

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor



CERVEZAS

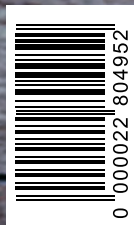
Más de 20
sabores para
combatir
el calor

BELLEZA

Todo para
la higiene
facial

De la nostra terra

Más frescos y sostenibles, el consumo
de productos de proximidad contribuye
al desarrollo de tu entorno



Nº 356
AÑO XLIV
2€

10 años
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



NUEVAS ENSALADÍSSIMAS ISABEL

Disfruta de las nuevas ensaladas Isabel con su nuevo packaging que elimina el 100% del plástico.



Atún certificado con el sello AENOR
Atún de Pesca Responsable
Cuidamos de los océanos
y de las personas.

AENOR

ATÚN DE PESCA
RESPONSABLE

Conoce el resto de la gama de Ensaladíssimas Isabel:



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

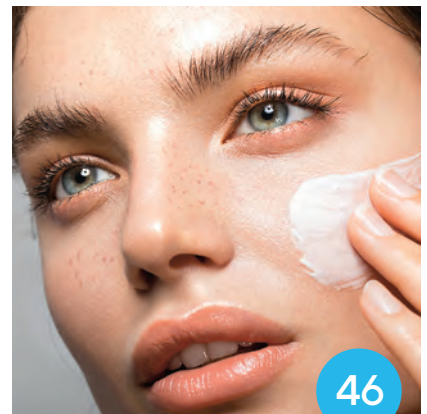


caprabo ●●●

sumario

septiembre'2021

www.caprabo.com



Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 De la nostra terra: productos de cercanía para llenar la cesta de la compra.
- 18 Sabores de cercanía para decir adiós al verano.
- 27 En familia: todas las claves para enseñar a los niños la importancia de alimentarse con productos de cercanía.
- 40 Cereales: el toque *crunch* para el desayuno, la cena o el momento del picoteo.
- 42 Cervezas de todos los orígenes.
- 46 Belleza: todo lo que debes saber sobre la limpieza facial.
- 48 Solidaridad.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 53 Actuamos por el desperdicio 0.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 356
SEPTIEMBRE 2021
Año XLIV

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



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

DIFUSIÓN:

Controlada por OJD
Publicidad
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



Certificado PEFC

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



Empezar con buen pie

Xavier Ramón
Director de Marketing

Arancamos septiembre con energías renovadas y reforzando nuestros 10 compromisos por la salud y sostenibilidad: *productes de la nostra terra* y la eliminación de la grasa de palma.

Seguimos avanzando con nuestros compromisos de proximidad con productores y productos que, al ser de temporada y producidos con el cuidado y el mimo de los pequeños agricultores, ganaderos y productores de tu zona, además de cuidar de la alimentación de los tuyos, también te ocupas de su bienestar y su

futuro, ayudando a conservar tu entorno, tradiciones y cultura.

Seguimos trabajando nuestros compromisos con la salud para que, en este 2021, puedas disponer de una gama completa de productos de marca propia sin grasa de palma. Hasta ahora ya lo hemos hecho en todos los productos EROSKI.

Y con el comienzo del curso en mente, en este número tampoco nos hemos olvidado de las propuestas para volver con ganas a la rutina, menús saludables y asequibles para toda la familia, vales descuento, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas para compartir con los tuyos.



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

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

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



1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil

Páginas 27 a 34

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales

Páginas 10 a 19

7 Facilitar comer bien a buen precio

8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Lo último

Nuevos aceite y vinagre ecológico



El aceite ecológico está elaborado con aceitunas de la variedad picual, cultivadas en las montañas de la Sierra de Segura, en Jaén. La altitud y las horas de sol de las que disfruta esta zona hacen que los aceites destaquen por su fuerza y cuerpo y su intenso sabor, así como por el picor y amargor característicos de la variedad picual.

Sin abonos ni pesticidas químicos, en el cultivo ecológico del olivar también se promueve la riqueza orgánica y la humedad del suelo, utilizando flora autóctona y compost natural que favorece tanto la nutrición adecuada de

los olivos como una protección eficaz contra plagas y enfermedades.

En cuanto al vinagre ecológico italiano, se realiza con vinagre de vino y mosto de uva cocido procedentes de cultivos sostenibles en los que no se han vertido fertilizantes ni pesticidas artificiales. La IGP Módena garantiza que al menos una de sus fases de elaboración se ha llevado a cabo en Módena, con uvas típicas de esta región. Se trata de un vinagre con un color marrón oscuro, con un sabor equilibrado y un aroma intenso y delicado y con ligeras notas a madera de los barriles donde se fermenta.



Zumos exprimidos: fruta y nada más

Disfrutar del mejor zumo recién exprimido en casa es muy fácil con nuestras nuevas variedades de mandarina y frutos rojos. El primero contiene el zumo de 11 mandarinas cosechadas en su temporada óptima, mientras que el de frutos rojos se elabora con frambuesas, cerezas, arándanos y grosellas. Vienen en botella de plástico 100% reciclable, fabricada con más de un 50% de material reciclado.



APERITIVOS DIFERENTES PARA COMPARTIR

Los grissini son uno de los productos más famosos de Italia, y un excelente aperitivo para cualquier momento del día. Ligeros y sabrosos, son ideales para comer solos o como sustituto del pan. Elaborados con aceite de girasol, son un magnífico snack para acompañar cualquier plato.

Sabías que los gatos esterilizados suelen tener tendencia a ganar peso? Por eso, es conveniente alimentarlos con recetas específicas que se adapten a sus necesidades.

Con las recetas de Ultima Esterilizados podrás combinar los beneficios de la alimentación seca y húmeda, ayudando a tu gato a mantenerse en forma sin renunciar al sabor. Descubre ahora las nuevas recetas de Ultima Fit & Delicious, tiernos filetes en una deliciosa salsa específicamente formulados para satisfacer las necesidades de los gatos esterilizados, que le ayudan a controlar su peso, gracias a su moderado contenido en energía y a la L-carnitina.

habla Ultima para CAPRABO

Salud y placer para tu gato esterilizado



habla Oikos para CAPRABO

Oikos, tu marca favorita de yogures, ahora en helado

Disfruta de un torbellino de sabores y sensaciones gracias al encuentro de un delicioso yogur griego y una generosa salsa de caramelo salado con avellanas. Y si eres más de chocolate, no te pierdas el sabor de chocolate con almendras. Una nueva manera de disfrutar del placer de Oikos en cualquier momento del día.



DANONE
OÏKOS

habla Chocolates Jolonch para CAPRABO



Xocolata Jolonch by Albert Adrià, cuando la tradición se funde con la innovación

Las nuevas propuestas de Xocolata Jolonch by Adrià fusionan los siglos de historia de Xocolata Jolonch con la creatividad del prestigioso chef Albert Adrià. Chocolates con texturas originales y sabores realmente intensos, que sorprenden por su delicada fusión en boca y su interesante combinación de sabores, que van desde los más refrescantes a los más intensos. Descubre las cuatro gamas: Floral, Orígenes, Tradición y Licores.



habla Sant Josep Vins para CAPRABO



25 años de Llàgrimes de tardor



Este clásico de la DO Terra Alta cumple 25 años y renueva su imagen. Sant Josep Vins, bodega de la cooperativa Agrícola Sant Josep, lo elabora en el pueblo de Bot (Tarragona), exclusivamente con uvas procedentes de la cosecha propia de sus socios. La primera elaboración de esta marca, un tinto de crianza de 1996, marcó un punto de inflexión en la cultura vitivinícola de esta bodega y en la proyección de sus vinos en el mercado.

Llàgrimes de tardor está identificada como una de las primeras marcas que definió un estilo para vinos de crianza de origen mediterráneo. Y Llàgrimes de tardor crianza es la etiqueta más popular de la marca. Está elaborado mayoritariamente a partir de una selección de viñas de las variedades garnacha tinta, garnacha peluda y mazuela (Cariñena), seleccionadas cada año entre las parcelas que tienen 20 o más años de edad, en su gran mayoría viñedos cultivados mediante procesos tradicionales, y con producciones moderadas, inferiores a 6.000 kg/ha. El resto de vino se obtiene

a partir de syrah y, en menor proporción, de cabernet sauvignon. Todas las variedades se vinifican por separado a partir de sistemas tradicionales en condiciones controladas. La crianza tradicional, en barricas de roble, mayoritariamente francés, y posteriormente en botella, es el otro elemento que caracteriza este vino. Se comercializa a partir del tercer año y, por tanto, tiene un proceso de elaboración y afinado más largo que un tinto de crianza convencional.

En Llàgrimes de tardor crianza se puede apreciar claramente el carácter que imprime la zona y sus uvas más típicas, especialmente las garnachas, pero su finura y equilibrio nos ofrece una gran versatilidad. La cosecha de 2018 es la que estrena esta nueva presentación. Se trata de una añada de calidad excepcional, que muestra con nitidez los mejores registros de este vino y ofrece un potencial de guarda superior a los 10 años.

Más información: <https://santjosepwines.com/llagrimes-de-tardor/>

EMPORTA'T LA NOVA AMPOLLA



**MÉS
PRÀCTICA**

**50% PLÀSTIC
RECICLAT (PET)**

Gràcies per reciclar
i fer-ho possible



Sellos que guardan historia y tradición

El surtido de productos de cercanía que encontrarás en CAPRABO es tan completo que podrás llenar la cesta de la compra íntegramente con ellos. Esto es posible gracias a la gran selección de productos de proximidad, desde alimentos frescos –como frutas, embutidos, quesos y carnes– a otros productos de alimentación, como aceites, arroz o vinos.



Consumir productos de proximidad es bueno para todos. Por eso, ofrecemos más de 2.600 productos de cercanía, en cooperación con más de 300 cooperativas agrarias y pequeños productores, contribuyendo al desarrollo del entorno social y económico.

Otro de los beneficios principales del consumo local es el menor impacto en

el medioambiente. Al recorrer menos distancia, las emisiones de gases de efecto invernadero son menores.

Asimismo, se reducen los embalajes, porque un producto que no viaja tanto no necesita tanta protección. Además, el pastoreo o la producción de hortalizas y frutas ayuda, a su vez, a la protección de los bosques, la conservación de la

biodiversidad y el mantenimiento de razas animales y especies vegetales.

En nuestras tiendas encontrarás una de las mayores ofertas de productos de tu región, de orígenes prestigiosos o con sellos de calidad y Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicación Geográfica Protegida (IGP), que avalan esa calidad y apuestan por el desarrollo de cada comarca.



"Jugar-s'hi un peix"

El que fem a Caprabo: estar segurs que les conserves de la nostra terra encantaran als nostres consumidors.

Anxoves de L'Escala

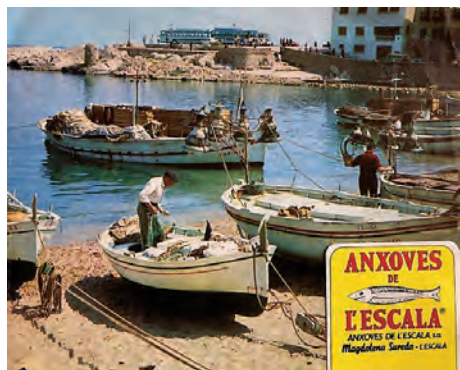
Las anchoas son los boquerones tratados en salazón, una forma de conservarlos que introdujeron los griegos en Cataluña y que los romanos continuaron, sobre todo en L'Escala, uno de los pueblos con más larga tradición marinera.

Las anchoas de L'Escala destacan por un aroma y un sabor muy persistentes. Para prepararlas se utilizan boquerones frescos, sal marina procedente de las salinas del Mediterráneo, hierbas aromáticas y especias.

Desde 1940 han procesado anchoas, salando el mejor pescado y preparando filetes semiconservados, marinados y en aceite de oliva. Seleccionando solo la especie "Anchoa europea" y utilizando sal marina natural, sin aditivos, y aceite de oliva virgen extra.

Un proceso llevado a cabo por las mujeres de L'Escala, encargadas de esgañar las anchoas –extracción de la cabeza y las tripas–, sazonarlas y colocarlas cuidadosamente en bidones durante un periodo de 6 a 24 meses. El periodo de maduración depende de la época del año y varía en cada lote. Por eso, el Maestro Anchoero decide cuándo han alcanzado el punto óptimo.

Una vez maduras, filetean las anchoas y las acondicionan, una a una, en su envase. Un método tradicional, en el que se mantiene intacto el proceso desde la primera generación de anchoeras.



Mujeres de L'Escala esgañando anchoas. Años ochenta.



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Vinos DO Empordà y DO Costers del Segre

Con 11 denominaciones de origen, todas ellas con una larga tradición, el vino es parte de nuestra historia, cultura y paisajes. Esta gran variedad abre un abanico de posibilidades: blancos, tintos, rosados, espumosos... Desde aquí, os acercamos tres nuevos vinos con DO exclusivos en CAPRABO: Empordà y Costers del Segre.

DO EMPORDÀ

L'Empordà es una de las primeras zonas donde se cultivó vino y está considerada como la puerta de entrada del cultivo de la viña. La gama de vinos ampurdaneses es muy amplia. Desde tintos de elevada calidad, a blancos frescos y sabrosos, sin olvidar los rosados, caracterizados por un color cereza bien definido, y los vinos dulces, como el Garnatxa de l'Empordà (elaborado con la variedad de uva que le da nombre) y el Moscatell de l'Empordà.

Son vinos muy marcados por el fuerte viento del norte, la Tramontana, que sopla y deshidrata la viña, la estresa, y seca su superficie tras la lluvia, lo que redundará en una mayor sanidad de la planta. Por otra parte, los inviernos suaves, con pocas heladas, y los veranos calurosos, atemperados por las brisas marinas, resultan muy favorables para el buen desarrollo de la viña. Al igual que la tierra, que mayoritariamente es de textura arenosa y pobre en materia orgánica, idónea para la producción de vinos de elevada calidad.



VINO BLANCO DO EMPORDÀ 3 FRARES, 75 CL

Elaborado con garnacha blanca y macabeo, es ideal para acompañar muchos tipos de pescado, como el salmonete o la gallineta. Marida muy bien con sepia, calamares y chirlas.

VINO TINTO DO EMPORDÀ 3 FRARES, 75 CL

Cabernet sauvignon, garnacha y merlot con 12 meses de crianza en barricas de roble americano y el tiempo restante en botella para conseguir la armonía necesaria entre sabores y aromas. Ideal para acompañar carnes rojas, platos de caza, guisos especiados, pescados con salsa y quesos.

DO COSTERS DEL SEGRE

Esta DO está formada por siete territorios, repartidos por la ribera del río Segre y el Pirineo de Lleida, que se caracterizan por su clima mediterráneo, de contrastes, con un suelo calcáreo ideal para el cultivo de la viña. El carácter interior, alejado del mar, ha hecho que durante siglos el área estuviera muy lejos de las vías de comercialización, obteniendo unos vinos con elementos propios y característicos.

Fue el primer lugar de Cataluña donde se introdujeron las variedades de cabernet sauvignon, merlot y chardonnay, junto a las variedades autóctonas, y se adoptaron las técnicas californianas de vinificación.

La D.O. Costers del Segre presenta una amplia gama de vinos. Elabora tintos, blancos, rosados, espumosos y cavas entre los que destacamos el **FARFANY, VINO TINTO DO COSTERS DEL SEGRE, 75 CL**, elaborado exclusivamente en la finca "Les Torres", con variedades de uva ull de llebre, merlot y syrah, con una edad mínima de entre 17 y 20 años.



de la
nostra
terra



"Beure's el seny"

Marxar del teu Caprabo sense
haver comprat els exquisits vins
dels nostres productors locals.

IGP Llonganissa de Vic

Existen productos unidos a una localidad. Es el caso de la longaniza y Vic. Antiguamente, este producto se elaboraba en las masías ubicadas en la Plana de Vic como un método de conservación de las carnes, aprovechando las particulares características climáticas de la zona.

Hoy en día, se ha convertido en un producto único y muy valorado por su color, textura y sabor, avalado por una Indicación Geográfica Protegida (IGP) desde 2002. En nuestras charcuterías no podía faltar este pequeño manjar que nos llega de la mano de Casa Riera Ordeix. Elaborado por la sexta generación de la familia Riera, siguiendo el mismo método desde 1852 en el histórico edificio de la Plaça dels Màrtirs, de Vic.

Escogen las partes nobles de la carne de hembra de cerdo proveniente de granjas propias, que se tritura y amasa junto con los dados de panceta y se sazona con sal marina y pimienta negra para, después, embutirlo y secarlo.

El proceso de secado del salchichón de Vic de Casa Riera Ordeix se lleva a cabo de forma natural en los secaderos, donde la temperatura y la humedad se controlan manualmente. A lo largo de todo el proceso, que puede oscilar entre tres y seis meses, los salchichones se descuelgan, se cepillan y se vuelven a colgar de dos a tres veces.



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Aceites con DOP

En nuestros supermercados encontrarás dos aceites locales con Denominaciones de Origen Protegidas: Siurana y Les Garrigues, muy apreciados por su sabor y calidad, fruto de un esmerado trabajo desde el árbol hasta el molino.



La calidad de los aceites de oliva virgen es fruto de un esmerado trabajo desde el árbol hasta el molino: minimización de los tratamientos fitosanitarios de la aceituna, recogida en el punto de maduración óptimo

para producir un gran aceite, selección de aceitunas -que solo están recogidas del árbol-, para molturar únicamente las que estén sanas y en buen estado, y minimizando el tiempo entre la recogida del fruto en el árbol y su proceso.

DOP LES GARRIGUES

El aceite de la DOP Les Garrigues se elabora con aceituna de la variedad arbequina. Los pueblos y campos de la comarca de Les Garrigues y del sur de las comarcas del Segrià y del Urgell conforman la zona de producción de este aceite virgen extra.



DOP SIURANA

Aceite de variedad arbequina elaborado en toda la cuenca natural del río Siurana y algunos municipios vecinos, distribuidos por las comarcas del Priorat, Tarragonès, la Ribera del Ebro, Alt y Baix Camp, Baix Penedès y la Conca de Barberà.



de la
nostra
terra

"Separar el gra de la palla"

El que fem a Caprabo. Escollir els millors productes de la nostra terra perquè tu en puguis gaudir.

Arròs del Delta de l'Ebre

La isla de Buda, la más grande de Cataluña, es de una riqueza medioambiental incalculable. Allí habitan más del 40% de las aves del Delta del Ebro y donde la principal actividad es el cultivo del arroz, iniciada en 1864 por la familia Borés, que todavía gestiona este espacio único y singular.

La siembra de arroz en el Delta del Ebro comienza a finales de abril y se cosecha durante el mes de septiembre. Una vez recogido en el campo sigue un proceso de secado y cribado para separar las impurezas (restos de paja) y se traslada al silo, donde se almacena a un grado de humedad inferior al 14% para su óptima conservación.

Del silo, y tras de un periodo de maduración de unos cuatro meses, aproximadamente el día de Reyes, según apunta la tradición, comienza

la molienda, que consiste en separar la cáscara del arroz y su cutícula hasta quedar blanqueado para su consumo. En el caso del arroz integral, se retira la cáscara y se respeta la cutícula, rica en vitaminas y minerales, quedando el arroz de un color dorado.

En la isla de Buda se cultivan dos variedades de gran calidad y originarias del Delta del Ebro: Bomba y Marisma. Estas variedades sólo se cultivan en la costa mediterránea peninsular, lo que garantiza que se trate de arroces nuestros, de origen, sin mezclas de otras semillas, de gran pureza y calidad Extra, esto es, con un mínimo de 92,7% de granos enteros, frente a la calidad Primera, con un contenido muy inferior.

El arroz Bomba es ideal para paellas y arroces secos, y el Marisma, para arroces caldosos, melosos, *risottos* o la tradicional sopa de arroz.



Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.
Descobreix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo



Queso Urgèlia DOP Alt Urgell-Cerdanya

En el Alt Urgell y la Cerdanya hay una tradición quesera muy antigua.

El queso se elaboraba en las masías para el consumo familiar y los pequeños excedentes producidos se vendían en las ferias de ámbito local y comarcal. En 1915 se fundó la Cooperativa Cadí, que comenzó elaborando las primeras variedades del queso Urgèlia (DOP Alt Urgell-Cerdanya), el único de Cataluña Denominación de Origen Protegida (DOP).

La leche con la que se elabora el queso Cadí proviene exclusivamente de las comarcas del Alt Urgell y la Cerdanya, situadas en el Pirineo de

Cataluña. En esta zona predominan los climas submediterráneos de montaña, relativamente fríos y secos, con cielos libres de nieblas y muy buena exposición solar, condiciones naturales que dan a las especies vegetales de sus verdes praderas unas características particularmente idóneas para la alimentación del ganado.

La leche se recoge diariamente a cada productor, permitiendo trasladar toda su pureza y frescor naturales al queso. Una vez elaborado, el queso lo maduran en cavas, como mínimo durante 45 días, lo que proporciona su cremosidad, consistencia y cuerpo característico.



"Guanyar-se les mongetes"

El que fan els pagesos, ramaders i pescadors de la nostra terra per guanyar-se la vida: treballar molt.



DOP Mongeta del Ganxet

La mongeta del Ganxet es una judía blanca única, original de Cataluña, ni muy grande, ni muy pequeña, pero apreciada por los mejores chefs del país. Está considerada una de las mejores judías del mundo por su sabor suave y cremoso, sus propiedades organolépticas, sus valores nutricionales, y sobre todo, su versatilidad gastronómica. Sea en el formato que sea, es deliciosa al paladar.

El nombre lo recibe por su forma de 'gancho', en referencia a la aguja de hacer ganchillo. Desde 2011 se cultiva, bajo la denominación de origen protegida DOP Mongeta del Ganxet, en las comarcas del Vallès y algunos municipios del Maresme y La Selva.

La Cooperativa Agrària del Vallès las elabora mediante un proceso natural y artesanal y las comercializa cocidas en envases de vidrio de distintos formatos.

Estas conservas las hacen de la manera más natural posible y contienen como únicos ingredientes: judías, agua, sal marina... ¡y nada más!



**Dites molt de la nostra terra,
com ho som a Caprabo i els nostres productes.**
Descobrix el nostre diccionari de la proximitat.



Diccionari
de la Proximitat
Caprabo

de la
nostra
terra

Compromesos
amb els nostres
productors

Sabores cercanos

Con los productos de nuestra tierra, elaborados cerca de casa, podrás despedir al verano, disfrutando de los últimos días de calor alrededor de una buena mesa.

LA RATAFIA DELS RAIERS

Es alquimia, es tradición, es Pirineo. Para beber fría o con hielo; o para cocinar tus platos más sabrosos.

QUESO DE CABRA FARCELL

Queso semicurado de cabra, servido en cuña de peso variable entre 120 y 203 gramos.

QUESO NEU DEL CADÍ

Queso de pasta blanda y piel enmohecida, de textura cremosa y aroma suave, que recuerda a la trufa y a algunas setas del Pirineo. Ideal combinado con ensaladas, fundido sobre verduras hervidas, pan de nueces, etc.

OLIVEDA CAVA BRUT NATURE

Armonioso y delicado cava del Alt Empordà, de refinada nariz y paladar armonioso.

CLOT D'ENCÍS TINTO DO TERRA ALTA

Su equilibrio entre cuerpo, fruta y textura es un referente. La producción procede de viñas seleccionadas de las variedades garnacha tinta, mazuela y syrah. ¡Un todo terreno!

CLOT D'ENCÍS BLANCO DO TERRA ALTA

Uno de los vinos de la DO Terra Alta que más éxitos ha cosechado. Es un blanco fresco, versátil y, a la vez, muy representativo de esta zona mediterránea y su uva más típica: la garnacha blanca.

FORMATGE SEMI CABRA SANT GIL D'ALBIÓ

Queso artesano de La Garrotxa, elaborado con leche pasteurizada de cabra. Se caracteriza por ser ligeramente salado y de textura cremosa, perfecto para tomar con rebanadas de pan tostado con tomate y un buen vino tinto.



MIEL DE TOMILLO ALEMANY, 500g

Una miel mediterránea por excelencia.



MIEL DE ROMERO ALEMANY, 500g
Nuestra miel más autóctona.

YOGUR NATURAL LA TORRE, pack 8x125 g
Elaborado artesanalmente con leche fresca de granjas catalanas certificadas con el distintivo WELFAIR de AENOR. Es cremoso y destaca por su baja acidez.



HELADO DE VAINILLA Y NUECES DE MACADAMIA LA FAGEDA

Dos sabores intensos en una combinación

llena de fuerza: la cremosidad del producto lácteo natural con la macadamia. La vainilla, cien por cien natural, se procesa en el obrador a partir de las vainas de la flor de las variedades Bourbon y Tahiti.



YOGURT DE OVEJA LA TORRE, pack 2x125 g

Ideal para los amantes de la leche de oveja, el yogur está elaborado artesanalmente con leche fresca de ovejas de granjas catalanas.



YOGUR DE CABRA LA TORRE, pack 2x125 g

Ideal para los amantes de la leche de cabra, el yogur está elaborado artesanalmente con leche fresca de cabras de granjas catalanas.



HELADO DE YOGUR VARIADO LA FAGEDA, pack 4x100 ml

De yogur natural, con fresas y limón. Prueba las tres variedades de helado de yogur con el nuevo pack de tarrinas de 100 ml. ¡El formato más cómodo para disfrutar de los mejores helados de yogur!



ALMENDRA TOSTADA EXTRA TORRA

Almendra seleccionada de origen Cataluña, tostada de forma artesanal con fuego de leña. Galardonada con dos estrellas de oro por el jurado del International Taste Institute.

CHOCOLATE CACAO 90% JOLONCH, 100 g

Tradicional chocolate Jolonch, de intenso y profundo sabor, elaborado artesanalmente por nuestros maestros chocolateros. Disfruta del verdadero sabor del chocolate.

AVELLANA TORRADA COSELVA, 250 g
Avellana Coselva, con Denominación de Origen Protegida Avellana de Reus: salud para tus sentidos y tu corazón.



Alubias con alcachofas y mejillones

- 850 g de mongetes del Ganxet
- 175 g de alcachofas en conserva
- 16 mejillones
- 200 ml de caldo de pescado
- 50 ml de vino blanco
- 1 cebolleta
- 3 ajos
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Pimienta negra
- Perejil fresco

ELABORACIÓN. Se coloca al fuego una cazuela grande con dos cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra. Cuando el aceite está caliente, se añaden la cebolleta picada y los dientes de ajo machacados y se rehoga. Se pasan las alubias bajo el agua del grifo y, bien escurridas, se añaden a la cazuela junto con el vino blanco.

- Removemos con una cuchara de palo y dejamos un par de minutos para que el alcohol se evapore.

Después, añadimos el caldo o agua y dejamos cocer a fuego medio sin tapar unos 15 minutos.

- Mientras tanto, escurrimos las alcachofas sobre papel absorbente y las cortamos en cuartos, reservando las tres o cuatro mitades más bonitas.

- Se añaden al guiso el resto de alcachofas junto con los mejillones y se deja cocinar unos cinco minutos. Salpimentamos al gusto, espolvoreamos perejil picado y una pizca de cayena molida, removemos una vez más y lo dejamos cocer un par de minutos.

- Mientras, se tuestan los cuartos de alcachofas reservados, en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de Oliva Virgen extra.

- Se sirve el guiso decorado con las alcachofas tostadas y un poco de perejil picado.

COMENTARIO DIETÉTICO

No todos los alimentos procesados son insanos. En esta receta vemos como puede ser muy fácil preparar rápidamente, y casi sin cocinar, un plato muy saludable.

Propiedades nutricionales. Es un plato bastante completo, ya que aporta proteína de las alubias y los mejillones, hidratos de carbono y fibra de la legumbre y la verdura, y poca grasa en forma de aceite de oliva Virgen Extra. Para completar el menú, tenemos la opción de acompañar el plato con una ensalada, tomar un segundo plato ligero, o hacer plato único añadiendo otro pescado (bacalao, gambas...) o un huevo cocido, más verduras, etc.

Truco: podemos rebajar la cantidad de sal tan solo aclarando bien las alubias y las alcachofas, optando por conservas y caldos bajos en sal, o sustituyendo el caldo de pescado por agua.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,18 €
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Arroz caldoso de bogavante y berberechos

- 450 g de arroz de l'illa de Buda
- 1 bogavante
- 250 g de berberechos, chirlas o almejas no muy grandes.
- 1 diente de ajo picado muy fino
- 1 cebolleta grande picada muy fina
- 1/2 pimiento rojo picado muy fino
- 1/2 pimiento verde picado muy fino
- 2 tomates maduros rallados
- 1/4 cucharita de pimentón de La Vera
- 1/2 vasito de brandy o coñac
- Unas hebras de azafrán (o un pellizco de azafrán molido)
- 1,5-2 litros de caldo de marisco caliente
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal al gusto

ELABORACIÓN. Trocear el bogavante, separando la cabeza de la cola. Cortar la cabeza en dos partes, de arriba abajo, y la cola en rodajas. Reservar.

■ Poner la paella al fuego con un chorrito de aceite y añadir el ajo. Antes de que se dore, incorporar la cebolla y los pimientos y dejar que se cocinen, a fuego medio, durante unos 10 minutos.

■ Cuando estén pochados, añadir el tomate rallado y dejar que se forme una especie de salsa gruesa.

■ Añadir la cabeza del bogavante con el interior tocando el fondo de la paella y dejar tostar (si no lo usamos, prescindimos de este paso).

■ Añadir el pimentón, cuidando que no se queme, y un chorrito de brandy, y dejar evaporar el alcohol.

■ Incorporar el arroz y dar unas vueltas durante dos minutos, para que se impregne bien de todos los sabores que están en el fondo de la paella.

■ Añadir el caldo caliente y repartir bien todo el arroz. Es el momento de añadir la sal, pero con cuidado, ya que el marisco suele salar bastante.

■ Cuando el caldo comience a hervir, bajar el fuego a medio y dejar cocinar siguiendo las instrucciones del fabricante. Cinco minutos antes de que el arroz esté finalizado, añadir la cola del bogavante troceada, las patas y los berberechos.

■ Si el arroz no está aún hecho y el caldo está casi consumido, añadir un poco más de caldo caliente. Una vez que el arroz está en su punto, cubrir con un trapo un par de minutos y servir de inmediato.

COMENTARIO DIETÉTICO

El arroz es un alimento al que le pega casi todo, así que no hay excusa para preparar platos de arroz saludables y sabrosos. Para completar el menú, bastaría con una ración de verduras, ensalada, gazpacho, verduras a la plancha...

Propiedades nutricionales. El bogavante es un marisco con un contenido bajo de grasa (2%), un alto contenido en proteína de alta calidad (18%), y es fuente de vitamina B3, B12, fósforo, iodo, selenio y zinc. Al marisco se le achaca un alto contenido en colesterol y purinas (ácido úrico). En cuanto al colesterol, el que ingerimos en los alimentos se absorbe muy poco, así que no se puede considerar que influya en los niveles en sangre. Y sobre las purinas, este marisco (y la mayoría) son alimentos con un contenido medio, y, dado que su consumo generalmente no es frecuente, no supondría un problema.

Truco: aunque no lo parezca, el ingrediente que más sal aporta es el caldo, elige las alternativas bajas o reducidas en sal.

Raciones: 6

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

6,8 €
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Clafoutis de verdura y queso

- 350 g de tomates cóctel
- 1 calabacín pequeño
- 1/2 cebolla
- 25 g de mantequilla
- 60 g de queso Neu del Cadí
- 60 g de queso feta
- 2 huevos
- 165 ml de nata
- 200 ml de leche
- 2 cucharadas rasas de maicena
- Albahaca fresca
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 200 °C.

■ Engrasar ligeramente un molde apto para horno con mantequilla.

■ Añadir la mantequilla a una sartén y rehogar la cebolla hasta que esté transparente.

■ Agregar el calabacín y rehogar unos minutos más.

■ Batir la nata, la leche, la maicena y los huevos junto con la sal y la pimienta.

■ En una fuente para horno, disponer la cebolla, el calabacín, los quesos y los tomates cóctel.

■ Verter la mezcla batida sobre la verdura.

■ Hornear a 200 °C, durante 35 minutos aproximadamente.

■ Servir acompañada de albahaca fresca.

COMENTARIO DIETÉTICO

Es una preparación similar a una quiche, pero algo más ligera al prescindir de la masa. Es una receta moderada en energía y con una cantidad importante de grasa y grasas saturadas, por lo que conviene disfrutar de ella solo de vez en cuando.

Propiedades nutricionales: contiene una ración de hortalizas y una de lácteos; estos últimos, en su mayoría, son quesos y nata y aportan calorías, grasas (aunque la grasa láctea no resulta tan perjudicial como otras saturadas) y proteína de alta calidad.

Truco: si usamos aceite de oliva en lugar de mantequilla, y leche evaporada en vez de nata, aligeramos la receta, reducimos grasa y añadimos al plato propiedades beneficiosas.

Apta para: ovolactovegetarianos.

Raciones: 4

Dificultad



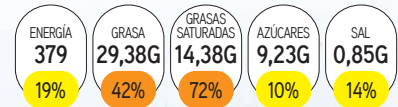
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,20€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

1,13€
POR RACIÓN

Gratinado de calabacín

- 3 calabacines
- 3 tomates
- 2 cebollas moradas
- 75 g de salsa de tomate natural
- 30 ml de aceite de oliva
- 100 g de queso Farcell
- Hierbas provenzales
- Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN. Precaentar el horno a 200 °C.

- Lavar los tomates y los calabacines y pelar las cebollas. Laminar todas las verduras con el mismo grosor.
- Cubrir una fuente apta para horno con la salsa de tomate y disponer las verduras en forma de espiral, alternándolas entre sí. Verter sobre las mismas el aceite de oliva en forma de hilo. Salpimentar y espolvorear con las hierbas aromáticas. Hornear durante 30 minutos.
- Retirar del horno, cubrir con el queso y volver a hornear otros diez minutos, hasta que el queso esté ligeramente dorado.
- Dejar reposar cinco minutos antes de servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación que podemos adaptar variando las verduras según la temporada. Es buena opción como primer plato o guarnición de verdura.

Propiedades nutricionales: el calabacín, ingrediente principal de la receta, es fuente de potasio, ácido fólico y vitamina C. Estas dos últimas sufrirán algo de pérdida por la acción del calor y el potasio se mantendrá intacto, ya que no se genera agua sobrante.
Apta para: lactovegetarianos.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



45'

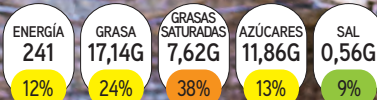


Recetas que
nunca fallan

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



La fruta de la Vida

ORGANIZACIÓN MUNDIAL
DEL AGUACATE

habla WAO para CAPRABO



El aguacate, el alimento de los superdeportistas

UN ALIADO IMPRESCINDIBLE QUE DEBES TENER EN TU DIETA

UN ALIMENTO RICO Y MUY SANO

XAVIER EQUIHUA, CEO DE WAO

¿Por qué el aguacate es el producto sexy del supermercado? ¿Qué lo hace tan atractivo?

¡Infinidad de cosas! Desde su alto valor nutricional y beneficios para la salud hasta, por supuesto, su versatilidad y gran sabor, que lo convierten en el superalimento más popular del mundo. ¡Su consumo no para de crecer!

Es de las pocas frutas que contiene un alto nivel de proteínas y fibra, así como grasas monoinsaturadas, buenas para el corazón. A eso hay que sumar que contiene, nada más y nada menos, que 20 vitaminas y minerales. Pero lo

que muchos no saben es que aporta un 60% más de potasio que un plátano ¡Es la auténtica fruta de la vida!

El aguacate se puede comer en el desayuno, la comida, la merienda y la cena, como primero, de segundo y hasta en el postre. Desde platos sencillos hasta los más elaborados. ¿Lo quieres en platos dulces o salados? Se puede hacer de ambas formas. Los postres y batidos con aguacate tienen cada vez más y más fans. Es por eso que cada vez tiene más adeptos. ¿A quién no le gusta el aguacate?

¿Cómo se puede promocionar con tanto éxito un superalimento?

Promoviendo el consumo y sus beneficios desde un punto de vista educacional y práctico. ¿Cómo? Pues, por ejemplo, permitiendo la descarga gratuita de nuestros libros de cocina electrónicos a través del código QR que encontrarás en los *stickers* de los paquetes de los aguacates, en medios digitales y sociales y hasta en el punto de venta. Contienen más de 40 recetas para preparar el aguacate en desayunos, comidas o cenas. También hemos introducido el



Descarga aquí nuestro
libro de cocina gratuito

el sabor, la versatilidad y el aporte nutricional de la fruta de la vida.

Cada vez más, el cultivo y la producción del aguacate se fundamentan en la sostenibilidad. ¿Cómo lo habéis logrado?

Todavía siguen existiendo muchos falsos mitos sobre el consumo de agua en la producción del aguacate. ¡Y nada más lejos de la realidad! La huella hídrica es muchísimo más baja de lo que se piensa. Estamos hablando de que, para producir un kilo de aguacate, se necesitan 600 litros de agua, mientras que el promedio mundial es de 800 y 1.000 litros. ¡Estamos por debajo de los estándares internacionales! Es uno de los alimentos más sanos que puedes comer y que consume menos agua en su producción. Hemos reducido significativamente el impacto medioambiental, mientras seguimos ofreciendo un producto de alto valor nutricional y sabor.

Con la vuelta al cole retomamos la necesidad de una alimentación saludable en los niños. ¿El aguacate puede ser un aliado?

¡Sin duda! Muchos padres eligen el aguacate como el primer alimento sólido para sus hijos, por su textura suave y el alto potencial nutricional que tiene, y a partir de entonces lo mantienen durante toda la infancia. Un aguacate es fácil de incluir en el menú diario de los niños mediante bocadillos, *snacks*, *wraps*, tostadas, batidos... Y hasta en perritos calientes, como nuestro famoso *Avodog*, ¡saludable, sabroso y divertido a la vez! Los niños en edad escolar necesitan, más que nunca, una alimentación que les aporte nutrientes y energía, que favorezca su crecimiento sin caer en lo aburrido o poco atractivo.

concepto del cupón digital en España; el supermercado entrega un cupón con un descuento automático cuando se compran aguacates. Otra innovación de WAO es el concepto de comarketing con todo tipo de productos y grupos, como el aceite de oliva o el Equipo Olímpico Español de Vela, coordinado por la Real Federación Española de Vela. Esto nos ha permitido ser el superalimento oficial del equipo olímpico español, que come aguacate a diario para mantenerse en forma. Estas y otras tácticas de comunicación permiten que todo el mundo conozca

¿Sabías que...?

Las grasas del aguacate son monoinsaturadas y poliinsaturadas, lo que significa que ayudan a reducir el llamado 'colesterol malo'.

Contiene 20 vitaminas y minerales y es fuente de vitalidad gracias a la vitamina B6, que ayuda al correcto funcionamiento de nuestro organismo y evita la sensación de cansancio.

Es un aliado de la piel, porque es rico en antioxidantes y vitamina E.

Es el complemento ideal de los deportistas por su alto contenido de proteínas y por ser fuente de energía.

Aporta un 60% más de potasio que un plátano. Incluirlo en el desayuno supone la ingesta de gran parte de la energía necesaria para una mañana intensa.

El truco para escoger un aguacate está en presionar con cuidado uno de los extremos y, si este cede solo un poco, significa que está listo para ser utilizado.

Si lo metes en una bolsa de papel con un plátano o una manzana se acelerará su maduración.

habla WAO para CAPRABO



En la vuelta al cole, hay que cuidarse como los superatletas

¿QUIERES CONOCER SUS 'SNACKS' FAVORITOS?

Los atletas deben tener una excelente forma física y tienen que cuidarse muy bien con una dieta sana y adecuada. WAO es el superalimento oficial de la Real Federación Española de Vela (RFEV), y es su aliado y pilar imprescindible para conseguir los mejores resultados en las competiciones. ¡Os damos las recetas de sus *snacks* favoritos que les acompañan en el día a día!

El aguacate aporta los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para garantizar el buen funcionamiento de nuestro organismo y, sobre todo, la energía necesaria para encarar bien el día. Por eso, lo toman los atletas y también debemos tomarlo nosotros. ¡Sano y sabroso!



TOSTA DE AGUACATE

Ingredientes: Pan tostado, 1 huevo, 1 aguacate fileteado, aceite de oliva, sal y pimienta.

- Colocamos un pan tostado en un plato y añadimos el aguacate fileteado. Calentamos aceite en una sartén, freímos el huevo y lo colocamos encima. Sazonamos con sal y pimienta y un poquito de aceite.



GUACAMOLE

Ingredientes: 2 aguacates, 1 tomate grande pelado, 2 cucharadas de cilantro, media cebolla morada, 1 cucharadita de guindilla (todos los ingredientes deben picarse finos), 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

- En un bol mezclamos el aguacate bien triturado, el tomate y la cebolla cortados en dados junto con el aceite de oliva. Añadimos el cilantro picado, la sal, la pimienta y la guindilla. Lo mezclamos todo bien hasta que la mezcla sea homogénea.



ENSALADA DE AGUACATE

Ingredientes: 1 pepino sin semillas, 150 g de tomates cherry, 2 aguacates pelados, cilantro, media taza jugo de limón, un cuarto de taza de aceite de oliva, sal y pimienta.

- En un bol mezclamos el pepino, el tomate cherry y el aguacate, todo cortado en dados. Mezclamos bien y sazonomos con sal, pimienta, aceite y el jugo de limón.

Enseñar el valor del producto local



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.



Si en casa consumimos de forma saludable y sostenible, los más pequeños también lo harán. Es buena idea ir a comprar con los niños y explicarles por qué eliges productos locales y cómo encontrarlos al hacer la compra.

Los niños aprenden por imitación. Si en casa elegimos opciones sanas y respetuosas con el entorno y nos alimentamos dando ejemplo, ellos nos seguirán. Si les enseñamos desde pequeños qué alimentos es mejor escoger a la hora de hacer la compra semanal, esto les ayudará mucho a hacer elecciones saludables y sostenibles en la edad adulta.



PLANIFICAR EN EQUIPO LA COMPRA

Para realizar una compra saludable, lo primero es revisar todo lo que tenemos en la despensa y organizar el menú de la semana. Así sabremos lo que necesitamos.

En forma de juego, podemos preguntar a los pequeños:

- El número de comidas que vamos a realizar.
- Cuántos somos en casa.
- ¿Para cuántos días vamos a hacer compra?





favorece el cuidado del planeta, ayuda al medio ambiente, etc., porque no tienen que recorrer tantos kilómetros hasta llegar a nuestras casas, al no necesitar camiones, barcos o aviones para su transporte. Además, es importante que los más pequeños aprendan que estos productos no han tenido que congelarse, ni han viajado durante días en cámaras frigoríficas. En el caso de las frutas, por ejemplo, habrán madurado de forma natural, con lo que su sabor y frescura será mucho mejor.

Con la lista en la mano, y conociendo los beneficios del producto local, es en el supermercado donde podemos enseñarles a identificar estos productos.

A la hora de ir a la compra con los más pequeños, es recomendable planificar con antelación las recetas que vamos a cocinar. Así sabrán qué productos es imprescindible incluir en nuestra lista. También podemos aprovechar este momento para explicar la importancia que tiene consumir los diferentes grupos de alimentos.

Podemos explicarles que la compra de productos locales y de temporada



Comparte las siguientes páginas con los más pequeños de la casa para aprender juntos qué son los productos locales y cómo identificarlos.



LOCOS POR EL PRODUCTO LOCAL

Oye, Edda,

¿sabes qué significa que un alimento sea local?

Claro, Kun, quiere decir **que se ha producido muy cerca del lugar donde se consume.**

También se les llama "de proximidad" o "kilómetro 0".

Un mundo de alimentos

En el supermercado podemos comprar productos locales, y también alimentos que provienen de otras partes del mundo.



1

Encuentra las parejas de alimentos.



2

Compara sus tiempos de transporte o distancia que separan el **lugar donde crecen** del **lugar donde se comen.**



3

Descubre cuáles son los **más próximos.** Marca con un círculo los productos que tienen menos tiempo o distancia en su traslado.



JUEGO

LA CARRERA DEL PRODUCTO LOCAL



¿Cómo se juega?

¡Juega a este clásico y aprende los beneficios de consumir productos de proximidad!



27

FRESCURA PASAJERA

Si tus tomates no están tan sabrosos como siempre... ¡Puede que se hayan cogido un poco duros para que aguanten un largo trayecto! La próxima vez compra en tu súper tomates de proximidad.

Como no has comprado producto local, baja hasta la casilla 14.

25

26

28

24

23

22

21

20

12

¡QUÉ ALEGRÍA!

Has descubierto que los alimentos de proximidad contaminan menos porque hay muy poco camino entre el lugar donde crecen hasta donde se venden.

¡Sube a la casilla 25 y acorta, así, tu llegada a la meta!

13

14

15

11

10

9

UN RUMOR EN EL SÚPER

8

Circula el rumor de que... ¡Hay personas que no se fijan demasiado en las etiquetas de los alimentos! No dan importancia a que el producto venga de muy lejos. Tal vez no saben que estos largos trayectos contaminan más.

El largo trayecto de los productos no locales te hace bajar a la casilla 4.

UN SABOR ESPECIAL

2

En el supermercado del barrio, los vecinos se amontonan para comprar las naranjas del pueblo. Dicen que los alimentos que se recogen en su punto (ni cuando están verdes, ni demasiado maduros) tienen un sabor especial. Por eso, eligen los alimentos locales.

¡El mejor sabor del producto local te hace subir a casilla 9!

INICIO

1

3



Tira el dado y avanza por las casillas.
¡Gana quien primero llegue a la meta!



Si caes en una carreta, sube por el camino
y avanza posiciones. Si caes en un avión,
baja a la pista de aterrizaje.



No olvides leer las noticias que contienen
algunas casillas. Descubrirás mucho sobre
el consumo de proximidad.

29

30

¡CONSEGUIDO!

¡NO ME LO CREO!

Este año, los agricultores del pueblo casi no
han tenido trabajo porque la gente solo compra
frutas exóticas que vienen de muy lejos.

19

¡Están muy preocupados porque
pueden perder su trabajo!

Como no hemos podido
ayudar a los productores
locales, baja a la casilla 17.

16

17

18

COMPRA PRODUCTO LOCAL
Y A TUS VECINOS AYUDARÁS

Los agricultores del pueblo de al lado están muy contentos
porque han podido trabajar este año en sus campos, ya
que la gente ha comprado mucho producto local.

7

Gracias a comprar producto local, puedes subir a la casilla 15.

4

5

6

Razones para consumir productos locales

Mayor
frescura
y sabor



Las frutas y hortalizas locales se recolectan
justo en el mejor momento para ser
consumidas, y tienen más frescura y sabor
que las recolectadas antes de tiempo.

Ayudamos
al medio
ambiente



Los productos de proximidad necesitan
menos transporte.

No es lo mismo comer un tomate que ha
viajado varios días, que comer tomates de
mi pueblo, porque cuanto menos distancia
recorren, menos gases contaminantes se
emiten a la atmósfera.

Protegemos
la economía
local



Consumiendo productos de kilómetro 0
apoyamos el trabajo de los productores
locales y ayudamos al desarrollo de
nuestra comunidad.

JUEGO EL ETIQUETADO INFILTRADO

Notas de Edda

La etiqueta de un alimento nos da mucha información sobre él. ¡Es como su carnet!
En ella podemos ver la **procedencia del alimento**, y así descubrir si es un **producto local**.

Consejos para detectives



Usa tu lógica

Lo primero es encontrar en la etiqueta **el nombre** del lugar donde "ha nacido".

Si el alimento se ha elaborado muy cerca de donde vives... ¡Es local!



Busca otras pistas

Si tienes suerte, también podrás ver alguno de estos sellos que indica que ha "nacido" en Cataluña y que es un producto de proximidad.

Demuestra lo buen detective que eres señalando el producto que **NO** es local. ¡Que no se te escape!



Nombre: Calçot

Temporada: Noviembre-abril

Lugar de origen: Tarragona

Productores: Familia de agricultores de Valls

Receta típica: La *calçotada*



Nombre: Almendra

Temporada: Agosto-septiembre

Lugar de origen: Lérida

Productores: Cooperativa de Lérida

Receta típica: *Caquinyolis*



Nombre: Niscalos

Temporada: Octubre-enero

Lugar de origen: Gerona

Productores: Empresa "Niscalos de Gerona"

Receta típica: Niscalos a la catalana



Nombre: Arroz

Temporada: Septiembre-octubre

Lugar de origen: Vietnam

Productores: Familia vietnamita

Receta típica: Arroz a la catalana

Solución: Este arroz no es local, en su etiqueta dice que se elaboró en otro país. Estos *calçots*, almendras y niscalos son auténticos productos locales porque según su etiqueta, han crecido cerca de donde vives y no necesitan mucho viajar hasta llegar a tu plato.

Ahora ya sabes qué es un producto local, sus beneficios y cómo identificarlo.

Sabemos que, a veces, no podemos elegir únicamente productos locales, porque no en todos los sitios crecen los mismos alimentos, pero te animamos a elegirlos cuando sea posible. ¡Son geniales!

Reto para detectives

¡Investiga un poco más en familia y completa el carnet de un producto local que tengas en casa!

¡Dibujalo!



¡Conoce los productos catalanes que puedes encontrar en CAPRABO!

Nombre:

Lugar de origen:



BUSCAR, DESCUBRIR Y APRENDER EN LA TIENDA

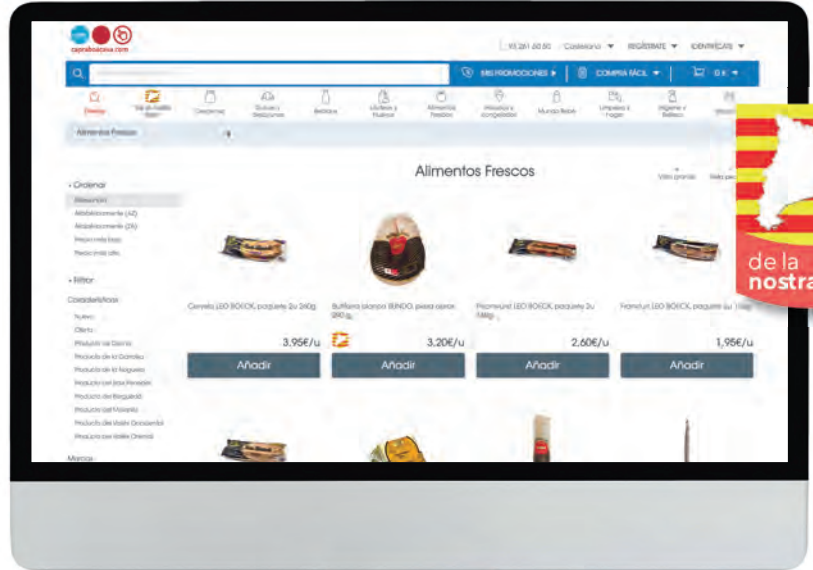
Una vez en el supermercado, podemos realizar diferentes juegos para promover el interés por los alimentos locales y conocer sus orígenes. En CAPRABO te será muy fácil y divertido. Los niños solo tendrán que buscar el logo de producto local o la bandera de la comunidad autónoma que identifica estos alimentos como de origen cercano.

Otra forma divertida de conocer la procedencia de los alimentos es buscándola en sus etiquetas. Si estás en un mostrador, anima a tus hijos a preguntar a nuestros especialistas. Ellos os contarán todo lo queráis saber sobre el pescado, la carne o los quesos locales de las secciones de frescos.

Sabiendo identificar los productos locales, es hora de completar un carro de compra local y saludable con esta sencilla idea: pensar una receta rica para elaborar con productos de origen local.

Invítalos a imaginar cómo cocinar ese plato, qué ingredientes necesitaréis para hacerlo, en qué sección los podéis buscar, cómo cambiar un ingrediente por otro si no encontramos lo que queremos, etc.

Y si hacéis la compra desde casa, también podéis conocer los productos locales de la zona en la sección Mercado local de nuestro súper online: capraboacasa.com.



Huevos Frescos.Huevos de gallinas criadas en el suelo.
Conservación: Conservar en frigorífico después de la compra.
EXPLICACIÓN DEL CÓDIGO IDENTIFICATIVO DEL PRODUCTOR MARCADO EN EL HUEVO: Primer dígito: forma de cría de las gallinas. Dos letras siguientes: estado miembro de producción. Resto de dígitos: granja de producción.
 Producido y envasado por ROIG S.A. (TARRAGONA) para EROSKI, Bº San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Bizkaia) :
 Nº distintivo del Centro de Envasado:
 ES-1400478/T
 www.eroski.es / 944 943 444

Dos dígitos siguientes: ES-1400478/T
 A. (TARRAGONA)
 0 Elorrio (Bizkaia)
 10:

Contigo en cada etapa:

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



¿Existen alimentos que no debamos ofrecer a los niños menores de dos años?

Hay ciertos alimentos concretos con los que conviene seguir unas recomendaciones especiales:

- Por el contenido en nitratos, hay que evitar las espinacas, acelgas, borrajas, etc. hasta que el niño tenga un año. A partir del año, no deben comerse más de una vez al día.
- No se deben consumir carnes de caza.
- Por su elevado contenido en mercurio, se recomienda evitar el consumo de pez espada (emperador), atún rojo, tiburón y lucio. Además, debido a la presencia de cadmio (otro metal pesado), deben evitarse las gambas, langostinos y similares, especialmente la zona de la cabeza.
- Evitar aquellos alimentos o cortes con riesgo de provocar atragantamientos hasta los cinco años. Por ejemplo: frutos secos enteros, palomitas, uvas, aceitunas, cerezas enteras, trozos de manzana o zanahoria crudos, salchichas...



Mis hijos han empezado a hacer deporte extraescolar. ¿Debería darles algo de comer antes de hacer ejercicio?

Cuando se hace deporte, el organismo quema hidratos de carbono y grasas para producir la energía que requiere el esfuerzo. Deberían comer con dos horas de antelación al ejercicio y, si llevan más tiempo sin comer o el deporte es muy intenso, es recomendable una pequeña merienda que complemente la comida antes del ejercicio y algo después. Un bocadillo con pan integral (queso, vegetal, aceite con tomate natural, humus, etc.) o unos frutos secos con fruta, son opciones idóneas.



¿Qué podemos hacer para que nuestro hijo beba más agua en días muy calurosos?

En el caso de los niños pequeños, puede resultar interesante ofrecer agua con cierta frecuencia en días especialmente calurosos cuando están realizando actividad física, jugando, etc, ya que estarán más entretenidos y pueden no

atender a la sensación de sed en un primer momento. Además la pérdida de agua será mayor por el sudor. Se debe hacer sin obligar a beber. En todo caso, está también desaconsejado recurrir a otras formas de hidratación, como bebidas azucaradas o zumos.

habla Lysol para CAPRABO



Y



CIENCIA Y DIVULGACIÓN PARA ROMPER LA CADENA DE INFECCIÓN

LYSOL colabora con la Fundación de Educación para la Salud, FUNDADEPS, para promover buenos hábitos de higiene y desinfección en el hogar y cuenta con 130 años de historia vinculada a la lucha en pandemias como la gripe española o el cólera.

Según explica la profesora y doctora María Sainz Martín, especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública y presidenta de FUNDADEPS: "El hogar tiene que estar limpio y desinfectado para sentirnos seguros y protegidos de potenciales virus y bacterias. La desinfección es un eslabón superior de seguridad en la higiene del domicilio, que tiene que continuar seguidamente tras una retirada o limpieza previa de los restos orgánicos e inorgánicos que se generan en el espacio".

FUNDADEPS recomienda desinfectar las superficies siempre que se crea necesario, independientemente de la limpieza y desinfección diaria.

Hogares protegidos gracias A UNA DESINFECCIÓN DEMOSTRADA CIENTÍFICAMENTE¹

La gama de productos LYSOL contribuyen al bienestar en los hogares gracias a la desinfección de cocinas, baños y otras superficies, además de ser eficaces para la higienización de los tejidos y ropa de hogar y de uso diario.

No contienen lejía ni fosfatos, ni dejan residuos químicos abrasivos en las superficies. Además, ayudan a eliminar alérgenos comunes como los ácaros del polvo, el polen o los pelos de perros y gatos de las superficies.

Todos los productos de la gama multiusos son efectivos para desinfectar diferentes superficies y estancias del hogar: en la cocina se puede optar por la fórmula con limón, que ayuda a desengrasar, y en el aseo, la variedad con frescor marino contribuye a combatir la cal y las manchas de jabón. La variedad de manzana puede ser una opción también para estas y otras superficies del hogar, como el salón y las habitaciones.



1. LYSOL ha demostrado científicamente que elimina los virus Rhinovirus (resfriado común), Influenza Aviar A H3N2 e Influenza A H1N1 (gripe) en superficies según norma PN-EN 13697, UNE 14476. Esto es aplicable a las pistolas desinfectantes. Para más información, consultar www.lysol.es



COMENTARIO DIETÉTICO

Con el arroz integral nos beneficiamos de un mejor contenido nutricional que con el blanco. Al hacer el huevo y el plátano a la plancha, evitamos aumentar las calorías del plato.



Arroz a la cubana

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 35 MIN.

- 240 g de arroz integral
- 4 huevos
- 2 plátanos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Media cebolla picada en *brunoise* y 1 diente de ajo
- 500 g de tomate triturado
- Sal, pimienta y perejil
- Agua

¿SABÍAS QUE...?

Esta receta es un clásico al estilo canario. Es un plato completo de alta calidad nutricional, bien equilibrado, ya que, más o menos, la mitad son verduras, un cuarto proteínas y otro cuarto cereal integral.

PASO 1

Preparar la salsa de tomate haciendo un sofrito con media cucharada de AOVE, un ajo y la cebolla. Cuando esté pochado, añadir el tomate triturado, salpimentar y dejar cocinar a fuego medio durante unos 20-30 minutos, hasta que espese.



PASO 2

Lavar el arroz y cocerlo en agua hirviendo con sal, según las indicaciones del paquete. Cuando esté listo, espolvorear con perejil picado y reservar.



PASO 3

Poner al fuego una sartén con un hilo de AOVE y cocinar los huevos a la plancha y los plátanos abiertos en dos.



PASO 4

Servir el arroz junto con la salsa de tomate casera, el huevo y el plátano a la plancha.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

habla Nestlé para CAPRABO



Nutriplato, el método para que **tus hijos coman bien**

Esta herramienta de educación nutricional se basa en mantener la proporción adecuada entre los diferentes grupos de alimentos que deben formar parte de la comida y cena de los niños. Además, indica las cantidades en función de su edad.

En los últimos años, los españoles nos hemos alejado de la dieta mediterránea a la vez que hemos adoptado hábitos de vida más sedentarios. Como consecuencia, trastornos como el sobrepeso o la obesidad no han parado de aumentar entre la población, tanto en adultos como en niños.

Ante esta problemática social, en 2017, más de veinte expertos en nutrición de Nestlé y del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona desarrollaron

conjuntamente Nutriplato, el método de educación nutricional diseñado para niños, con el propósito de ayudar a las familias a que sus hijos sigan un estilo de vida saludable y una alimentación equilibrada, indicando los alimentos y las cantidades que deben consumir los pequeños en función de su edad. Desde su creación, más de 211.000 usuarios se han apuntado al programa.

Por su lado, la Unidad de Nutrición clínica y dietética del Hospital Sant Joan de Déu lleva a cabo un programa con

el objetivo de llegar a mil niños con sobrepeso u otras patologías asociadas que necesitan mejorar sus hábitos de alimentación. Desde hace más de tres años, este centro pasa consulta semanal para valorar si, aplicando el Método Nutriplato, los pequeños adquieren los hábitos alimentarios de la dieta mediterránea.

LA PROPORCIÓN ES LA CLAVE

Nutriplato está inspirado en el *Plato de Harvard*, pero adaptado a la dieta

mediterránea y a los niños a partir de los 3 y hasta los 12 años. La clave del método se encuentra en mantener la proporción adecuada entre los diferentes grupos de alimentos y en ofrecer las cantidades idóneas, según la edad del niño, que deben formar parte de las dos comidas principales del día: comida y cena.

Las verduras deben ocupar la mitad del plato, las proteínas un cuarto y, el cuarto restante, los alimentos ricos en hidratos de carbono. Así, se evitará un error muy común en la alimentación de los más pequeños: que los hidratos de carbono ocupen más del 50% del plato en lugar de las verduras.

¿QUIERES FORMAR PARTE DE LA COMUNIDAD NUTRIPLATO?

Conseguir que los pequeños coman de forma equilibrada no siempre es fácil. Por ello, Nestlé invita a las familias a formar parte de la Comunidad Nutriplato, un grupo de madres, padres y cuidadores que comparten el interés para que los niños coman de forma equilibrada.

En la web www.nutriplatonestle.es se explica cómo funciona el método. El usuario podrá acceder a contenidos y herramientas exclusivas desarrolladas por profesionales para ayudar a que los niños se alimenten de forma equilibrada. Entre otros, una guía con consejos para llevar a la práctica el método, recetas fáciles y deliciosas con las proporciones de cada grupo de alimentos y recomendaciones de la *Nutrinanny* de Nestlé, la experta de la compañía en temas de nutrición infantil.

Además, de forma periódica, se realizarán sorteos de platos físicos Nutriplato y otras promociones.



**¡APÚNTATE
AQUÍ!**

50%
VERDURAS
Y HORTALIZAS

25%
CARNES,
PESCADOS,
HUEVOS,
LEGUMBRES
Y FRUTOS SECOS



25%
CEREALES
INTEGRALES
O TUBÉRCULOS

Receta de verano: ensalada tricolor



INGREDIENTES

De 3 a 6 años (420 Kcal o 500 Kcal)

- 5 cucharadas de alubias cocidas
- 1 tomate mediano
- 4 aceitunas negras
- 4 cucharadas de pimiento verde picado
- 60 g de bacalao desalado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón y una pizca de sal

PREPARACIÓN

- Cortar en dados el tomate.
- Picar las aceitunas en aros y, aparte, desmenuzar el bacalao.
- Poner todos los ingredientes en un bol y aderezar con limón, sal y aceite de oliva.



Puedes acompañar esta receta con un rico vaso de gazpacho y sustituir las alubias por guisantes, garbanzos o lentejas.

Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y se pueden integrar en el cuadrante de los cereales o en el de las carnes, huevos y pescados. Puedes configurar el plato con la mitad de las verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes configurar una parte del plato con legumbres y cereales en partes iguales y la otra mitad con verduras.

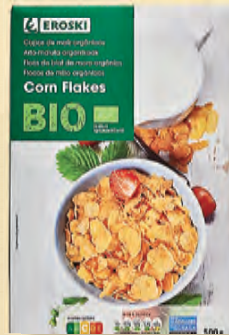
Toppings, Brunch, Crunch

De sol a sol. Del bol, en el fondo. Y de un *smoothie*, en el top.
En barritas para llevar. Y en yogur para cenar. Espelta, centeno, trigo, avena...
Más de 170 cereales en todas las formas y formatos. Un toque *crunch*
en tu desayuno, cena o *brunch*.



MUESLI FRUTAS Y FRUTOS

Receta a base de copos de trigo, avena y trigo tostado con trocitos de frutas y frutos (pasa, manzana, albaricoque, almendra y avellana) de producción ecológica controlada. Sin grasa de palma ni de coco y con Nutri-Score A.



CORN FLAKES

Estos copos de maíz orgánico son la opción perfecta si quieres un producto elaborado con cereales de producción ecológica. Su receta es baja en grasa y azúcares y fuente de fibra.



FROSTIES

Copos de maíz tostados y azucarados. Contienen vitaminas y minerales.



SPECIAL K

Elaborados con granos naturales de trigo 100% integral, arroz y cebada, enriquecidos con vitaminas, minerales y proteína.



NATURE VALLEY

Estas barritas contienen ingredientes deliciosos, cuidadosamente seleccionados y ninguna de las cosas que no te gustan, como colorantes, aromas o conservantes artificiales.

Avena y miel
Barrita crujiente que combina avena 100% integral con auténtica miel. El tentempié perfecto estés donde estés. Siempre listas cuando más las necesitas.



Los cereales no siempre tienen que disfrutarse con leche, zumo o yogur, ni limitarse a la primera comida del día. Pueden convertirse en ingrediente de elaboraciones dulces y saladas –repostería, postres con frutas, ensaladas–, e incluso transformarse en un crujiente diferente para tus platos empanados. Aprovecha sus diferentes sabores y texturas para experimentar nuevas recetas en la cocina.

“

Las recomiendo.
Muy ricas de sabor
y crujientes.
Me han encantado.

Pere
(cliente de Terrassa,
Barcelona)



BARRITA DE CHOCOLATE NEGRO
De cereales, con pepitas de chocolate
con leche y chocolate negro. La receta
de siempre, ahora sin aceite de palma.
Llévalas al monte, al gimnasio, a la
oficina, a clase o allá donde vayas.



CHOCO KRISPIES
Arroz inflado recubierto de
cacao. Ahora con un 30%
menos de azúcares, pero
manteniendo el delicioso
sabor chocolateado.



**BARRITA DE
CHOCOLATE CON LECHE**
Con cereales de grano
completo y cacao certificado
Rainforest Alliance. No
contienen aceite de palma.



**BARRITA DE
CHOCOLATE NEGRO**
Contiene cereales de grano
entero y delicioso chocolate
negro. Con cacao sostenible
y sin aceite de palma.



**BARRITA DE
CHOCOLATE CON
LECHE 0%**
Su receta incluye chocolate
y cereales de grano
completo. Sin aceite de
palma ni azúcares añadidos.
Solo tiene 65 Kcal.

Si buscas la opción más saludable para ti y tu familia, elige cereales de grano
entero (integrales) sin azúcares añadidos. Endúzalos con fruta, dátiles, miel, canela...



**COPOS DE AVENA
INTEGRALES**
Avena 100% integral, rica en
fibra. Mézclala con leche o
yogur y úsala
en tus recetas.



**CRUESLI
FRUTOS SECOS**
Crujientes granolas
con avena integral
tostada y frutos
secos. Sin colorantes,
ni aditivos artificiales.



CRUESLI CHOCOLATE
Crujientes granolas con
avena integral tostada y
trozos de chocolate. Sin
colorantes, ni aditivos
artificiales.



ESTRELLITAS
Deliciosos cereales
de trigo integral con
forma de estrellitas
y todo el sabor de la
miel. Sin aceite de
palma.



**LION CARAMELO
Y CHOCOLATE**
Crujientes cereales integrales
con un sabor único a chocolate y
caramelo. Sin aceite de palma.





Lúpulo, malta, emoción

India Pale Ale, Punk Ipa, pilsener, Pale, tostadas, filtradas, negras y lager. Sin y con. Cervezas con todos los ingredientes y orígenes. Cada día más nuevas y más buenas.

ESPECIALES

La cerveza se elabora con cuatro ingredientes básicos: malta, lúpulo, agua y levadura. Las diferentes combinaciones de estos aportan distintos matices de aroma o sabor, que dan lugar a cervezas únicas.



MORITZ ORIGINAL

Cerveza elaborada con malta extrapálida y una intensa presencia de lúpulo de Saaz. Perfecta para el aperitivo o para un brindis a última hora.



EXTRA

AMSTEL ORO
De aroma intenso y sabor ligeramente caramelizado, gracias a su mezcla de maltas de cebada tostadas en tres tiempos, lúpulo y la exclusiva levadura Amstel.



AURUM 100% MALTA
Elaborada a partir de tres ingredientes: agua, cebada malteada y lúpulo. Con notas dulces y una espuma cremosa y abundante.



VOLL DAMM
Una *märzenbier* producida con ingredientes 100% naturales. La doble cantidad de malta de cebada le confiere más aroma, cuerpo y sabor.



FRESCAS

CORONA
Cerveza mexicana. Su botella transparente se ha convertido en un icono y su sabor, refrescante e inconfundible, la hace inimitable.



DESPERADOS ORIGINAL
Una *lager* de cuerpo completo con un toque de sabor a tequila. Un perfil de sabor ligero y refrescante, equilibrado con notas especiadas y de limón para darle dulzor.

ALEMANAS

DE TRIGO

AURUM WEISSBIER
Tiene un tono brillante y turbio debido a que no está filtrada. Su espuma cremosa deja paso a una cerveza aromática, con notas dulces y especiadas.



Alemania es un país de gran tradición cervecera, donde se producen distintos tipos: *pilsner, helles, lager...* Y la popular *Weissbier* de Baviera, que en su receta de cereales, tiene más del 50% de trigo.

FRANZISKANER
Cerveza de trigo, elaborada desde 1363 según la tradición bávara.

PAULANER
La cerveza Paulaner de trigo (5,5°) es de tipo *ale* y estilo de trigo alemana, y se conoce internacionalmente como la cerveza oficial de la mayor fiesta de la cerveza del mundo, el *Oktoberfest* de Múnich.



'LAGER'

Se fermentan a temperaturas más frías y sus aromas los aportan, sobre todo, las maltas y los lúpulos. Las más consumidas son las *lager* pálidas, de colores entre el amarillo pálido y el dorado, ya que se elaboran con maltas ligeramente tostadas.

ESTRELLA DAMM
Dorada, con tonalidades ambarinas, su espuma tiene larga presencia y las burbujas son finas y abundantes. De aroma envolvente, con notas de torrefacto que le dan personalidad. En boca es suave, con sabor a cereales tostados.

SIN ANILLAS DE PLÁSTICO



AURUM
Cerveza rubia *pale lager* suave, pero con un gran sabor y al mejor precio.



XIBECA
Una cerveza para compartir, que se caracteriza por su sabor suave y carácter refrescante.



SAN MIGUEL ESPECIAL
Espectacular cerveza *lager*. Sus levaduras y maltas le otorgan un perfecto equilibrio entre suave y amargo.



HEINEKEN
Su elaboración, solo con ingredientes naturales, unida a un proceso exclusivo y a una levadura única, le proporcionan su característico sabor.



SAN MIGUEL MAGNA
Cerveza *golden lager* Creación cervecera llena de matices e ideal para el día a día. Tan buena que se llama Magna.



000 cerveza

'RADLER'

CON LIMÓN



AMSTEL RADLER
La unión de Amstel con el zumo de limón ofrece como resultado un producto natural y doblemente refrescante.

AURUM RADLER
Auténtica *radler* elaborada con zumo de limón. Con un sabor refrescante y el toque de limón exacto al mejor precio.

CRUZCAMPO SHANDY
Combina cerveza tipo *lager* con limonada y tiene muy bajo contenido alcohólico. Elaborada solo con ingredientes naturales.

DAMM LEMON
La clara, según la receta tradicional, con el 60% de la mejor cerveza y el 40% de limón con un toque de lima. Sabor suave y refrescante en que las notas dulces desvelan la presencia de la fruta.



0,0



MORITZ 0,0
Perfecta para disfrutarla en cualquier momento y con todo el sabor de la auténtica cerveza.

SIN GLUTEN

DAURA
Dorada, con espuma de larga presencia y burbujas rápidas, finas y abundantes. Tiene notas de torrefacto que le aportan personalidad y un toque de cereales tostados. Fresca y con un largo posgusto.



AURUM
Sin alcohol y con todo el sabor de nuestra cerveza *pilsner* Aurum.

FREE DAMM
Con todo el sabor y el aroma de la cerveza, pero libre de alcohol.



AMSTEL ORO
Intensa, con todo el sabor de las maltas tostadas y con 0,0 alcohol. Para disfrutar sin límites de tu momento cervicero.





ARROZ DE PALS AVI TRIAS


Los valores de una tradición familiar



Emporion

CERVESA ARTESANA

Emporion Rubia es una cerveza artesanal de alta fermentación con arroz de Pals.

 Síguenos: [emporion_beer](https://www.instagram.com/emporion_beer)

Limpieza facial: la rutina imprescindible

Es el paso fundamental para lucir una piel bonita, sana y luminosa. Será muy fácil con estos sencillos consejos y la nueva gama de limpiadores belle.

Mantener la piel del rostro limpia es el primer paso para asegurar que está bonita. La limpieza ayuda a eliminar impurezas, toxinas y células muertas, que se acumulan a lo largo del día, y devuelve la energía y la luminosidad al rostro. Por eso, nos hayamos maquillado o no, lo ideal es limpiar la piel mañana y noche, porque evita la aparición de granitos o puntos negros, favorece el proceso de renovación celular y garantiza que los tratamientos de cuidado que apliquemos después actúen de forma eficaz.

Realizar al menos una vez al día la denominada doble limpieza es uno de los secretos para conseguir una piel de textura unificada y aspecto luminoso. Consiste en utilizar primero un producto de base oleosa para retirar eficazmente maquillaje y restos de cremas y, a continuación, un limpiador de base acuosa, que profundiza en la higiene eliminando sebo e impurezas.

Los productos de la nueva gama de limpieza facial belle favorecen una limpieza respetuosa y suave con la piel. No contienen jabón, por lo que limpian sin irritar, y son aptos incluso para las pieles más sensibles, ya que todas las fórmulas están dermatológicamente testadas y son hipoalérgicas (formuladas para minimizar el riesgo de alergia). Además, ninguno incluye ingredientes de origen animal.

LECHE LIMPIADORA Base acuosa

El aceite de pepita de uva es rico en vitamina E, ácidos grasos insaturados y antioxidantes, que protegen la piel y favorecen su hidratación y reparación. Además, ayuda a absorber las impurezas y, junto a las propiedades calmantes y suavizantes de los pétalos de rosa, ofrece una limpieza eficaz y delicada.



GEL LIMPIADOR Base acuosa

No contiene jabón, por lo que garantiza una limpieza suave, sin resecar y respetuosa con el pH de la piel. Incluye aloe vera, de propiedades astringentes y perfecto para realizar una limpieza en profundidad de la piel a la vez que la mantiene nutrida y reparada. Contiene extracto de pepino, que tonifica y refresca.

MOUSSE LIMPIADORA

Base acuosa

Su textura cremosa y ligera forma una espuma que elimina los restos de suciedad, células muertas y maquillaje. Su fórmula sin jabón combina extractos de rosa, jazmín y margarita, que proporcionan una limpieza delicada y suavizan la piel. Estos extractos se unen al ginkgo biloba, de propiedades antioxidantes y calmantes, para purificar y nutrir la piel y mantenerla confortable.



TÓNICO FACIAL

Base acuosa

¿Sabías que los tónicos faciales actúan como un regulador natural del sebo, refrescan y aportan nutrientes esenciales para restablecer el equilibrio de la piel tras el uso del limpiador? Por eso, son esenciales en la rutina de limpieza. El tónico de belle no incluye alcohol y contiene ácido hialurónico, extractos de rosa, jazmín, ginkgo biloba y niacinamida, que ayudan a hidratar, iluminar, calmar, tonificar y suavizar la piel.

DESMAQUILLADOR OJOS Y LABIOS

Base oleosa

Contiene agua de naranja y aceite de camelia. Este aceite es ligero, de absorción rápida y profunda y con propiedades hidratantes, antioxidantes y astringentes, actuando como un imán para retirar impurezas y maquillaje.

CÉNTIMOS SOLIDARIOS

Tú propones las causas, entre todos elegimos

Queremos que tengas voz y voto para elegir las Causas Solidarias de 2022. Porque nadie mejor que tú sabe el valor de una sonrisa. Tú propones, nosotros te escuchamos. ¡Y entre todos elegimos!



Pequños gestos, como donar unos céntimos a tu paso por caja, pueden marcar la diferencia para quien más lo necesita. Desde hace ya meses, el programa *Céntimos Solidarios* está canalizando tu solidaridad y la de CAPRABO a diversos proyectos sociales.

Queremos agradecer tu colaboración. Tus aportaciones, complementadas por CAPRABO, han hecho posible que entre todos podamos aportar 275.000 euros, procedentes de unos dos millones de donaciones. Así, hemos mejorado la alimentación, higiene y calidad de vida de familias afectadas por la pandemia, de familias con personas con cáncer, de mujeres y menores víctimas de la violencia de género, de

personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, de personas sin hogar de nuestras ciudades y barrios, de mayores en situación de vulnerabilidad, etc., sin olvidarnos del cuidado del medio ambiente más cercano.

Son muchas las entidades que han recibido esta colaboración y muchos los proyectos que se han fortalecido con estos recursos.

Ahora, queremos pedirte que nos ayudes en la elección de las causas y los proyectos sociales que recibirán las aportaciones de los *Céntimos Solidarios* en el futuro. Te invitamos a que compartas con nosotros tus inquietudes y preocupaciones y que nos des a conocer, si lo deseas,

proyectos solidarios con los que podamos colaborar, desde grandes proyectos nacionales o internacionales hasta proyectos locales o de barrio. Todos ellos son interesantes y queremos conocerlos.

Para poder recibir tus aportaciones, hemos creado un sencillo cuestionario web -al que puedes acceder desde el código QR-, que apenas te llevará unos minutos. Con todas las aportaciones recibidas podremos construir el programa de colaboraciones del año que viene. También hemos abierto un canal para que las ONG y asociaciones puedan presentarnos sus proyectos. En CAPRABO creemos que la participación y la escucha son la mejor materia prima para construir el futuro. ¡Muchas gracias!

Elige las Causas Solidarias 2022



¿Eres una ONG? Presenta tu proyecto



caprabo ●●●

Colabora con la investigación de la detección precoz del Parkinson.

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta.

Así de comprometidos



EN SEPTIEMBRE

AYUDA EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS VULNERABLES

La crisis social provocada por la COVID-19 ha agravado la situación de vulnerabilidad de muchas familias. Este mes, tu colaboración con Save the Children y Cruz Roja permitirá ayudar a garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso a una alimentación sana y de calidad a familias en situación de riesgo. ¡Gracias!

 **Save the Children**  **Cruz Roja**



Soy del Club. Yo ahorro.



En familia y con el

Disfruta de las ventajas que tenemos para tu familia y para ti.

Con el Club Caprabo y con cada nacimiento llévate una **canastilla gratis para tu bebé**, además, si eres **familia numerosa ahorra con un 5 % extra de descuento en todas tus compras**.

Gracias por formar parte del Club Caprabo.



Bienvenido bebé

Para el momento más bonito de tu vida tenemos preparada **una canastilla llena de regalos para ti y tu bebé totalmente gratis**.

Solicítala durante el primer mes del nacimiento de tu bebé en:

caprabo.com/es/familias



Descubre esta y todas las **ventajas que te esperan por ser del Club Caprabo** en caprabo.com/clubcaprabo o en la App de Caprabo

Club Caprabo se ahorra más y mejor



Si eres familia numerosa
acumula un 5% extra en
tu tarjeta

¿Cómo consigo el 5% extra?

Entra en caprabo.com/es/familias y sigue estos pasos:



1 Te registras y nos das el nº del carnet de familia numerosa.

2 La suma de tu compra mensual es igual o superior a 200€

3 Te acumulamos el 5% del total de tu compra mensual en tu tarjeta Club Caprabo.



DISPONIBLE EN
Google play



Consíguelo en el
App Store



Ahorra en tu factura
todos los meses un

4%

por ser del
Club Caprabo



+5€*
Por darte
de alta



Ventajas
caprabo ●●●
CLUB

Soy del Club. Yo ahorro.

Ahora que tienes la costumbre de ahorrar en Caprabo, seguro que quieres hacer lo mismo con otros gastos.

Por ser del Club Caprabo, **si te pasas a Virgin telco, ahorras en tu factura de telefonía.**



Hazte **Virgin telco**

- Entra en caprabo.com/promocion-telefonía
- Clica en **Lo Quiero**.
- **Selecciona la oferta** que más te guste y finaliza la contratación.
- Y a principios de **cada mes recibirás el 4%** sobre el importe de tu factura sin IVA, **acumulado en tu tarjeta Club Caprabo**.



[caprabo.com/
promocion-telefonía](https://caprabo.com/promocion-telefonía)

●●●
* Por darte de alta ahora, tienes 5€ de bienvenida que acumularemos en tu tarjeta Club Caprabo, tras el primer ingreso mensual del 4% de la promoción. Máximo 5€ por alta.



Actuamos por el desperdicio 0

Según la FAO, cada año se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos, que representan cerca de un tercio de los producidos a nivel global. Por eso, en CAPRABO queremos orientar nuestros procesos hacia el desperdicio cero y los principios de la economía circular.

Dentro de la IV Semana del desperdicio alimentario, promovida por AECOC (Asociación de Empresas del Gran Consumo), que se llevará a cabo del 27 de septiembre al 2 de octubre, realizaremos acciones de concienciación y sensibilización con el fin de promover un consumo responsable de alimentos que contribuya a reducir la cantidad de comida que se tira a la basura.

Además, dentro de nuestro decálogo de compromisos por la salud y la sostenibilidad impulsamos un consumo responsable, y durante el año llevamos a cabo diferentes acciones, campañas y proyectos:

- Fomento de la compra a granel. Hemos eliminado el envase de algunas frutas y verduras dentro de nuestro proyecto para ecodiseñar el 100% de nuestros envases de marca propia a 2025. Además, ofrecemos mallas reutilizables para la compra de estos alimentos.
- Uso de etiquetas de consumo rápido que aplica un descuento. Si combinas dos o más productos cercanos a su fecha de caducidad, el primero tiene un 10% de descuento y los restantes, un 40%.
- Recogida de residuos orgánicos por logística inversa, con la que el excedente de carne, charcutería y pesca se transporta en los mismos camiones de reparto hasta

la nueva plataforma central de productos frescos de CAPRABO. En la plataforma, el producto se guarda y se entrega a un gestor autorizado para su reutilización como harinas, aceite de pescado para alimentación animal y piensos para animales de granja, además de jabones y biodiésel.

- Programa de Microdonaciones con el Banco de Alimentos, Cruz Roja y Cáritas entre otros que recogen los productos no comercializables, pero aptos para el consumo, directamente en los establecimientos de CAPRABO. Durante este 2020, hemos donado más de 1 millón de comidas destinados a los colectivos más desfavorecidos. La cifra equivale a alimentar a más de 240 familias durante un año.






Descárgate
'COCINA DE
APROVECHAMIENTO
con MARTIN
BERASATEGUI',
y conoce trucos de
aprovechamiento
y conservación
para tu hogar.



PRUÉBALO GRATIS

Te regalamos tu primera compra de EKO

-  Compra cualquier producto de la gama EKO® y conserva tu ticket de compra
-  Entra, regístrate y consulta las bases legales en la web: <https://nestlefamilyclub.es/promociones/prueba-gratis-eko>
-  ¡Te devolveremos el dinero!

Periodo compra producto: 01/01/2021 al 31/12/2021
Periodo registro participación: 01/01/2021 al 31/01/2022
Promoción válida para mayores de edad residentes en España y limitada a un reembolso por consumidor y cuenta bancaria. Promoción limitada a 10.000 reembolsos. Conserva el ticket de compra para poder recibir el premio. Consulta las bases legales en la web.

Entra en la web
www.nestle.es/eko
para más información



CONÓCETE
A TI MISMO



CÚIDATE DESDE
EL INTERIOR



RECONECTA CON
LA NATURALEZA

📷 Síguenos en @EKO_BEING

caprabo ●●●



15%

Plátano de Canarias
EROSKI Natur Bio
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad
en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



15%

Longaniza mixta
EROSKI, 360 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Canelones de carne
EROSKI, 500 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Galletas Animales salvajes
EROSKI, 375 g
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad
en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



15%

Palomitas con sal para
microondas
EROSKI, 3 x 90 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

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



caprabo ●●●



15%

Tónico facial
belle, 250 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Eau de toilette
belle, 100 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad
en tu tienda habitual.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre de 2021





**HECHO CON
TRADICIÓN
Y BOCADOS
MÁS TIERNOS
Y ESPONJOSOS
QUE NUNCA.**



CON LO MEJOR DE NOSOTROS

nosotros

Nos volcamos con los más pequeños en los campamentos de verano



Como muestra de nuestro compromiso con el bienestar de los más pequeños, este verano hemos colaborado con cuatro fundaciones que promueven proyectos educativos orientados a menores en situación de vulnerabilidad. En concreto, entre los meses de julio y agosto, hemos apoyado los campamentos de verano infantiles de Casal dels Infants, Fundació Catalana de l'Esplai, Fundació La Casa de l'Aire Roger Torné y Fundació Pere Tarrés.

Actualmente, se estima que, en Cataluña, un 32% de los menores de 18 años se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión social, situación que se ha visto agravada en el último año a raíz de la pandemia. Por eso, nos hemos comprometido con estas organizaciones, que dan acompañamiento socioeducativo a menores, realizando donativos en forma de alimentos, cubriendo así las necesidades de desayunos y meriendas de los más pequeños durante su estancia en estos campamentos de verano.

Avanzamos en nuestro plan de expansión y transformación



Gran Vía

Barcelona cuenta con dos nuevas tiendas CAPRABO: una en la Avenida Gran Vía de les Corts Catalanes, 798, en el distrito de l'Eixample, con 150 m² de superficie; y otra en la calle de Dante Alighieri 165, en el distrito de Horta-Guinardó, con 300m². Ambos supermercados incorporan los atributos de las tiendas de nueva generación CAPRABO, con el objetivo de optimizar la experiencia de compra, dando todo el protagonismo a los productos de proximidad, el ahorro personalizado y la innovación. Los clientes encontrarán panadería y una extensa oferta de alimentos frescos, especialmente frutas y verduras de temporada.

Compromiso con la producción agroalimentaria de proximidad

CAPRABO tiene un firme compromiso con la producción de proximidad, algo especialmente importante en este momento. Contamos con un Programa de Proximidad por Comarcas a través del cual hemos dado entrada en las tiendas a más de 300 pequeños productores y cooperativas agrarias y a más de 2.800 productos. Por eso, durante este verano hemos puesto en marcha campañas de proximidad de tomate, cereza y huevos de gallinas no enjauladas.





100%
free

Un sabor
que no se puede
explicar



- Libre de colorantes
- Libre de conservantes
- Libre de azúcares añadidos



MÁXIMA HIGIENE* EN TU HOGAR



GANA 250€
EN TARJETAS REGALO**

1 COMPRO 2 PRODUCTOS DE LAS SIGUIENTES MARCAS:



2 GUARDA TU TICKET DE COMPRA.

3 SIGUE EN INSTAGRAM A LYSOL_ESP Y MENCIONA EN EL POST DEL SORTEO A UN AMIGO Y AL ESTABLECIMIENTO DONDE HAYAS COMPRADO EL PRODUCTO.

@LYSOL_ES



*HIGIENE - LIMPIEZA. **PARA SABER EL NUMERO DE SORTEOS CONSULTA LAS BASES LEGALES QUE PUEDES ENCONTRAR EN EL PERFIL DE INSTAGRAM DE LYSOL.



**DESINFECTA Y
ELIMINA EL 99,9%
DE BACTERIAS**



**Limpiadores
Desinfectantes**



**Toallitas
Desinfectantes**



**Quitamanchas
Desinfectante**



**+ Desinfectante
Textil**

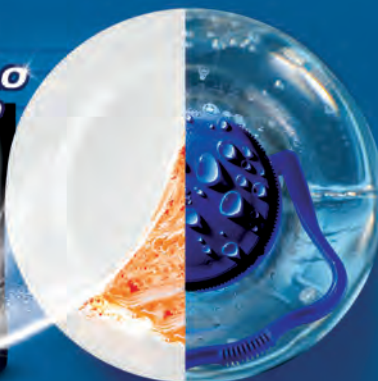
**AHORREMOS AGUA
SIN NECESIDAD DE PRELAVAR**



**DEL AGUA AHORRADA,
DONAMOS 200.000L***

NUESTRA MEJOR
LIMPIEZA Y BRILLO

SIN PRELAVADO



**PARA MEJORAR
EL CUIDADO DE TU
LAVAVAJILLAS**

¿CÓMO PUEDES COLABORAR?

1PACK FINISH = 5L DE AGUA

**Y AHORRA
AGUA EVITANDO
EL PRELAVADO**

**DONADOS
A BANCOS DE
ALIMENTOS**

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