

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo ●●●

sabor




NUTRI-SCORE

Colores que te ayudan a comer bien

MENÚ SALUDABLE

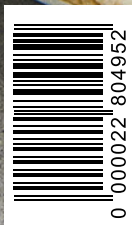
Un plan delicioso y con mucho sabor



BIO 

Alimentación ecológica

Natural, sostenible y asequible



Nº 358
AÑO XLIV
2€

10 com promi sos
saludables sostenibles

NUEVO

EL ÚNICO CON
ALTO CONTENIDO
VITAMINA C



Con 1/3 de la cantidad diaria recomendada

"Actimel es alto en vitaminas C y D y fuente de vitamina B6, calcio y zinc. Las vitaminas C, D y B6 y el zinc ayudan al normal funcionamiento del sistema inmunitario. 100 g de Actimel contienen 26 mg de vit. C y una botellita de Actimel contiene el 33% de la ingesta de referencia de un adulto medio. La ingesta de referencia de Vitamina C en adultos es de 80 mg. Sigue una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable."

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



8

Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

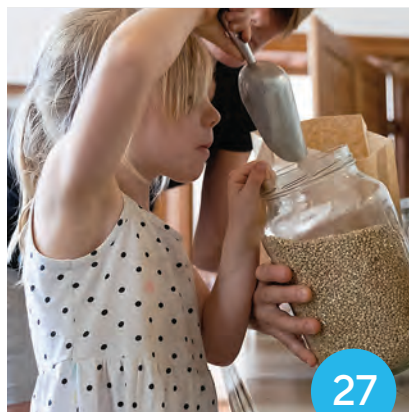
- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Nuestras marcas BIO.
- 12 Los cítricos ya están en nuestras tiendas.
- 16 Nutri-Score: comer mejor es tan fácil como elegir un color.
- 20 Menú saludable: un plan sano, rico y barato elaborado con productos de nuestras marcas con Nutri-Score A y B y sin aceite de palma.

caprabo ●●●

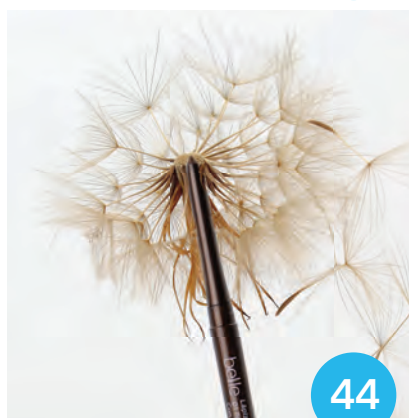
sumario

noviembre 2021

www.caprabo.com



27



44

- 27 En familia: Nutri-Score.
- 38 Productos *veggies*.
- 42 Premios para nuestras marcas.
- 44 Belleza: Neo Minimal, la nueva colección belle&MAKE-UP.
- 46 Geles de baño.
- 48 Solidaridad.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 53 Chef CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 358
NOVIEMBRE 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 607973 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.



Por una alimentación más sostenible

Xavier Ramón
Director de Marketing

Hace ahora un año, te presentamos nuestros primeros productos BIO de marca propia para facilitarte llevar una alimentación sostenible al mejor precio. Frutas, hortalizas, legumbres, zumos y otros muchos alimentos de tu cesta de la compra, elaborados cumpliendo con todos los requisitos de producción ecológica y con la promesa de ahorro de nuestra marca EROSKI BIO.

Un compromiso que sigue adelante con un total de más de 100 productos, que suponen un paso adelante para que sea aún más fácil llenar tu carro y tu mesa con alimentos ecológicos.

Queremos aprovechar este mes de noviembre para informarte sobre productos de temporada que llegan con el frío, como las legumbres. Con consejos, recomendaciones, trucos y recetas con las que sorprender a los tuyos, para que se conviertan en un hijo de los menús de toda la familia.

En este número, además, te presentamos la gran variedad de productos vegetarianos y veganos y las últimas novedades que encontrarás en nuestras tiendas, así como cupones descuento para ahorrar en tus próximas compras.



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

7 Facilitar comer bien a buen precio
Páginas 8-9

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

Nuevas hamburguesas y carne picada ecológica

Desde que os presentamos nuestra gama de productos ecológicos EROSKI BIO no hemos parado de incorporar nuevas referencias, para que disfrutéis de los mejores alimentos producidos cuidando del medio ambiente. Ahora, llegan a nuestras tiendas la nueva carne de vacuno ecológica y la hamburguesa de vacuno EROSKI BIO.

Ambas proceden de carne de ternera de razas Parda Alpina, Retinta y Limusina, de 14 meses de edad. Los terneros se alimentan a base de piensos ecológicos certificados, de los que el 60% se produce en la misma explotación ganadera. Se trata de carne certificada en bienestar animal, como lo garantiza el sello Welfair™.

Ambas mantienen todo su sabor al cocinarse. Si quieres disfrutarlas en su punto, déjalas atemperar diez minutos antes de su consumo y prepáralas a fuego medio.

Además, sus envases son más respetuosos con el medio ambiente, ya que están fabricados con un 79% menos de plástico.



Estrena nuevo perfume para el hogar

Aromatiza tu casa con la nueva colección de fragancias para ambientadores eléctricos EROSKI. Pueden durar hasta 75 días y se presentan en un nuevo envase de cristal, que conserva el perfume más tiempo.



habla Violife para CAPRABO

LLEGA A ESPAÑA VIOLBLOCK

UNA ALTERNATIVA 100% VEGANA A LA MANTEQUILLA ¡Y PARA TOD@S!

Violife acaba de crear una nueva categoría de producto en España con el lanzamiento de Vioblock, ¡la alternativa 100% vegana a la mantequilla para que tod@s la puedan disfrutar! Una propuesta con todo el sabor de la mantequilla, 100% vegetal y vegana, y muy fácil de usar, ya que se puede untar o utilizar para cocinar y hornear tanto recetas dulces como saladas.

Vioblock permite disfrutar al máximo del sabor mientras cuida del planeta, ya que su producción emite un 70% menos CO₂ de media que una mantequilla tradicional.

Está libre de alérgenos y tampoco contiene lactosa, lácteos, gluten, soja, conservantes, frutos secos ni aceite de palma. Además, está enriquecido con vitaminas D2, B1, B6, B12 y ácido fólico.

¡Disfruta su sabor. Te sorprenderá!



Alimentación infantil ecológica

Los tarritos EROSKI BIO están elaborados con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica. Con un sabor y textura como los de casa, sus recetas garantizan las necesidades nutricionales del bebé y se pueden introducir de forma gradual en su alimentación a partir del cuarto mes. No contienen gluten y tampoco leche, conservantes ni colorantes.

■ PURÉS DE HORTALIZAS Y CARNE

Con ingredientes procedentes de granjas y agricultura ecológica, solo se les añade aceite de oliva virgen extra. Son muy bajos en sal.

■ PURÉS DE FRUTAS

100% frutas procedentes de agricultura ecológica y con 0% de azúcares añadidos. Solo contienen los azúcares naturalmente presentes en las frutas.



Nuestra marca **BIO** Natural y sostenible

De la misma forma que te preocupas por llevar una alimentación más saludable quieres que los productos que consumes a diario sean respetuosos con el medio ambiente. Elegir productos ecológicos al alcance de todos, como los de nuestra marca EROSKI BIO, es hacer tu alimentación más sostenible y natural.

Entre nuestros compromisos se encuentra facilitarte comer bien a buen precio y cuidar de nuestro entorno. Por eso, seguimos ampliando nuestra oferta de productos ecológicos BIO. Desde frutas, hortalizas y carne a otros productos elaborados como pasta, yogures, conservas vegetales, zumos, infusiones, café, galletas y cereales. En total, te ofrecemos más de 100 productos ecológicos de nuestras marcas.

EROSKI BIO también es un paso más en el objetivo de minimizar nuestra huella de carbono y contribuir a la lucha contra el cambio climático, reduciendo la emisión de gases como el dióxido de carbono (CO₂) y el óxido nitroso (N₂O).



+ Natural

- Para cultivar estos productos se utilizan técnicas naturales y tradicionales que protegen la fertilidad de los suelos y reducen el nivel de erosión y de desertificación en comparación con las técnicas convencionales.
- Para evitar la contaminación de los suelos, se utilizan fertilizantes orgánicos, que aumentan la concentración de bacterias útiles, y abonos de origen animal.

Los productos ecológicos preservan lo que la naturaleza presta gratuitamente a la producción de alimentos: agua de calidad, fertilidad de los suelos o polinización de las cosechas

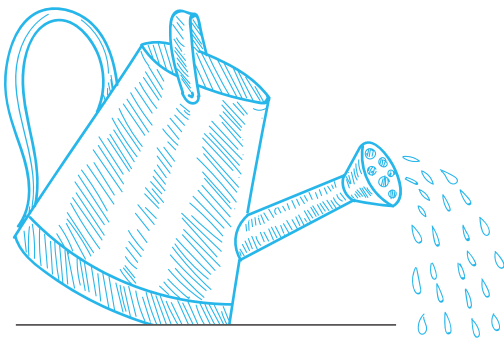




+ Circular

- Se priorizan los recursos producidos *in situ*, como el abono de la propia granja o el compost, que es la base para tener un suelo bien nutrido de microorganismos, que van a permitir hacer frente a plagas y posibles enfermedades.

- En el cultivo se utilizan técnicas que evitan la degradación y pérdida de nutrientes de la tierra e impulsan su fertilidad, como la rotación de cultivos y el barbecho, que supone dar descanso a la tierra durante unos dos o tres años para que recupere los nutrientes.



+ Economía rural

- Al ser producidos a menor escala y utilizando técnicas y variedades tradicionales, los productos ecológicos juegan un papel relevante en el desarrollo rural, valorizando el papel de agricultores y ganaderos en la conservación del medio rural, generando riqueza y manteniendo así la forma de vida de muchas zonas rurales, lo que contribuye a frenar la despoblación.



+ Biodiversidad

- Se aplican métodos naturales para prevenir las plagas y enfermedades con la presencia en los cultivos de animales, como lagartijas o conejos, y de vegetación autóctona. También, se mantiene una cubierta vegetal y de plantas florales en los cultivos, que ayuda contra plagas como el pulgón, que ataca durante la floración.

- Se seleccionan especies y variedades no modificadas genéticamente, que se adapten a las condiciones locales y resistan a los parásitos y a las enfermedades.



¿CÓMO RECONOCER UN PRODUCTO ECOLÓGICO?

BIO 

El logotipo de la Eurohoja garantiza que los productos que lo llevan han sido producidos siguiendo los criterios europeos de agricultura ecológica.



Pita de carne con 'tzatziki'

- 500 g de carne picada de ternera EROSKI Natur BIO
- 1 cebolla blanca EROSKI Natur BIO (120 g)
- 2 g de perejil fresco
- Una pizca de cilantro fresco
- Sal y pimienta
- Media cucharadita de comino
- Media cucharadita de canela
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra EROSKI BIO
- 4 panes de pita

Para acompañar

- Hummus (20 g)
- Lechuga Batavia EROSKI Natur (20 g)
- 2 tomates de rama EROSKI Natur
- Media cebolla morada

Para la salsa 'tzatziki'

- Medio diente de ajo EROSKI Natur
- Medio pepino EROSKI Natur BIO
- 2 ramas de hierbabuena
- 1 yogur natural EROSKI BIO
- Medio limón EROSKI Natur BIO
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. En un bol, verter la carne, la cebolla, el perejil y el cilantro picados. Añadir sal, pimienta, comino y canela y mezclar todo bien.

■ Dividir la masa en bolitas de unos 30-40 gramos y aplastarlas ligeramente. Cocinar en una parrilla o sartén por ambos lados y reservar.

■ Rallar el ajo y el pepino y picar finamente la hierbabuena. Añadir el yogur natural, el zumo de limón, sal y pimienta y mezclar.

■ Calentar el pan de pita a la plancha, abrir por la mitad y rellenar: untar la base con un poco de hummus, poner unas hojas de lechuga, unas rodajas de tomate y la carne.

■ Terminar con un poco de cebolla morada cortada finamente en juliana y salsa al gusto.

COMENTARIO DIETÉTICO

La salsa 'tzatziki' es característica de Grecia y Turquía mientras que el pan de pita es típico de Oriente Medio.

Propiedades nutricionales. La carne picada es roja, por lo que aporta grasas saturadas y, por tanto, calorías. Aunque más del 30% de la ración son hortalizas y otros ingredientes saludables, se recomienda un consumo ocasional. Puede ser un plato único acompañado de verduras y fruta de postre.

Raciones: 4

Dificultad



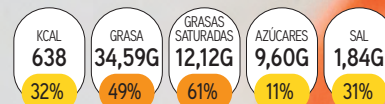
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

2,70€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

0,68€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



10'

+ 2 h de refrigeración

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

'Panna cotta' de kéfir con fruta de temporada

Para la 'Panna cotta'

- 3 hojas de gelatina
- 225 ml de nata para montar
- 2 cucharadas de azúcar
- 5 ml de extracto de vainilla
- 300 ml de kéfir EROSKI BIO

Para el acompañamiento y decoración

- 2 naranjas EROSKI Natur BIO
- 1 granada EROSKI Natur
- 40 g de uvas verdes
- Hierbabuena

ELABORACIÓN. Hidratar la gelatina en agua fría.

- Calentar la nata con el azúcar y el extracto de vainilla hasta que humee. Retirar del fuego y diluir la gelatina escurrida. Una vez diluida, añadir el kéfir y mezclar bien.
- Verter un poco de *panna cotta* en cada vaso de presentación y enfriar durante al menos dos horas.
- Exprimir una naranja y cortar la otra en gajos quitando la piel. Desgranar la granada y cortar las uvas por la mitad.
- Una vez gelificada la *panna cotta*, decorar con las frutas cortadas, un poco de zumo de naranja y hojas de hierbabuena.

COMENTARIO DIETÉTICO

La *panna cotta* es un popular postre italiano.

Propiedades nutricionales: al llevar kéfir, además de la nata, se reduce algo la cantidad de grasa total y saturada de la receta que, aun así, es notable, lo que aumenta también las calorías. Del total de azúcares, ocho gramos/ ración son azúcares libres (azúcar y zumo) y el resto provienen de los lácteos y la fruta entera, por lo que no tienen efecto perjudicial.

Apta para: dietas lactovegetarianas.

Truco: para conseguir la presentación de la imagen, colocar los vasos inclinados sobre aros metálicos de emplatado o moldes de magdalenas.

FRUTERÍA CAPRABO

Es temporada DE CÍTRICOS

El frío ha llegado ya y con él los protagonistas de nuestra frutería: los cítricos. Los encontrarás en nuestras tiendas cuando su sabor, dulzura y madurez son óptimos, ya que elegimos la mejor variedad según la época del año en la que nos encontremos.

En CAPRABO realizamos una selección de las variedades de cítricos de cada temporada para ofrecerte la mejor calidad. Si buscas naranjas, empezamos en octubre con la variedad Navelina, muy apreciada como postre, pero que se utiliza también para zumo por su alto porcentaje de jugo. A mitad de noviembre llega la Salustiana, y la Navel está en las tiendas desde mediados de enero hasta febrero, mes en que comienza la variedad Lanelate. Considerada la de mayor calidad, se puede disfrutar tanto en zumo como entera.

Lo mismo ocurre con las mandarinas. En septiembre pudiste encontrar en nuestras tiendas las variedades Satsuma Okitsu y Satsuma Iwasaki, de color naranja asalmonado. A comienzos de octubre llegaron las clementinas Clemenpons y Arrufatina, con un color entre naranja y rojo intenso y un mayor contenido en azúcar. Ahora, puedes disfrutar las clementinas por excelencia, que se caracterizan por su fácil pelado y su óptima combinación de dulzor, acidez y zumo.

En diciembre llegarán los cítricos EROSKI Natur, que son más tardíos, ya que se dejan madurar más tiempo en el árbol. Se recolectan uno a uno y su producción está repartida principalmente en la Comunidad Valenciana, lo que nos permite ofrecer un producto de temporada, dando prioridad a los cultivos de cercanía. Esto reduce la huella de carbono en el transporte de nuestros cítricos y favorece los mercados locales.



Sostenibilidad

Velamos porque nuestras frutas tengan un menor impacto ambiental. En nuestros cítricos EROSKI Natur trabajamos con un modelo más sostenible, como certifica la norma internacional GLOBALG.A.P., que asegura unas condiciones de cultivo respetuosas con el medio ambiente y los ecosistemas en los que producen.

Esto se traduce en la sustitución de los herbicidas por el acolchado del suelo del árbol, lo que permite la presencia de hierba entre los árboles como refugio de insectos y animales, enemigos naturales de las plagas, lo que posibilita su control con mejor uso de productos de síntesis química.

También reducimos los tratamientos en la última fase de cultivo. Una vez recolectadas las frutas, se descarta el uso de fungicidas y los cítricos se recubren con ceras naturales que mejoran su firmeza y el sabor y que, al ser comestibles, permiten aprovechar la piel de estas frutas en repostería y coctelería.

Además, siguiendo nuestro objetivo de reducir el uso de plástico en los embalajes, nuestros cítricos EROSKI Natur se venden a granel, mientras que en el resto de cítricos EROSKI hemos reducido la cantidad de plástico de los envases, que se ha sustituido por materiales reciclables.

EROSKI NATUR, SABOR RESPONSABLE

Nuestras naranjas y mandarinas EROSKI Natur están producidas en la Comunidad Valenciana y los limones y pomelos en la Región de Murcia. El clima del Mediterráneo es perfecto para su cultivo, al ofrecer una diferencia de temperatura entre día y noche que ayuda a la coloración típica de los frutos de forma natural. Además, los suelos de estas zonas de cultivo aportan los nutrientes necesarios para alcanzar las mejores características de aroma y sabor y permiten cumplir con las exigentes normas de la marca EROSKI Natur.





Recetas que nunca fallan

Tarta de mandarinas

Para la masa

- 50 g de harina de espelta, 50 g de harina de centeno integral y 20 g de harina de almendras
- 30 g de nueces de macadamia trituradas
- 50 g de azúcar glas
- 80 g de mantequilla fría en dados
- 1 huevo mediano
- Una pizca de sal

Para la crema de mandarinas

- 100 ml de zumo de mandarinas y la ralladura de dos mandarinas
- 150 g de azúcar
- 3 huevos
- 2 hojas de gelatina
- 150 g de mantequilla

Para el merengue

- 112 ml de claras de huevo
- 160 g de azúcar
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- Media cucharadita de vinagre
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN. Mezclar en un bol las harinas, el azúcar, la sal y las nueces. Añadir la mantequilla y trabajarla hasta obtener una mezcla gruesa. Incorporar el huevo y mezclar. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar hasta que esté lisa y uniforme.

■ Envolver con *film* transparente y dejar reposar en el frigorífico durante una hora.

■ Estirar la masa con ayuda de un rodillo hasta formar un círculo de 5 mm de grosor. Engrasar un molde y cubrirlo con la masa. Recortar el sobrante, cubrir con *film* y refrigerar 30 minutos más.

■ Cubrir la masa con papel de horno. Llenar el molde con pesas o legumbres secas y hornear unos 20 minutos a 180 °C. Retirar el papel y las pesas y hornear diez minutos más. Reservar.

■ Hidratar la gelatina en agua fría durante diez minutos. Colocar en un cuenco el azúcar, la ralladura y el zumo de las mandarinas y los huevos. Batir bien. Cocinar en un cazo a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que comience a espesar. Escurrir las hojas de gelatina e introducir las en el cazo y cocinar hasta que se hayan diluido. Retirar el cazo del fuego y añadir la mantequilla. Mezclar hasta integrar.

■ Extender la crema sobre la base y dejar enfriar en el frigorífico hasta que solidifique.

■ Para el merengue, añadir las claras de huevo al vaso de la batidora y batir con varillas a potencia media. Añadir una pizca de sal y seguir batiendo a velocidad media-alta. Cuando empiece a formar pequeñas ondas, añadir un cuarto del azúcar y batir hasta integrar. Subir a velocidad alta e incorporar el azúcar en tres veces. Batir hasta obtener un merengue brillante y con picos firmes.

■ Tamizar la fécula de maíz sobre el merengue, añadir el vinagre y volver a batir hasta integrar. Decorar la tarta con el merengue y dorarlo con un soplete.

0,90€
POR RACIÓN

COMENTARIO DIETÉTICO

Es una receta alta en azúcares y grasas saturadas, por lo que es recomendable un consumo moderado. Podemos mejorar su perfil nutricional utilizando harinas integrales, dátiles o ciruelas secas batidas en vez de azúcar o sustituyendo parte de la mantequilla por aceite de oliva suave.

Raciones: 8-12

Dificultad



Elaboración

1 h 30'
90' de refrigeración

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



habla Nueces de California para CAPRABO

Recetas con
Un Puñado de
Nueces

Nueces de California

El toque de salud de todos tus platos



UN INGREDIENTE ESENCIAL EN LA COCINA

Gracias a su versatilidad y a sus propiedades nutricionales, las Nueces de California son un alimento básico que no puede faltar en nuestras recetas.

IDEAS PARA COCINAR CON NUECES

- **Rebozados:** si trituras las nueces, puedes usarlas como rebozado.
- **Para espesar salsas y cremas:** añade nueces trituradas en lugar de pan o harinas.
- **Hornear:** congela las nueces y luego tritúralas para hacer tu propia harina de nueces.
- **Para beber y refrescarte:** las nueces son un ingrediente perfecto para completar y añadir textura a tus batidos y *smoothies*.

FUENTE DE PROTEÍNA

Las nueces son perfectas para ser añadidas a tus platos, ya que aportan una combinación de nutrientes clave, que incluyen proteínas de origen vegetal y grasas buenas (2,7 g de omega-3 AAL/un puñado de nueces).

PASTA CREMOSA DE NUECES

INGREDIENTES

320 g de pasta de lentejas, 30 g de cebolla, 100 g de leche de coco, 60 g de Nueces de California, 30 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de salsa de soja (tamari), pimienta negra y una pizca de sal.

ELABORACIÓN

1. Cocinar la cebolla ya picada con las nueces durante unos minutos.
2. Añadir la leche de coco y la soja. Aderezar con sal y pimienta y cocinar unos minutos más.
3. Triturar la salsa y mezclar con la pasta.
4. Servir con nueces troceadas, pimienta y hierbas frescas.



Encuentra las mejores Nueces de California en estos productos



Descubre más recetas
saludables en

www.nuecesdecalfornia.com



NUTRI-SCORE: por fin comer mejor es tan fácil como elegir un color

Todos queremos conocer, de manera clara y sencilla, la información nutricional de los productos que compramos. Para ponértelo fácil, nos comprometimos a incluir el etiquetado Nutri-Score en todos nuestros productos EROSKI, y hoy podemos darte una buena noticia: ¡ya lo tienen! Con Nutri-Score, comer mejor es más fácil que nunca.

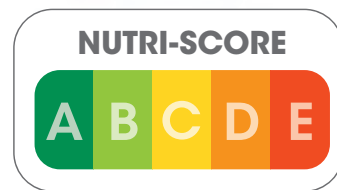
CÓMO FUNCIONA

Nutri-Score clasifica el alimento según su calidad nutricional y sirve para comparar qué producto del mismo tipo es mejor desde ese punto de vista. Para ello, utiliza una escala de letras y colores, que va desde la A verde oscura –la mejor valoración– hasta la E naranja oscura –la peor–.

El resultado se calcula por 100 gramos y tiene en cuenta los nutrientes beneficiosos para la salud que contiene el alimento (fibra, proteína, cantidad de fruta, verdura, frutos secos y legumbres y aceite de oliva –colza y nuez–), y aquellos cuya ingesta se recomienda reducir (grasas saturadas, sal, calorías y azúcares). Cuanto mayor peso tengan los beneficiosos sobre los negativos, más cerca estará el producto de la letra A y el color verde.

FRUTAS Y VERDURAS
LEGUMBRES
PROTEÍNAS
FIBRA
FRUTOS SECOS

GRASAS SATURADAS
SAL
AZÚCARES
KCAL



DOS EJEMPLOS

¿Qué hace que un producto tenga un Nutri-Score más recomendable que otro de la misma categoría? En los frutos secos, como las almendras tostadas, las que contienen sal tienen un Nutri-Score C, mientras que a las almendras crudas y sin sal se les asigna la letra A.

En el caso de productos ultraprocesados, como las pizzas, reciben una u otra valoración dependiendo de los ingredientes. Un Nutri-Score D para las que contienen queso, embutidos y carne y, por tanto, más grasas saturadas y sal, y un Nutri-Score B para las pizzas de verduras.



Te ayudamos a comer bien

La Pirámide Nutricional de la dieta mediterránea dibuja el patrón de alimentación saludable que recomiendan los expertos y Nutri-Score es coherente con él. Prueba de ello es que otorga la mejor puntuación (A y B) a los productos de la base de la Pirámide Nutricional, los de consumo diario, y las letras D y E a los alimentos que es mejor consumir con menor frecuencia.

Ahora los
PRODUCTOS
EROSKI
tienen
Nutri-Score
y
Más del
65%
DE ELLOS
SON



CONSUMO SEMANAL
Son los grupos de alimentos que deberían formar parte de nuestra alimentación varias veces a la semana -legumbres, carnes blancas, huevos, pescado, lácteos-, que podemos variar cada día.



CONSUMO OCASIONAL
Son los grupos de alimentos que deberíamos consumir de manera ocasional y de forma moderada: bebidas y dulces, repostería, galletas, carnes procesadas, etc.



CONSUMO DIARIO
Son los grupos de alimentos que no deberían faltar en nuestra alimentación cotidiana: frutas, hortalizas, productos integrales, aceite de oliva, frutos secos...



ESTOS SON ALGUNOS DE LOS PRODUCTOS EROSKI QUE HEMOS MEJORADO

Nuestro compromiso va más allá de ofrecerte información para llevar una alimentación más saludable. También seguimos mejorando nuestros productos con la reducción de grasa saturada, sal y azúcar, reformulando las recetas para lograr un mejor perfil nutricional.



Macarrones cremosos con trigueros y champiñones

- 300 g de macarrones integrales
- 2 latas de pechuga de pollo EROSKI (160 g)
- Abundante agua para cocer la pasta
- 8-10 espárragos trigueros cortados en trozos del tamaño de un macarrón
- 8 champiñones laminados
- 2 dientes de ajo picados
- Media cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Para la salsa

- 60 g de queso fresco batido 0%
- 15 g de queso parmesano
- 1-2 cucharadas de zumo de limón
- 1 pizca de cayena molida
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Poner al fuego una sartén con media cucharada de AOVE, añadir el ajo

picado y, cuando esté ligeramente dorado, saltear los champiñones y los espárragos trigueros hasta que los primeros estén ligeramente dorados y los segundos *al dente*. Salpimentar y reservar.

■ Poner a hervir el agua con sal y cocer la pasta siguiendo las instrucciones que aparecen en el paquete.

■ Mientras la pasta se cuece, preparar la salsa mezclando el queso fresco batido 0% con el parmesano, la cayena, el zumo de limón, la sal y la pimienta.

■ Calentar la salsa y verter sobre ella la pasta, el pollo y las verduras. Servir de inmediato.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de pasta algo diferente con una buena calidad nutricional. Para completar el menú basta con añadir más verdura al propio plato de pasta o incluir una ensalada como acompañamiento.

Propiedades nutricionales. Es importante acostumbrarnos a tomar los cereales en sus versiones integrales, ya que cuentan con las

partes más interesantes del grano –el salvado y el germen–, que contienen proteína, la mayor parte de la fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. La salsa de queso aporta proteína de buena calidad y calcio, y resulta menos grasa que la nata.

Raciones: 4

Dificultad



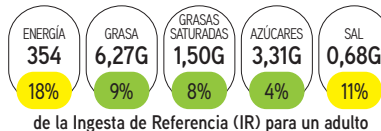
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,18€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan



0,60€
POR RACIÓN

Falso tabulé de quinoa

- 100 g de quinoa
- 250 ml de agua
- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 pepino
- 6-8 tomates cherry
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Zumo de 1 lima
- Menta y perejil
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Cocer la quinoa. Reservar.

- Lavar los garbanzos y reservar.
- Lavar el pepino, cortarlo en rodajas y ponerlo en un cuenco junto con los tomates troceados. Mezclar con la quinoa.
- Preparar el aliño con el aceite y el zumo de lima y añadir a la ensalada junto con los garbanzos cocidos, las hierbas picadas, la sal y la pimienta.

- Reservar el plato en la nevera hasta el momento de consumirlo.

COMENTARIO DIETÉTICO

El tabulé es una ensalada típica de Oriente Medio que se elabora con cuscús o, de manera más tradicional, con bulgur.

Propiedades nutricionales. La quinoa está entre un cereal y una legumbre. Tiene algo más de proteína y fibra que un cereal, pero menos que una legumbre, aunque aporta una cantidad similar de hidratos de carbono, vitaminas y minerales. A diferencia de los cereales, la quinoa tiene una proteína de alta calidad, que incluye todos los aminoácidos esenciales.

¿Sabías que...? El bulgur es un derivado del trigo. Los granos de trigo se cuecen lentamente, se escurren, se dejan secar y se machacan.

Apto para: veganos.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



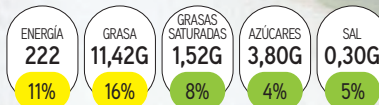
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

LISTA CAPRABO
PARA TU COMPRA
SALUDABLE (*)

- Garbanzo pedrosillano EROSKI basic, 1 kg A
- Zanahoria, 1 kg A
- Berenjena, 500 g A
- Calabacín, 500 g A
- 1 lechuga iceberg A
- Tomate corona verde A
- Cebollas, 1 kg A
- Patatas, 1 kg A
- Tomate frito EROSKI, 550 g A
- Champiñón blanco, 1 bandeja A
- Crema de calabaza EROSKI B
- Judías verdes planas EROSKI, bolsa 1 kg A
- Guisantes EROSKI, bolsa 1 kg A
- Ajo blanco, 400 g A
- Huevo fresco L suelo EROSKI, 1 docena A
- Plátano de Canarias, 12 unidades A
- Melón piel de sapo A
- Piña en su jugo EROSKI, lata 340 g A
- Manzana Golden, bolsa 2 kg A
- Ciruela roja, 1 kg A
- 2 yogures naturales EROSKI basic, 8 x125 g A
- 4 leche entera Bomilk, 1 litro B
- 2 pan de molde integral EROSKI, 460 g A
- Corn Flakes EROSKI basic, 500 g C
- Filete de merluza sin piel EROSKI, 540 g A
- Salmón al natural Dani, 3x80 g B
- 2-3 pechugas de pollo, 510 g A
- Estofado de cerdo Duroc EROSKI Natur A
- 2 bolsas de nueces mondadas EROSKI A
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI, 1 litro C
- Atún en aceite de girasol EROSKI basic, 3x80 g C
- Pasta integral EROSKI, 500 g A


* PARA 1 PERSONA

Un plan sano, rico y barato

Día 1

Día 2

desayuno

Melón
Vaso de leche entera
Pan de molde integral
con aceite de
oliva virgen 

Melón
Vaso de leche entera
Corn Flakes B

comida

Plato completo:
Garbanzos guisados con
verdura y huevo cocido
Yogur con piña A

Plato completo:
Pasta integral con
verduras y pechuga
de pollo
Yogur natural A

merienda

Nueces A



Plátano
Nueces A



cena

1º: Ensalada de
tomate A
2º: Merluza con refrito
de ajos
Plátano

Plato completo:
Hamburguesa de
garbanzos con ensalada
de lechuga
Piña A



Día 8

Día 9

desayuno

Manzana
Vaso de leche entera
Corn Flakes B

Manzana
Vaso de leche entera
Pan de molde integral
con aceite de oliva virgen B

comida

1º: Crema de calabaza A
2º: Estofado de cerdo
con champiñones
Yogur natural

Plato completo:
Ensalada de garbanzos
con salmón
Manzana A



merienda

Batido de ciruela o de
plátano B



Nueces A



cena

Plato completo:
Falafel con salsa
de tomate A
Plátano



1º: Puré de judías verdes A
2º: Huevo frito con salsa
de tomate
Yogur natural

En CAPRABO te lo ponemos fácil con un plan de 14 días que te ofrece la lista de la compra de productos frescos y de nuestra marca propia con Nutri-Score A y B y sin aceite de palma. Dos menús (uno por semana) y recetas sencillas para que, además de comer sano y rico, cada comida te cueste solo 1€ por persona.



¡Así, cada comida a 1€!

Día 3

Melón
Vaso de leche entera
Corn Flakes 


Plato completo:
Guisantes guisados con
verdura y merluza
Yogur natural

Nueces 

Plato completo:
Tortilla de patata con
ensalada de lechuga
y zanahoria
Manzana

Día 4

Manzana asada con
nueces
Vaso de leche entera

Plato completo:
Ensalada de patata con
huevo cocido
y atún
Melón 

Batido de plátano 

1º: Salteado de
berenjena y calabacín
2º: Pechuga de pollo con
guisantes encebollados
Yogur natural

Día 5

Melón
Vaso de leche entera
Corn Flakes

1º: Puré de garbanzos
2º: Merluza con patata
cocida
Plátano


Yogur con melón 

Plato completo:
Tortilla de atún con
ensalada de lechuga
Manzana

Día 6


Manzana
Vaso de leche entera
Corn Flakes 


Plato completo:
Moussaka de pollo y
verduras
Yogur natural

Nueces 

1º: Crema de
calabacín
2º: Merluza encebollada
con guisantes
Plátano

Día 7


Dos yogures con manzana
Melón
Corn Flakes 

Plato completo:
Pasta con verduras
y salmón
Plátano 

Batido de piña 

Plato completo:
Hamburguesas de
garbanzos con ensalada
de lechuga
Manzana

Día 10


Manzana
Vaso de leche entera
Corn Flakes 


1º: Judías verdes con
salsa de tomate
2º: Pechuga de pollo a
la plancha con lechuga
Plátano


Nueces 

Plato completo:
Tortilla de salmón con
guisantes
Ciruelas 

Día 11

Vaso de leche
Tosta de huevos
revueltos 


1º: Crema de calabaza
2º: Pasta con salsa de
tomate y atún
Manzana 

Batido de plátano 


Plato completo:
Falafel con ensalada de
lechuga
Manzana

Día 12


Manzana asada
Vaso de leche entera
Corn Flakes

Plato completo:
Garbanzos con judías
verdes y huevo escalfado
Plátano 

Nueces 

1º: Verduras salteadas
2º: Taquitos de cerdo con
zanahoria
Yogur natural 

Día 13

Dos yogures con plátano
Nueces
Corn Flakes 

Plato completo:
Estofado de cerdo con
guisantes y zanahoria
Manzana

Snack de garbanzos
especiados
Yogur natural 

Plato completo:
Revuelto de
champiñones
Batido de ciruela

Día 14

Manzana
Vaso de leche
entera
Corn Flakes 

Plato completo:
Ensalada de pasta
integral y guisantes
Batido de plátano

Nueces
Ciruelas 

1º: Judías verdes con
patata y refrito de ajos
2º: Carne con salsa
de tomate
Yogur natural

Un plan que se adapta a vuestros gustos

Si no quieres seguir al pie de la letra el menú de 15 días que hemos propuesto, puedes hacer cambios. Con estos sencillos pasos podrás adaptar este plan a los gustos de los miembros de la casa, a los productos de tu zona y, por supuesto, a cada época del año.

■ Lo más importante es que los productos que compres pertenezcan en su mayoría a la parte inferior de la Pirámide Nutricional: frutas, hortalizas, pastas, arroces, cereales integrales, legumbres, etc. Acompáñalos, en menor medida, de carnes blancas, huevos, pescado y lácteos enteros.



■ Al hacer la compra de frutas, hortalizas y pescado, hay que decantarse siempre por el producto fresco y de temporada. Este mes de noviembre puedes aprovechar para comprar berenjenas, coliflores o manzanas, entre otras frutas y verduras.



Información sobre
frutas y hortalizas de
temporada

Puedes acompañar las comidas con una rebanada de pan integral y, para beber, la opción siempre debería ser agua.

■ Para calcular la proporción que cada tipo de producto debe tener en la lista de la compra, puedes seguir la técnica del plato completo. Un 50% deberían ser frutas y hortalizas; un 25% cereales como la pasta, las semillas o el arroz integrales, y un 25% deben ocuparlo las proteínas saludables de legumbres, huevos, pescado o carnes blancas.



■ Aunque los alimentos frescos son el pilar sobre el que se construye un menú saludable, para comprarlos es necesario ir con más frecuencia al supermercado. Si no tienes tiempo, puedes disponer de un buen fondo de despensa gracias a las conservas vegetales y de pescado, las legumbres –cocidas o secas–, la pasta y el arroz. Así tendrás siempre a mano productos saludables con los que poder planificar tus menús y hacer frente a cualquier imprevisto.

Preparar un menú puede ser algo sencillo y rápido. Para ponértelo fácil, en todas las recetas de nuestro plan se utilizan pocos ingredientes, técnicas culinarias sencillas y que requieren poco tiempo.

Inspírate con las recetas que te proponemos en las siguientes páginas.



'Moussaka' de pollo

- 1 patata grande
- 1 cebolla mediana
- 1 berenjena y 1 calabacín grandes
- 4 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- 280 g de guisantes
- 400 g de pechuga de pollo
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra y tomillo

Para la bechamel:

- 40 ml de aceite de oliva
- 40 g de harina de trigo
- 400 ml de leche entera
- 40 g de queso rallado para gratinar
- Sal y pimienta negra

Para acompañar:

- Pan de molde integral
- Yogur natural

ELABORACIÓN

Para la *moussaka*: pelar y cortar la patata en láminas finas y la cebolla del mismo modo. Colocar ambas en una fuente de horno y aderezar con una mezcla de aceite de oliva, sal, pimienta y un poco de tomillo. Hornear a 180 °C durante 20 minutos hasta que empiecen a dorarse.

- Cortar la berenjena en rodajas, colocar sobre la patata ya dorada y untar con el aceite anterior. Hornear 20 minutos más. Repetir el mismo

proceso con el calabacín cortado en láminas y añadir sobre la berenjena dorada. Pincelar con el aceite especiado y hornear 15 minutos más.

- Dorar en una sartén los ajos y las zanahorias finamente picados. Añadir el pollo troceado, los guisantes, salpimentar y cocinar durante cinco minutos.

Para la bechamel: rehogar la harina en el aceite y calentar la leche aparte. Con la harina ligeramente tostada, añadir poco a poco la leche caliente mientras batimos constantemente para que no queden grumos. Añadir el queso y salpimentar.

- Añadir un cuarto de la bechamel al sofrito de pollo y extender el relleno sobre las verduras formando una capa uniforme.

- Cubrir la carne con el resto de la bechamel y hornear con grill a 200 °C durante 15 minutos hasta que la superficie esté dorada. Decorar con tomillo al gusto y acompañar con un poco de pan integral tostado y un yogur natural.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una propuesta saludable y económica para un almuerzo completo a base de un plato único, postre y pan integral.

Propiedades nutricionales. Los hidratos provienen de la patata, los guisantes, el pan y las hortalizas, mientras que la proteína y la grasa proceden de la carne, los lácteos y el aceite de oliva (grasa). Aporta la mitad de la fibra diaria recomendada e incluye una buena cantidad de hortalizas de diferentes colores, con gran variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos.

¿Sabías que...? La *moussaka* es una receta tradicional griega. Es como una lasaña, pero con berenjena en lugar de pasta. Típicamente se elabora con carne de cordero, aunque admite multitud de variaciones, como esta con pollo.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

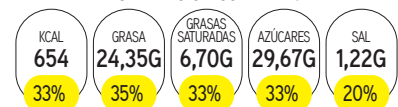


1h 30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

VIII OBSERVATORIO NESTLÉ

Comprar y cuidar del planeta

El 75% de los españoles ha modificado sus hábitos de consumo en beneficio del medio ambiente

La crisis climática es un problema que nos afecta a todos. Por eso, conseguir que nuestro planeta sea habitable en un futuro es una labor de la humanidad. Dentro de este contexto, y acorde con la hoja de ruta marcada por la lucha contra el cambio climático, este año, el *VIII Observatorio Nestlé sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de las familias* ha puesto el foco en saber cómo están cambiando la alimentación y los hábitos de compra en relación con el medioambiente. Entre otras cuestiones, en esta nueva edición se ha preguntado a los españoles si llevan una alimentación más sostenible que hace cinco años.

Según los resultados, **el 75% de los encuestados ha modificado su cesta de la compra en beneficio del planeta, frente a un 14% que dice no haberla cambiado en absoluto y a un 11% que, aunque sí ha variado sus hábitos, no lo ha hecho por cuestiones de sostenibilidad**. Este dato revela la importancia que actualmente tiene la urgencia climática en nuestros hábitos de consumo. Si hasta la fecha la salud era el principal motivo para modificar nuestra dieta, ahora la preocupación por el medioambiente ha escalado posiciones entre las inquietudes de la sociedad. Tanto es así que el 47% de los encuestados sitúa el bienestar del planeta como la segunda razón de peso para modificar su alimentación, por detrás de la salud.



¿QUÉ HACEN LOS ESPAÑOLES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE?

La conciencia sobre el uso responsable del plástico ha impactado en la elección del tipo de envase comprado: propio, reutilizable o de plástico reciclado. Las prioridades entre los encuestados son muy claras y lo sitúan como el aspecto más relacionado con la alimentación sostenible. Siete de cada diez encuestados va al súper con sus propias bolsas y cinco de cada diez priorizan en su compra los productos envasados en plástico reciclado frente a los de un solo uso.

Otros gestos que se han incorporado en el día a día en favor del medioambiente son la apuesta por la materia prima local y por los productos ecológicos. En concreto, **el 42% de los españoles antepone en su compra los productos elaborados con materia prima de proximidad y el 32%, los biológicos. Y el 31% afirma que ha reducido los alimentos de origen animal en favor de alternativas vegetales a la carne y a los lácteos**.

UNA MESA CADA DÍA MÁS 'VEGGIE'

La relación entre alimentación y sostenibilidad parece haber despertado conciencias en buena parte de la población y así lo ponen de manifiesto los resultados de esta última edición del *Observatorio Nestlé*. **El 80% de los encuestados piensa que lo que come repercute directamente en el medio ambiente, el 16% no lo tiene muy claro y solo el 4% cree que no hay relación alguna.** Probablemente, a raíz de esta sensibilización, el número de personas que han reducido el consumo de proteína animal en favor de la vegetal aumenta año a año. Si en el *III Observatorio* de 2016 se tuvo la oportunidad de comprobar que el flexitarianismo era una tendencia, con los datos de *VIII Observatorio* se puede confirmar que es una realidad con la que el 21% de los encuestados se siente representado. **En esta línea, el 40% de los hogares españoles asegura que ya ha incorporado de forma regular productos alternativos a la carne y cerca del 50%, bebidas vegetales, y entre todos ellos, destacan los jóvenes.**

En la actualidad, hay una gran evolución en el campo de las alternativas vegetales a la carne. Antes, lo más habitual era encontrar, por ejemplo, una hamburguesa de tofu, de seitán o elaborada con zanahorias. Hoy, el consumidor que quiere reducir el consumo de proteína animal (flexitariano), tiene muchas más posibilidades. Por ejemplo, bajo la marca Garden Gourmet de Nestlé hay un amplio abanico de productos con proteína



Hamburguesa Sensational Burger, de Garden Gourmet, con remolacha y manzana.

vegetal de calidad, textura, aroma y jugosidad muy similar a la de la carne, sin tener que renunciar a la experiencia completa de cocinar y comer una deliciosa hamburguesa, albóndigas *veggies* o una boloñesa vegana. ¿Por qué no probar una deliciosa hamburguesa Sensational Burger, de Garden Gourmet, con remolacha y manzana?

La evolución de las opciones vegetales también causa furor en las alternativas a los lácteos, que ya no son solo productos para batidos o cafés, también son soluciones para cocinar. Nestlé Ideal Avena *Veggie* o La Lechera *Veggie* son una muestra de cómo estas alternativas vegetales pueden entrar en nuestras cocinas y revolucionar las recetas clásicas. Un ejemplo sería la lasaña de verduras vegana con Ideal Avena *Veggie*.

Aunque las cifras obtenidas en este *Observatorio* son muy positivas, todavía seis de cada diez no ha integrado las alternativas vegetales en su día a día y, en este sentido, aún queda mucho trabajo de pedagogía por hacer. Por ejemplo, facilitando herramientas como *Menú Planner*, que ahora incorpora también menús *veggies*, saludables y sabrosos al alcance de todos. Resulta muy útil, especialmente para aquellas personas que han iniciado un cambio hacia una alimentación *veggie*. Las dietas vegetarianas pueden ser tan saludables como aquellas en las que se consumen todos los grupos de alimentos, pero es igualmente imprescindible una planificación adecuada que asegure que los menús son nutricionalmente correctos.



Lasaña de verduras vegana elaborada con Ideal Avena *Veggie*.

habla Nestlé para CAPRABO

INSECTOS SÍ, PERO SIN QUE SE NOTEN

Tras preguntar a los encuestados qué estarían dispuestos a comer en beneficio del planeta, el *Observatorio Nestlé* muestra que casi el 60% de los españoles optaría por alternativas vegetales con mayor frecuencia para llevar una dieta más respetuosa con el medioambiente. Hasta el 22% estaría dispuesto a incluir en su mesa carne de laboratorio –la que no proviene directamente del animal sino de sus células extraídas y cultivadas en un laboratorio– y el 19% se atrevería incluso a comer insectos, aunque la mayoría (un 35,9%), los incluiría camuflados como un ingrediente más del producto o de la receta y sin que se notaran.



ENVASES MÁS ECOLÓGICOS, UNA PRIORIDAD

El 70% elige, por este orden, el envase reutilizable, el *pack* de papel o cartón, el vidrio, el envase de plástico reciclado y el reciclable.

Por el contrario, los españoles rechazan abiertamente el plástico de un solo uso: solo un 3,9% lo prefieren.

SOSTENIBILIDAD EN EL RECETARIO

En el último año, el interés por recetas contra el desperdicio alimentario se ha incrementado un 70%*



EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO: EL PAPEL DE LAS RECETAS

En 2018, los españoles ya se sorprendieron con una cifra demoledora. Según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en los hogares se tiran a la basura 1.339 millones de kilos de comida al año. Nestlé Cocina ha visto incrementado hasta en un 70% las búsquedas sobre cómo aprovechar fruta, verduras y pan, y parece necesario ofrecer también iniciativas y herramientas que contribuyan a evitar el desperdicio alimentario. Para ello, Nestlé Cocina ofrece una colección de recetas de aprovechamiento, actual y práctica, para dar una nueva oportunidad a las sobras de alimentos que están en buen estado antes de ser desperdiciados. Un ejemplo sería la pizza de verduras y piñones de la imagen, elaborada con masa de Buitoni.

EL PRECIO, ¿UNA BARRERA?

Casi el 70 % de los encuestados reconoce que el precio es el principal freno a la hora de incorporar productos más respetuosos con el planeta en la compra. Sin embargo, según el *Observatorio Nestlé*, el mismo porcentaje asegura también que estaría dispuesto a pagar más por un producto sostenible. En concreto, un 56% pagaría un poco más y un 11%, bastante más.

Los datos también revelan que hay que poner más esfuerzo en los puntos de venta, ya que cuatro de cada diez encuestados afirman que incorporarían más alternativas vegetales si hubiera más disponibilidad en las tiendas.

Los españoles buscan más de 400.000 recetas *veggies* al mes en Internet

Cada mes, más de 20.000 consultas se centran en recetas para aprovechar verduras, frutas y pan, los alimentos que más se tiran

*Fuente: Nestlé Cocina.

VISITA NESTLÉ
COCINA

Recetas de
aprovechamiento



Nutri-Score: comer bien es así de fácil



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.



Con niños en casa, hay comidas que pueden resultar más difíciles de planificar. Las prisas o la comodidad hacen que te decantes por productos menos saludables, pero que suponen un menor tiempo de preparación o son del agrado de los más pequeños. Esto puede hacer que entres en una dinámica de malos hábitos, sobre todo en desayunos, meriendas o comidas de fin de semana, cuando la planificación suele ser más complicada.

Con Nutri-Score como guía y unas ideas básicas, es mucho más sencillo elegir una opción saludable que guste a nuestros hijos. Este etiquetado permite comparar productos del mismo tipo y sirve para adoptar una pauta más sana para distintos momentos de consumo.

■ DESAYUNO

Las mañanas pueden ser caóticas por las prisas, el sueño, etc. En esos momentos, lo más sencillo es optar por alimentos procesados como cereales, cremas de cacao, zumos o bollería, que tienen grandes cantidades de azúcar y grasa de baja calidad. La alternativa pasa por buscar otros que no requieran preparación, pero que sean frescos o reducidos en azúcar o grasa.

+ RECOMENDABLES



Debido a la cantidad de azúcar que contienen, los niños prefieren los productos menos saludables, pero siempre podrás añadir tú el azúcar e ir reduciéndolo con el tiempo para que se vayan acostumbrando a sabores menos dulces. Para endulzar, también podrás optar por alternativas como dátiles, canela, aroma de vainilla o frutas más dulces como plátano, uvas, higos, caqui, etc.



ALMUERZO/MERIENDA

Es otro de los momentos del día en el que la elección suele ser un producto fácil y cómodo de comer. La clave está en que aguante en la mochila o fiambra todo el día, no manche y les guste, para estar seguros de que se lo comerán.

El bocadillo ha sido desde siempre la opción más socorrida para estos momentos del día pero, a veces, por falta de imaginación o porque requiere más tiempo, no lo preparamos con ingredientes saludables, como las sardinillas en conserva o el humus.



+ RECOMENDABLES



- RECOMENDABLES



No hay problema por tener un yogur o un queso fuera de la nevera unas pocas horas, por lo que son una buena elección para llevar al colegio.



COMIDAS DE FIN DE SEMANA Y VACACIONES

Barbacoas, reuniones con amigos, comidas con familiares... En estos meses de verano estamos más tiempo fuera de casa, lo que invita a permitirse licencias a la hora de comer. Y los más pequeños imitan lo que ven en casa. Por eso, no hay que privarles de disfrutar de una pizza o una brocheta a la parrilla. Solo necesitas elegir la opción más saludable y Nutri-Score te lo pondrá más fácil.



Además de elegir con la ayuda de Nutri-Score, una de las claves a la hora de disfrutar de la versión saludable de tu comida favorita es la manera en que la cocinas. Muchos de estos productos se suelen freír y eso hace que su calidad nutricional disminuya. Por eso, es importante utilizar métodos de cocción como el horneado, la plancha o incluso el microondas. Si necesitamos freírlo, siempre hay que elegir aceite de oliva.



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





SUPEREXPERTOS EN NUTRI-SCORE

Loy, ¡me encantan los yogures de sabores!

¡Oye, pero mira esta etiqueta!
¿Por qué tiene una C de color amarillo? ¡A lo mejor llevan trocitos de limón!

¡Qué va, Tix!

Esta es la etiqueta Nutri-Score

y viene en muchos productos envasados.

Es para que sepas si este yogur es más saludable que este otro.

¿Qué tal si nos llevamos estos yogures?

Son naturales, ¡y por eso llevan la **letra A de color verde oscuro!**

Leer la etiqueta

Encontrarás la etiqueta Nutri-Score en los productos envasados y funciona como una especie de semáforo.

Tiene un sistema de clasificación de cinco letras y colores.



Contiene muchas grasas saturadas, azúcares, calorías y sal.

Con esta etiqueta **podemos comparar productos similares**, como distintos tipos de yogures o de almendras, y elegir el más recomendable.



¡Totalmente diferentes!

Los alimentos se clasifican en 3 grupos, compáralos:

FRESCOS

Como, por ejemplo, la lechuga que va de la huerta a la mesa.



PROCESADOS

Como, por ejemplo, el maíz en lata, que pasa por un proceso industrial para que se conserve durante más tiempo, pero sin cambiarlo mucho.



Directo desde la fábrica

¡No podemos saber con qué se han hecho sin leer su etiqueta!

ULTRAPROCESADOS

Como, por ejemplo, bollos o snacks, que están hechos con distintos ingredientes, entre ellos grasas, azúcar o sal.

Su forma final es muy diferente a la de los alimentos iniciales.



Naranja total

Alimento ultraprocesado

Puedes comerlo, ¡pero solo de vez en cuando!



¡Ey! Deja de buscar con lupa en las mandarinas. Aquí la etiqueta Nutri-Score es invisible.

¡En los productos frescos sin envasar (frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescados y carnes) no la ves!

Aunque en todos ellos puedes imaginarte una **letra A de color... ¡Verde!**



¿Oyes ese ruido? ¡Es mi tripa Y tú ¿no tienes hambre?

Echa un vistazo a la estantería y elige el alimento con mejor puntuación Nutri-Score de entre estas parejas.



¿SABES LO QUE COMES?

¿Es lo mismo comerse un alimento fresco que un ultraprocesado con Nutri-Score A?

¡No! La base de una alimentación saludable son los **alimentos frescos de origen vegetal**. ¡Elige alimentos frescos y de temporada!

¡Recuerda! En los envasados las mejores letras son **A** y **B**, y los alimentos que llevan **D** y **E** deberías consumirlos solamente de vez en cuando.

La etiqueta Nutri-Score nos sirve para elegir los **productos envasados más recomendables**, ¡siempre comparando entre alimentos del mismo grupo! Yogures con yogures, galletas con galletas...

Una elección saludable



Fíjate en las etiquetas

Ahora que ya sabes para qué sirven las etiquetas Nutri-Score, mira el resto de información que viene en los envases.

Las etiquetas nos cuentan la cantidad de **grasas saturadas, azúcares y sal**.

¡Acuérdete de este trío!

Cuanto menos consumes, ¡mejor!



UN BOL DE CEREALES (40g) CONTIENE:

KCAL	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
160	2,2g	0,5g	4,8g	0,24g
8%	3%	2%	5%	4%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)* -Energía por 100g: 1691kJ/400kcal-

JUEGO ¡ENCUENTRA EL CAMINO!

¡Edda y Kun se han hecho un lío!

¡Ayúdales a encontrar el camino para llegar a cinco alimentos saludables!

Cuando termines, ordena las letras rojas que has descubierto en cada alimento para encontrar la palabra mágica que todos andamos buscando.

¿Adivinas cuál es?



Alimentarse bien es...
¡ O O O O O !

Solución: Salud

¿Sabías que...?

Además de elegir alimentos frescos y envasados con la mejor etiqueta Nutri-Score, puedes hacer muchas otras cosas para estar saludable.



Pinta cada uno de los semáforos de estas actividades según sean:



Saludables

Poco saludables

Solución:
● ● ●
● ● ●



DESAYUNAR FRUTA FRESCA



BEBER REFRESCOS TODOS LOS FINES DE SEMANA



COMER MIENTRAS VEO LA TV



PICOTEAR FRUTOS SECOS EN LUGAR DE PATATAS FRITAS



PASEAR EN BICI



IR A DORMIR PRONTO

JUEGO EL SEMÁFORO DE LAS CONDUCTAS SALUDABLES



■ CINCO consejos para comprar con Nutri-Score

1 Siempre que sea posible, opta por productos frescos frente a procesados.

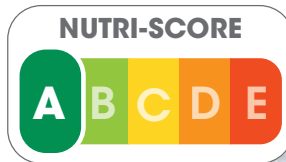
2 Utiliza Nutri-Score para elegir la opción más saludable dentro del mismo tipo de producto o entre productos de un mismo momento de consumo.

3 No todo tienen que ser productos con Nutri-Score A. Podemos conseguir un plato completo y saludable siempre y cuando los ingredientes mayoritarios sean alimentos frescos o procesados con una buena calidad nutricional. Por ejemplo, una ensalada en la que predominen las verduras frescas o una conserva de hortalizas. En menor cantidad, podremos añadirle quesos, pescados en conserva, jamón cocido, etc.

4 Si, además de la valoración global, quieres saber la cantidad exacta de un ingrediente perjudicial –como sal, grasa saturada o azúcar– que tiene un producto.

5 Si dispones de tiempo suficiente, puedes mejorar mucho la calidad nutricional de productos como las galletas o los helados. Puedes hornear en casa galletas de avena u otra harina

integral y fruta. Lo mismo ocurre con los helados. Una manera muy sencilla de refrescarte en verano es elaborar helados con batidos de frutas y congelarlos después.



Contigo en cada etapa:

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

A mi hijo le encanta la leche con cacao en polvo. ¿Es demasiado tomarla tres veces al día, en el desayuno, merienda y después de cenar?

Suponemos que cada taza contiene dos cucharaditas de postre de cacao en polvo, y sabemos que cada una de ellas pesa de cinco a seis gramos, consume cerca de 36 gramos diarios. Según la composición, en la mayoría de los cacaos en polvo, el 71,8% es azúcar, así que consumiría a diario 26 gramos de azúcar, es decir, el equivalente a unos cinco o seis terrones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y niñas no consuman más de 25 gramos diarios de azúcares. En este caso, además de plantear una disminución en la ingesta del cacao soluble azucarado, es imprescindible insistir para que se cepille bien los dientes después de cada vaso de leche con cacao. Lo mejor sería ofrecer una alternativa y también disminuir la cantidad de cacao soluble poco a poco.

Durante las vacaciones, los niños se han acostumbrado a comer pasta, arroz y pan. ¿Cuál es la recomendación de consumo para niños de entre 5 y 11 años?

Uno de los nutrientes principales en la alimentación de los niños son los hidratos de carbono. El aporte de energía de estos -4 kcal/g- , es fundamental en la infancia. Se trata de alimentos que están en la base de la pirámide nutricional, por lo que su consumo habitual no es perjudicial. Eso sí, a diferencia de frutas y hortalizas, y debido a su aporte de energía, es recomendable adecuar

la cantidad a la actividad y el peso. Como ejemplo, la ración de pasta para un niño de 3 a 6 años equivale a 50-60 gramos. Para uno de 6 a 10 años, la ración equivale a 60-80 gramos, igual que la de un adulto. Otro aspecto importante a tener en cuenta es que estos alimentos es mejor que sean siempre integrales y elegir acompañamientos y salsas saludables.

¿Qué galletas son las más saludables para el desayuno?

Es poco recomendable incluir galletas en el desayuno o en cualquier otra comida de manera habitual, dado el alto porcentaje de azúcar y grasas de baja calidad que suelen contener. Incluso en las más sencillas, tipo maría, la proporción es muy similar a la de alimentos superfluos que nadie dudaría en clasificar como bollería. Unas galletas pueden contener más azúcares añadidos que un cruasán o una magdalena. Nuestro consejo sería elaborar las galletas en casa u optar por alternativas como fruta de temporada, cereales, lácteos enteros, frutos secos, huevo, pescado azul en conserva, frutos rojos, etc.

persiMon®
P.D.O. KAKI RIBERA DEL XÚQUER

BOUQUET

habla Bouquet para CAPRABO

SABROSO Y NUTRITIVO

El Kaki Persimor Bouquet® es el rey del otoño

Con el otoño, llega una gran variedad de frutas de temporada que alegran nuestra mesa y que son muy beneficiosas para la salud y el sistema inmunitario. Uno de estos tesoros es el kaki Persimon®, una fruta muy fácil de consumir, que se puede comer con o sin piel.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

El kaki Persimon® se produce en la Ribera del Xúquer (río Júcar - Valencia). En esta rica zona de cultivo existe una variedad autóctona llamada 'Rojo Brillante', redonda y sin semillas, cuya calidad está avalada por la Denominación de Origen Kaki de la Ribera del Xúquer. La marca Persimon® permite al consumidor identificar el kaki que se encuentra en su punto óptimo de maduración, listo para comer, y distinguirlo así del kaki clásico.

DOS FORMAS DE MADURACIÓN

En el momento de la recolección, el kaki presenta una pulpa de textura áspera y sabor amargo, por lo que es necesaria su maduración. Actualmente, existen dos formas de maduración que dan lugar a productos muy diferentes:

1. Kaki clásico Bouquet. Se deja sobremadurar, cuando la pulpa adquiere un color rojo intenso y una textura blanda y gelatinosa, está listo. Para los más golosos, es muy dulce y se come con cuchara.

2. Kaki Persimon Bouquet. Se utiliza un método ancestral para madurar el kaki, consistente en privar al fruto de oxígeno durante un tiempo, lo que da lugar a un kaki comestible, en su punto de madurez y con todo su sabor. Un kaki 'Rojo Brillante' sabroso, algo menos dulce que el clásico y con una consistencia firme similar a la de un melocotón. Perfecto

para llevar a cualquier parte o como ingrediente en tus platos favoritos.

MOMENTO NARANJA

El naranja es el color estrella del otoño. Nos encontramos en plena temporada de kaki Persimon® y también es el momento de frutas y verduras como la mandarina, la naranja, la papaya, la calabaza o el boniato, que aportan a tu dieta color, sabor y diversión.

SALUDABLE Y LOCAL

El kaki Persimon® Bouquet® tiene vitaminas C y A y fibra. Además, posee un alto contenido de agua, fructosa y potasio, por lo que es un gran aliado en

la dieta de los deportistas. Su elevado poder antioxidante contribuye a hacer frente al estrés oxidativo.

Se trata de un producto de cultivo 100% local, que va del campo a la mesa con un menor impacto en la huella de carbono. Y no solo eso. Elegir Persimon® Bouquet® es contribuir a la sostenibilidad de la agricultura, limitando el abandono de las tierras de cultivo, afianzando la población al medio rural y facilitando el relevo generacional.

Para más información sobre nuestras iniciativas de futuro para el campo, entra en: bouquet.es

ejemplo de superación

CÓMO ME GUSTAS



RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO



'BLONDIE' de garbanzos

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 45 MIN.

- 400 g de garbanzos cocidos EROSKI
- 40 g de crema de cacahuete
- 80 g de dátiles hidratados
- 40 g de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de levadura de repostería
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 30 g de avellanas
- Una pizca de sal



PASO 1

Ecurrir y lavar los garbanzos cocidos. Añadir la crema de cacahuete y los dátiles hidratados y batir el conjunto hasta obtener una crema suave.

PASO 2

En un bol aparte, mezclar la harina con la levadura, el bicarbonato, la canela y la sal.

PASO 3

Añadir la crema de garbanzos, volver a mezclar e integrar los frutos secos ligeramente triturados.

PASO 4

Extender la mezcla en un recipiente rectangular previamente engrasado o cubierto con papel vegetal y hornear a 180 °C durante 20-25 minutos con el horno precalentado.



TRUCO

Acompáñalo con abundante fruta. Deja que los peques la elijan y lo decoren.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación dulce con buen perfil nutricional, que puede servir de desayuno o como picoteo energético. Hay que tener cuidado con la cantidad que se consume, por la energía que aporta.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
357	11,78	1,55G	16,25G	0,26G
20%	17%	8%	19%	7%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

ooo
veggies

RICO, VEGANO y para todos

Para picar, para untar, para degustar y disfrutar, pero *veggie*. En CAPRABO tenemos una gran familia de productos veganos para toda la familia. Porque ser *veggie* no significa renunciar a nada.

HUMMUS Y LEGUMBRES

KIT LUENGO SAZONA

Prepara auténtico *hummus* en solo dos minutos. Escurre, sazona, mezcla y *dípea*.



ALUBIAS RIÑÓN CON VERDURAS

Alubias, pimientos, zanahoria y cebolleta: este tarro tiene lo que hay que tener para montarse en un momento un plato frío nutritivo y ligero.



ALUBIAS CON MUY BAJO CONTENIDO EN SAL

Contiene dos deliciosas raciones de alubias ya cocidas, pero con el mínimo de sal. Porque los que necesitan cuidarse también quieren comer rico y fácil.



GARBANZOS CON MUY BAJO CONTENIDO EN SAL

Todo un hallazgo para quienes necesitan una dieta con menos sodio: prácticos, sabrosos, nutritivos y, además, bajos en sal.



GARBANZOS CON VERDURAS

Escurrir, aliñar y servir: con esta combinación de garbanzos, zanahoria y guisantes es posible preparar una comida rápida y ligera sin complicarse en absoluto.

SOJA TEXTURIZADA

Con bajo contenido en grasas saturadas y sal, es 100% natural y contiene un 50% de proteína vegetal. Su envase es 100% reciclable.



SALSAS

VEGANA

Elaborada sin huevo y con todo el sabor de Hellmann's. Contiene omega 3. Sin colorantes artificiales y sin gluten.





Encuétralos
en la sección de
Congelados

PARA COCINAR

BURGER 0% CARNE

Burgers vegetales hechas de proteína de guisante. Fuente de proteína, fibra y hierro, te darán la energía que necesitas para tu día. ¡No renuncies al sabor y a la textura y déjate sorprender! ¡0% carne, 100% sabor!



VARITAS SABOR PESCADO

Varitas veganas tipo pescado, fuente de proteína y de omega 3. Hechas de proteína vegetal y con un rebozado crujiente que, sin duda, te sorprenderá. ¿Lo mejor? ¡Su sabor! ¡No creerás que no es pescado!

TIRAS 0% POLLO

Tiras estilo americano 0% pollo hechas de proteína de guisante y trigo. Descubre su rebozado crujiente con un delicioso toque picante. Te aportarán toda la energía que necesitas para tu día a día ¡0% pollo, 100% sabor!



PIZZAS

'VEGGIE' MIX

Disfruta de su base fina y crujiente y de la deliciosa selección de vegetales: tomates cherri y marinados, calabacín, pimiento asado, cebolla roja y aceitunas negras.

BOLOÑESA

Es una pizza de carne vegetal (proteína de guisante) con salsa de tomate, zanahoria y quesos sobre una base fina y crujiente elaborada con harinas integrales y pipas de girasol.



DE ESPINACAS Y SEMILLAS DE CALABAZA

Original combinación de espinacas, tomates marinados, cebolla roja, pipas de calabaza y queso vegano sobre una masa fina y crujiente elaborada con harinas integrales y copos de avena.



DESAYUNOS Y MERIENDAS

ALMOHADILLAS INTEGRALES DE CHOCOLATE

Sabrosas almohadillas de trigo integral biológico. La gama W.K. Kellogg es rica, saludable y nutritiva, así que lánzate y prueba estos deliciosos cereales.



APERITIVOS

'CHIPS'

Descubre nuestra selección de varios sabores de chips Pringles. Se distinguen por su composición (arroz, trigo, maíz o patatas) y su envase cilíndrico.

Lasaña vegana con soja texturizada

• 8 placas de lasaña precocida

Para la boloñesa de soja

- 150 g de soja texturizada
- Agua fría
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cebolleta grande y 1 zanahoria pequeña
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de tomate triturado
- Sal y pimienta recién molida
- Orégano y tomillo

Para la bechamel de coliflor

- 1 coliflor mediana
- Media cebolleta
- Sal y nuez moscada
- 100 ml de bebida de soja
- 50 ml de AOVE

Para el queso de anacardos

- 150 g de anacardos crudos
- 4 cucharadas de levadura de cerveza
- Sal

ELABORACIÓN. Poner la soja a hidratar en abundante agua fría hasta que aumente de volumen y esté blanda.

■ En una sartén añadir el AOVE y saltear el ajo y la cebolleta hasta que estén pochados. Añadir la soja bien escurrida y saltear hasta que esté dorada. Agregar el tomate y dejar reducir. Poner a punto de sal y añadir las hierbas. Reservar.

■ Pochar la cebolleta y cocer 15 minutos la coliflor. Triturar esta junto con la cebolla, la bebida de soja y la sal hasta conseguir una textura similar a la de la bechamel. Añadir el AOVE y triturar. Dar el toque de nuez moscada. Reservar.

■ Triturar los anacardos con la levadura de cerveza y la sal hasta conseguir la textura de un queso parmesano rallado.

■ Para preparar la lasaña, poner en un recipiente apto para el horno una cucharada de salsa bechamel y cubrir con placas de lasaña, unas cucharadas de boloñesa y más bechamel. Pondremos tres pisos de salsa boloñesa y cuatro capas de láminas de lasaña. Cubrir la última capa de pasta con boloñesa y espolvorear por encima el queso.

■ Cocinar en horno precalentado a 200 °C durante unos 20 minutos o el tiempo indicado

en el paquete de pasta. Si es necesario, gratinaremos un poco el queso.

COMENTARIO DIETÉTICO

La tradicional lasaña, pero veganizada. Existen muchas maneras de preparar boloñesa, bechamel y queso veganos y, en este caso, se usan ingredientes con gran calidad nutricional: soja, coliflor y anacardos. Una receta completa que podemos tomar como plato único.

Propiedades nutricionales. La soja texturizada contiene un 50% de proteína completa. La mayor parte de las grasas son cardiosaludables, procedentes del aceite y los anacardos, por lo que la receta no es menos saludable, pero sí más calórica.

¿Sabías que? La soja texturizada se obtiene al someter a un proceso de extrusión a la harina de soja que, a su vez, se logra desgrasando y deshidratando las habas de soja.

Apta para. Dieta vegana.

Raciones: 4

Dificultad



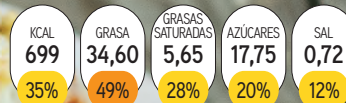
Elaboración

1 h 10'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

2,20€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

1,20€
POR RACIÓN

'Brownie' vegano

- 1 huevo vegano
- 75 g de chocolate con 75-85% de cacao
- 450 g de alubias negras cocidas y escurridas
- 50 g de cacao en polvo desgrasado y sin azúcar
- 150 g de pasta de dátil
- 50 g de mantequilla de avellana
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 50 g de harina de coco
- 1 puñado de nueces o chips de chocolate

ELABORACIÓN. Forrar un molde de unos 20 x 20 cm con papel de horno. Preparar el huevo vegano con una cucharada de semillas de lino trituradas y tres cucharadas de agua. Batir unos cinco minutos hasta que esté perfectamente integrado y dejar reposar.

■ Derretir el chocolate al baño maría.

■ Triturar las alubias, el chocolate, el cacao, la pasta de dátil, la mantequilla, la vainilla, el bicarbonato, la sal, el vinagre y el huevo vegano hasta obtener una masa compacta y densa, pero sedosa.

Añadir la harina de coco y las nueces troceadas o chips de chocolate y mezclar.

Verter en un molde forrado de papel de horno y alisar la superficie.

■ Hornear en horno precalentado a 180 °C, calor arriba y abajo, unos 40 minutos.

■ Dejar entibiar antes de desmoldar y cortar en trozos.

COMENTARIO DIETÉTICO

Las legumbres son mucho más versátiles en la cocina de lo que pensamos. Con esta receta te mostramos que se pueden preparar platos dulces con una mejor calidad nutricional. Sin harinas, sin azúcares añadidos (salvo el del chocolate), pero con mucho sabor.

Propiedades nutricionales. El contenido en azúcares se debe sobre todo al azúcar naturalmente presente en los dátiles. Las grasas saturadas las aportan el chocolate, el cacao y la harina de coco. Es una receta, además, alta en fibra: solo una ración aporta ocho gramos, el 30% de la recomendación diaria.

Apta para. Dietas veganas.

Raciones: 10

Dificultad



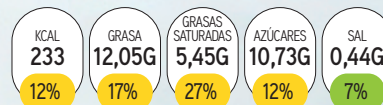
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

PREMIOS 'SALUTE TO EXCELLENCE'



Dos productos EXCELENTES

Desde que en 1977 lanzamos nuestros primeros productos de marca propia hasta hoy hemos seguido trabajando para satisfacer las necesidades de toda la familia con total confianza y a buen precio. Desde los productos mas esenciales, como EROSKI basic, hasta los sabores únicos de EROSKI SELEQTIA. Sin olvidar la última incorporación: EROSKI BIO. Productos cada vez más sostenibles, saludables e innovadores, hechos para ti y los tuyos, con el convencimiento de que mereces tener lo mejor en tu casa. Y ese trabajo ha sido recompensado una vez más.



El jurado experto ha destacado la innovación que supone un producto con estas características, así como la claridad con la que transmite qué es y para qué sirve "desde el propio envase".

A sí lo han reconocido expertos internacionales del mercado minorista, de la fabricación, chefs, académicos, nutricionistas, periodistas y especialistas en marcas propias en la mayor competición mundial de productos de distribuidor, a la que se presentaron más de 600 productos de 62 países y en la que nuestra marca EROSKI ha logrado dos nuevos galardones.

PAPEL HIGIÉNICO EROSKI DE RÁPIDA DISOLUCIÓN

Premio en la categoría de **Papel higiénico**

Este papel higiénico de rápida disolución es un concepto totalmente novedoso. Es especial para inodoros químicos (autocaravanas, embarcaciones, aseos portátiles, etc.) y también previene atascos en el hogar. Tiene dos capas y está producido a partir de celulosa pura (100%). Además, cuenta con el sello FSC, que garantiza un sistema de certificación forestal sostenible. En nuestras tiendas lo encontrarás en un formato de cuatro rollos, muy fácil de transportar y almacenar, tanto en autocaravanas como en pequeños apartamentos de vacaciones.





ESPAGUETIS EROSKI BIO

Premio en la categoría de **Pasta, fideos y ñoquis**

Nuestra pasta ecológica está elaborada con sémola de trigo duro 100%. Es un producto de calidad superior, fuente de fibra y proteínas, y cuenta con Nutriscore A.



El jurado ha destacado el **“buen precio de un alimento ecológico y delicioso”**, su rápida preparación y su funcional envase.

Premiados en anteriores ediciones

Los galardones conseguidos este año no han sido los primeros. Desde 2014 han sido premiados **24 productos EROSKI**.



- 'Roll on' contorno de ojos intensivo Pro Cellular belle.
- Vino Pazo de Xigard DO Ribeiro.



- Pizza de verduras asadas EROSKI SELEQTIA.

- Eau de parfum basilic&agrumes n°3, de belle.



- Crema de manos hidratante belle.



Nueva colección belle&MAKE-UP

ESTE OTOÑO MENOS ES MÁS

La nueva edición limitada belle&MAKE-UP llega con el otoño. Te presentamos NEO MINIMAL, inspirada por un minimalismo renovado que enriquece de matices el 'menos es más' original y que observa atenta la naturaleza, donde cada elemento atiende a una necesidad práctica o estética. Ni poco, ni mucho: lo suficiente.

belle **NEO** MINIMAL

Todos los productos están clínicamente testados y son aptos para personas veganas, ya que sus fórmulas no contienen ingredientes de origen animal.

LÁPIZ DE OJOS WATERPROOF 01 FOREVER BROWN

Un tono marrón bronce profundo con el punto justo de destellos dorados, que define sin endurecer la mirada y que se adapta a cualquier color de ojos y piel. Perfecto para el día a día, su textura cremosa se desliza suavemente para definir y resaltar la mirada, pero también se difumina para crear looks ahumados más intensos y sofisticados. Su fórmula *waterproof* permite un delineado de larga duración, que se mantiene impecable todo el día. Además, su formato es retráctil e incorpora sacapuntas y esponja difuminadora. Oftalmológicamente testado. Sin perfume.



SOMBRAS METALIZADAS

01 CLASSY BRONZE · 02 FOREST GREEN

Dos tonos complementarios, perfectos para crear diferentes looks, combinándolos o por separado. Dos colores inspirados en la naturaleza –ocre dorado y verde bosque–, de acabado metalizado, alta pigmentación y textura cremosa, que se adhiere al párpado sin cuartear. Su fórmula incorpora una tecnología innovadora que trata las microperlas consiguiendo potenciar la luminosidad en un acabado fino, sedoso y uniforme. Dermatológica y oftalmológicamente testados. Hipoalergénicos. Sin perfume.



LABIALES COLOR SHINE

01 PINK JOY · 02 SIMPLY RED

Dos tonos universales –rosa ácido y rojo vino– y muy favorecedores en una fórmula enriquecida con ingredientes como manteca de karité, extracto de romero y aceite de semillas de girasol, que ayudan a cuidar y proteger los labios. Su textura ultracremosa y brillante aporta un toque de color y auténtica luminosidad a los labios haciendo que sea fácil realzar cualquier tono de labio y estilismo. Tienen la punta biselada y un acabado cómodo y ligero que facilita la aplicación. Perfectos para llevar siempre encima, son el aliado ideal para dar protagonismo a la sonrisa sin excesos. Dermatológicamente testados. Sin gluten.



LACAS DE UÑAS EFECTO GEL

03 NOMAD · 04 LAGOM

Lacas de efecto acabado gel y larga duración, pero con dos ventajas importantes: un desmaquillado sencillo con quitaesmalte tradicional y mayor cuidado de las uñas. Su fórmula de larga duración, #10 free y secado rápido, consigue un acabado ultrabrillante, ligeramente abombado y de alta cobertura. Incluyen un pincel plano y de punta redondeada, que ayuda a controlar la aplicación. Disponible en dos tonos: un rojo granada clásico y un verde hoja claro. Dermatológicamente testados. Sin perfume.



ILUMINADOR LÍQUIDO

01 INSTANT RADIANCE

Un producto multifunción, de textura ligera y fundente, que se adhiere a la piel como un velo de luz para un rostro de aspecto fresco y radiante. Ideal para realzar e iluminar puntos estratégicos, como el arco de cupido en los labios, el arco de la ceja, la clavícula o los pómulos. Aporta el toque maestro para un efecto buena cara. Incluye un aplicador de punta redondeada, que dosifica el producto y facilita la aplicación. Fórmula de acabado translúcido y tono achampanado, que se funde instantáneamente sobre la piel, aportando auténtica luminosidad de una forma ligera y cómoda. Dermatológicamente testado.

GELES DE BAÑO

Tu piel, tu momento A TU MANERA

Desde el gel efecto relax hasta el exfoliante o el detox.
Para que las buenas sensaciones estén a flor de piel, te ofrecemos
más de 150 geles. Porque nos ponemos en tu piel
para darte lo que necesitas.

SANEX

DERMO PROTECTOR

Limpia suavemente la piel y aumenta sus defensas naturales. Su fórmula actúa como tratamiento para la piel deshidratada y nutre las bacterias buenas, al tiempo que elimina las malas.



DERMO PRO HYDRATE

Hidrata la piel seca en profundidad a la vez que la limpia. Su fórmula avanzada tiene un exclusivo complejo prebiótico y posbiótico que fortalece el microbioma de la piel, la primera capa natural de protección.



ZERO PIEL NORMAL

Te ayuda a mantener la salud de la piel. Dermatológicamente testado y desarrollado con ingredientes mínimos, ya que no tiene jabón ni colorantes. Contiene hidratantes naturales.



ZERO PIEL SECA

Ayuda a minimizar la sequedad de la piel. Dermatológicamente testado y formulado con hidratantes naturales y menos químicos. Sin ingredientes agresivos o abrasivos, ofrece un cuidado suave y respetuoso con tu piel y con el planeta.



**ATOPIDERM
NUTRI REPAIR**

Elaborado especialmente para pieles reactivas y con tendencia atópica. Testado dermatológicamente, limpia y ayuda a restaurar la barrera natural. También alivia el picor y combate los brotes de piel seca.





NATURAL HONEY

COCO

Sedosa fórmula enriquecida con aceite de coco, que dejará tu piel suave, cuidada y con un irresistible aroma.



TÉ VERDE

Delicada fórmula enriquecida con extracto de té verde, que aporta a tu piel una sensación tonificante y una fragancia llena de vitalidad.

HIDRATANTE

Limpia tu cuerpo delicadamente proporcionando toda la hidratación y protección que la piel necesita.



PALMOLIVE

HIDRATANTE

Mima tu piel sensible y te ayuda a reconectar con la naturaleza gracias a sus ingredientes de origen natural. Probado dermatológicamente. Su envase es de plástico reciclable.



LECHE Y MIEL

Una experiencia hidratante y perfumada. Con 95% de ingredientes de origen natural y 95% biodegradable, ha sido probado dermatológicamente. Su envase es de plástico reciclable.



LA TOJA

ALOE VERA

Con sales minerales y aloe vera, que dejan la piel suave, elástica y tersa. Tiene un 92% de ingredientes vegetales y fórmula vegana.



BELLE

ALOE VERA

Fórmula suave con pH neutro, que limpia delicadamente. Contiene extracto de aloe vera y glicerina vegetal, con propiedades calmantes, protectoras e hidratantes. Dermatológicamente testado y formulado para minimizar el riesgo de alergia.



MOUSSEL

DOUCHE CRÈME

Hidratante y con pH neutro. Su textura suave y cremosa deja tu piel tersa y cuidada gracias a su formulación con proteínas de leche.



CLASSIQUE

Con la fragancia clásica de Mousse!. Su textura cremosa y suave, con aceites esenciales, ayuda a mantener la tersura natural de tu piel.

LIMA Y MENTA

Su aroma cítrico y su generosa espuma están diseñados para estimular tus emociones. Mantiene la tersura e hidratación de tu piel y la deja limpia y con una refrescante fragancia.



SALES MINERALES

Gel hidrotermal que mantiene tu piel hidratada y enriquecida. Su fragancia es tradicional y su fórmula es vegana, con 92% de ingredientes de origen natural.





Ayuda a familias en riesgo de exclusión social



FEDERACIÓ
CATALANA
BANC DELS
ALIMENTS



Con el programa *Céntimos Solidarios*, a través de un sencillo gesto al pagar tu compra, puedes donar unos céntimos a una causa benéfica. En noviembre, apoyaremos a los Bancos de Alimentos en la Gran Recogida a beneficio de las personas más desfavorecidas.



La pandemia de la COVID-19 ha desatado una crisis económica y social que ha afectado a miles de personas y la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) ha tenido que hacer frente a una situación sin precedentes. Ya no solo necesitan su ayuda personas en situación de pobreza severa, sino también familias que antes tenían rentas medias o bajas y que jamás pensaron que tendrían que depender de donaciones.

Aunque la crisis sanitaria empieza a remitir, la emergencia social todavía sigue vigente. Por



LA GRAN RECOGIDA DE ALIMENTOS 2021

Desde el viernes 19 al sábado 27 de noviembre en Cataluña, y al jueves 25 de noviembre en Huesca, en lugar de canalizar la ayuda a través de la campaña *Céntimos Solidarios*, lo haremos con la tradicional Gran Recogida, que organiza desde hace años la Federació dels Bancs de Catalunya y el Banco de Alimentos de Huesca. Durante esos días, en todos nuestros hipermercados y supermercados puedes colaborar para proporcionar productos de higiene y alimentos a las personas más vulnerables.

Elige la cantidad que quieras donar al paso por caja y quedará reflejada en tu tique de compra.

¡Gracias por tu colaboración!

eso, en CAPRABO queremos apoyar este mes a los Bancos de Alimentos para que puedan continuar realizando facilitar comida a los más vulnerables.

Las donaciones recibidas a través del programa *Céntimos Solidarios* se canalizarán directamente al Banco de Alimentos de cada provincia, que las destinarán a la compra de básicos

como leche, aceite, legumbres, arroz, pasta, harina, conservas de carne y de pescado, etc.

Esto les posibilitará adquirir todo lo necesario, sin necesidad de recogidas físicas en las tiendas, gestionando una donación y reparto más seguros, que contribuirá a mantener sus existencias de alimentos.

EN OCTUBRE
MÁS DE
20.000€
RECAUDADOS
¡GRACIAS!

caprabo ●●●

10 años por la vida

¿Te unes a la lucha contra el cáncer?

Ayudemos a más de 1.000 mujeres

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta.

En favor de:

Asociación Española contra el cáncer

Así de comprometidos

Queremos darte las gracias por tu colaboración en octubre con el programa *Céntimos Solidarios* a favor de la Asociación Española Contra el Cáncer, que revertirá la ayuda en la atención integral de mujeres enfermas de cáncer.



Ventajas
caprabo ●●●
 CLUB
 Soy del Club. Yo ahorro.



GRANDES SORTEOS

Los clientes del Club Caprabo estarán meses hay grandes sorteos.

En Noviembre, **SORTEO** de 2 robots de cocina Mambo 10090 de CECOTEC

¿No quieres esperar
 al sorteo?
 Compra ya el Robot

cecotec

Si quieres asegurarte un Robot para tu día a día, entra en caprabo.com/mas-promociones o escanea este QR y consigue un ...

10%

de ahorro para ti,
 por ser del Club
 Caprabo



Superfácil de utilizar. Con una intuitiva App para cocinar casi sin mover un dedo y con guía paso a paso. →

Con báscula incorporada para trabajar con cantidades exactas y no dejar nada a la improvisación. →

Apta para lavavajillas →

Gran capacidad para cocinar: 3,3 litros y 4 elaboraciones a la vez. →



CLUB CAPRABO

de enhorabuena porque cada

Participa en el sorteo y disfruta como nunca de todas tus comidas de cada día.

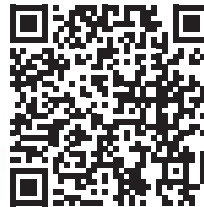
Todo el mundo se apunta a las comidas, pero ¿también se apuntan para ayudar en la cocina?

Ya no te hará falta ayuda porque sorteamos 2 fantásticos robots de cocina.



¿Cómo puedo participar?

- Si ya estás registrado en la web o en la APP de Caprabo, solo tienes que **activar cualquier cupón digital** antes del 30 de noviembre de 2021.
- Si aún no estás registrado, **bájate la APP** o **regístrate** en la web de Caprabo y activa cualquiera de los cupones descuento disponibles.



El sorteo se realizará el día **3/12/2021**.
Consulta las condiciones y bases del sorteo en caprabo.com/promociones



Ventajas
caprabo ●●●
CLUB

Soy del Club. Yo ahorro.
... y soy sostenible



Si activas el Ticket Digital, activas el planeta

Ayúdanos a ser más sostenibles.

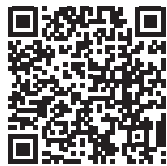
Pásate al ticket digital y reduce la impresión de papel.

¿Cómo obtener el ticket digital y eliminar el papel?

1 Entra en la App



Si aún no la tienes descárgatela y regístrate



2 Activa Ticket Digital

Puedes ir directamente al icono de Tickets en la parte superior derecha de la App.

También, desplegando el menú de las tres rayitas de la parte superior izquierda, y en Ticket Digital.

3 Por último, activa la opción de ticket digital

y al día siguiente ya no recibirás el ticket de papel al pasar por caja.



Chef Caprabo



Adaptados para seguir siendo un referente de la gastronomía

Impartidos por chefs y nutricionistas profesionales, y mirando al mismo tiempo a la tradición y a la vanguardia gastronómica, en los talleres de cocina Chef Caprabo reafirmamos nuestro compromiso con los productos frescos, de proximidad y de temporada.



PARA TODAS LAS EDADES...

No importa la edad o tus gustos culinarios, en chef CAPRABO aprenderás de la mano de expertos cocineros y nutricionistas en distintos talleres que organizamos de lunes a sábado durante todo el año.

Todo el mundo encontrará talleres de su interés: desde

temáticas de gastronomía internacional (cocina japonesa -sushi-, ramen-, tex-mex, napolitana, peruana...) del gusto de los jóvenes, a cocina más tradicional, la favorita del público más sénior. También los pequeños de 6 a 12 años tienen un espacio especialmente pensado para ellos.

UN AÑO LLENO DE NOVEDADES

El carácter dinámico e innovador forma parte del ADN de este espacio culinario. Y después de reinventarse para acompañaros durante la pandemia con eventos de cocina y charlas de alimentación saludable *online* y gratuitos, este último año hemos incluido nuevas propuestas: desde cocina y manualidades para conjugar la creatividad y gastronomía buscando el aprendizaje y desarrollo desde un enfoque más artístico, hasta talleres sobre fiestas gastronómicas tradicionales como las Castañadas y Halloween. Además, hemos ampliado las sesiones en inglés para practicar la escucha y habla del idioma y aprender vocabulario relacionado con la alimentación y la cocina.

DÓNDE

El espacio Chef CAPRABO se encuentra ubicado en la tienda del Centro Comercial L'illa Diagonal de Barcelona

WEB

Consulta nuestro calendario mensual de actividades en <https://www.chefcaprabo.com/es/escuela-de-cocina/talleres-chef-caprabo/los-talleres/>

INSTAGRAM

Y también nos puedes seguir en instagram @chefcaprabo_oficial



... Y TODOS LOS GUSTOS Y NECESIDADES

Estamos comprometidos en facilitar alimentos a buen precio para personas con intolerancias alimentarias; por eso, el espacio culinario también alberga cursos específicos para, personas con celiaquía, donde los productos sin gluten de nuestra marca brillan con luz propia.

Además, en todos los talleres, utilizamos productos de temporada frescos, de proximidad y de nuestras marcas o de productores locales.



habla Trident Oral-B para CAPRABO



LAS SONRISAS SANAS SON TENDENCIA

Cuida tus dientes día a día

Trident Oral-B es el chicle sin azúcar y con flúor que cuida tus dientes a diario.

La salud bucodental genera similar preocupación a la salud en general en la población adulta. El 65% de los españoles se muestran bastante o muy preocupados por su salud oral, según datos de la Fundación Dental Española (FDE).

En este contexto nace Trident Oral-B, un innovador chicle sin azúcar

y con flúor. Se trata de un producto desarrollado en colaboración con la marca experta Oral-B, referente en el cuidado bucodental, que promueve la remineralización de los dientes y previene su deterioro.

Gracias a su contenido en mentol, Trident Oral-B es una cómoda opción para darnos frescor bucal y cuidar de la salud dental en cualquier momento y



lugar y, especialmente, en situaciones de alta actividad o falta de tiempo.

Trident Oral-B está disponible en sabor hierbabuena, y en práctico formato *blister*, que conserva todas sus propiedades en perfecto estado, permitiéndote llevarlo allá dónde quieras.

Es importante que sea consumido como parte de una dieta variada y equilibrada y de un estilo de vida saludable. No apto para niños menores de 12 años. Los fluoruros y el chicle sin azúcar contribuyen a mantener la mineralización de los dientes. El chicle sin azúcar contribuye a la neutralización de los ácidos en la placa. Deberá mascar un chicle durante al menos 20 minutos, cinco veces al día después de haber comido o bebido. El chicle con edulcorantes sin azúcar no reemplaza el lavado de dientes. Oral-B, usado bajo licencia de P&G.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Queso semicurado cortado
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Palitos surimi
EROSKI MSC, 300 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Sal marina en escamas
EROSKI, 125 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Garbanzo cocido
EROSKI SELEQTIA, 400 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Chocolate con leche con
almendras enteras
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gama laca de uñas
belle
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gel crema anticelulítico
reductor
belle, 200 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

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





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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre de 2021



Tradición y calidad desde 1894



nosotros



¡Gracias por tu ayuda!

Nuestros amigos de La Palma han perdido sus casas, sus recuerdos y, en muchos casos, su modo de vida. El 55% del total de plátanos Natur de nuestras tiendas proceden de esta isla. En concreto, de las plantaciones de 325 pequeños agricultores, que han visto muy dañados sus cultivos e infraestructuras.

Desde CAPRABO queremos agradecer las donaciones económicas voluntarias y anónimas que han hecho los clientes al paso por caja. Asimismo, CAPRABO donará 0,10 euros por cada kilo de plátano vendido durante el mes de octubre, de la marca Natur.

Esta recogida de fondos, de más de 45.000 euros, se hará llegar a los afectados a través de la gestión de Cruz Roja, con los que cubrir las necesidades básicas de alimentación y alojamiento de las personas afectadas, a la par que seguir apoyando al sector platanero.



Consolidamos nuestra presencia con tres nuevos supermercados

Avanzamos en nuestro plan de expansión con un supermercado franquiciado en Reus (Tarragona), en la calle Riera d'Aragò, 1, con una superficie comercial de 240m². Consolidamos, de ese modo, nuestra presencia en esta localidad, donde tenemos otros tres supermercados. A esta apertura se suma una nueva franquicia en Sant Andreu de Llavaneres, en el Maresme. Con 285 m², cuenta con un amplio horario de servicio al cliente, todos los días de la semana. Los supermercados de nueva generación se caracterizan por recuperar los valores tradicionales del comercio de proximidad, con una clara apuesta por la salud, los productos frescos y de proximidad, la variedad de surtido, el ahorro personalizado y la innovación.

La historia de CAPRABO en la exposición 'Montjuïc. El parque de atracciones'

CAPRABO está presente en la exposición *Montjuïc. El parque de atracciones*, que se podrá visitar hasta junio de 2022. La exposición invita a conocer cómo era el parque de atracciones

de Barcelona, así como el contexto socioeconómico entre los años 1966 y 1998, cuando CAPRABO inauguró su primer supermercado en Avda. Antoni Maria Claret en 1959 e implementó el

primer "autoservicio", lejos del modelo de colmado habitual. CAPRABO aporta a la exposición una fotografía del día de la apertura de su primera tienda, que fue el primer supermercado de Cataluña.

Garden
Gourmet®

100%
VEGETAL



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

Buena para ti
BUENO
PARA EL PLANETA



BOTANICA^{BY}



PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



Sin colorantes
Sin ftalatos



Fragancias inspiradas
en la naturaleza



Envases más
sostenibles



ELEGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO
2021
INNOVACIÓN



Escanea para más información sobre Botánica
de Air Wick y nuestra colaboración en el proyecto
"Juntos por las flores silvestres"

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



¡DESCUBRE TODOS NUESTROS PRODUCTOS! CONECTA CON LA NATURALEZA

