autèntica recepta tradicional grega, per aconseguir la màxima exquisidesa i oferir-te una experiència única. La suavitat, l'equilibri

i la textura cremosa incomparable de la massa blanca neixen del coneixement i de la delicadesa emprada en l'elaboració. A més, es combinen amb delicioses fruites seleccionades.

OIKOS préssec i OIKOS mango i maracujà.



DE LA NOSTRA TERRA

Productes de proximitat, elaborats amb llet fresca pasteuritzada de les seves vaques al parc natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, en granges certificades en benestar animal.

Els iogurts de La Fageda són autèntics iogurts de granja que no contenen conservants ni colorants. Destaquen per la textura consistent a la cullera i cremosa a la boca, així com per la baixa acidesa.

Iogurt desnatat natural, iogurt natural i iogurt grec natural, pack-4x125 g La Fageda



El flam de la Fageda, elaborat amb llet, aroma de vainilla, midó de cereals i sucre cremat, presenta una textura consistent i un gust suau i capritxós.

Flam de vainilla, pack-4 La Fageda



Lleva el tap, assaboreix i viatja

Posem a la teva copa les terres, les vinyes, els terrers, les comes, les valls, el mar i els rius. Més de 700 propostes perquè recorris el país del vi des de casa teva. L'origen està a cada ampolla i la destinació la tries tu. Nosaltres t'ofereim aquest petit tast de vins amb el qual pots començar un recorregut per les zones vinícoles més conegudes.



CAVA

D.O. CAVA

Cava PARXET CUVÉE 21

Elaborat amb varietats de raïm xarel·lo, macabeu i parellada procedents de l'agricultura ecològica. Amb un to pàl·lid i reflexos verds, bombolla molt fina i persistent, amb tendència a formar una corona d'escuma. Al nas és ampli, afruïtat i intens. En boca explota l'equilibri aromàtic i gustatiu característic de les varietats.



COSTERS DEL SEGRE

Denominació d'origen

D.O. COSTERS DEL SEGRE

Raimat Abadía Eco

Criança elaborat a partir de les varietats cabernet sauvignon i ull de llebre. De color picota intensa, amb matisos torrats i balsàmics del pas per bota. En boca és un vi ampli, equilibrat i rodó. Estructurat per la potència que aporta el cabernet, i fi i elegant gràcies a l'ull de llebre.



mon+ sant

Denominació d'origen

D.O. MONTSANT

Santes

Elaborat amb les varietats garnatxa negra, merlot, ull de llebre i cabernet sauvignon, és un vi jove, afruïtat, molt fresc i, alhora, concentrat amb cos i molt llarg. L'aroma ens recorda a fruita vermella, com ara cireres i prunes. A poc a poc es va obrint i apareixen aromes d'herbes mediterrànies, com el romaní i la farigola.



Catalunya

Denominació d'origen

D.O. CATALUNYA

De color groc brillant amb reflexos daurats. Aromes de mel, orellana, vainilla, pell de taronja confitada, amb notes d'espècies dolces i fruita seca. En boca és embolcallador i dolç, amb sabors de fruites confitades i notes de mel.





DO NAVARRA

Echave Rosado

S'obté dels primers sagnats del raïm i s'elabora amb un estrict control de temperatures. El to rosat s'acompanya d'aromes intenses de fruites. Destaca la finor en boca. Serveix-lo a 10-12 °C.



Echave Tinto Joven

Aquest vi recull l'expressió de la terra del vell regne de Navarra, que es manifesta en les seves varietats molt afruitades. El color i l'aroma són el reflex fidel de les fruites del bosc. Serveix-lo a 14-16 °C



DO RIBERA DE DUERO

Monsalvez Tinto Joven

Elaborat amb raïm seleccionat de la varietat Tinta del País. De color vermell morat amb ribets blaus, aroma de mora i melmelada. Resulta sedós en boca, amable i amb gran caràcter fruiter. Serveix-lo a 14-15 °C.



DO RÍAS BAIXAS

Anae Blanco

Elaborat amb raïm albariño de Galícia. Aromàtic, afruitat i amb matisos florals. El millor company de mariscos, musclos, peixos i sushi. Serveix-lo a 10-12 °C.



DOQ RIOJA

Ederra Crianza

Varietats: 90% ull de llebre, 10% garnatxa. De color granat-cirera d'intensitat mitjana i espurneigs violacis. Aromes de fruita vermella, flors de violetes i regalèssia pròpies de les varietals i espècies amb un cert record torrefacte (vainilla, coco). És un vi amb una entrada en boca amable, un taní lleuger, molt polit. Balancejat i amb records de fruita, així com una persistència intermèdia.

Adeu al pèl

Per lluir una pell suau i una depilació perfecta aquest estiu, confia en la nostra àmplia gamma de depilatoris. L'ús és molt senzill i estan disponibles en tots els formats: ceres tèbies i fredes, cremes i fulles d'afaitar. Segueix els nostres consells i tria la solució que millor encaixi amb els teus gustos i necessitats.



ABANS DE LA DEPILACIÓ

- Intenta exfoliar-te regularment per evitar que el pèl s'enquisti. L'exfoliació elimina les cèl·lules mortes, que tendeixen a bloquejar la sortida del pèl. Així disposa de via lliure cap a la superfície.
- Es recomana una dutxa calenta per obrir els porus. D'aquesta manera, la depilació serà més efectiva i indolora.
- Assegura't que la pell estigui neta i seca.

COM EM DEPILO?

■ CERA FREDA

Les bandes de cera freda són més ràpides i fàcils d'utilitzar en el dia a dia que la cera calenta. Es poden reutilitzar diverses vegades per aprofitar el producte al màxim. És un mètode durador, amb el qual la pell queda més suau i el pèl, arrencat des de l'arrel, triga més temps a créixer.



Bandes de cera depilatòria i àrea de biquini Veet (16 unitats),
Bandes depilatòries per al cos i les cames belle (20 unitats) i
Bandes de cera depilatòria Veet per a pells normals (40 unitats).

■ CERA CALENTA

És l'alternativa de depilació que ofereix un resultat més durador. Pot utilitzar-se en cames, engonals, celles, axil·les i llavi superior. Ofereix l'avantatge que el pèl triga entre tres i quatre setmanes a sortir, ja que s'elimina d'arrel, igual que amb la cera freda. A més, el pèl s'adhereix fàcilment i és eficaç fins i tot amb quan és molt curt. El resultat és una depilació de qualitat professional que pots fer a casa. Les restes de cera es poden eliminar amb oli i, després de

la depilació, es recomana aplicar una crema hidratant amb ingredients calmants com l'àloe vera.



Cera divina Taky fruita vermella (400 g), Cera depilatòria a base de sucre Veet (250 g) i Cera en perles belle (400 g)

■ CREMA

Aquest producte actua dissolent químicament el pèl de la superfície de la pell. S'aplica sobre la zona a depilar i es deixa un màxim de deu minuts. Tot seguit, només cal fregar suaument amb una esponja o espàtula per retirar el pèl. És ideal per depilar ràpidament àrees petites com les aixelles. Té l'avantatge que és indolora, tot i que l'efecte dura només entre una i dues setmanes. És molt còmode per emprar-la a la dutxa i, en la majoria dels casos, inclou ingredients calmants com àloe vera, mentol, lavanda, etc.

Crema depilatòria per a dutxa Veet (150 ml), Crema depilatòria pell sensible belle (200 ml) i Crema depilatòria de dutxa per a home Veet Men (150 ml).



■ CUCHILLA

Perfecta per a urgències, ja que proporciona una depilació ràpida i precisa, encara que no elimina el pèl d'arrel. Es presenta en diferents formats: amb capçal basculant, sabó incorporat, ingredients actius com l'àloe vera, etc. Es recomana per a persones amb poc pèl o que s'estan fent la depilació làser. En aquest cas, és important acompanyar la depilació amb escuma per a evitar irritacions.



DESPRÉS DE LA DEPILACIÓ

- Convé una dutxa amb aigua freda per a alleujar la pell i aconseguir que els porus es tanquin.
- Es poden emprar cremes hidratants amb components refrescants per calmar i hidratar la pell.
- Encara que en els mesos d'estiu pot resultar difícil, l'ideal és evitar el sol just després de la depilació, ja que la pell està més sensible.

Gel de depilació Gillette pell sensible (200 ml), Maquineta Gillette body per a home (3 unitats), Fulla Sensitive belle i Maquineta Comfortglide Venus Gillette.



Protegeix la natura al teu entorn

Amb el programa Cèntims Solidaris, fent un senzill gest en pagar la teva compra amb targeta, pots contribuir a la preservació del teu entorn natural. Al juny, donarem suport a WWF España, organització mundial dedicada a la conservació de la natura, que té com a missió detenir la degradació del medi ambient al planeta i construir un futur per viure amb més harmonia.

La natura és el nostre suport vital i una font d'aliments i medicaments. Ens dona aixopluc i protecció, ens proporciona aire net, aigua fresca, sòls sans, etc. Tanmateix, en comptes de cuidar-la, sobreexplorem els seus recursos, produïm i consumim de manera insostenible, contaminem els oceans i emetem gasos que estan escalfant la terra a nivells que podrien ser catastròfics per a tots.

L'any 2020 ens ha demostrat que la natura és essencial per a la nostra existència i que els ecosistemes naturals intactes són imprescindibles per al futur. El que fem a la natura ens ho fem



a nosaltres mateixos, i cal que reparem urgentment la relació que tenim amb ella i que hem trencat.

WWF treballa des de fa més de 60 anys per la defensa i la protecció del medi ambient, amb l'objectiu de construir un futur on les persones visquin en harmonia amb la natura. Per fer-ho, desenvolupa sobre el terreny nombrosos projectes de conservació en diferents àmbits, que inclouen la preservació de les espècies, la cura dels mars, oceans, rius i zones humides o boscos, la lluita contra el canvi climàtic, etc.

Gràcies a aquesta campanya de CAPRABO, es posaran en marxa activitats de restauració forestal i neteja de boscos en Catalunya. Aquesta acció es desenvoluparà a la tardor, amb la plantació d'espècies autòctones i, posteriorment, seguint la seva evolució.

Es tracta de recuperar les funcions dels boscos perquè tornin a oferir recursos, aigua i aire de qualitat, protecció enfront de les inundacions, etc., alhora que compleixen la seva funció d'ajudar a regular el clima i ens permeten gaudir d'espais d'oci i contacte amb la natura.



Si vols saber més sobre la tasca de WWF a favor de la biodiversitat del planeta, entra a: www.wwf.es

AL MAIG

MÉS DE
20.000€
RECAPTATS
GRÀCIES!

caprabo ●●●

Fes que els infants més vulnerables puguin tenir una alimentació digna i saludable. Ajuda'ns a ajudar.

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

Així de compromesos



Et volem donar les gràcies per la teva col·laboració durant el mes de maig amb el programa *Cèntims Solidaris* a favor de Càrites, que ajuden les persones en risc d'exclusió després de l'emergència de la COVID-19

Avantages caprabo ●●●
CLUB

Acumula euros també fora de



35%
A
PORTAVENTURA
PARK

20€
A
PORTAVENTURA
PARK
+ FERRARI LAND

CONSULTA LES MESURES
DE PREVENCIÓ A
PORTAVENTURAWORLD.COM

a la teva targeta Caprabo.

Soc del club. Jo estalvio.

Pensaves que la teva targeta Club Caprabo només serveix per a Caprabo? Doncs no. També la pots aprofitar **per estalviar fora de les nostres botigues.**

Prepara les teves vacances i estalvia amb el Club Caprabo.
Gaudeix d'aquests parcs aquàtics i moltes altres alternatives d'oci ...



Aquopolis
COSTA DAURADA

MARINELAND
DOLPHINARIUM & WATER PARK
CATALUNYA

AQUALEON
WATER PARK - COSTA DAURADA

WATER WORLD
LLORET

AQUADIVER
Platja d'Aro

... i tanca el teu pla,
dormint fora de
casa.

Booking

fins a un
15%
al fer la reserva

+4%
a la teva targeta



Com adquireixo les meves entrades?

- Entra al Web o l'APP de Caprabo
- Accedeix a més Promocions.
- Tria la marca.
- Fes clic a **EL VULL**.
- Segueix les instruccions de compra.
- **I t'acumulem el descompte a la teva targeta.**



Entra al Web
caprabo.com/
mas-promociones



**o descarrega't aquí
l'APP de Caprabo**

DISPONIBLE EN
Google play

Consíguelo en el
App Store



* Consulta les condicions de cada promoció a caprabo.com/mas-promociones

El paper ja no es porta. El mòbil, sí.

Poca gent surt de casa sense el mòbil, oi? I és que ara és més important fins i tot que la cartera.

Per això, Caprabo et dona l'oportunitat de **substituir els cupons descompte de paper per cupons descompte digitals**. Així, mai te'ls deixaràs a casa i estalviaràs més que mai.



Com gaudir dels avantatges de ser un client digital?



Si encara no ho has fet,
**registra't al web de
Caprabo o a l'APP.**



**Activa els teus cupons a l'APP
o al web de Caprabo** i, ja no cal
fer res més, en passar per caixa
ja no rebràs més cupons en
paper, a partir d'ara els tindràs
tots al teu mòbil.



Tena parla per a CAPRABO



TENA Protects, un programa de sostenibilitat enfocat a reduir l'impacte medioambiental

TENA, la marca líder en incontinència urinària, presenta TENA Protects, un programa de sostenibilitat que posa el focus en la reducció de la seva petjada de carboni en un 50% de cara al 2030.

TENA es va fundar per tenir cura de les persones, millorar les seves vides i ajudar-les a viure amb confiança i seguretat. Però aquesta noció de cura actualment no estaria completa si no entenem que cuidar les persones també significa cuidar el nostre planeta.

En aquest context, conscients que tenim la responsabilitat d'ajudar amb aportacions concretes, hem desenvolupat TENA Protects.



¿Què és TENA Protects?

És un programa d'actuació que promou la sostenibilitat a través de tres línies d'innovació i desenvolupament:



Innovem per millorar el benestar de les persones. Investiguem per trobar noves maneres d'augmentar la qualitat de vida, alhora que reduïm la petjada mediambiental dels nostres productes.



Innovem per fer més amb menys. Per aconseguir-ho, fem servir productes de primera qualitat, introduïm dissenys més intel·ligents i fem servir energia 100% renovable a totes les nostres plantes de producció a Europa.



Innovem per crear una societat circular. Treballem productes i serveis per a una societat on reciclar i reutilitzar cada vegada és més important. Per això, la nostra idea és desenvolupar envasos 100% reciclables i fer servir materials totalment o parcialment reutilitzables.

A priori, poden semblar objectius ambiciosos, però, com va dir el poeta Antonio Machado, "se hace camino al andar" i, pas a pas, volem deixar una petjada més positiva en el planeta.



TU PROMETS
**EVITAR
PREERENTAR**
A MÀ...



...NOSALTRES
PROMETEM
DONAR
200.000L*

D'AIGUA ESTALVIADA



**Compra
1 pack de Finish**



**Tu PROMETS
evitar preerentat
i estalviar aigua**



**Nosaltres, PROMETEM
donar 5L d'aigua per pack
a famílies en escassetat***

*Amb una donació monetària equivalent per a la distribució de 200.000 L d'aigua a FESBAL**La nostra millor neteja i brillantor fa referència a Finish Quantum Ultimate



BOTANICA BY

PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



JUNTS PER LES
FLORS SILVESTRES

DESCOBREIX MÉS:



Amb la compra de Botanica col·labores en la reforestació de **30 hectàrees** de boscos i flora silvestre en l'Espai Natural de Doñana



**ELEGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO
2021
INNOVACIÓN**

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Cuixes de pollastre EROSKI Natur, 2 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Plàtan de Canàries EROSKI Natur

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pa Maxiburguer EROSKI, 4 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa barbacoa EROSKI, envàs de 300 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Biactive nou-avellana EROSKI, pack 4 x 125 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Quefir EROSKI, 480 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Broma solar FP50 belle&sun, esprai 200 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Màquina sensitive belle, pack 1 unidad

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juliol del 2021



DANONE

Beu-te L' ESTIV



nosaltres

CAPRABO i el Departament d'Agricultura de la Generalitat reforcen la seva aposta per la producció de proximitat



D'esquerra a dreta, Fernando Tercero, Carmel Mòdol, Teresa Jordà, Edorta Juaristi, Jordi Lahiguera i Rosa M. Anguita Garrido.



La comitiva, acompanyada per Ramón Franco, durant la visita.

El director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, i la consellera del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya, Teresa Jordà, han mantingut una trobada a la nova seu de CAPRABO, a la ZAL Port del Prat de Llobregat (Barcelona), per reforçar el seu suport a la important tasca que desenvolupen els petits productors i les cooperatives agràries de Catalunya. També hi han assistit Carmel Mòdol, director general d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries i, per part de CAPRABO, Fernando Tercero, responsable de Proximitat; Ramón Franco, responsable

de Logística; Jordi Lahiguera, director de Màrqueting i Desenvolupament Corporatiu, i Rosa M. Anguita Garrido, directora de Comunicació Corporativa i Relacions Institucionals.

Per a Edorta Juaristi, aquesta trobada "ha servit per donar a conèixer a la consellera Jordà el moment de transformació que CAPRABO viu amb un nou pla logístic, les botigues de nova generació que responen a les necessitats del consumidor i un pla d'expansió a Catalunya, a més del creixement del negoci online i l'aposta contundent i diferencial de CAPRABO per la producció de proximitat".

Obertura d'un nou supermercat CAPRABO RAPID a Reus



Hem inaugurat un supermercat CAPRABO RAPID al carrer Raval Martí Folguera 37, de Reus (Tarragona), un format que destaca per la rapidesa amb la qual permet fer la compra. Les botigues RAPID disposen d'aliments frescos, fruites i verdures, carn i xarcuteria ja envasada, i forn per oferir pa acabat d'enfornar. L'assortiment l'integren marques líders de fabricants i marques pròpies del distribuïdor.

Les obertures s'emmarquen en el pla d'expansió que vam anunciar a principis d'any amb una dotzena de botigues noves a Catalunya.



CAPRABO i OliCastelló, junts a la lluita contra la leucèmia

Des de principis d'abril i fins a final d'existències, una selecció dels nostres supermercats i la plataforma de compra online Capraboacasa, oferiran les garrafes solidàries de dos litres d'oli d'oliva verge extra d'OliCastelló. La venda d'aquest producte s'emmarca en la col·laboració entre CAPRABO i OliCastelló amb la Fundació Josep Carreras a favor de la investigació i la lluita contra la leucèmia. Una part dels beneficis obtinguts de la venda de garrafes d'aquest oli d'arbecuina es donarà a la Fundació Josep Carreras. Més informació a www.fcarreras.org.

CUCA

*Deixa't seduir per la qualitat
de les sardines i sardinetes CUCA
i gaudeix de l'autèntic sabor de les costes atlàntiques.*





Gaudeix de la rivalitat

Col·lecciona les edicions limitades UEFA EURO 2020™

#supportresponsibly



Heineken recomienda el consumo responsable. Alc 5,0% Vol
The UEFA and Euro 2020 words, the UEFA EURO 2020™ Logo and Mascot and the UEFA European Football Championship, Trophy are protected by trademarks and/or copyright of UEFA. All rights reserved.