

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo ●●●

sabor




NUTRI-SCORE

Colors que
t'ajuden a
menjar bé

MENÚ SALUDABLE

Un pla deliciós
i ple de sabor

BIO 

Alimentació ecològica

Natural, sostenible i assequible



Nº 358
ANY XLIV
2€



saludables
sostenibles

NOU

L'ÚNIC AMB
ALT CONTINGUT
VITAMINA C



Amb 1/3 de la quantitat diària recomenada

"Actimel és alt en vitamines C i D i font de vitamina B6, calci i zinc. Les vitamines C, D i B6 i el zinc ajuden al normal funcionament del sistema immunitari. 100 g d'Actimel contenen 26 mg de vit. C i una ampolleta d'Actimel conté el 33% de la ingesta de referència d'un adult mitjà. La ingesta de referència de Vitamina C en adults és de 80 mg. Segueix una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable."

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



8

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

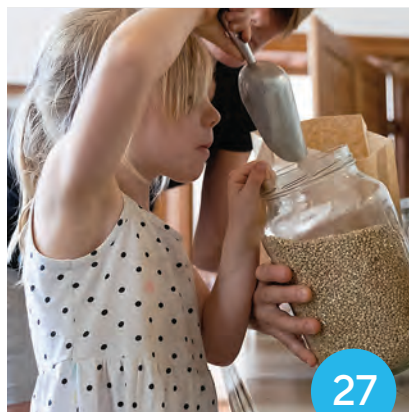
- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Les nostres marques BIO.
- 12 Els cítrics ja han arribat a les nostres botigues.
- 16 Nutri-Score: menjar millor és tan fàcil com triar un color
- 20 Menú saludable: un pla sa, deliciós i barat, elaborat amb productes de les nostres marques amb Nutri-Score A i B, i sense oli de palma.

caprabo ●●●

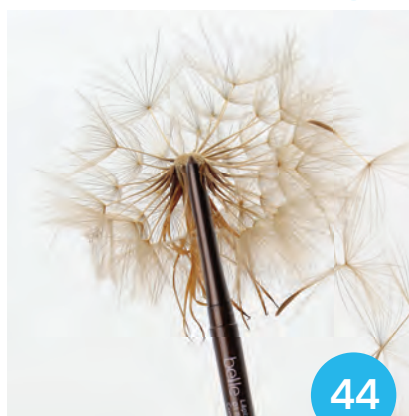
sumari

novembre 2021

www.caprabo.com



27



44

- 27 En família: Nutri-Score.
- 38 Productes *veggies*.
- 42 Premis per a les nostres marques.
- 44 Bellesa: Neo Minimal, la nova col·lecció belle&MAKE-UP.
- 46 Gels de bany.
- 48 Solidaritat.
- 50 Avantatges de 'El Meu Club CAPRABO'.
- 53 Chef CAPRABO.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



Edició 358
NOVEMBRE 2021
Any XLIV

EDITOR

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

REALITZACIÓ I EDICIÓ



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

DIFUSIÓ:

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

IMPRESSIÓ:

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

DIPÒSIT LEGAL:

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



Per una alimentació més sostenible

Xavier Ramón
Director de Màrqueting

Ara fa un any, et vam presentar els nostres primers productes BIO de marca pròpia per ajudar-te a seguir una alimentació sostenible al millor preu. Fruïtes, hortalisses, llegums, suc i molts altres aliments del teu cistell de la compra, elaborats complint tots els requisits de producció ecològica i amb la promesa d'estalvi de la nostra marca EROSKI BIO.

Un compromís que segueix vigent amb un total de més de 100 productes, que suposen un pas endavant perquè sigui encara més fàcil omplir el teu cistell de la compra i posar a taula aliments ecològics.

Volem aprofitar aquest mes de novembre per informar-te sobre productes de temporada que arriben amb el fred, com ara els llegums. T'oferim consells, recomanacions, trucs i receptes per sorprendre els teus y perquè es converteixin en un producte habitual als menús de tota la família.

En aquest número, a més, et presentem la gran varietat de productes vegetarians i vegans i les darreres novetats que pots trobar a les nostres botigues, així com vals de descompte per estalviar a la teva compra.

CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:
www.caprabo.com

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

Des del principi, a CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable.

Avui, aques ta convicció es recull als **10 compromisos per la salut i la sostenibilitat** que ens marquen el camí que hem de seguir. Des de sempre i per sempre, avancem en allò que de veritat t'importa.

1 Implicar-nos amb la seguretat alimentària

2 Promoure una alimentació equilibrada

3 Prevenir l'obesitat infantil

Pàgines 27 a 34

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable

6 Oferir més productes locals

7 Facilitar menjar bé a bon preu

Pàgines 8-9

8 Actuar amb claredat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou

Noves hamburgueses i carn picada ecològica

Des que us vàrem presentar la nostra gamma de productes ecològics EROSKI BIO, no hem parat d'incorporar noves referències, perquè gaudiu dels millors aliments produïts tenint cura del medi ambient. Ara arriba a les nostres botigues la nova carn de boví ecològica i l'hamburguesa de boví EROSKI BIO.

Les dues es fan amb carn de vedella de races bruna alpina, retinta i llemosina, de 14 mesos d'edat. Els vedells s'alimenten amb pinsos ecològics certificats, dels quals el 60% es produeix a la mateixa explotació ramadera. Es tracta de carn certificada en benestar animal, tal com garanteix el segell Welfair™.

Ambdues mantenen tot el sabor quan les cuinem. Si vols assaborir-les al punt, deixa-les temperar deu minuts abans de consumir-les i fes-les a foc mitjà.

A més, els envasos són més respectuosos amb el medi ambient, ja que es fabriquen amb un 79% menys de plàstic.



Estrena nou perfum per a la llar

Aromatitza la teva casa amb la nova col·lecció de perfums per a ambientadors elèctrics d'EROSKI. Poden durar fins a 75 dies i es presenten en pot de vidre, que permet conservar-ne l'olor durant més temps.



Violife parla per a CAPRABO

VIOLBLOCK ARRIBA A ESPANYA

UNA ALTERNATIVA 100% VEGANA A LA MANTEGA, I PER A TOTHOM!

Violife acaba de crear una nova categoria de producte a Espanya amb el llançament de Vioblock, l'alternativa 100% vegana a la mantega perquè tothom en pugui gaudir! Una proposta amb tot el sabor de la mantega, 100% vegetal i vegana, i molt fàcil de fer servir, ja que es pot untar o emprar per cuinar i enforar tant receptes dolces com salades.

Vioblock et permet gaudir al màxim del sabor i, alhora, tenir cura del planeta, ja que la seva producció emet un 70% menys de CO₂ de mitjana que una mantega tradicional.

Està lliure d'al·lèrgens i tampoc conté lactosa, lactis, gluten, soja, conservants, fruita seca ni oli de palma. A més, s'enriqueix amb vitamines D2, B1, B6, B12 i àcid fòlic.

Gaudeix del seu sabor. Et sorprendrà!



Alimentació infantil ecològica

Es potets EROSKI BIO s'elaboren amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica. Amb un sabor i una textura com els de casa, les seves receptes garanteixen les necessitats nutricionals del nadó i es poden introduir gradualment en l'alimentació a partir del sisè mes. No contenen gluten, llet, conservants ni colorants.

■ PURÉS D'HORTALISSES I CARN

Amb ingredients procedents de granges i de l'agricultura ecològica, només s'hi afegeix oli d'oliva verge extra. Són molt baixos en sal.

■ PURÉS DE FRUITES

100% fruita procedent d'agricultura ecològica i amb 0% de sucres afegits. Només contenen els sucres naturalment presents en les fruites.





EROSKI BIO

Més natural i sostenible

De la mateixa manera que et preocupes per seguir una alimentació més saludable, vols que els productes que consumeixes cada dia siguin respectuosos amb el medi ambient. Triar productes ecològics a l'abast de to'ts, com els de la nostra marca EROSKI BIO, fa que la teva alimentació sigui més sostenible i natural.

Entre els nostres compromisos, incloem el fet de facilitar-te que mengis bé a bon preu, així com cuidar el nostre entorn. Per això, seguim ampliant la nostra oferta de productes ecològics EROSKI BIO i EROSKI Natur BIO. Des de fruites, hortalisses i carn, fins a altres productes elaborats, com ara pasta, iogurts, conserves vegetals, suc, infusions, cafè, galetes i cereals. En total, t'ofereim més de 100 productes ecològics de les nostres marques.

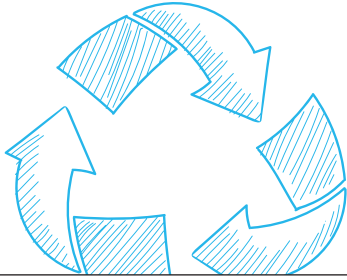
EROSKI BIO també és un pas més en l'objectiu de minimitzar la nostra petjada de carboni i contribuir a la lluita contra el canvi climàtic, reduint l'emissió de gasos com el diòxid de carboni (CO₂) i l'òxid nitrós (N₂O).



+ Natural

- Per conrear aquests productes s'utilitzen tècniques naturals i tradicionals que protegeixen la fertilitat del sòl, i redueixen el nivell d'erosió i de desertificació en comparació amb les tècniques convencionals.
- Per evitar la contaminació del sòl, es fan servir fertilitzants orgànics, que augmenten la concentració de bacteris útils, i adobs d'origen animal.

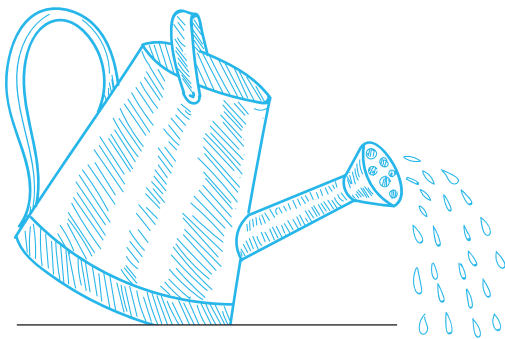
Els productes ecològics preserven allò que la natura presta gratuïtament a la producció d'aliments: aigua de qualitat, fertilitat dels sòls o pol·linització de les collites



+ Circular

- Es prioritzen els recursos produïts *in situ*, com l'adob de la mateixa granja o el compost, que és la base per tenir un sòl ben nodrit de microorganismes, que permetran fer front a plagues i possibles malalties.

- En el cultiu s'utilitzen tècniques que eviten la degradació i pèrdua de nutrients de la terra, i impulsen la seva fertilitat, com la rotació de cultius i el guaret, que suposa donar descans al sòl durant dos o tres anys perquè recuperi els nutrients.



+ Economia rural

- Com es produeixen a menor escala i utilitzant tècniques i varietats tradicionals, els productes ecològics juguen un paper rellevant en el desenvolupament rural, valorant el paper d'agricultors i ramaders en la conservació del medi rural, generant riquesa i mantenint així la forma de vida de moltes zones rurals, cosa que contribueix a frenar la despoblació.



+ Biodiversitat

- S'apliquen mètodes naturals per prevenir plagues i malalties, amb la presència d'animals, com sargantanes o conills, i de vegetació autòctona. També es manté una coberta vegetal i de plantes florals en els cultius, que ajuda a combatre plagues com el pugó, que ataca durant la floració.

- Se seleccionen espècies i varietats no modificades genèticament, que s'adaptin a les condicions locals i resisteixin als paràsits i a les malalties.

COM PODEM RECONÈIXER UN PRODUCTE ECOLÒGIC?



BIO 

El logotip de l'Eurofulla garanteix que els productes que el porten han estat produïts seguint els criteris europeus d'agricultura ecològica.

Pita de carn amb 'tzatziki'

- 500 g de carn picada de vedella EROSKI Natur BIO
- 1 ceba blanca EROSKI Natur BIO (120 g)
- 2 g de julivert fresc
- Un pessic de coriandre fresc
- Sal i pebre
- Mitja culleradeta de comí
- Mitja culleradeta de canyella
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra EROSKI BIO
- 4 pans de pita

Per acompanyar

- Hummus (20 g)
- Enciam Batavia EROSKI Natur (20 g)
- 2 tomàquets de branca EROSKI Natur
- Mitja ceba morada

Per a la salsa 'tzatziki'

- Mig gra d'all EROSKI Natur
- Mig cogombre EROSKI Natur BIO
- 2 branques de menta
- 1 iogurt natural EROSKI BIO
- Mitja llimona EROSKI Natur BIO
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. En un bol, posem la carn, la ceba, el julivert i el coriandre picats. Hi afegim sal, pebre, comí i canyella. Ho barregem tot bé.

■ Dividim la massa en boletes d'uns 30-40 grams i les aixafem lleugerament. Les cuinem pels dos costats en una graella o una paella i les reservem.

■ Ratllem l'all i el cogombre, i piquem finament la menta. Hi afegim el iogurt natural, el suc de llimona, sal i pebre i ho barregem tot.

■ Escalfem el pa de pita a la planxa, l'obrim per la meitat i el farcim: untem la base amb una mica d'hummus, hi posem unes fulles d'enciam, unes rodanxes de tomàquet i la carn.

■ Ho acabem amb una mica de ceba morada tallada a la juliana molt fina i salsa al gust.

COMENTARI DIETÈTIC

La salsa 'tzatziki' és característica de Grècia i Turquia, mentre que el pa de pita és típic de l'Orient Mitjà.

Propietats nutricionals. La carn picada és vermella. Per tant, aporta greixos saturats i, també, calories. Tot i que més del 30% de la ració són hortalisses i altres ingredients saludables, se'n recomana un consum ocasional. Pot ser un plat únic, acompanyat amb verdures i una fruita per postres.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

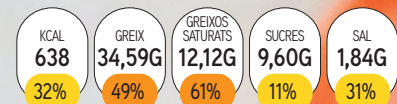


NUTRI-SCORE



2,70€
PER RACIÓ

UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

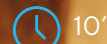
0,68€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



10'
+ 2 h de frigorífic

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

Pannacotta de quefir amb fruita de temporada

Per a la pannacotta

- 3 fulles de gelatina
- 225 ml de nata per muntar
- 2 cullerades de sucre
- 5 ml d'extracte de vainilla
- 300 ml de quefir EROSKI BIO

Per a l'acompanyament i decoració

- 2 taronges EROSKI Natur BIO
- 1 magrana EROSKI Natur
- 40 g de raïm verd
- Menta

ELABORACIÓ. Hidratem la gelatina en aigua freda.

■ Escalfem la nata amb el sucre i l'extracte de vainilla fins que tregui fum. La retirem del foc i hi diluïm la gelatina escorreguda. Quan estigui diluïda, hi afegim el quefir i ho barregem bé.

■ Posem una mica de pannacotta a cada got que farem servir per presentar-la i la deixem refredar durant almenys dues hores.

■ Espremem una taronja i tallem l'altra en grills, tot retirant-los la pell. Esgranem la magrana i tallem els grans de raïm per la meitat.

■ Quan la pannacotta estigui gelificada, la decoram amb la fruita tallada, una mica de suc de taronja i fulles de menta.

COMENTARI DIETÈTIC

La pannacotta són unes postres italianes populars.

Propietats nutricionals. Com porta quefir, a més de nata, es redueix una mica la quantitat total de greix i de greix saturat de la recepta. Tot i això, aquesta quantitat és elevada, cosa que incrementa les calories. Del total de sucres, vuit grams/ració són sucres lliures (sucres i suc) i la resta provenen dels lactis i la fruita sencera. Per tant, aquests no tenen efecte perjudicial.

Apta per a: Dietes lactovegetarianes.

Truc. Per aconseguir la presentació de la imatge, posem els gots inclinats sobre cercols metàl·lics d'emplatat o motlles de magdalenes.

FRUITERIA CAPRABO

És temporada DE CÍTRICS

El fred ja ha arribat i, amb ell, els protagonistes de la nostra fruiteria: els cítrics. Els trobaràs a les nostres botigues quan el seu sabor, dolçor i maduresa són òptims, ja que triem la millor varietat segons l'època de l'any en què ens trobem.

A CAPRABO fem una selecció de les varietats de cítrics de cada temporada per oferir-te la millor qualitat. Si busques taronges, comencem a l'octubre amb la varietat Navelina, molt preuada per postres i que s'utilitza també per fer suc, ja que en conté un alt percentatge. A mitjan novembre, arriba la Salustiana; i la Navel és a les botigues des de mitjan gener fins a febrer, mes en què comença la varietat Lanelate. Considerada la de més qualitat, en podem gaudir tant en suc com sencera.

Passa el mateix amb les mandarines. Al setembre vas trobar a les nostres botigues les varietats Satusma Okitsu i Satsuma Iwasaki, de color taronja salmó. Al començament d'octubre, van arribar les clementines Clemenpons i Arrufatina, amb un color entre taronja i vermell intens, i més contingut en sucre. Ara, pots gaudir les clementines per excel·lència, que es caracteritzen perquè es pelen fàcilment i perquè ofereixen una combinació òptima de dolçor, acidesa i suc.

Al desembre, arribaran els cítrics EROSKI Natur, que són més tardans, ja que es deixen madurar més temps a l'arbre. Es cullen un a un i la producció es reparteix principalment per la Comunitat Valenciana, cosa que ens permet oferir un producte de temporada, donant prioritat als cultius de proximitat. D'aquesta manera, reduïm la petjada de carboni en el transport dels nostres cítrics i afavorim els mercats locals.



Sostenibilitat

Vetllem perquè les nostres fruites tinguin un menor impacte ambiental. Treballem els cítrics EROSKI Natur amb un model més sostenible, com certifica la norma internacional GLOBALG.A.P., que garanteix unes condicions de cultiu respectuoses amb el medi ambient i els ecosistemes on es produeixen.

Això es tradueix en la substitució dels herbicides per l'encoïnament del sòl de l'arbre, cosa que permet la presència d'herba entre els arbres com a refugi d'insectes i animals, enemics naturals de les plagues. Això permet controlar-les amb un ús millor dels productes de síntesi química.

També reduïm els tractaments en l'última fase de cultiu. Després de collir les fruites, es descarta l'ús de fungicides i els cítrics es recobreixen amb ceres naturals que milloren la seva fermesa i el sabor. A més, com són comestibles, permeten aprofitar la pell d'aquestes fruites per fer rebosteria i cocteleria.

D'altra banda, seguint el nostre objectiu de reduir l'ús del plàstic en els embalatges, els nostres cítrics EROSKI Natur es venen a granel, mentre que a la resta de cítrics EROSKI hem reduït la quantitat de plàstic dels envasos, reemplaçant-lo per materials reciclables.

EROSKI NATUR, SABOR RESPONSABLE

Les nostres taronges i mandarines EROSKI Natur es produeixen a la Comunitat Valenciana, i les llimones i aranges, a la Regió de Múrcia. El clima del Mediterrani és perfecte per al seu cultiu, ja que ofereix una diferència de temperatura entre el dia i la nit que ajuda a la coloració típica dels fruits de manera natural. A més, els sòls d'aquestes zones de cultiu aporten els nutrients necessaris per aconseguir les millors característiques d'aroma i sabor, i permeten complir amb les exigents normes de la marca EROSKI Natur.





Receptes que mai no fallen

Pastís de mandarines

- 50 g de farina d'espelta, 50 g de farina de sègol integral i 20 g de farina d'ametlles
- 30 g de nous de macadàmia triturades
- 50 g de sucre de llustre
- 80 g de mantega freda a daus
- 1 ou mitjà
- Un pessic de sal

Per a la crema de mandarines

- 100 ml de suc de mandarines i la ratlladura de dues mandarines
- 150 g de sucre
- 3 ous
- 2 fulles de gelatina
- 150 g de mantega

Per a la merenga

- 112 ml de clares d'ou
- 160 g de sucre
- 1 culleradeta de fècula de blat de moro
- Mitja culleradeta de vinagre
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ. En un bol, barregem les farines, el sucre, la sal i les nous. Hi posem la mantega i treballem la barreja fins a obtenir una pasta grumollosa. Hi incorporem l'ou i ho barregem. Passem la massa a una superfície enfarinada i la pastem fins que quedi llisa i uniforme.

- L'emboliquem amb film transparent i la deixem reposar a la nevera durant una hora.
- Estirem la massa amb l'ajut d'un corró fins a formar un cercle de 5 mm de gruix. Greixem un motlle i el cobrim amb la massa. Retallem les sobres, el tapem amb film i el posem a la nevera 30 minuts més.
- Tapem la massa amb paper de forn, omplim el motlle amb un pes o amb llegums secs i l'enfornem uns 20 minuts, a 180 °C. Retirem el paper i el pes i l'enfornem deu minuts més. Ho reservem.

- Hidratem la gelatina en aigua freda durant deu minuts. En un bol, posem el sucre, la ratlladura i el suc de les mandarines, i els ous. Ho batem i ho cuinem en un cassó a foc lent, tot remenant constantment, fins que comenci a espessir-se. Escorrem les fulles de gelatina, les posem al cassó i les cuinem fins que s'hagin dissolt. Retirem el cassó del foc i hi afegim la mantega. Ho barregem bé fins que s'integri.

- Escampem la crema sobre la base i la deixem refredar al frigorífic fins que se solidifiqui.
- Per a la merenga, posem les clares d'ou al got de la batidora i les batem amb les barnilles a potència mitjana. Hi posem un pessic de sal i ho seguim batent. Quan comencin a formar-se ones petites, hi afegim un quart del sucre i ho batem fins que quedi tot integrat. Posem la batidora a velocitat alta i hi incorporem el sucre en tres passos. Ho batem fins a obtenir una merenga brillant.

- Tamisem la fècula de blat de moro sobre la merenga, hi afegim el vinagre i ho batem novament perquè s'integri. Decorem el pastís amb la merenga i el daurem amb un bufador.

0,90€
PER RACIÓ

COMENTARI DIETÈTIC

És una recepta alta en sucres i greixos saturats, per la qual cosa se'n recomana un consum moderat. Podem millorar el perfil nutricional fent servir farines integrals, dàtils o prunes seques batudes en comptes de sucre, o substituint una part de la mantega per oli d'oliva suau.

Racions: 8-12

Dificultat



Elaboració

1 h 30'
90' de refrigeració

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:





Nous de Califòrnia parla per a CAPRABO

-Receptes-
amb **Un grapat de
Nous**

Nous de Califòrnia

El toc de salut per als teus plats



UN INGREDIENT ESSENCIAL A LA CUINA

Gràcies a la seva versatilitat i propietats nutricionals, les Nous de Califòrnia són un aliment bàsic que no pot faltar a les nostres receptes.

IDEES PER CUINAR AMB NOUS

- **Arrebossats:** si tritures les nous, les pots emprar com a arrebossat.
- **Per espessir salses i cremes:** fes servir nous triturades en comptes de pa o de farines.
- **Enfornar:** congela les nous i, després, tritura-les per fer la teva farina de nous.
- **Per beure i refrescar-te:** les nous són un ingredient perfecte per completar i per donar textura als teus batuts i *smoothies*.

FONT DE PROTEÏNA

Les nous són perfectes per afegir-les als teus plats, ja que aporten una combinació de nutrients clau, que inclouen proteïnes d'origen vegetal i greixos saludables (2,7 g d'omega-3 AAL/un grapat de nous).

PASTA CREMOSA DE NOUS

INGREDIENTS

320 g de pasta de lleties, 30 g de ceba, 100 g de llet de coco, 60 g de Nous de Califòrnia, 30 ml d'oli d'oliva verge extra, 1 culleradeta de salsa de soja (tamari), pebre negre i un pessic de sal.

ELABORACIÓ

1. Cuinem la ceba, ja picada, amb les nous durant uns minuts.
2. Hi afegim la llet de coco i la soja. Hi posem sal i pebre i ho cuinem uns minuts més.
3. Triturem la salsa i la barregem amb la pasta.
4. La servim amb nous trossegades, pebre i herbes fresques.

Troba les millors Nous de Califòrnia en aquests productes



Descobreix més receptes
saludables a
www.nuecesdecalfornia.com



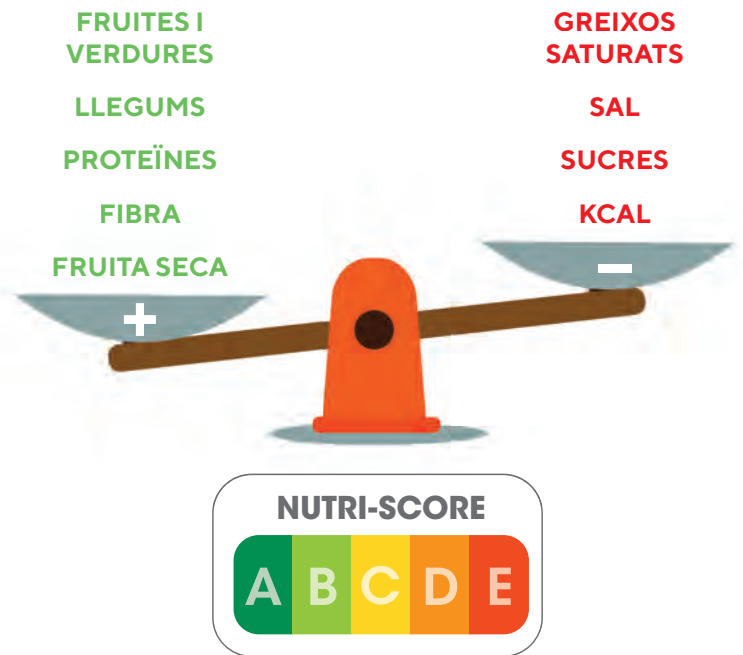
NUTRI-SCORE: per fi menjar millor és tan fàcil com triar un color

Tots volem conèixer, de manera clara i senzilla, la informació nutricional dels productes que comprem. Perquè et sigui més fàcil, ens vàrem comprometre a incloure l'etiquetatge Nutri-Score a tots els nostres productes EROSKI, i avui podem donar-te una bona notícia: ja el tenen! Amb Nutri-Score, menjar millor és més fàcil que mai.

COM FUNCIONA

Nutri-Score classifica l'aliment segons la seva qualitat nutricional i serveix per comparar quin producte del mateix tipus és millor des d'aquest punt de vista. Per fer-ho, fa servir una escala de lletres i de colors, que va des de la A verd fosc –la millor valoració– fins a la E taronja fosc –la pitjor–.

El resultat es calcula per 100 grams i té en compte els nutrients beneficiosos per a la salut que conté l'aliment –fibra, proteïna, quantitat de fruita, verdura, fruita seca, llegums i oli d'oliva (colza i nou)–, així com aquells que es recomana reduir (greixos saturats, sal, calories i sucres). Com més pes tinguin els beneficiosos sobre els negatius, més a prop estarà el producte de la lletra A i del color verd.



DOS EXEMPLES

Què fa que un producte tingui un Nutri-Score més recomanable que un altre de la mateixa categoria? En el cas de la fruita seca, com ara les ametlles torrades, les que contenen sal tenen un Nutri-Score C, mentre que a les ametlles crues i sense sal se'ls assigna la lletra A.

En el cas dels productes ultraprocessats, com les pizzes, reben una altra valoració depenent dels ingredients. Un Nutri-Score D per als que contenen formatge, embotits i carn i, per tant, més greixos saturats i sal; i un Nutri-Score B per a les pizzes de verdures.



T'ajudem a menjar bé

La Piràmide Nutricional de la dieta mediterrània dibuixa el patró d'alimentació saludable que recomanen els experts i Nutri-Score és coherent amb ell. Una prova d'això és que atorga la millor puntuació (A i B) als productes de la base de la Piràmide Nutricional, els de consum diari, i les lletres D i E als aliments que és millor consumir amb menys freqüència.

Ara els
PRODUCTES
EROSKI
tenen
Nutri-Score
i
Més del
65%
SÓN



CONSUM SETMANAL
Són els grups d'aliments que hauriem d'incloure en la nostra alimentació diversos cops per setmana - llegums, carns blanques, ous, peix, lactis-, i que podem variar cada dia.



CONSUM OCASIONAL
Són els grups d'aliments que hauriem de consumir de manera ocasional i moderada: begudes i dolços, pastisseria, galetes, carns processades, etc.



CONSUM DIARI
Són els grups d'aliments que no haurien de faltar en la nostra alimentació diària: fruites, hortalisses, productes integrals, oli d'oliva, fruita seca...



AQUESTS SÓN ALGUNS DELS PRODUCTES EROSKI QUE HEM MILLORAT

El nostre compromís va més enllà d'oferir-te informació per seguir una alimentació més saludable. També seguim millorant els nostres productes amb la reducció de greixos saturats, sal i sucre, reformulant les receptes per aconseguir un perfil nutricional millor.



1,18€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Macarrons cremosos amb espàrrecs de marge i xampinyons

- 300 g de macarrons integrals
- 2 llaunes de pit de pollastre EROSKI (160 g)
- Aigua abundant per coure la pasta
- 8-10 espàrrecs de marge tallats a trossos de la mida d'un macarró
- 8 xampinyons a làmines
- 2 grans d'all picats
- Mitja cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

Per fer la salsa:

- 60 g de formatge fresc batut 0%
- 15 g de formatge parmesà
- 1-2 cullerades de suc de llimona
- 1 pessic de bitxo molt
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Posem una paella al foc amb mitja cullerada d'OOVE. Hi afegim l'all picat i, quan estigui lleugerament daurat, saltem els

xampinyons i els espàrrecs de marge fins que els primers estiguin lleugerament daurats i els segons, *al dente*. Ho salpebrem i ho reservem.

- Posem l'aigua amb sal a bullir i hi coem la pasta, seguint les instruccions del paquet.
- Mentre la pasta es cou, preparem la salsa barrejant el formatge fresc batut 0% amb el parmesà, el bitxo, el suc de llimona, la sal i el pebre.
- Escalfem la salsa i hi aboquem la pasta, el pit de pollastre i les verdures. La servim immediatament.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta de pasta una mica diferent, amb una bona qualitat nutricional. Per completar el menú, n'hi ha prou amb afegir més verdura al mateix plat de pasta i incloure-hi una amanida com a acompanyament.

Propietats nutricionals. És important acostumar-se a prendre els cereals en versió integral, ja que tenen les parts més interessants

del gra, el segó i el germe, que contenen proteïna, la major part de la fibra, vitamines, minerals i fitoquímics. La salsa de formatge aporta proteïna de bona qualitat i calci, i resulta menys greixosa que la nata.

Racions: 4

Dificultat



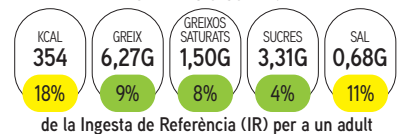
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:





0,60€
PER RACIÓ

Fals tabule de quinoa

- 100 g de quinoa
- 250 ml d'aigua
- 100 g de cigrons cuits
- 1 cogombre
- 6-8 tomàquets cherry
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- El suc d'1 llima
- Menta i julivert
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Coem la quinoa. La reservem.

■ Rentem els cigrons i els reservem.

■ Rentem el cogombre, el tallem a rodanxes i el posem en un bol juntament amb els tomàquets trossets. Ho barregem amb la quinoa.

■ Preparem l'amaniment amb l'oli i el suc de llima. L'afegim a l'amanida amb els cigrons cuits, les herbes picades, la sal i el pebre.

■ Reservem el plat a la nevera fins al moment de consumir-lo.

COMENTARI DIETÈTIC

El tabule és una amanida típica de l'Orient Mitjà que s'elabora amb cuscús o, de manera més tradicional, amb búrgul.

Propietats nutricionals. Nutricionalment, la quinoa està entre un cereal i un llegum. Té una mica més de proteïna i fibra que un cereal, però menys que un llegum, tot i que aporta una quantitat similar d'hidrats de carboni, vitamines i minerals. A diferència dels cereals, la quinoa té proteïna d'alta qualitat, que inclou tots els aminoàcids essencials.

Sabies que...? El búrgul és un derivat del blat. Els grans de blat es couen lentament, s'escorren, es deixen assecar i s'aixafen.

Apta per a: vegans.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



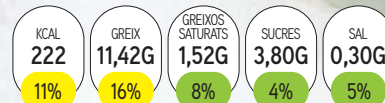
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

LLISTA CAPRABO PER A LA TEVA COMPRA SALUDABLE (*)


- Cigrons pedrossillano EROSKI basic, 1 kg A
- Pastanaga, 1 kg A
- Alberginia, 500 g A
- Carbassó, 500 g A
- 1 enciam iceberg A
- Tomàquet corona verda A
- Cebes, 1 kg A
- Patates, 1 kg A
- Tomàquet fregit EROSKI, 550 g A
- Xampinyó blanc, 1 safata A
- Crema de carbassó EROSKI B
- Mongeta verda plana EROSKI, bossa 1 kg A
- Pèsols EROSKI, bossa 1 kg A
- All blanc, 400 g A
- Ous frescos L terra EROSKI, 1 dotzena A
- Plàtan de Canàries, 12 unitats A
- Meló pell de granota A
- Pinya amb el seu suc EROSKI, llauna 340 g A
- Poma golden, bossa 2 kg A
- Pruna vermella, 1 kg A
- 2 iogurts naturals EROSKI basic, 8 x125 g A
- 4 llet entera Bomilk, 1 litre B
- 2 pa de motlle integral EROSKI, 460 g A
- Corn Flakes EROSKI basic, 500 g C
- Filet de lluç sense pell EROSKI, 540 g A
- Salmó al natural Dani, 3x80 g B
- 2-3 pits de pollastre, 510 g A
- Estofat de porc Duroc EROSKI Natur A
- 2 bosses de nous pelades EROSKI A
- Oli d'oliva de verge extra EROSKI, 1 litre C
- Tonyina en oli de gira-sol EROSKI basic, 3x80 g C
- Pasta integral EROSKI, 500 g A

* PER A 1 PERSONA

Un pla sa, deliciós i barat

Dia 1

esmorzar

Meló
Got de llet entera
Pa de motlle integral
amb oli
d'oliva verge 

dinar

Plat complet:
Cigrons guisats
amb verdura i ou cuit
logurt amb pinya A

berenar

Nous A



sopar

1r: Amanida
de tomàquet A
2n: Lluç amb refregit
d'all
Plàtan

Dia 2

Meló
Got de llet entera
Corn Flakes B

Plat complet:
Pasta integral
amb verdures i pit
de pollastre
logurt natural A

Plàtan
Nous A



Plat complet:
Hamburguesa
de cigrons amb
amanida d'enciam
Pinya A



Dia 8

esmorzar

Poma
Got de llet entera
Corn Flakes B

dinar

1r: Crema de carbassa A
2n: Estofat de porc amb
xampinyons
logurt natural

berenar

Batut de pruna o de
plàtan B



sopar

Plat complet:
Falàfel amb salsa de
tomàquet
Plàtan A



Dia 9

Poma
Got de llet entera
Pa de motlle integral amb
oli d'oliva verge B

Plat complet:
Amanida de cigrons
amb salmó
Poma A



Nous A



1r: Puré de mongeta
verda A
2n: Ou ferrat amb salsa
de tomàquet
logurt natural


A CAPRABO t'ho posem fàcil amb un pla de 14 dies que t'ofereix la llista de la compra de productes frescos i de la nostra marca pròpia amb Nutri-Score A i B, i sense oli de palma. Dos menús (un per setmana) i receptes senzilles perquè, a més de menjar sa i bo, cada àpat et costi només 1 € per persona.





Cada àpat a 1 €!

Dia 3


Meló
Got de llet entera
Corn Flakes 


Plat complet:
Pèsols guisats amb verdura i lluç
logurt natural 

Nous 


Plat complet:
Trita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga
Poma 

Dia 4

Poma al forn
amb nous
Got de llet entera 


Plat complet:
Amanida de patata amb ou dur i tonyina
Meló 

Batut de plàtan 


1r: Saltat d'albergínia i carbassó
2n: Pit de pollastre amb pèsols i ceba
logurt natural 

Dia 5


Meló
Got de llet entera
Corn Flakes 


1r: Puré de cigrons
2n: Lluç amb patata cuïta
Plàtan 


logurt amb meló 


Plat complet:
Trita de tonyina amb amanida d'enciam
Poma 

Dia 6


Poma
Got de llet entera
Corn Flakes 


Plat complet:
Mussaca de pollastre i verdures
logurt natural 

Nous 


1r: Crema de carbassó
2n: Lluç amb ceba i pèsols
Plàtan 

Dia 7

Dos iogurts amb poma
Meló
Corn Flakes 


Plat complet:
Pasta amb verdures i salmó
Plàtan 

Batut de pinya 


Plat complet:
Hamburgueses de cigrons amb amanida d'enciam
Poma 

Dia 10


Poma
Got de llet entera
Corn Flakes 


1r: Mongeta verda amb salsa de tomàquet
2n: Pit de pollastre a la planxa amb enciam
Plàtan 

Nous 


Plat complet:
Trita de salmó amb pèsols
Prunes 

Dia 11


Got de llet
Torrada amb ous remenats 


1r: Crema de carbassa
2n: Pasta amb salsa de tomàquet i tonyina
Poma 

Batut de plàtan 

Plat complet:
Falàfel amb amanida d'enciam
Poma 

Dia 12


Poma al forn
Got de llet entera
Corn Flakes 


Plat complet:
Cigrons amb mongeta verda i ou escalfat
Plàtan 

Nous 


1r: Verdures saltades
2n: Dauets de porc amb pastanaga
logurt natural 

Dia 13


Dos iogurts amb plàtan
Nous
Corn Flakes 


Plat complet:
Estofat de porc amb pèsols i pastanaga
Poma 


Snack de cigrons especiats
logurt natural 


Plat complet:
Remenat de xampinyons
Batut de pruna 

Dia 14

Poma
Got de llet entera
Corn Flakes 

Plat complet:
Amanida de pasta i pèsols
Batut de plàtan 

Nous
Prunes 

1r: Mongeta verda amb patata i refregit d'all
2n: Carn amb salsa de tomàquet
logurt natural 

Un pla que s'adapta als vostres gustos

Si no vols seguir al peu de la lletra el menú de 15 dies que et proposem, pots fer-hi canvis. Amb aquests passos tan senzills podràs adaptar el pla als gustos dels teus familiars, als productes de la teva zona i, evidentment, a cada època de l'any.

■ El més important és que els productes que compris pertanyin, majoritàriament, a la part inferior de la Piràmide Nutricional: fruites, hortalisses, pastes, arrossos, cereals integrals, llegums, etc. Acompanya'ls, en menor mesura, de carns blanques, ous, peixos i lactis enters.



■ En fer la compra de fruites, hortalisses i peix, cal decantar-se sempre pel producte fresc de temporada. Aquest mes de setembre pots aprofitar per comprar albergínies, coliflors, figues o pomes, entre altres fruites i verdures.



Calendaris de fruites i hortalisses de temporada:

Pots acompanyar els àpats amb una llesca de pa integral i, per beure, l'opció sempre hauria de ser aigua.

■ Per calcular la proporció que cada tipus de producte ha de tenir a la llista de la compra, pots seguir la tècnica del plat complet. Un 50% han de ser fruites i hortalisses; un 25% cereals com la pasta i l'arròs integrals o les llavors, i un 25% ha de correspondre a les proteïnes saludables procedents de llegums, ous o carns blanques.



■ Tot i que els aliments frescos són el pilar sobre el qual es construeix un menú saludable, per comprar-los cal anar més sovint al supermercat. Si no tens temps, pots tenir un rebost ben assortit si compres conserves vegetals i de peix, llegums -cuïts o secs-, pasta i arròs. D'aquesta manera, sempre tindràs a mà productes saludables amb els quals podràs planificar els teus menús i salvar qualsevol imprevist.



Preparar un menú pot ser fàcil i ràpid. Per posar-t'ho fàcil, a totes les receptes del nostre pla s'empren pocs ingredients i tècniques culinàries senzilles. A més, es fan en poc temps.

Inspira't amb les receptes que et proposem a les pàgines següents.



Receptes que
mai no fallen

Mussaca de pollastre

- 1 patata gran
- 1 ceba mitjana
- 1 albergínia i 1 carbassó grans
- 4 grans d'all
- 3 pastanagues
- 280 g de pèsols
- 400 g de pit de pollastre
- Oli d'oliva
- Sal, pebre negre i farigola

Per a la beixamel:

- 40 ml d'oli d'oliva
- 40 g de farina de blat
- 400 ml de llet entera
- 40 g de formatge ratllat per gratinar
- Sal i pebre negre

Per acompanyar:

- Pa de motlle integral
- Iogurt natural

ELABORACIÓ

Per a la mussaca: pelem i tallem la patata i la ceba a làmines fines. Les posem a una safata de forn i les amanim amb una barreja d'oli d'oliva, sal, pebre i una mica de farigola. Les enforem a 180 °C durant 20 minuts, fins que comencin a daurar-se.

■ Tallem l'albergínia a rodanxes, la posem sobre la patata ja daurada i l'untem amb l'oli anterior. L'enforem 20 minuts més. Repetim el mateix

procés amb el carbassó tallat a làmines i el posem per sobre de l'albergínia daurada. El pintem amb l'oli especiat i l'enforem 15 minuts més.

■ En una paella, daurem els alls i les pastanagues, tot picat molt fi. Hi posem el pollastre trossetat i els pèsols i ho cuinem durant cinc minuts.

Per a la beixamel: ofeguem la farina a l'oli i, per separat, escalfem la llet. Quan la farina estigui lleugerament torrada, hi posem a poc a poc la llet calenta, mentre batem constantment perquè no hi quedin grumolls. Hi afegim el formatge i ho salpebrem.

■ Posem un quart de la beixamel al sofregit de pollastre i escampem el farciment sobre les verdures, tot formant una capa uniforme.

■ Tapem la carn amb la resta de la beixamel i l'enforem a 200 °C, amb grill, durant 15 minuts, fins que la superfície quedi daurada. Ho decorem amb farigola al gust i ho acompanyem d'una mica de pa integral torrat i un iogurt.

COMENTARI DIETÈTIC

Una proposta saludable i econòmica per a un esmorzar complet integrat per un plat únic, postres i pa integral.

Propietats nutricionals. Els hidrats provenen de la patata, els pèsols, el pa i les hortalisses, mentre que la proteïna i el greix provenen de la carn, els lactis i l'oli d'oliva (greix). Aporta la meitat de la fibra diària recomanada i inclou una bona quantitat d'hortalisses de colors diferents, amb una gran varietat de vitamines, minerals i fitoquímics.

Sabies que...? La mussaca és una recepta tradicional grega. Se sembla a la lasanya, però es fa amb albergínia en comptes de pasta. Tipicament s'elabora amb carn de xai, tot i que admet moltes variacions, com aquesta de pollastre.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

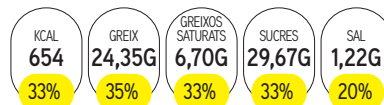


1h 30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

VIII OBSERVATORI NESTLÉ

Comprar i tenir cura del planeta

El 75% dels espanyols ha modificat els seus hàbits de consum en benefici del medi ambient

La crisi climàtica és un problema que ens afecta a tots. Per això, aconseguir que el nostre planeta sigui habitable en un futur és una tasca que pertoca a tota la humanitat. En aquest context, i d'acord amb el full de ruta marcat per la lluita contra el canvi climàtic, aquest any el *VIII Observatori Nestlé sobre Hàbits Alimentaris i Estils de Vida de les Famílies* ha posat el focus en els canvis en l'alimentació i els hàbits de compra en relació amb el medi ambient. Entre altres temes, en aquesta nova edició s'ha preguntat als espanyols si segueixen una alimentació més sostenible que fa cinc anys.

Segons els resultats, **el 75% dels enquestats ha modificat el seu cistell de la compra en benefici del planeta, enfront d'un 14% que assegura que no ha canviat en absolut i d'un 11% que ha fet canvi d'hàbits, però no per qüestions de sostenibilitat.** Aquesta dada revela la importància que té actualment la urgència climàtica sobre els nostres hàbits de consum. Si fins ara la salut era el principal motiu per modificar la dieta, ara la preocupació pel medi ambient ha escalat posicions entre les inquietuds de la societat. Tot això fins al punt que el 47% dels enquestats situa el benestar del planeta com el segon motiu de pes per modificar la seva alimentació, darrere la salut.



QUÈ FAN ELS ESPANYOLS PER SEGUIR UNA ALIMENTACIÓ MÉS SOSTENIBLE?

La consciència sobre l'ús responsable del plàstic ha impactat en la tria del tipus d'envàs comprat: propi, reutilitzable o de plàstic reciclat. Les prioritats entre els enquestats són molt clares i el situen com l'aspecte més vinculat amb l'alimentació sostenible. Set de cada deu enquestats van al supermercat amb bosses pròpies i cinc de cada deu prioritzen, en la seva compra, els productes envasats en plàstic reciclat enfront dels d'un sol ús.

Altres gestos que s'han incorporat al dia a dia a favor del medi ambient són l'aposta per la matèria primera local i pels productes ecològics. En concret, **el 42% dels espanyols prioritza, en la seva compra, els productes elaborats amb matèria primera de proximitat, i el 32%, els biològics. D'altra banda, el 31% afirma que ha reduït els aliments d'origen animal en favor d'alternatives vegetals a la carn i als lactis.**

UNA TAULA CADA DIA MÉS 'VEGGIE'

La relació entre alimentació i sostenibilitat sembla que ha despertat consciència entre bona part de la població, i així ho posen de manifest els resultats d'aquesta darrera edició de l'*Observatori Nestlé*.

El 80% dels enquestats pensa que el que menja repercuteix directament en el medi ambient, el 16% no ho té gaire clar i només el 4% creu que no hi ha cap relació. Probablement, a partir d'aquesta sensibilització, el nombre de persones que han reduït el consum de proteïna animal a favor de la vegetal segueix augmentant any rere any. Si el *III Observatori*, l'any 2016, va tenir l'oportunitat de comprovar que el flexitarianisme era una tendència, amb les dades del *VIII Observatori* es pot confirmar que és una realitat amb la qual el 21% dels enquestats se sent representat. **En aquesta línia, el 40% de les llars espanyoles assegura que ja ha incorporat de manera regular productes alternatius a la carn, i gairebé el 50%, begudes vegetals. En aquest apartat, destaquen especialment els joves.**

Actualment hi ha una gran evolució en el camp de les alternatives vegetals a la carn. Abans, el més habitual era trobar, per exemple, una hamburguesa de tofu, de seitan o elaborada amb pastanaga. Avui dia, el consumidor que vol reduir la ingesta de proteïna animal (flexitarià) té moltes més possibilitats. Per exemple, la marca Garden Gourmet de Nestlé ofereix un gran ventall de



Hamburguesa Sensational Burger de Garden Gourmet amb remolatxa i poma.

productes amb proteïna vegetal de qualitat, una gran aroma i una textura sucosa similar a la de la carn. Tot això sense renunciar a l'experiència completa de cuinar i menjar una deliciosa hamburguesa, mandonguilles *veggies* o una bolonyesa vegana. Per exemple, una opció és tastar una deliciosa hamburguesa Sensational Burger de Garden Gourmet amb remolatxa i poma.

L'evolució de les opcions vegetals també causa furor a les alternatives als lactis, que ja no són només productes per a batuts o cafès, també són solucions per cuinar. Nestlé Ideal Avena *Veggie* o La Lechera *Veggie* són una mostra de com aquestes alternatives vegetals poden entrar a les nostres cuines i revolucionar les receptes clàssiques. Un exemple seria la lasanya de verdures vegana amb Ideal Avena *Veggie*.

Tot i que les xifres obtingudes en aquest Observatori són molt positives, sis de cada deu encara no ha integrat les alternatives vegetals al seu dia a dia i, en aquest sentit, encara queda molta feina per fer des del punt de vista pedagògic. Per exemple, es pot fer a través d'eines com *Menú Planner*, que ara incorpora també menús *veggies*, saludables, gustosos i a l'abast de tothom. És molt útil, especialment per a aquelles persones que han iniciat un canvi cap a una alimentació *veggie*. Les dietes vegetarianes poden ser tan saludables com aquelles on es consumeixen tots els grups d'aliments, però igualment és imprescindible una planificació adequada que garanteixi que els menús són correctes nutricionalment.



Lasanya de verdures vegana elaborada amb Ideal Avena *Veggie*.

Nestlé parla per a CAPRABO

INSECTES SÍ, PERÒ QUE NO ES NOTIN

Després de preguntar als enquestats que estarien disposats a menjar en benefici del planeta, l'Observatori Nestlé mostra que pràcticament el 60% dels espanyols optaria per alternatives vegetals amb més freqüència per seguir una dieta més respectuosa amb el medi ambient. Fins al 22% estaria disposat a incloure a taula carn de laboratori –la que no prové directament de l'animal, sinó de les seves cèl·lules extretes i cultivades a un laboratori– i el 19% fins i tot s'atreveria a menjar insectes, tot i que la majoria (un 35,9%), els inclouria camuflats, com un ingredient més del producte o de la recepta, sense que s'apreciessin.



ENVAÇOS MÉS ECOLÒGICS, UNA PRIORITAT

El 70% tria, per aquest ordre, l'envàs reutilitzable, el paquet de paper o cartró, el vidre, l'envàs de plàstic reciclat i el reciclable.

Per contra, els espanyols rebutgen obertament el plàstic d'un sol ús: tan sols el prefereix un 3,9%.

EL PREU, UNA BARRERA?

Pràcticament el 70 % dels enquestats reconeix que el preu és el principal fre a l'hora d'incorporar en la seva compra productes més respectuosos amb el planeta. Tanmateix, segons l'Observatori Nestlé, el mateix percentatge assegura també que estaria disposat a pagar més per un producte sostenible. Concretament, un 56% pagaria una mica més i un 11%, força més.

Les dades també revelen que cal esforçar-se més als punts de venda, ja que quatre de cada deu enquestats afirmen que incorporaria més alternatives vegetals i les botigues oferissin més disponibilitat.

SOSTENIBILITAT AL RECEPTARI

Durant el darrer any, l'interès per receptes contra el malbaratament alimentari ha augmentat un 70%*.

Els espanyols busquen més de 400.000 receptes veggies al mes a Internet.



EVITAR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI: EL PAPER DE LES RECEPTES

L'any 2018, els espanyols ja es van sorprendre amb una xifra demolidora. Segons les dades del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, a les llars es llença a les escombraries 1.339 milions de quilos de menjar cada any. Nestlé Cocina ha vist com augmentaven fins a un 70% les cerques sobre com aprofitar fruita, verdures i pa. A més, sembla que cal oferir iniciatives i eines que contribueixin a evitar el malbaratament alimentari. Per fer-ho, Nestlé Cocina ofereix una col·lecció de receptes d'aprofitament, actual i pràctica, per donar una nova oportunitat a les sobres d'aliments que estan en bon estat abans de ser malbaratats. Un exemple seria la pizza de verdures i pinyons que veiem a la imatge, feta amb massa Buitoni.

Mensualment, més de 20.000 consultes se centren en receptes per aprofitar verdures, fruites i pa, els aliments que més llencem.

*Font: Nestlé Cocina.

VISITA NESTLÉ
COCINA

Receptes
d'aprofitament



Nutri-Score: menjar bé és així de fàcil



A CAPRABO **sabem que l'alimentació i la salut dels teus t'importen**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, respostes als teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de casa teva i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.



Amb nens a casa, alguns àpats poden ser més difícils de planificar. Les presses o la comoditat fan que et decantis per productes menys saludables, però que suposen menys temps de preparació o no són del grat dels més petits. Això pot fer que entris en una dinàmica de mals hàbits, sobretot amb els esmorzars, berenars o àpats de cap de setmana, quan la planificació sol ser més complicada.

Amb Nutri-Score com a guia i unes idees bàsiques, és molt més fàcil triar una opció saludable que agradi als nostres fills. Aquest etiquetatge permet comparar productes del mateix tipus i serveix per adoptar una pauta més saludable per a diferents moments de consum.

■ ESMORZAR

Els matins poden ser caòtics per les presses, la son, etc. En aquests moments, el més senzill és optar per productes processats com cereals, cremes de cacau, sucus o brioixeria, que tenen grans quantitats de sucres i greixos de baixa qualitat. L'alternativa passa per buscar-ne d'altres que no requereixin preparació, però que siguin frescos o reduïts en sucre o greix.

+ RECOMANABLES



A causa de la quantitat de sucre que contenen, els nens prefereixen els productes menys saludables, però sempre podràs afegir-hi tu el sucre i anar reduint-lo amb el temps perquè es vagin acostumant a sabors menys dolços. Per endolcir, també podràs triar alternatives com ara dàtils, canyella, aroma de vainilla o fruites més dolces, com el plàtan, el raïm, figues, caqui, etc.



■ ESMORZAR/BERENAR

És un altre dels moments del dia en què l'elecció sol ser un producte fàcil i còmode de menjar. La clau és que es conservi bé a la motxilla o la carmanyola tot el dia, que no taqui i que els agradi, per estar segurs que el menjaran.

Des de sempre, l'entrepà ha estat l'opció més pràctica per a aquests moments del dia, però, a vegades, per falta d'imaginació o perquè requereix més temps, no el preparam amb ingredients saludables, com les sardinetes en conserva o l'hummus.



+ RECOMANABLES



- RECOMANABLES

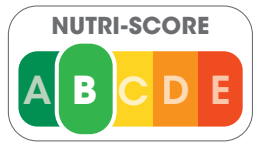


No hi ha cap problema per tenir un iogurt o un formatge fora de la nevera unes poques hores. Per això, són una bona tria per dur-los a l'escola.



■ ÀPATS DE CAP DE SETMANA I VACANCES

Barbacoes, àpats amb familiars, reunions amb amics... En aquests mesos d'estiu estem més temps fora de casa, la qual cosa convida a permetre's llicències a l'hora de menjar. I els més petits imiten el que veuen a casa. Per això, no cal privar-los de gaudir d'una pizza o d'una broqueta a la graella; només necessites escollir l'opció més saludable i Nutri-Score t'ho posarà més fàcil.



A més de triar amb l'ajuda de Nutri-Score, una de les claus a l'hora de gaudir de la versió saludable del teu àpat favorit és la manera com el cuines. Molts d'aquests productes se solen fregir i això fa que la seva qualitat nutricional disminueixi. Per això, és important utilitzar mètodes de cocció com el forn, la planxa o fins i tot el microones. Si cal recórrer al fregit, sempre hem de triar oli d'oliva.



Extreu les pàgines següents de la revista i comparteix-les amb els més petits per a aprendre junts què són els productes locals i com identificar-los.





SUPEREXPERTS EN NUTRI-SCORE

Loy, m'encanten els iogurts de sabors!

Ei, però mira aquesta etiqueta!
Per què té una C de color groc? Potser duu trossets de llimona!

I ara, Tix!
Aquesta és l'etiqueta Nutri-Score

y la trobaràs a molts productes envasats.

És per saber si aquest iogurt és més saludable que aquest altre.

I si comprem aquests iogurts?
Són naturals i per això tenen **la lletra A de color verd fosc!**

Llegir l'etiqueta

Trobaràs l'etiqueta Nutri-Score als productes envasats i funciona com una mena de semàfor.

Té un sistema de classificació de cinc lletres i colors.

A B C D E

Millor opció

Menys recomanable

Conté molts greixos saturats, sucres, calories i sal.

Amb aquesta etiqueta **podem comparar productes semblants**, com diferents tipus de iogurts o d'ametlles, i triar el més recomanable.

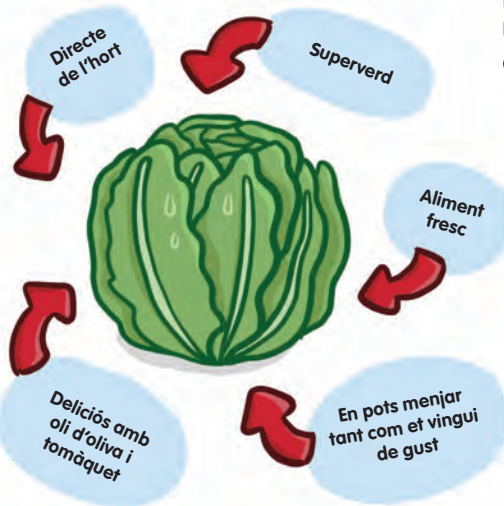


Totalment diferents!

Els aliments es classifiquen en tres grups, compara'ls:

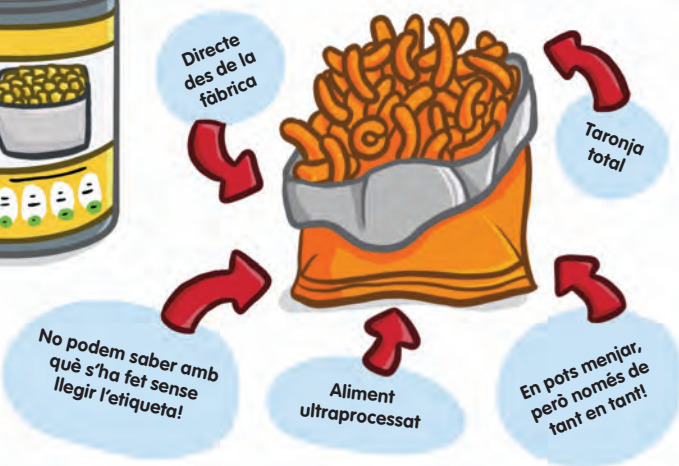
FRESCOS

Com, per exemple, l'enciam que va de l'hort a casa.



PROCESSATS

Per exemple, el blat de moro en llauna, que passa per un procés industrial –amb poques modificacions– que permet conservar-lo durant més temps.



ULTRAPROCESSATS

Com, per exemple, la brioixeria o els snacks elaborats amb diferents ingredients, entre els quals hi ha greixos, sucre o sal.

La forma final és molt diferent de la dels aliments inicials.



Ei! No miris més les mandamines amb lupa. Aquí l'etiqueta Nutri-Score és invisible.

Als productes frescos sense envasar (fruites, fruita seca, verdures, llegums, peixos i carns) no la trobaràs!

Tanmateix, en tots aquests casos et pots imaginar una lletra **A** de color... Verd!



Sents aquest soroll? És la meva panxa! Tu no tens gana?

Dona un cop d'ull als prestatges i tria, entre les parelles, quin aliment té una puntuació Nutri-Score millor.



SAPS EL QUE MENGES?

És el mateix menjar un aliment fresc que un ultraprocesat amb Nutri-Score A?

No! La base d'una alimentació saludable són **els aliments frescos d'origen vegetal**. Tria aliments frescos i de temporada!

Recorda! Als envasats, les millors lletres són la **A** i la **B**, i els aliments marcats amb una **D** i una **E** els has de consumir només de tant en tant.

L'etiqueta Nutri-Score ens serveix per triar els **productes envasats més recomanables**, sempre comparant entre aliments del mateix grup! Iogurts amb iogurts, galetes amb galetes...

Una tria saludable



Fixa't a les etiquetes

Ara que ja saps per a què serveixen les etiquetes Nutri-Score, mira la resta d'informació dels envasos.

Les etiquetes ens informen de la quantitat de **greixos saturats, sucres i sal**.

Recorda aquest trio!

Com menys en consumeixis, millor!



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-

JOC TROBA EL CAMÍ!

Edda i Kun s'han fet un embolic!

Ajuda'ls a trobar el camí per arribar a cinc aliments saludables!

Quan acabis, ordena les lletres vermelles que has descobert a cada aliment per trobar la paraula màgica que tots busquem.

Endevines quina és?



Alimentar-se bé és...



Solució: Solu

Sabies que...?

A més de triar aliments frescos i envasats amb la millor etiqueta Nutri-Score, pots fer moltes altres coses per estar sa.



Pinta cada un dels semàfors d'aquestes activitats segons siguin:



Saludables

Poc saludables



Solució:

JOC EL SEMÀFOR DE LES CONDUCTES SALUDABLES



ESMORZAR
FRUITA FRESCA



BEURE REFRESCOS TOTS
ELS CAPS DE SETMANA



MENJAR MENTRE
MIRO LA TV



PICAR FRUITA SECA EN
COMPTES DE PATATES FREGIDES



PASSEJAR
EN BICI



ANAR A DORMIR
D'HORA



5 CONSELLS PER COMPRAR AMB NUTRI-SCORE

1 Sempre que sigui possible, tria productes frescos en comptes de processats.

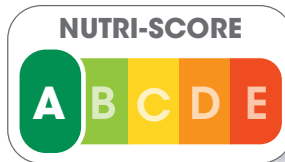
2 Utilitza Nutri-Score per escollir l'opció més saludable dins del mateix tipus de producte o entre productes d'un mateix moment de consum.

3 No tot han de ser productes amb Nutri-Score A. Podem aconseguir un plat saludable sempre que els ingredients majoritaris siguin aliments frescos o processats amb una bona qualitat nutricional. Per exemple, una amanida on predominin les verdures fresques o una conserva d'hortalisses. En menor quantitat podem afegir-li formatges, peixos en conserva, pernil cuit, etc.

4 Si, a més de la valoració global, vols saber la quantitat exacta d'un ingredient perjudicial, com ara sal, greix saturat o sucre, que conté un producte, els d'EROSKI inclouen també el Semàfor Nutricional.

5 Si disposes de temps suficient, pots millorar molt la qualitat nutricional de productes com les galetes o els gelats. Prepara a casa galetes de civada o de farina integral

i fruita. I pots fer el mateix amb els gelats. Una manera molt senzilla de refrescar-te a l'estiu és elaborar gelats amb batuts de fruites i congelar-los després.



Amb tu a cada etapa:

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

Al meu fill li encanta la llet amb cacau en pols. És massa si en pren tres vegades al dia, per esmorzar, berenar i després de sopar?

Si suposem que cada tassa conté dues cullerades de postres de cacau en pols i sabem que cada una pesa de cinc a sis grams, consumeix prop de 36 grams diaris. Segons la composició, en la majoria dels cacaos en pols, el 71,8% és sucre, així que consumiria diàriament 26 grams de sucre, que equival a uns cinc o sis terrossos de sucre.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els nens i nenes no consumeixin més de 25 grams diaris de sucres. En aquest cas, a més de plantejar una disminució en la ingesta del cacau soluble ensucrat, és imprescindible insistir perquè es raspalli bé les dents després de cada got de llet amb cacau. El millor seria oferir una alternativa i també disminuir la quantitat de cacau soluble a poc a poc.

Durant les vacances, els nens s'han acostumat a menjar sobretot pasta, arròs i pa. Quina és la recomanació de consum per a nens d'entre 5 i 11 anys?

Un dels nutrients principals en l'alimentació dels nens són els hidrats de carboni. La seva aportació d'energia -4 kcal/g -, és fonamental en la infància. Es tracta d'aliments que estan a la base de la piràmide nutricional, per la qual consumir-los habitualment no és perjudicial. Això sí, a diferència de les fruites i hortalisses, i a causa de la seva aportació energètica, és recomanable

adequar la quantitat a l'activitat i al pes. Com a exemple, la ració de pasta per a un nen de 3 a 6 anys equival a 50-60 grams. Per a un de 6 a 10 anys, la ració equival a 60-80 grams, igual que la d'un adult. Un altre aspecte que cal tenir en compte és que aquests aliments han de ser, preferiblement, integrals i que convé triar acompanyaments i salses saludables.

Quines galetes són les més saludables per a l'esmorzar?

És poc recomanable incloure galetes per esmorzar o a qualsevol altre àpat de manera habitual, ja que solen contenir un alt percentatge de sucre i greixos de baixa qualitat. Fins i tot a les més senzilles, tipus Maria, la proporció és molt similar a la d'aliments superflus que tothom classificaria com a brioixeria. Unes galetes poden contenir més sucres afegits que un croissant o una magdalena. El nostre consell seria elaborar les galetes a casa o optar per alternatives com ara fruita de temporada, cereals, lactis sencers, fruita seca, ou, peix blau en conserva, fruita vermella, etc.

Bouquet parla per a CAPRABO

SABORÓS I NUTRITIU

El Kaki Persimon® Bouquet® és el rei de la tardor

Amb la tardor arriba una gran varietat de fruites de temporada que alegren la nostra taula i que són molt beneficioses per a la salut i per al sistema immunitari. Un d'aquests tresors és el Kaki Persimon®, una fruita molt fàcil de consumir, que es pot menjar amb pell o sense.

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

El Kaki Persimon® es produeix a la Ribera del Xúquer, a València. En aquesta zona de cultiu, que és molt rica, hi ha una varietat autòctona anomenada 'Vermell Brillant', rodona i sense llavors, amb una qualitat avalada per la Denominació d'Origen Kaki de la Ribera del Xúquer. La marca Persimon® permet al consumidor identificar el caqui que es troba al punt òptim de maduració, a punt per menjar-lo. D'aquesta manera es pot distingir del caqui clàssic.

DUES FORMES DE MADURACIÓ

En el moment de la collita, el caqui presenta una polpa de textura aspra i sabor amarg. Per això, cal que el deixem madurar. Actualment existeixen dues formes de maduració que donen lloc a productes molt diferents:

1. Kaki clàssic Bouquet. Es deixa sobremadurar i, quan la polpa adquireix un color vermell intens i una textura tova i gelatinosa, ja està al punt. Per als més golosos, és molt dolç i es menja amb cullera.

2. Kaki Persimon Bouquet. S'empra un mètode ancestral per madurar el caqui, que consisteix a privar la fruita d'oxigen durant un temps, cosa que dona lloc a un caqui comestible, al punt de maduresa i amb tot el sabor. Un caqui 'Vermell Brillant' gustós, una mica menys dolç que el clàssic, i amb una consistència ferma semblant a la d'un préssec. Perfecte

perquè te l'enduguis arreu o com a ingredient per als teus plats preferits.

MOMENT TARONJA

El taronja és el color estrella de la tardor. Ens trobem en plena temporada de Kaki Persimon® i també és el moment de fruites i verdures com la mandarina, la taronja, la papaia, la carbassa o el moniato, que aporten a la teva dieta color, sabor i diversió.

SALUDABLE I LOCAL

El Kaki Persimon® Bouquet® conté vitamines C i A i fibra. A més, té un alt contingut en aigua, fructosa i potassi, per la qual cosa resulta un gran aliat en

la dieta dels esportistes. El seu elevat poder antioxidant contribueix a fer front a l'estrès oxidatiu.

Es tracta d'un producte de cultiu 100% local, que va del camp a la taula amb un impacte menor sobre la petjada de carboni. I no tan sols això. Triar Persimon® Bouquet® és contribuir a la sostenibilitat de l'agricultura, limitant l'abandonament de les terres de cultiu, fent que la població arrel·li al medi rural i facilitant el relleu generacional.

Per a més informació sobre les nostres iniciatives de futur per al camp, entra a: bouquet.es

**ejemplo
de
superación**

**CÓMO
ME
GUSTAS**



**RACIONES
DE VIDA PARA
EL CAMPO**



'BLONDIE' de cigrons

4 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 45 MIN.

- 400 g de cigrons cuits EROSKI
- 40 g de crema de cacauet
- 80 g de dàtils hidratats
- 40 g de farina de blat integral
- 1 culleradeta de llevat de pastisseria
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 30 g d'avellanes
- Un pessic de sal



PAS 1

Escorrem i rentem els cigrons cuits. Hi afegim la crema de cacauet i els dàtils hidratats. Ho batem tot fins a obtenir una crema suau.

PAS 2

En un altre bol, barregem la farina amb el llevat, el bicarbonat, la canyella i la sal.

PAS 3

Hi incorporem la crema de cigrons, ho barregem de nou i hi integrem la fruita seca lleugerament triturada.

PAS 4

Escampem la barreja en un recipient rectangular prèviament greixat o cobert amb paper vegetal. L'enfornem a 180 °C durant 20-25 minuts amb el forn preescalfat.



TRUC

Acompanya'l amb fruita abundant. Deixa que els més petits la triïn i facin la decoració.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació dolça amb un bon perfil nutricional, que pot servir per esmorzar o per picar quan necessitem energia. Cal anar amb compte amb la quantitat consumida, ja que és molt energètic.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
357	11,78	1,55G	16,25G	0,26G
20%	17%	8%	19%	7%

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

OOO
veggies

BO, VEGÀ i per a tots

Per picar, per untar, per degustar i gaudir, però *veggie*.
A CAPRABO tenim una gran família de productes vegans per a tota la família.
Perquè ser *veggie* no significa renunciar a res.

HUMMUS I LLEGUMS

KIT LUENGO SAZONA

Prepara autèntic *hummus* en només dos minuts. Escorre'l, assaona'l, barreja'l i dipeja.



MONGETES DEL GANXET AMB VERDURES

Mongetes, pebrots, pastanaga i ceba tendra: aquest pot té tot el que et cal per preparar en un moment un plat fred, nutritiu i lleuger.



MONGETES AMB UN CONTINGUT EN SAL MOLT BAIX

Conté dues delicioses racions de mongetes ja cuites, però amb el mínim de sal. Perquè els que necessiten cuidar-se també volen menjar bo fàcilment.



CIGRONS AMB UN CONTINGUT MOLT BAIX EN SAL

Tot un descobriment per a les persones que necessiten una dieta amb menys sodi: pràctics, gustosos, nutritius i baixos en sal.



CIGRONS AMB VERDURES

Escórrer, amanir i servir: amb aquesta combinació de cigrons, pastanaga i pèsols és possible preparar un menjar ràpid i lleuger sense complicar-se en absolut.



SALSSES

VEGANA

Elaborada sense ou i amb tot el sabor de Hellmann's. Conté omega 3. Sense colorants artificials i sense gluten.

SOJA TEXTURADA

Amb baix contingut en greixos saturats i sal, és 100% natural i conté un 50% de proteïna vegetal. L'envàs és 100% reciclable.





Troba'ls a la secció de congelats

PER CUINAR

BURGER 0% CARN

Burgers vegetals fetes de proteïna de pèsol. Font de proteïna, fibra i ferro, et donaran l'energia que necessites per al teu dia. No renunciïs al sabor ni a la textura, i deixa't sorprendre! 0% carn, 100% sabor!



TIRES 0% POLLASTRE

Tires estil americà 0% pollastre, fetes de proteïna de pèsol i blat. Descobreix el seu arrebossat cruixent amb un deliciós toc picant. T'aportaran tota l'energia que necessites per al teu dia a dia. 0% pollastre, 100% sabor!

VARETES SABOR PEIX

Varetes veganes tipus peix, font de proteïna i d'omega 3. Fetes de proteïna vegetal i amb un arrebossat cruixent que, sens dubte, et sorprendrà. El millor? El seu sabor! No creuràs que no és peix!



ESMORZARS I BERENARS

COIXINETS INTEGRALS DE XOCOLATA

Deliciosos coixinets de blat integral biològic. La gamma W.K. *Kellogg és deliciosa, saludable i nutritiva, així que llança't i tasta aquests deliciosos cereals.



PIZZES

**VEGGIE' MIX

Gaudeix de la seva base fina i cruixent, i de la deliciosa selecció de vegetals: tomàquets cherry i marinars, carbassó, pebrot rostit, ceba vermella i olives negres.

BOLONYESA

És una pizza de carn vegetal (proteïna de pèsol) amb salsa de tomàquet, pastanaga i formatges, sobre una base fina i cruixent elaborada amb farines integrals i llavors de gira-sol.



D'ESPINACS I LLAVORS DE CARBASSA

Original combinació d'espínacs, tomàquets marinars, ceba vermella, pipes de carbassa i formatge vegà, sobre una massa fina i cruixent elaborada amb farines integrals i flocs de civada.



APERITIUS

'XIPS'

Descobreix la nostra selecció de diversos sabors de xips Pringles. Es distingeixen per la seva composició (arròs, blat, blat de moro o patates) i el seu envàs cilíndric.

Lasanya vegana amb soja texturitzada

• 8 plaques de lasanya precuïta

Per a la bolonyesa de soja

• 150 g de soja texturitzada

• Aigua freda

• 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

• 1 ceba tendra gran

• 1 pastanaga petita

• 2 grans d'all

• 500 ml de tomàquet triturat

• Sal i pebre acabat de moldre

• Oregà

• Farigola

Per a la beixamel de coliflor

• 1 coliflor mitjana

• Mitja ceba tendra

• Sal i nou moscada

• 100 ml de beguda de soja

• 50 ml d'OOVE

Per al formatge d'anacards

• 150 g d'anacards crus

• 4 cullerades de llevat de cervesa

• Sal

ELABORACIÓ. Hidratem la soja en aigua freda abundant fins que augmenti de volum i estigui tova.

▪ Posem l'OOVE en una paella i hi saltem l'all i la ceba tendra fins que estiguin cuïts. Hi afegim la soja ben escorreguda i la saltem fins que quedi daurada. Hi incorporem el tomàquet i el deixem reduir. Ho posem al punt de sal i hi afegim les herbes. Ho reservem.

▪ Cuinem la ceba tendra i coem la coliflor 15 minuts. La triturem amb la ceba tendra, la beguda de soja i la sal fins a aconseguir una textura similar a la de la beixamel. Hi afegim l'OOVE i ho triturarem. Donem un toc de nou moscada i ho reservem.

▪ Triturem els anacards amb el llevat de cervesa i la sal fins a aconseguir la textura d'un formatge parmesà ratllat.

▪ Per preparar la lasanya, posem una cullerada de salsa beixamel en un recipient apte per al forn i la cobrim amb plaques de lasanya, unes cullerades de bolonyesa i més beixamel. Fem tres pisos de salsa bolonyesa i quatre capes de làmines de lasanya. Cobrim la darrera capa de pasta amb bolonyesa i l'empolsem amb formatge per sobre.

▪ Cuinem la lasanya al forn preescalfat a 200 °C durant uns 20 minuts o el temps

indicat en el paquet de pasta. Si cal, gratinem una mica el formatge.

COMENTARI DIETÈTIC

La lasanya tradicional, però veganitzada. Hi ha moltes maneres de preparar bolonyesa, beixamel i formatges vegans i, en aquest cas, fem servir ingredients amb una gran qualitat nutricional: soja, coliflor i anacards. Una recepta completa que podem menjar com a plat únic. **Propietats nutricionals.** La soja texturitzada conté un 50% de proteïna completa. La major part dels greixos són cardiosaludables, procedents de l'oli i dels anacards. Això no fa que la recepta sigui menys saludable, però sí més calòrica.

Sabies que...? La soja texturitzada s'obté quan sotmetem a un procés d'extrusió la farina de soja que, al seu torn, s'aconsegueix desgreixant i deshidratant les faves de soja.

Apta per a: Dietes veganes.

Racions: 4

Dificultat



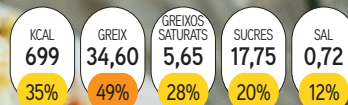
Elaboració

🕒 1 h 10'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que mai no fallen

2,20€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

1,20€
PER RACIÓ

'Brownie' vegà

- 1 ou vegà
- 75 g de xocolata amb 75-85% de cacau
- 450 g de mongetes negres cuites i escorregudes
- 50 g de cacau en pols desgreixat i sense sucre
- 150 g de pasta de dàtil
- 50 g de mantega d'avellana
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 1 pessic de sal
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 50 g de farina de coco
- 1 grapat de nous o xips de xocolata

ELABORACIÓ. Folrem un motlle d'uns 20 x 20 cm amb paper de forn. Preparem l'ou vegà amb una cullerada de llavors de lli triturades i tres cullerades d'aigua. Ho batem uns cinc minuts fins que estigui perfectament integrat i ho deixem reposar.

▪ Desfem la xocolata al bany maria.

▪ Triturem les mongetes, la xocolata, el cacau, la pasta de dàtil, la mantega, la vainilla, el bicarbonat, la sal, el vinagre i l'ou vegà fins a obtenir una massa compacta i densa, però sedosa.

▪ Hi afegim la farina de coco i les nous trossegades o les xips de xocolata i ho barregem tot. Ho posem en un motlle folrat amb paper de forn i allisem la superfície.

▪ Ho posem al forn preescalfat a 180 °C, amb escalfor a dalt i a baix, uns 40 minuts.

▪ Deixem entebeir el brownie, el desemmotllem i el tallem a trossos.

COMENTARI DIETÈTIC

Els llegums són molt més versàtils a la cuina del que pensem. Aquesta recepta demostra que ens permeten preparar plats dolços amb una qualitat nutricional millor. Sense farines i sense sucres afegits (a excepció de la que conté la xocolata), però amb molt de sabor.

Propietats nutricionals. El contingut en sucres prové, sobre tot, del sucre present naturalment als dàtils. Els greixos saturats els aporten la xocolata, el cacau i la farina de coco. A més, és una recepta alta en fibra: una ració aporta vuit grams, el 30% de la recomanació diària.

Apta per a: Dietes veganes.

Racions: 10

Dificultat



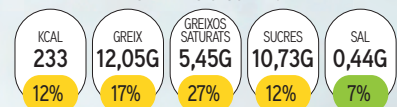
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

PREMIS 'SALUTE TO EXCELLENCE'



Dos productes EXCEL·LENTS

Des que l'any 1977 vam llançar els nostres primers productes de marca pròpia fins avui, hem seguit treballant per satisfer les necessitats de tota la família, amb plena confiança i a bon preu. Des dels productes més essencials, com EROSKI basic, fins als sabors únics d'EROSKI SELEQTIA. Sense oblidar la darrera incorporació: EROSKI BIO. Productes cada vegada més sostenibles, saludables i innovadors, fets per a tu i per als teus, amb el convenciment que mereixes tenir el millor a casa teva. I, de nou, aquesta tasca ha estat recompensada.



El jurat expert va destacar la innovació que suposa un producte amb aquestes característiques, així com la claredat amb la qual transmet què és i per a què serveix "des del mateix envàs".

Ho han fet experts internacionals del mercat al detall, de la fabricació, xefs, acadèmics, nutricionistes, periodistes i especialistes en marques pròpies, amb motiu de la principal competició mundial de productes de distribuïdor. S'hi van presentar més de 600 productes de 62 països i la nostra marca EROSKI va aconseguir dos nous guardons.



PAPER HIGIÈNIC EROSKI DE DISSOLUCIÓ RÀPIDA

Premi en la categoria de **Paper higiènic**

Aquest paper higiènic de ràpida dissolució és un concepte totalment innovador. És especial per a inodors químics (autocaravanes, embarcacions, lavabos portàtils, etc.) i, a més, prevé els embussos a la llar. Té dues capes i es produeix amb cel·lulosa pura (100%). A més, disposa del segell FSC, que garanteix un sistema de certificació forestal sostenible. A les nostres botigues el trobaràs en un format de quatre rotlles, molt fàcil de transportar i d'emmagatzemar, tant a l'autocaravana com en apartaments de vacances de petites dimensions.





ESPAGUETIS EROSKI BIO

Premi en la categoria de **Pasta, fideus i nyoquis**

La nostra pasta ecològica s'elabora amb sèmola de blat dur 100%. És un producte de qualitat superior, font de fibra i de proteïnes, i disposa de Nutriscore A.



El jurat va destacar el **"bon preu d'un aliment ecològic i deliciós"**, la ràpida preparació i l'envàs funcional.

Premiats en edicions anteriors

Els guardons aconseguits aquest any no han estat els primers. Des del 2014, 24 productes EROSKI han estat guardonats.



● **Pizza de verdures al forn EROSKI SELEQTIA.**

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



● **Crema de mans hidratant belle.**

● **'Roll on' contorn d'ulls intensiu Pro Cellular belle.**
● **Vi Pazo de Xigard DO Ribeiro.**



Nova col·lecció belle&MAKE-UP

AQUESTA TARDOR MENYS ÉS MÉS

Amb la tardor, arriba la nova edició limitada belle&MAKE-UP.
Et presentem NEO MINIMAL, inspirada per un minimalisme renovat
que enriqueix de matisos el 'menys és més' original i que observa atentament
la natura, on cada element respon a una necessitat pràctica o estètica.
Ni poc, ni molt: en la justa mesura.

belle **NEO** MINIMAL

Tots els productes han estat testats clínicament i són aptes per a persones veganes, ja que les seves fórmules no contenen ingredients d'origen animal.

LLAPIS D'ULLS WATERPROOF 01 FOREVER BROWN

Un to marró bronze profund amb el punt just d'espurnes daurades, que defineix sense endurir la mirada i que s'adapta a tots els colors d'ulls i de pell. Perfecte per al dia a dia, la textura cremosa llisca suaument per definir i ressaltar la mirada. A més, es difumina per crear looks fumats més intensos i sofisticats. La fórmula *waterproof* permet un delineat de llarga durada, que es manté impecable tot el dia. A més, el format és retràctil i incorpora maquineta i esponja difuminadora. Testat oftalmològicament. Sense perfum.



OMBRES METAL·LITZADES

01 CLASSY BRONZE · 02 FOREST GREEN

Dos tons complementaris, perfectes per crear diferents looks, combinant o per separat. Dos colors inspirats en la natura –ocre daurat i verd bosc–, amb acabat metal·litzat, alta pigmentació i textura cremosa, que s'adhereix a la parpella sense quarterar-se. La seva fórmula incorpora una tecnologia innovadora que tracta les micropèrles i aconsegueix potenciar la lluminositat en un acabat fi, sedós i uniforme. Testades dermatològicament i oftalmològicament. Hipoal·lergògenes. Sense perfum.



LABIALS COLOR SHINE

01 PINK JOY · 02 SIMPLY RED

Dos tons universals –rosa àcid i vermell vi– i molt afavoridors en una fórmula enriquida amb ingredients com la mantega de karité, extracte de romaní i oli de llavors de gira-sol, que tenen cura dels llavis i els protegeixen. La textura ultracremosa i brillant aporta un toc de color i lluminositat autèntica als llavis, i fa que sigui fàcil realçar tots els estilismes i tons de llavis. Tenen la punta bisellada i un acabat confortable i lleuger, que en facilita l'aplicació. Perfectes per dur-los sempre a sobre, són l'aliat ideal per donar protagonisme al somriure, sense excessos. Testats dermatològicament. Sense gluten.



ESMALTS D'UNGLES EFECTE GEL

03 NOMAD · 04 LAGOM

Esmalts amb efecte acabat gel i llarga durada, amb dos avantatges importants: es retiren fàcilment amb dissolvent tradicional i tenen cura de les ungles. La fórmula de llarga durada, #10 free i assecat ràpid, aconsegueix un acabat ultrabrillant, lleugerament bombat i d'alta cobertura. Inclouen un pinzell pla i de punta arrodonida, que ajuda a controlar-ne l'aplicació. Disponibles en dos tons: vermell magrana clàssic i verd fulla clar. Testats dermatològicament. Sense perfum.



IL·LUMINADOR LÍQUID

01 INSTANT RADIANCE

Un producte multifunció, de textura lleugera i fundent, que s'adhereix a la pell com un vel de llum per aconseguir un rostre d'aspecte fresc i radiant. Ideal per realçar i il·luminar punts estratègics, com l'arc de cupido dels llavis, l'arc de la cella, la clavícula o els pòmuls. Aporta el toc perfecte per a un efecte 'bona cara'. Inclou un aplicador de punta arrodonida, que dosifica el producte i en facilita l'aplicació. Fórmula d'acabat translúcid i to cava que es fon a l'instant sobre la pell, tot aportant una lluminositat autèntica de manera lleugera i confortable. Testat dermatològicament.

GELS DE BANY

La teva pell, el teu moment A LA TEVA MANERA

Des del gel amb efecte relaxació fins a l'exfoliant o el detox.
Perquè gaudeixis de les bones sensacions a flor de pell, t'ofereim més de 150 gels.
Ens posem en la teva pell per donar-te el que necessites.

SANEX

DERMO PROTECTOR

Neteja suauament la pell i augmenta les seves defenses naturals. La fórmula actua com a tractament per a la pell deshidratada i nodreix els bacteris bons, al mateix temps que elimina els dolents.



DERMO PRO HYDRATE

Hidrata la pell seca en profunditat, alhora que la neteja. La seva fórmula avançada té un exclusiu complex prebiòtic i postbiòtic, que enforteix el microbioma de la pell, la primera capa natural de protecció.



ZERO PELL NORMAL

T'ajuda a mantenir la salut de la pell. Dermatològicament testat i desenvolupat amb ingredients mínims, ja que no conté sabó ni colorants. Amb hidratants naturals.

ZERO PELL SECA

Ajuda a minimitzar la sequedat de la pell. Dermatològicament testat, formulat amb hidratants naturals i menys químics. Sense ingredients agressius o abrasius, ofereix una cura suau i respectuosa amb la teva pell i amb el planeta.



ATOPIDERM NUTRI REPAIR

Elaborat especialment per a pells reactives i amb tendència atòpica. Testat dermatològicament, neteja i ajuda a restaurar la barrera natural. També, alleuja la picor i combat els brots de pell seca.





NATURAL HONEY

COCO

Fórmula sedosa enriquida amb oli de coco, que deixarà la teva pell suau, cuidada i amb una aroma irresistible.



TE CHA VERD

Una fórmula delicada, enriquida amb extracte de te verd, que aporta a la teva pell una sensació tonificant i una fragància plena de vitalitat.

HIDRATANT

Neteja el teu cos delicadament, proporcionant tota la hidratació i protecció que la pell necessita.



BELLE

ÀLOE VERA

Fórmula suau amb pH neutre, que neteja delicadament. Conté extracte d' àloe vera i glicerina vegetal, amb propietats calmants, protectores i hidratants. Dermatològicament testat i formulat per minimitzar el risc d'al·lèrgia.

MOUSSEL

DOUCHE CRÈME

Hidratant i amb pH neutre. La seva textura suau i cremosa deixa la pell llisa i cuidada gràcies a la seva formulació amb proteïnes de llet.



PALMOLIVE

HIDRATANT

Acarona la teva pell sensible i t'ajuda a reconnectar amb la naturalesa gràcies als ingredients d'origen natural. Testat dermatològicament. El seu envàs és de plàstic reciclable.



CLASSIQUE

Amb la fragància clàssica de Mousse. La seva textura cremosa i suau, amb olis essencials, ajuda a mantenir la bellesa natural de la teva pell.

LIMA I MENTA

La seva aroma cítrica i la generosa escuma estan dissenyades per estimular les teves emocions. Manté la bellesa i hidratació de la pell, i la deixa neta i amb una refrescant fragància.



LA TOJA

ÀLOE VERA

Amb sals minerals i àloe vera, que deixen la pell suau, elàstica i llisa. Té un 92% d'ingredients vegetals i la fórmula és vegana.



SALS MINERALS

Gel hidrotermal que manté la teva pell hidratada i nodrida. Té una fragància tradicional i la fórmula és vegana, amb 92% d'ingredients d'origen natural.



LLET I MEL

Una experiència hidratant i perfumada. Amb un 95% d'ingredients d'origen natural i 95% biodegradable, ha estat testat dermatològicament. L'envàs és de plàstic reciclable.



Ajuda a famílies en risc d'exclusió social



FEDERACIÓ
CATALANA
BANCS DELS
ALIMENTS



Amb el programa *Cèntims solidaris*, fent un simple gest en pagar la teva compra, pots donar uns cèntims a una causa benèfica. Al novembre, donarem suport als Bancs dels Aliments en el Gran Recapte, el principal esdeveniment solidari en benefici de les persones més desfavorides.



La pandèmia de la COVID-19 ha provocat una crisi econòmica i social que ha afectat milers de persones i la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments (FESBAL) ha hagut de fer front a una situació sense precedents. Ara no només necessiten rebre el seu ajut les persones en situació de pobresa severa, sinó també famílies que abans tenien unes rendes mitjanes o baixes i que mai no havien pensat que haurien de dependre de donacions.

Tot i que la crisi sanitària comença a remetre, l'emergència social encara segueix vigent. Per



EL GRAN RECAPTE DELS ALIMENTS 2021

Des del divendres 19 al dissabte 27 de novembre a Catalunya, i al dijous 25 de novembre a Osca, en comptes de canalitzar els ajuts a través de la campanya *Cèntims solidaris*, ho farem al tradicional Gran Recapte, que des de fa anys organitza la Federació dels Bancs de Catalunya i el Banc d'Aliments d'Osca. Durant aquests dies, a tots els nostres hipermercats i supermercats, podràs col·laborar proporcionant productes d'higiene i aliments a les persones més vulnerables.

Tria la quantitat que vulguis donar en passar per caixa i quedarà reflectida al teu tiquet de la compra.

Gràcies per la teva col·laboració!

això, a CAPRABO aquest mes volem donar suport als Bancs dels Aliments perquè puguin seguir desenvolupant la seva tasca de facilitar menjar als més vulnerables.

Les donacions rebudes a través del programa *Cèntims Solidaris* es canalitzaran directament al Banc dels Aliments de cada província, que les

destinarà a la compra de bàsics com ara llet, oli, llegums, arròs, pasta, farina, conserves de carn i de peix, etc.

Això els permetrà adquirir tot allò que necessiten, sense haver de fer recollida física a les botigues, gestionant una donació i repartiment més segurs, cosa que contribuirà a mantenir les existències d'aliments.

A L' OCTUBRE
MÉS DE
20.000€
RECAPTATS
¡GRÀCIES!

caprabo ●●●

T'uneixes a la lluita contra el càncer?

Ajudem a més de 1.000 dones

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

A favor de:
associació
contra
el càncer

Així de compromesos

10
COM
DIA
DIA
SOLIDARIS
NOVEMBRE

Et volem donar les gràcies per la teva col·laboració durant el mes d'octubre amb el programa *Cèntims Solidaris* a favor de l'Associació Contra el Càncer, que revertirà en l'ajuda a l'atenció integral de dones malaltes amb càncer.



Avantatges
caprabo ●●●
CLUB

Sóc del Club. Jo estalvio.



GRANS SORTEJOS

Els clients del Club Caprabo estan c
ha grans sortejos.

Al novembre,
SORTEIG
de 2 robots
de cuina
Mambo 10090
de **CECOTEC**

**No vols esperar al
sorteig?**
Compra ja el Robot

cecotec

Si vols assegurar-te un Robot per al teu dia a dia, entra a caprabo.com/mas-promociones o escaneja aquest QR i aconseguix un ...

10%

d'estalvi per a tu,
per ser de Club
Caprabo



Superfàcil d'utilitzar. Amb una intuïtiva App per cuinar gairebé sense moure un dit i amb una guia per seguir pas a pas.

Amb bàscula incorporada per treballar amb quantitats exactes i no deixar res a l'improvisació.

Apta per a rentaplats.

Gran capacitat per cuinar: 3,3 litres i 4 elaboracions alhora.



CLUB CAPRABO

d'enhorabona perquè cada mes hi

Participa en el sorteig i gaudeix com mai de tots els teus menjars de cada dia.

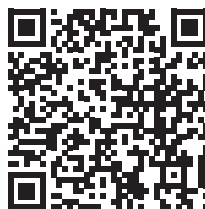
Tothom s'apunta als àpats, però ¿també s'apunten per ajudar a la cuina?

Ja no et caldrà ajuda perquè sortegem 2 fantàstics robots de cuina.



Com puc participar-hi?

- Si ja estàs registrat al web o a l'APP de Caprabo, només has d'activar qualsevol cupó digital abans del 30 de novembre de 2021.
- Si encara no estàs registrat, baixa't l'APP o registra't al web de Caprabo i activa qualsevol dels cupons descompte disponibles.



El sorteig es realitzarà el dia **03/12/21**.
Consulta condicions i bases del sorteig en [caprabo.com/promociones](https://www.caprabo.com/promociones)



Avantatges caprabo ●●● CLUB



Sóc del Club. Jo estalvio.
... i sóc sostenible

Si actives el Tiquet Digital, actives el planeta

Ajuda'ns a ser més sostenibles.

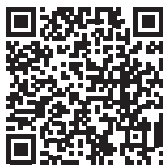
Passa't al tiquet digital i redueix la impressió de paper.

Com obtenir el tiquet digital i eliminar el paper?

1 Entra a l'App



Si encara no la tens, descarrega l'aplicació i registra't.



2 Activa Ticket Digital

Pots anar directament a la icona de Tiquets en la part superior dreta de l'App.

També, desplegant el menú de les tres ratlletes de la part superior esquerra, i en Tiquet Digital.

3 Finalment, activa l'opció de tiquet digital

i l'endemà ja no rebràs el tiquet de paper en passar per caixa.



Chef Caprabo



Adaptats per seguir sent un referent de la gastronomia

Als tallers de cuina Chef Caprabo, impartits per xefs i nutricionistes professionals, mirem tant la tradició com l'avantguarda gastronòmica, i reafirmem el nostre compromís amb els productes frescos, de proximitat i de temporada.



PER A TOTES LES EDATS...

Tant se val l'edat o els teus gustos culinaris, a Chef Caprabo aprendràs de la mà de cuiners i nutricionistes experts, gràcies als diferents tallers que organitzem de dilluns a dissabte durant tot l'any.

Hi ha tallers per satisfer tots els interessos: des de

temàtiques de gastronomia internacional (cuina japonesa, sushi, ramen, tex-mex, napolitana, peruana...) del gust dels joves, fins a la cuina tradicional, la preferida dels sèniors. A més, els petits de 6 a 12 anys també tenen un espai pensat especialment per a ells.

UN ANY PLE DE NOVETATS

El caràcter dinàmic i innovador forma part de l'ADN d'aquest espai culinari. I, després de reinventar-se per acompanyar-nos durant la pandèmia amb esdeveniments de cuina i xerrades d'alimentació saludable online i gratuïts, aquest darrer any hem inclòs noves propostes: des de cuina i manualitats per conjugar creativitat i gastronomia, tot buscant l'aprenentatge i el desenvolupament amb un enfocament més artístic, fins a tallers sobre festes gastronòmiques tradicionals, com la castanyada i Halloween. A més, hem ampliat el nombre de sessions en anglès per practicar l'escolta i la parla de l'idioma, així com per aprendre vocabulari relacionat amb l'alimentació i la cuina.

UBICACIÓ

Està situat a la botiga CAPRABO del Centre Comercial L'Illa Diagonal de Barcelona

WEB:

Consulta el nostre calendari mensual d'activitats a <https://www.chefcaprabo.com/es/escuela-de-cocina/talleres-chef-caprabo/los-talleres/>

INSTAGRAM:

I també ens pot seguir a Instagram [@chefcaprabo_oficial](https://www.instagram.com/chefcaprabo_oficial)



... I TOTS ELS GUSTOS I NECESSITATS

Ens comprometem a facilitar aliments a bon preu per a persones amb intoleràncies alimentàries; per això, l'espai culinari també acull cursos específics per a persones amb celiaquia, on els productes sense gluten Eroski brillen amb llum pròpia.

A més, a tots els tallers fem servir productes de temporada frescos, de proximitat i de les nostres marques o de productors locals.



Trident Oral-B parla per a CAPRABO



ELS SOMRIURES SANS SÓN TENDÈNCIA

Cuida les teves dents dia a dia

Trident Oral-B és el xiclet sense sucre i amb fluor que té cura de les teves dents cada dia.

Entre la població adulta, la salut bucodental genera una preocupació semblant a la de la salut en general. El 65% dels espanyols es mostren força o molt preocupats per la seva salut oral, segons dades de la Fundació Dental Espanyola (FDE).

En aquest context neix Trident Oral-B, un xiclet innovador, sense sucre i amb fluor. Es tracta

d'un producte desenvolupat en col·laboració amb la marca experta Oral-B, referent en la cura bucodental, que promou la remineralització de les dents i en prevé el deteriorament.

Gràcies al seu contingut en mentol, Trident Oral-B és una opció molt còmoda per oferir-nos frescor bucal i per tenir cura de la salut dental en

qualsevol moment i a tot arreu, especialment en situacions d'alta activitat o per manca de temps.

Trident Oral-B està disponible en sabor menta verda, en un blister molt pràctic que conserva totes les seves propietats en perfecte estat i et permet endur-te'l a tot arreu.



És important consumir-lo en el marc d'una dieta variada i equilibrada, i d'un estil de vida saludable. No apte per a nens menors de 12 anys. Els fluorurs i el xiclet sense sucre contribueixen a mantenir la mineralització de les dents. El xiclet sense sucre contribueix a la neutralització dels àcids a la placa. Cal mastegar un xiclet durant almenys 20 minuts, cinc cops al dia i després d'haver menjat o begut. El xiclet amb edulcorants sense sucre no substitueix l'acció de rentar-se les dents. Oral-B, emprat sota llicència de P&G.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Formatge semicurat tallat
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bastonets de surimi
EROSKI MSC, 300 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Sal marina en escates
EROSKI, 125 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Cigrons cuits
EROSKI SELEQTIA, 400 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Xocolata amb llet
i ametlles senceres
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gamma d'esmalts d'angles
Belle
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gel crema anticel·lulític
reductor
belle, 200 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tònic facial per a pell sensible
belle, 250 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021



caprabo ●●●



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de desembre del 2021





Tradició i qualitat des de 1894



nosaltres



Gràcies per la teva ajuda!

Els nostres amics de La Palma han perdut les cases, els records i, en molts casos, el sistema amb què es guanyaven la vida. El 55% del total de plàtans EROSKI Natur de les nostres botigues provenen d'aquesta illa. En concret, de les plantacions de 325 petits agricultors, que han vist molt malmesos els seus cultius i infraestructures.

Des de Caprabo volem agrair les donacions econòmiques voluntàries i anònimes que han fet els clients en passar per caixa. De la mateixa manera, Caprabo donarà 0,10 euros per cada quilo de plàtan de la marca Natur venut durant el mes d'octubre.

Aquesta recollida de fons de més de 45.000 euros es farà arribar als afectats a través de la gestió de Creu Roja, amb els quals cobrir les necessitats bàsiques d'alimentació i allotjament de les persones afectades, així com seguir donant suport al sector plataner.



Consolidem la nostra presència amb tres nous supermercats

Avancem en el nostre pla d'expansió amb un supermercat franquiciat a Reus (Tarragona), al carrer Riera d'Aragó, 1, amb una superfície comercial de 240 m². D'aquesta manera, consolidem la nostra presència en aquesta localitat, on tenim tres supermercats més. A aquesta obertura se li suma una nova franquícia a Sant Andreu de Llavaneres, al Maresme. Amb 285 m², disposa d'un ampli horari de servei d'atenció al client cada dia de la setmana.

Els supermercats de nova generació es caracteritzen per recuperar els valors tradicionals del comerç de proximitat, amb una aposta clara per la salut, els productes frescos i de proximitat, la varietat d'assortiment, l'estalvi personalitzat i la innovació.

La història de CAPRABO a l'exposició 'Montjuïc. El parc d'atraccions'

CAPRABO està present a l'exposició *Montjuïc. El parc d'atraccions*, que es podrà visitar fins al juny del 2022. L'exposició convida a conèixer com era el parc d'atraccions de Barcelona, així

com el context socioeconòmic entre els anys 1966 i 1998, quan CAPRABO va inaugurar el seu primer supermercat a l'avinguda Antoni Maria Claret l'any 1959 i va implementar el primer "autoservei", allunyat del

model de botiga de queviures habitual. CAPRABO aporta a l'exposició una fotografia del dia de l'obertura de la seva primera botiga, que va ser el primer supermercat de Catalunya.

**Garden
Gourmet**

**100%
VEGETAL**



Buena para ti
BUENO
PARA EL PLANETA

**NO RENUNCIÉS AL SABOR, LA TEXTURA
I L'APARENÇA DE LA CARN!**



BOTANICA^{BY}



PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



Sense colorants
Sense ftalats



Fragàncies inspirades
en la naturalesa



Packs més
sostenibles



ELEGIDO
PRODUCTO
DEL AÑO
2021
INNOVACIÓN



Escaneja per a més informació sobre
Botànica d'Air Wick i la nostra col·laboració
en el projecte "Junts per les flors silvestres"

*Elegido Producto del Año: Encuesta a 10.013 personas del panel de Netquest (en rotaciones de 3338 personas)
+ test de producto a 100 personas de Kuwait a l'octubre de 2020. www.granpremioalinnovacion.com
*C 1986 Logotip del Panda de WWF y R WWF son Marques Registradas de WWF. Tots els drets reservats.



DESCOBREIX TOTS ELS NOSTRES PRODUCTES! CONECTA AMB LA NATURALES

