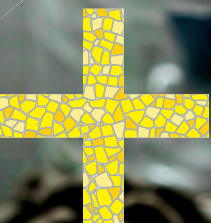


LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor



DE NUESTRA TIERRA

**Sabores
únicos para
disfrutar**

BELLEZA

**17 ideas
para regalar**



Sabrosa Navidad

Ponemos a tu disposición la mejor selección de productos para preparar los menús más deliciosos y celebrar las fiestas alrededor de la mesa



Nº 359
AÑO XLIV
2€



10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

ANETO
— NATURAL —



• CREMA DE NAVIDAD CON HUEVO ESCALFADO •

INGREDIENTES

1L de Caldo de Navidad Aneto · 1 pechuga de pollo sin piel (210 gr aprox) · 2 cebollas pequeñas picadas · Aceite de oliva · 2 c/s de mantequilla · 1 poco de maicena disuelta en caldo frío · 1 huevo por comensal · Pan de molde · Perejil picado

ELABORACIÓN

1. Poner en una olla alta el aceite junto la mantequilla para que se funda. Incorporar la cebolla picada y rehogar durante 4 min. o hasta que esté blanda. Añadir la pechuga cortada a dados o tiras y rehogar todo el conjunto unos 5-6 min.

2. Añadir el caldo de Navidad Aneto y cocer todo junto 3-4 min., retirar del fuego y triturar muy bien con el túrmix.

3. Volver a poner la olla en el fuego. Cuando arranque el hervor, incorporar la maicena disuelta en el caldo frío para que la crema espese, la cantidad de maicena dependerá de cómo nos guste de espesa la crema. Reservar.

4. Para preparar los huevos prepararemos 4 hojas de papel film y las pintamos con aceite.

5. Poner el papel film dentro de un vaso o taza pequeña y romper el huevo dentro. Coger las puntas del papel film y formar un saco que cerraremos con un trozo de cordel.

6. Poner agua en una olla y cuando arranque el hervor poner los sacos dentro, dejar cocer entre 6-7 min. dependiendo del tamaño del huevo.

7. Poner los huevos en agua fría para romper la cocción. Con un corta-pastas en forma de estrella u otra forma, corta el pan de molde y tuéstalo.

8. Servir la crema bien caliente con el huevo escalfado y el pan tostado.



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



www.caprabo.com



27

46

Todas las recetas de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Productos de nuestra tierra que no pueden faltar en tu mesa en Navidad.
- 14 Haz tus compras sin agobios con nuestro servicio de encargos.
- 16 La mejor selección de productos para tu mesa, con un precio estrella.
- 22 SELEQTIA, el toque *gourmet*.
- 27 En familia: cómo celebrar unas navidades más saludables.
- 42 Belleza: toma buena nota de estas 17 ideas para regalar a los tuyos.
- 46 Viajes: cavas Codorníu
- 48 Solidaridad.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.





Edición 359
DICIEMBRE 2021
Año XLIV

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



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

DIFUSIÓN:

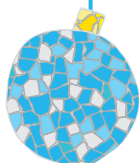
Controlada por OJD
Publicidad
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



Una Navidad para disfrutar con los tuyos

Xavier Ramón
Director de Marketing



En estas fechas, lo habitual es reunirse para disfrutar de momentos inolvidables. En CAPRABO nos encanta preparar contigo la Navidad, para que todo sea más fácil para ti y puedas disfrutar con los tuyos.

Compartir experiencias alrededor de una mesa es una de las costumbres esenciales de estas fiestas, en las que quedamos con amigos, hay reencuentros familiares y la vida en el hogar se intensifica. Pero las compras de regalos y las preparaciones culinarias nos roban, a veces, demasiado tiempo. Por eso, en CAPRABO ponemos un empeño especial en estas fechas para que encuentres en nuestras tiendas todo lo que necesitas.

Te invitamos a que pruebes nuestro servicio de encargos, la ayuda y experiencia de nuestros profesionales y

una gran oferta de calidad para que esta Navidad no falte de nada en tu mesa o bajo el árbol. Contamos con alternativas para todos los gustos y bolsillos, como los productos gourmet SELEQTIA y los productos con precios estrella, que te permitirán disfrutar con los tuyos de lo mejor al mejor precio.

Estas fechas también son un momento para ayudar y compartir con los que más lo necesitan. Por eso, los *Céntimos Solidarios* de Navidad los entregaremos a los Bancos de Alimentos de cada territorio.

Con la misma ilusión de siempre e idéntico compromiso que el primer día, desde aquí te animo a inspirarte con este número de la revista y hacer de esta Navidad algo especial.

Por último, desde CAPRABO, queremos desearos una feliz Navidad.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

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

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:
www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en:
www.chefcaprabo.com



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

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

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil
Páginas 27 a 34

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales
Páginas 8 a 9

7 Facilitar comer bien a buen precio
páginas 16 a 17

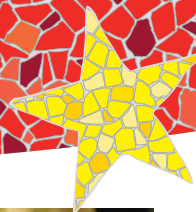
8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

lo último



habla Anna de Codorníu para CAPRABO

Vive una vida que quieras celebrar

Aнна de Codorníu estrena nueva imagen a las puertas de 2022, el año en que la bodega celebrará por todo lo alto el 150 aniversario del primer cava, creado en 1872 por Josep Raventós. Anna de Codorníu es un homenaje a la mujer que cambió la historia de la bodega. Su maestría, elegancia y autenticidad se ven reflejados en el cava que heredó su nombre. En 1984 salió a la venta la primera añada, siendo pionero en su época al ser el primero en incorporar la variedad chardonnay en su *coupage*. Disfruta de sus aromas delicados y su inconfundible frescor. Cualquier excusa es buena para brindar con Anna.



habla Alemany para CAPRABO

De la mejor miel, los mejores turrone

De nuestra miel, nuestros turrone”, reza el lema de Alemany, una empresa familiar centenaria que ha construido todo un universo del dulce con las variedades de turrón yema, duro, blando y guirlache haciéndose un lugar entre los paladares más exigentes.

Turrone de elaboración artesana, con frutos secos de proximidad y una miel de romero muy seleccionada, que han merecido el reconocimiento internacional por parte de los Great Taste Awards, los Oscars de la alimentación *gourmet*.



Alemany
1879



habla Cantero de Letur para CAPRABO



Tu bebida probiótica, ligera y refrescante

Kéfir Aqua brinda una deliciosa combinación de sabores naturales, tropicales, cítricos y energizantes que, mezclados con los cultivos vivos del kéfir, dan como resultado una bebida ligera y refrescante que conserva todos los beneficios asociados al consumo habitual de probióticos.

SÍGUENOS EN:



@canterodeletur



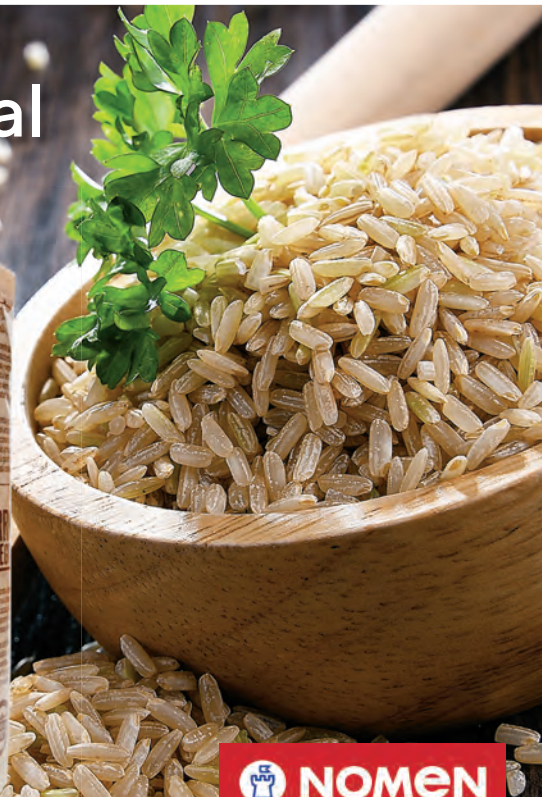
@canteroletur



habla Nomen para CAPRABO

Sabor natural integral para cuidarte

El arroz integral Nomen es muy apreciado por su intenso y delicado sabor. Ideal para preparar tanto los platos tradicionales como la cocina más sana y natural con verduras, hortalizas o setas. Y gracias a la selección de las mejores cosechas y al cuidadoso tratamiento de elaboración, el arroz integral Nomen solo necesita un tiempo de cocción de 20 minutos.



de nuestra tierra



Trabajadores de Pasta Sanmartí en los años cuarenta.

Unas Navidades MUY NUESTRAS

En estas fechas en las que compartimos momentos inolvidables alrededor de una mesa bien surtida, las recetas familiares se convierten en protagonistas. En cada casa existe un plato típico que es un imprescindible en todas las navidades. Una receta tradicional o un producto local que hace únicas nuestras fiestas. Y para que sigas disfrutando de esas tradiciones, en CAPRABO trabajamos con productores de cercanía los mejores manjares de nuestra tierra.



PASTES SANMARTÍ:

Pastas con historia y tradición

Desde el año 1700, nueve generaciones de la familia Sanmartí llevan uniendo tradición y saber hacer para elaborar, cada día, más de cincuenta variedades de pasta seca artesanal en Caldes de Montbui (Barcelona). Espaguetis clásicos, varias pastas de sopa, pasta vegetal, pasta integral y una especialidad de la casa: espaguetis con tinta de calamar, además de una línea de pasta libre de huevos, lactosa y soja.

Con una idea muy clara, que no es otra que la calidad por encima de la cantidad, su producción se limita a elaborar entre 800 kg y 1.200 kg diarios, lo que les permite ofrecer una pasta de calidad elaborada con recetas tradicionales, transmitidas de generación en generación.



Para ello, solo utilizan dos ingredientes: la mejor sémola de trigo duro conocida, como *Ambar Durum*, y agua termal de las Caldes de Montbui.

Su otro secreto reside en el proceso tradicional de secado. La pasta se seca en armarios de madera que tienen casi cien años (se trata de un método único en el mundo), en cuyo interior la temperatura está a 30 °C y tiene una humedad constante de entre el 50% y el 70% durante 48 horas, con un control personal cada cuatro horas con el fin de mantener el típico color dorado.





CAN GARRIGA:

Caldos y conservas artesanos y de proximidad

Con la tradición de elaborar productos de gran calidad como guía desde sus orígenes, en Can Garriga la tercera generación de la familia mantiene la misma filosofía: ofrecer la máxima calidad, con los mejores ingredientes frescos, ecológicos y de proximidad.

El abuelo Esteve comenzó con una pequeña pastelería, que su hijo Ramón mejoró y amplió con la elaboración de otros productos. Hace 12 años, sus nietos, Esteve y Ramón, recogieron el testigo con la elaboración entre otros, de caldos y salsas.

Comenzaron en un pequeño garaje en el Alt Empordà, y al cabo de seis años se trasladaron al Vallès Oriental para poder crecer en un obrador mayor, que, además, les permite estar más cerca de los productores y así adquirir directamente el género.

Comprando solo a pequeños productores de la zona han querido preservar la temporalidad y la calidad de sus ingredientes, seleccionando siempre productos frescos de agricultura ecológica certificada. Con ellos, elaboran recetas tradicionales como caldos de pollo, cocido o

verduras, fumet de pescado o salsas de tomate, boloñesa, etc.

Para elaborar los caldos y salsas siguen la misma receta que usarías en casa: los ingredientes los lavan, cortan y cocinan lentamente para conseguir mantener todos los sabores. Además de conservar recetas tradicionales de la gastronomía catalana, también han incorporado nuevos ingredientes para conseguir unos sabores más auténticos y personales.



Sopa de galets o escudella de Navidad

• 12 galets

Para el caldo:

- 2,5 litros de agua
- 100 g de oreja de cerdo
- 100 g de cerdo
- 200 g de gallina
- 100 g de lacón
- 150 g de ternera
- 150 g de butifarra negra y blanca
- 75 g de garbanzos remojados de la noche anterior
- ½ ramita de apio
- ½ nabo
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ½ puerro

Para las pelotas de carne

- 250 g de carne magra de cerdo picada
- 1 huevo
- 100 g de harina
- 1 vasito de leche
- Miga de pan
- Ajo y perejil
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Preparar con antelación el caldo. Para ello, en una olla más alta que ancha poner toda la carne limpia y troceada, añadir el agua fría e incorporar las verduras limpias y cortadas y los garbanzos.

■ Tapar la olla hasta que empiece a hervir. A partir de ese momento, cocinar a fuego lento durante tres horas aproximadamente. Espumar cuando sea necesario y condimentar con sal a media cocción. Transcurrido ese tiempo, separar la carne y colar el caldo.

■ Para preparar el relleno, utilizar un bol amplio y mezclar el huevo y la miga de pan mojada con leche junto con las especias, el ajo y el perejil finamente picados y la carne.

■ Para rellenar los galets, es importante que la pasta haya escurrido bien y no quede nada de agua por dentro. Se puede utilizar una manga pastelera para introducir la carne dentro de cada galet o hacerlo directamente con los dedos y una cuchara pequeña.

■ Incorporar los galets rellenos en el caldo y cocerlos durante quince o veinte minutos.

■ Servimos la sopa con tres galets por persona.

COMENTARIO DIETÉTICO

La escudella es un plato tradicional de Cataluña que se consume el día de Navidad.

Raciones: 4

Dificultad



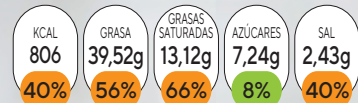
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Se suele servir como un cocido: la sopa de pasta y, aparte, las verduras y carnes con las que se ha hecho el caldo. Es un plato muy completo.

Propiedades nutricionales. El plato cuenta con una ración de verduras, de cereal (con la pasta de la sopa), y de proteína a través de las diferentes carnes. Y es esta presencia de carnes rojas y procesadas lo que hace que no sea recomendable un consumo habitual. Aunque su Nutri-Score sale A, hay que tener en cuenta que calcula por 100 gramos de receta, pero en realidad la ración que tomamos es bastante mayor.

2,00€
POR RACIÓN



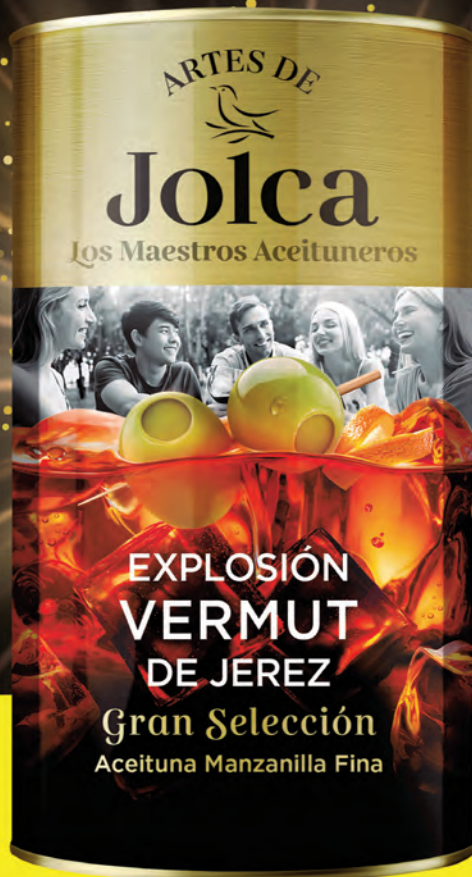
Recetas que nunca fallan

ESTA NAVIDAD
comparte

LA HORA

Jolca

DEL
VERMUT



**LA PRIMERA
ACEITUNA
RELLENA DE
VERMUT**

Descúbre-la en laaceitunadelvermut.com


Jolca
Los Maestros Aceituneros

3,85€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Canelones de San Esteban

- 12 láminas de pasta para canelones
- 200 g de carne magra de cerdo
- 200 g de carne magra de ternera
- 200 g de pechuga de pollo de corral
- 1 trozo de 100 g de foie gras
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- Sal y pimienta
- Un chorrito de brandy
- Aceite de oliva Virgen Extra
- 100 g de parmesano rallado

Para la bechamel

- 1 litro de leche
- 70 g de mantequilla
- 70 g de harina
- Nuez moscada

ELABORACIÓN. Se mezcla bien toda la carne con un tenedor.

■ Pochamos en una cazuela el ajo y las cebollas picadas en *brunoise* y, a continuación, añadimos la mezcla de carnes y cocinamos.

■ Añadimos el brandy y dejamos evaporar el alcohol. Una vez evaporado, se añade el

foie gras. Cuando todo esté cocinado y bien mezclado, trituramos un poco más la carne.

■ Para la bechamel, en una sartén fundimos la mantequilla, se agrega la harina y se remueve. Una vez mezcladas, se añade la leche, poco a poco, y la nuez moscada.

■ Cocemos las láminas de pasta, siguiendo las indicaciones del fabricante y las secamos sobre un paño.

■ Añadimos 1-2 cucharadas de la farsa de carne y enrollamos.

■ Cubrimos la base de la fuente con una fina capa de bechamel y colocamos los canelones. Cubrimos con más bechamel y añadimos una capa de queso parmesano.

■ Horneamos 10 minutos en horno precalentado a 180 °C y luego gratinamos a 230 °C hasta conseguir una costra dorada.

COMENTARIO DIETÉTICO

La tradición marca que el día de San Esteban las familias aprovechen las sobras de la comilona de Navidad. Por tanto, en Cataluña se elaboraban

canelones, ya que el relleno es la carne sobrante de la escudella que se servía el día 25.

Propiedades nutricionales. La presencia de foie, mantequilla y queso aporta una cantidad importante de grasas y eso hace aumentar las calorías del plato. Para completar y equilibrar algo el menú, reducir el tamaño de la ración y acompañarlo de un plato de ensalada es una buena opción.

Raciones: 4

Dificultad



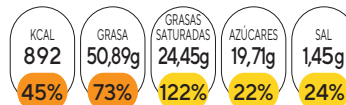
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Maheso®

Tan bueno,
tan fácil

¡Felices
fiestas!

Fingers
de mozzarella



Tempura
de verduras



Porras
tostadora/horno



Pechuga
estilo Kentucky

Canelones
de carne



MÁS FÁCIL CON NUESTRO SERVICIO DE ENCARGOS

Una mesa bien surtida EN NAVIDAD



A la hora de preparar las celebraciones navideñas quieres que todo salga a la perfección. Un producto de calidad y la confianza y experiencia que te ofrecen nuestros especialistas de carnicería, pescadería y charcutería te aseguran el éxito. Además, con el servicio de encargos, puedes adelantar las compras, evitar colas y disfrutar de más tiempo con los que te importan.



CHARCUTERÍA SELECTA

TABLAS DE QUESOS, IBÉRICOS Y PATÉS

Déjate seducir por nuestra deliciosa variedad de quesos, jamones, paletas, embutidos y patés. Un aperitivo de lujo que podrás acompañar con mermeladas, membrillo, panes, frutos secos, etc. Preparamos tablas para cada producto y también mixtas porque, con un surtido variado en un solo plato, jacerás seguro! Consulta nuestro catálogo de bandejas o pídenos lo que tú desees.

ENCARGA LO QUE QUIERAS Y DECIDE CUÁNDO PREFIERES RECOGERLO

El servicio de encargos está disponible en nuestras tiendas durante todo el año, pero en Navidades cobra especial importancia, ya que así te aseguras de tener el producto que necesitas con total comodidad.

Te atenderemos en tu tienda habitual y podrás encargar las piezas que quieras y el tamaño deseado. Recuerda que, cuando hagas tus pedidos con antelación, puedes fijar el día y la hora para recogerlos.

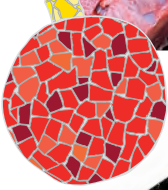




UN ACIERTO SEGURO

Si tienes dudas sobre las cantidades por comensal o quieres probar con una nueva receta, nuestros profesionales te asesorarán para que aciertes con la compra y la elaboración.

También podrás sorprender a tus invitados con productos más especiales listos para hornear, como aves y rotís rellenos, magret e hígado de pato o con los sabores más tradicionales del cordero, el solomillo o el entrecot.



LISTOS PARA HORNEAR

MAGRET DE PATO



AVES Y ROTÍS RELLENOS



PESCADOS Y MARISCOS

ELIGE SIN ESPERAS LO MEJOR DEL MAR

En nuestra pescadería disfruta de una gran selección de mariscos ya cocidos o preparados para cocinar a la plancha. Nuestros especialistas de pescadería te asesorarán sobre la gran variedad de pescados listos para hornear: lubina, besugo, merluza, rodaballo... Llévatelos enteros o ya limpios y preparados en prácticas bandejas que, si quieres, puedes utilizar para congelar y asegúrate de tener el producto que quieres para tus celebraciones. Esta Navidad, te ayudamos con los preparativos para que tú te ocupes de lo importante: estar con los tuyos.



○○○
precio estrella

Precio estrella

PARA QUE NO FALTE DE NADA

En CAPRABO queremos que celebres la Navidad a lo grande. Porque la calidad no está reñida con el ahorro, te ofrecemos una selección de productos típicos de estas fechas a precios imbatibles.



CORAZONES DE MERLUZA PESCANOVA

HOJALDRE BUITONI

Exquisita masa de 196 capas, crujiente y ligera. Ideal para todo tipo de repostería dulce y salada.

“**LANGOSTINOS COCIDOS EROSKI BASIC.** “Con un precio competitivo y muy buen sabor. No tienen nada que envidiar a los de otras marcas”. (Ramón)



CAVA ROSADO GRAN PLUS ULTRA RESERVA CODORNÍU Y BRUT GRAN PLUS ULTRA RESERVA CODORNÍU

Primeros cavas 100% Pinot Noir y Chardonnay de la historia.

JAMÓN SERRANO RESERVA RODRÍGUEZ

Con más de doce meses de curación. Elaborado del mismo modo desde 1910, siguiendo la tradición.



QUESO DE OVEJA RESERVA ÓRBIGO

Se elabora con leche cruda de oveja de forma natural, sin añadir conservantes. Se recomienda maridar con vinos tintos reserva, amontillados u olorosos.





PIMIENTOS DE PIQUILLO CARRETILLA

BONITO EN ACEITE DE OLIVA EROSKI "Muy bueno, como embotado en casa o mejor". (Mireia)



ESPÁRRAGOS EXTRA JOYAS DEL VALLE

SALSA FINA CALVÉ

Sus ingredientes de calidad y su elaboración tradicional la convierten en la favorita de toda la familia.



ACEITE VIRGEN EXTRA COOSUR HOJIBLANCA

De color dorado intenso, herbáceo, y sabor dulce con un regusto almendrado.



ACEITE VIRGEN EXTRA COOSUR ARBEQUINA

Muy aromático, con toques frutales y dulces y con bajo nivel de amargor y picor.



VENTRESCA DE BONITO EROSKI SELEQTIA



ACEITE VIRGEN EXTRA COOSUR PICUAL

Buque insignia para el olivar de Jaén. De gran carácter, por su sabor más amargo y picante en garganta.

PANETTONE EROSKI

"Es excelente. En casa nos encanta". (Virginia)



BOMBONES CAJA ROJA NESTLÉ

Deliciosa combinación de cremosos bombones con avellanas, almendras, caramelo, etc.



BOMBONES FERRERO ROCHER

Abre el envoltorio dorado y descubre una deliciosa combinación de texturas y sabores.



DOC RIOJA PATERNINA BANDA AZUL

Un clásico de Rioja adaptado a los nuevos tiempos con 12 meses de maduración.



TINTO DOCa RIOJA RESERVA FAUSTINO V

El mejor reserva de Rioja, ahora en promoción: 70% de descuento en la segunda unidad.



CAVA BRUT NATURE VINTAGE JAUME SERRA

Muy expresivo y elegante, procede de los mejores vinos blancos de Chardonnay, Parellada, Macabeo y Xarel-lo.

'Bisque' de gambones y pulpo a la plancha

Raciones: 4

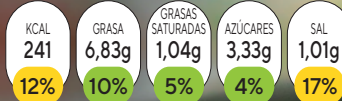
- 1 kilo de gambones frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 zanahoria
- 2 chalotas
- 1 tallo de apio, 1 bulbo de hinojo y 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomate concentrado
- 1 *bouquet garni* (manejo de hierbas con estragón, laurel y tomillo)
- Unas hebras de azafrán
- Agua fría
- 30 g de arroz bomba
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal y pimienta recién molida
- 2 patas de pulpo
- Cebollino

Dificultad
|||

Elaboración
⌚ 30'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

ELABORACIÓN. Pochar las verduras, salvo el ajo, sin que lleguen a dorarse.

- Añadir los gambones y saltear. Agregar el ajo picado muy fino, dejar cocinar y desglasar con agua.
- Añadir el tomate concentrado, el azafrán tostado y el *bouquet garni*.
- Retirar los cuerpos de los gambones. Dejar las cabezas y las cáscaras y cubrir con agua fría. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y seguir cocinando.
- Colar, exprimiendo bien las cáscaras para extraer todo el jugo. Añadir los cuerpos de los gambones y triturar. Salpimentar.
- Pasar las patas de pulpo por la plancha y decorar la *bisque* con ellas y un poco de cebollino picado.

COMENTARIO DIETÉTICO

La *bisque* es una sopa típica de la cocina francesa a base de marisco y un poco de arroz para espesar.

Propiedades nutricionales. Aporta una ración de verduras, proteína de buena calidad del marisco y poca grasa. Además, el marisco contiene cantidad de calcio, fósforo, yodo, selenio, zinc, vitamina B3, vitamina B12 y algo de hierro.

¿Sabías que...? Algunos mariscos son altos en colesterol, pero nuestro cuerpo absorbe muy poca cantidad del que aportan los alimentos.

5,10€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Solomillo de cerdo con champiñones, ciruelas pasas y avellanas

- 500 g de solomillo de cerdo
- 1 cebolla roja picada en *brunoise*
- 2 dientes de ajo
- 6 avellanas
- 6 champiñones
- 12 ciruelas pasas sin hueso
- 8 orejones
- 125 ml de zumo de naranja
- 200 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta
- Tomillo y romero

ELABORACIÓN. Bridar y salpimentar el solomillo. Poner en una sartén una cucharada de AOVE y sellarlo por todas sus caras. Reservar al calor.

■ En esa misma sartén añadir otra cucharada de AOVE y pochar la cebolla y los ajos machacados. Cuando estén transparentes, añadir los champiñones cortados en cuartos y dorar.

■ Añadir el zumo de naranja, el caldo, las ciruelas y los orejones. Llevar el solomillo a una fuente de horno y cubrir con la salsa. Añadir el romero y el tomillo.

■ Hornear 10 minutos a 190 °C, calor arriba y abajo. Si es necesario, añadir un poco de caldo.

■ Dar la vuelta al solomillo y bañar con la salsa. Subir la temperatura del horno a 200 °C y hornear otros 8-10 minutos. Sacar el solomillo y desbridar.

■ Retirar las hierbas, los orejones, las ciruelas y los champiñones y pasar la salsa por un chino (al llevar cebolla, si se usa la batidora, pierde color y textura).

■ Una vez triturada la salsa, añadir las avellanas picadas finas, los champiñones, los orejones y las ciruelas y dorar.

■ Cortar en rodajas gruesas, acompañar con la salsa y un toque de romero y tomillo.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de contrastes, que mezcla el dulce de las frutas secas con el salado de la carne y las verduras.

Propiedades nutricionales. El cerdo es una carne roja, pero el solomillo es de las partes más magras, por eso, la cantidad de grasas no es muy elevada. Aporta proteína completa y es fuente de vitamina B1, B2, B3, B6 y B12, hierro, potasio, fósforo, selenio y zinc. Pese a todo, las carnes rojas contienen purinas, lo que hace que su recomendación sea tomarlas un par de veces a la semana como máximo.

¿Sabías que...? Las frutas secas son igual de saludables que las frescas y tienen las mismas propiedades, pero al ser más concentradas, la ración de consumo deberá ser menor.

1,50€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



60'

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL

364

18%

GRASA

12,63g

18%

GRASAS SATURADAS

3,38g

17%

AZÚCARES

27,21g

30%

SAL

0,92g

15%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

0,42€
POR RACIÓN

'Mousse' de mandarina

- 250 ml de zumo de mandarina
- 1 yogur natural
- 125 ml de leche evaporada
- 1 cucharada de ralladura de mandarina
- 1 cucharada de miel
- 4 hojas de gelatina
- 5 claras de huevo
- Una pizca de sal
- Gajos de mandarina para decorar

ELABORACIÓN. Hidratar las hojas de gelatina en agua fría.

- Mezclar la miel, la leche, la ralladura y el zumo de la mandarina y calentar.
- Montar las claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal y reservar.
- Añadir las hojas de gelatina hidratadas a la mezcla caliente hasta que se disuelvan y luego el yogur. Por último, añadir también las claras montadas con movimientos envolventes.
- Verter en los recipientes donde se vaya a servir y después dejar en el frigorífico unas 3-4 horas mínimo (mejor, toda la noche).
- A la hora de servir, decorar con gajos y ralladura de mandarina.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un postre con fruta de temporada, perfecto para completar un menú con una ración no muy grande acompañada de fruta.

Propiedades nutricionales. Es una receta baja en grasas, con alto contenido en proteína, pero con una cantidad de azúcares algo elevada. Estos los aportan sobre todo la miel y el zumo, así que se trata de azúcares libres, ya que en el caso del zumo hemos eliminado toda la fibra de la fruta, que modula la absorción de los azúcares naturalmente presentes.

¿Sabías que...? La proteína que contiene la clara de huevo es la de mejor calidad.

Apta para: dietas ovolactovegetarianas.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

TORRAS

1890

Deliciosa naturalidad,
deliciosa Navidad.

Postres 70%
Art. 88 - 300g



info@chocolatestorras.com | www.chocolatestorras.com



○○○
nuestras marcas



El toque perfecto PARA LA NAVIDAD

En estas fechas hay muchas ocasiones especiales para reunirse. Con nuestros productos SELEQTIA conseguirás que las comidas y cenas navideñas se conviertan en momentos inolvidables donde las recetas *gourmet* se fusionan con los mejores recuerdos.

Nuestros productos SELEQTIA te ofrecen una gran variedad de artículos y recetas *gourmet* para celebrar la Navidad de la mejor manera. Aperitivos, platos principales o postres, con una cuidada selección de ingredientes, pensados para llevar lo mejor de la gastronomía a tu mesa.

Con nuestros productos SELEQTIA podrás hacer de las reuniones familiares algo extraordinario. La calidad de sus ingredientes te permitirá mejorar las elaboraciones y conseguir un toque *gourmet* en todas tus recetas, deleitando a tus invitados con un menú al nivel de los mejores restaurantes.



EROSKI SELEQTIA
Turrón dos trufas · Bñ trufado turrón
Turrón dous trufas · Turrón dous trufas
Chocolate belga
SACHER
TESTADO POR
basque
culinary
center
200g

TURIA

TOSTADA



Turia recomienda el consumo responsable. 5.1°

Cerveza tostada
— **con reflejos rojizos**

En boca destacan los recuerdos a pan tostado, los cítricos y un amargor delicado. Fresca e ideal para acompañar nuestra gastronomía.



Recetas que nunca fallan

5€
POR RACIÓN

'Foie' con 'chutney' de higos y uvas

• 200 g de foie de pato SELEQTIA

Para el *chutney* de higos

• 200 g de mermelada de higos SELEQTIA

• 50 g de vinagre balsámico SELEQTIA

• 20 g de jengibre rallado

• 5 g de comino y 2 g de canela

• Sal y pimienta

Para acompañar

• 12 uvas y flor de sal

• 25 g de Pedro Ximenez

• 12 minitostas de higos y pasas SELEQTIA

ELABORACIÓN. Cortar y congelar el foie.

■ En una sartén a fuego medio marcar el foie por ambos lados. Poner en una bandeja con papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

■ Para preparar el *chutney*, disponer la mermelada de higo en un bol. Añadir el vinagre balsámico y el jengibre rallado, mezclar. Añadir las especias. Terminar con la sal y la pimienta. Probar y rectificar en caso de que sea necesario. Reservar.

■ Para saltear las uvas poner en una sartén a fuego medio el Pedro Ximenez u otro vino dulce. Dejar evaporar el alcohol y reducir. Añadir las uvas y dejar caramelizar durante tres minutos. Retirar del fuego y cortar en cuatro y reservar.

■ Para servir, en un plato, disponer el *chutney* de higos. A continuación, disponer el foie planchado y las tostas.

■ Terminar con los trozos de uva caramelizada y un poco de flor de sal.

COMENTARIO DIETÉTICO

Se trata de un picoteo en forma de canapés con productos de calidad para disfrutar y sorprender en alguna comida especial. Para equilibrar el menú se puede incluir otro

picoteo a base de verdura y luego un plato principal de pescado, por ejemplo. Si hay niños o embarazadas a la mesa, las uvas de acompañamiento deben quedar al natural, sin glaseado con vino dulce.

Propiedades nutricionales. El foie es un producto de origen animal especialmente graso, con lo que su consumo debe ser puntual. En este caso, los azúcares van a ser mayoritariamente naturalmente presentes, de las uvas y del 67% de higo que contiene la mermelada.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



GIRÓ RIBOT
vins i caves

ESTAS NAVIDADES MÍMATE
CON LA GAMA DE VINOS Y CAVAS MIMAT



MIMAT BLANCO
DO PENEDES
MUSCAT DE GRANO MENUDO
MALVASIA DE SITGES



CAVA MIMAT
BRUT
MACABEO
XAREL·LO
PARELLADA



MIMAT TINTO
ZONA EMPORDA
MARSELAN
PETIT VERDOT

ELABORANDO VINOS Y CAVAS CON ALMA DESDE 1976

www.giroribot.es



1,98€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Tarta Sacher de Navidad

Para el bizcocho

- 3 huevos
- 90 g de azúcar
- 20 g de harina

Para la ganache de vainilla

- 137 g de nata 35%
- ¼ de vainilla en rama

Para la trufa de chocolate

- 150 g de chocolate negro 85% de cacao SELEQTIA
- 2 yemas
- 600 g de nata 35%

Para montar y decorar

- 100 g de mermelada de melocotón SELEQTIA
- 35 g de turrón Sacher SELEQTIA
- 2 tejas y 2 cigarrillos de chocolate
- 100 g de cacao puro sin azúcar

ELABORACIÓN. Para elaborar el bizcocho, separar las claras de las yemas. Montarlas e incorporar el azúcar para hacer un merengue. Agregar las yemas batidas y homogeneizar. Tamizar y añadir a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Estirar en una bandeja de horno con papel sulfurizado. Hornear a 180 °C durante ocho minutos.

■ Preparar la ganache calentando la nata. Añadir la vaina de vainilla y dejar reposar 20 minutos. Colar la nata. Emulsionar con la batidora y dejar enfriar en la nevera seis horas. Montar con batidora de varillas y reservar

■ Para la trufa, fundir el chocolate a 50 °C. Calentar 75 g de nata a 40 °C. Verterla sobre el chocolate e ir emulsionando en tres veces hasta obtener una ganache. Añadir las yemas atemperadas con ayuda de una espátula de silicona. Semimontar el resto de la nata e incorporar a la ganache de forma envolvente.

■ Para preparar el tronco, cortar el bizcocho en forma de rectángulo. Extender la ganache por encima. Continuar con la mermelada. Enrollar e ir prensando poco a poco. Enfriar en el frigorífico durante seis horas.

■ Cubrir con la trufa de chocolate y terminar con las decoraciones de trufas y tejas en trozos irregulares y el cacao puro.

COMENTARIO DIETÉTICO

Dulce típico de Austria en el que el protagonista es el chocolate.

Propiedades nutricionales. Su calidad

Raciones: 10

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

nutricional hace que su consumo deba ser muy ocasional. Es una receta alta en azúcares, grasas saturadas y bastante calórica. Se recomienda acompañarla de una opción saludable, como fruta, y no excedernos en la cantidad.

Apta para: dietas ovolactovegetarianas.

Navidades más saludables en familia



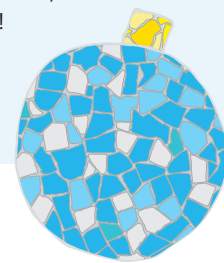
10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3

Prevenir la
obesidad
infantil

Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



En estas fechas, comemos más y "peor". A las salidas a comer fuera se suman los menús caseros más copiosos, con salsas de acompañamiento y mayor presencia de dulces y embutidos. Y si nosotros comemos mal, los más pequeños también lo harán.

La clave está en educar con el ejemplo. Las pautas que son recomendables para los padres lo serán también para que la alimentación de los niños y niñas sea más saludable. Elegir ingredientes de calidad y técnicas de cocción más sanas, masticar despacio, servir raciones pequeñas, acompañar los alimentos de menor calidad nutricional de otros más recomendables y recordar que los festivos son cinco días y no dos meses son pautas a seguir.

Solo hay que ser responsables. Se puede dar algún capricho en momentos excepcionales, siempre que sea eso, algo extraordinario y no la norma.



Inspírate con nuestras recetas

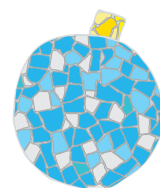
Algunas ideas

ENTRANTES

- ★ Ensaladas
- ★ Canapés de verduras y frutas
- ★ Espárragos en vinagreta
- ★ Pastel de verduras
- ★ Chips de verduras al horno con untables: humus, guacamole, *tapenade*, etc.
- ★ Salpicón de marisco

PRIMEROS

- ★ Verduras a la plancha
- ★ Sopas o cremas de verduras



MENÚS MENOS CALÓRICOS

Las comidas navideñas suelen ser demasiado calóricas y las raciones generosas. En general, las mesas se presentan abarrotadas de platos y no precisamente de comida sana. ¿Cómo lograr que los alimentos saludables sean también protagonistas de los menús?

Las verduras y frutas se pueden incorporar como ingrediente principal o como acompañamiento. Además de ayudar a incrementar la sensación de saciedad, el consumo de hortalizas y frutas contribuye a desplazar el de otros alimentos menos recomendables. La naturaleza es sabia y, en esta temporada de frío podemos escoger cítricos, uvas blancas y rojas, brócoli, berenjenas, espinacas, lombarda, cardo o coliflor que, sin duda, mejorarán la calidad nutricional de nuestras recetas y mesas navideñas.

Con imaginación e ingredientes de calidad podemos diseñar platos tan ricos como los de siempre evitando grandes cantidades de calorías y grasas poco saludables.

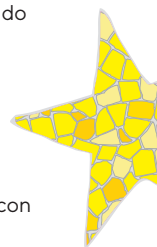


SEGUNDOS

- ★ Pescados al horno con verduras y patata panadera
- ★ Pimientos rellenos de pescado o marisco
- ★ Huevos rellenos

POSTRES

- ★ Frutas asadas
- ★ Postre de yogur y compota con especias y frutos secos
- ★ Helados, batidos caseros, etc.



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





¡FELIZ Y DELICIOSA NAVIDAD!



¿A que no sabes quién se encargará este año de los **postres** y los **dulces** de la **cena de Navidad?**

¡Lo haremos entre todos! Yo también les voy a ayudar. ¿Te apuntas?



No me lo digas. ¿Tus padres?

¡Pues claro! ¡Además yo sé mucho sobre postres navideños!

¡DESCUBRE TODO LO QUE TIX SABE DE ESTOS DULCES TRADICIONALES DE NAVIDAD!



Neules

Su nombre tiene su origen en la palabra latina *nebula* que significa niebla. Y tal vez sea porque es muy frágil. Es crujiente, dulce y se elabora con harina, azúcar, clara de huevo, mantequilla y limón.



Mazapán

Es un dulce típico en muchos lugares y aunque se come durante todo el año, en Navidad... ¡mucho más! Para elaborarlos se usan almendras, azúcar y huevo. Con la masa se pueden hacer figuritas y luego se hornean.

Turrón

¿Te imaginas la Navidad sin el turrón de almendras? Procede de países árabes y para elaborarlo se cocina la miel con las almendras tostadas y la clara de huevo. Hay "turrones" de muchos sabores. Chocolate, pistachos, anacardos... ¿Sabías que puedes hacerlos tú mismo en casa?



Roscón de reyes

Este dulce tiene forma de rosca y puede ir relleno de nata, mazapán o trufa. Pero ojo con darle un gran bocado: siempre lleva la figurita de un rey y un haba en su interior. Ya se hacía en la antigua Roma y encontrarlos daba mucha suerte.

Consejos del experto

¡Cocinar dulces es divertidísimo! A Tix y Loy les encantan, pero es muy importante saber que **no es saludable comer dulces cada día.**

Aunque en las fechas especiales tengamos más dulces en casa y comamos alguno más de lo habitual... ¡procura no caer en la trampa de comer dulces cada día durante las vacaciones de Navidad!

Apúntate y comparte estos consejos para vivir unas fiestas súper saludables:

Comer dulces solo en los días señalados.

Tomar los postres y meriendas habituales (fruta, yogur...)

Cepillar los dientes después de cada comida y antes de dormir.

Un clásico navideño

ESTA NAVIDAD...

Ayuda a Tix a encontrar los 4 ingredientes que le faltan para cocinar su dulce navideño.

¡Rodéalos con un círculo y márcalos en la lista!

¿Sabes lo que estamos cocinando con estos ingredientes?

- 250 g de almendras tostadas
- 120 ml de leche evaporada
- 1 clara de huevo
- 50 g de dátiles
- Gelatina neutra
- Una pizca de canela
- Aroma de vainilla
- Ralladura de limón

¡SUPER CONSEJO!

Una buena idea para tomar menos azúcar es preparar tus dulces en casa.

Así, puedes evitar añadir azúcar a tus recetas y aprovechar el dulzor de las frutas. ¡Como en esta receta!

SIGUE LOS PASOS PARA COCINAR ESTE MISTERIOSO DULCE EN FAMILIA:

1



En un cazo pon la leche evaporada y caliéntala a fuego suave.

2



Bate la clara de huevo hasta que se convierta en espuma. A continuación, añádelo al cazo.

3



Ahora echa la gelatina hidratada siguiendo las instrucciones del envase.

4



Añade la canela, un par de gotitas de aroma de vainilla y la ralladura de limón.

5



No pares de remover hasta que la leche espese. Te tiene que quedar una textura de crema líquida.

6



Tritura las almendras y los dátiles. Conseguirás una crema espesa parecida a la mantequilla. Añádelo al cazo y retíralo del fuego.

7



Remueve bien la mezcla con unas varillas hasta que obtengas una masa bien espesa.

8



Prepara un molde rectangular y cubre el interior con un papel de horno. Ha llegado el momento de introducir la mezcla en el molde.

9

Déjalo reposar en la nevera hasta que se endurezca. Te recomendamos que lo hagas un día antes de comértelo. ¡Estará más rico!

SOLUCIÓN: Turrón

¡SOY CHEF!

¡No lo tires!

¿Sabías que en Navidad
1 de cada 3 alimentos
terminan en la basura?

Ayúdanos a practicar el
aprovechamiento con todo lo que
ha sobrado de la cena de este año.

Relaciona la comida que ha sobrado con otros
deliciosos platos en los que puedes aprovecharla.



TURRÓN



PAVO



UVAS



VERDURAS
SALTEADAS



PASTA
INTEGRAL



YOGUR
NATURAL



EMPANADILLAS



BROCHETA
CON CHOCOLATE
75% de cacao

SOLUCIÓN: Adecera el yogur natural con turrón, le aportará sabor y un toque navideño. | Corta el pavo que ha sobrado en trozos, estará riquísimo con verduras y pasta integral. | Usa las uvas de Nochevieja para preparar una brocheta. Bñaldas en chocolate (75% de cacao). | Utiliza las verduras salteadas para hacer unas deliciosas empanadillas al horno.

Bye, bye, sugar

Recuerda que...
los alimentos saludables
deben ser los protagonistas
de tu dieta.

¡No te pases con
los dulces navideños!

Mejor busca opciones saludables
como frutas y frutos secos.

¿Puedes encontrarlos en este mosaico navideño?
Pinta de color **rojo** los alimentos que llevan
demasiado azúcar y de su **color natural** aquellos
que **son más saludables**.

¡Apúntalos en la lista para que no se te olviden!

SOLUCIÓN: Los alimentos con más azúcar (en rojo) son caramelos, polvorones, roscón, turrón y mazapán. Los alimentos más sanos (en su color natural) son manzana, nueces, queso, pino y chocolate negro.



ALIMENTOS SALUDABLES
PARA TOMAR EN NAVIDAD

_____ y _____

ÁRBOLES DE PIÑA



1 Elige algunas piñas bien hermosas.

2 Píntalas de verde. También puedes usar tonos dorados o plateados.

¿Qué tal si aprovechamos estos días de vacaciones para elaborar algunas decoraciones navideñas?

Os animamos a ir al monte a dar un paseo y recolectar algunas piñas.



3 Decóralas a tu gusto con bolas rojas o estrellas plateadas hechas con papel.

4 Busca una maceta pequeña o añade una base de cartón reciclado.

5 Decora tus rincones favoritos de la casa con estos arbolitos.

OTRAS IDEAS

Utiliza las piñas que te hayan sobrado para crear graciosos renos o duendes.

¡Son muy fáciles de hacer!

CARITAS DE RENO

DUENDES DE LOS BUENOS DESEOS

RECETA

UN BRINDIS

Loy, ¿qué te parece si para celebrar la Navidad elaboramos una bebida para brindar?

1

Exprime el zumo de las naranjas y del medio limón.



2

Pela y corta el resto de frutas.



3

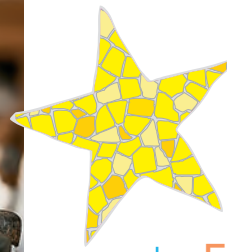
Añádelo todo a la batidora y listo.



INGREDIENTES

- 4 naranjas
- 150 gramos de fresas
- 1 kiwi
- ½ limón

**¡CHIN, CHIN!
¡FELICES FIESTAS!**



EL COCINADO IMPORTA

Para hacer especial una comida, además de ingredientes de calidad, también son importantes las técnicas de elaboración. Cocinar en el horno evita el exceso de calorías que aporta la fritura. Una técnica recomendable para elaborar carnes y pescados es el papillote, en el que el alimento se cocina en el horno y conserva sus jugos.

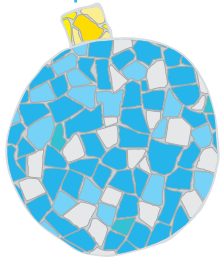
Si prefieres la sartén, puedes utilizar un wok para los rehogados o salteados, ya que permite añadir muy poco aceite. Sin olvidar que hay platos y acompañamientos que no necesitan cocinado y son una muy buena opción: ensalada, espárragos, *carpaccio*, tartar, anchoas en vinagre, etc.

MODERAR LAS CANTIDADES

Junto con los ingredientes y recetas que elijamos, otro consejo importante es moderar las cantidades en el momento de la preparación. Nuestro cuerpo agradecerá raciones más pequeñas y de esta forma evitaremos estar comiendo sobras toda la semana. Otra opción es congelar algunos de los platos para otra ocasión.

Dos de los festivos navideños se celebran cenando, así que controlar las cantidades nos ayudará también, a mayores y pequeños, a dormir mejor. Cuanto antes tomemos la

cena y mayor sea el tiempo que pasa hasta que nos acostemos, mejor. Realizar una merienda saludable esos días o comer algo de fruta antes de empezar a cenar, puede ser una buena herramienta para no llegar con tanta hambre a la cena y, así, comer menos.

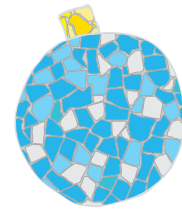


LA BEBIDA

Siempre agua a la vista, encima de la mesa. Debe ser la bebida de elección para quitar la sed.

★ Podemos elaborar combinados y refrescos caseros aromatizando agua, con o sin gas, con frutas, verduras, hierbas aromáticas o especias, como el agua con gas con pepino y hierbabuena, el agua con





COCINAR EN FAMILIA



Abrir las puertas de la cocina a los más pequeños se puede convertir en la actividad ideal de estos días de vacaciones ya que, además de permitirnos pasar un tiempo precioso con nuestros hijos, cocinar juntos puede ser una alternativa divertida a una tarde fría o de lluvia.

Implicar a los pequeños en la cocina les permite abrir su mundo a más sabores y constituye un gran aprendizaje. Pueden comenzar por poner la mesa, decorarla, doblar las servilletas y participar en la elaboración de los platos. Así pueden conocer los ingredientes de las recetas en su estado primario y comprobar los cambios que experimentan al aplicar las técnicas culinarias.

Conviene que al principio sean elaboraciones fáciles. Primero, los podemos animar a ocuparse de la decoración de los platos, una tarea que les permitirá adquirir algunas responsabilidades. Más adelante, pueden practicar ayudando a elaborar las recetas y entrar en preparaciones más complicadas. Pueden encargarse de rellenar unos pimientos, huevos o empanadillas, hacer las bolas de las croquetas o albóndigas, preparar una ensalada o unos canapés, montar una brocheta, etc.



ELIGE BIEN LOS POSTRES

Los postres navideños hacen que estas vacaciones sean las más dulces del año, por lo que es importante reducir la ingesta de productos azucarados y buscar alternativas. Estos postres suelen ser productos con alto contenido de azúcares, grasas de baja calidad, sal y harinas refinadas.

- ★ No los dejes a la vista, guárdalos y sácalos solo en los momentos puntuales.
- ★ Compra lo justo. Así no acabarás comiendo dulces hasta febrero.
- ★ Sirve poca cantidad y en trozos pequeños.

★ Preséntalos junto a otras propuestas saludables: frutos secos, frutas deshidratadas...

Una buena opción es cocinar estos postres en casa. Así elegiremos los ingredientes y podremos reducir la cantidad de grasa, azúcar, etc. También conviene utilizar sustitutos del azúcar como frutas dulces (plátano, caqui, manzanas o higos), deshidratadas (dátiles, pasas o ciruelas secas) y especias (canela o aroma de vainilla). De esta forma sumaremos al plato las propiedades beneficiosas de las frutas.



NO OLVIDARSE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Estas fiestas debemos aprovechar que podemos pasar más rato en familia para realizar actividades juntos. En estas fechas, en la mayoría de las ciudades suelen organizarse actividades para los más pequeños, como patinar sobre hielo. Pero también podemos ir de excursión o rescatar esos juegos que hemos aprendido durante la pandemia para hacer ejercicio en casa.

habla La Confitería Delaviuda para CAPRABO

La Confitería
Delaviuda



La revolución en la forma de COMER CHOCOLATE

Detrás de la marca Delaviuda que hoy conocemos se esconde un origen humilde y familiar. Un hecho que marca nuestra forma de ver las cosas y que nos hace crecer.

Todo comenzó en 1927 cuando el matrimonio formado por Manuel López y María Rojas abren una pequeña confitería en la provincia de Toledo, la cual poco a poco se gana la confianza de sus clientes. María Rojas queda viuda y con dos hijos. Con mucho esfuerzo y tesón da continuidad al negocio familiar y no solo consigue sacar adelante la confitería si no que la hace cada vez más popular.

Cada vez son más los clientes que aprecian su saber hacer y son precisamente estos, los que poco a poco van creando la marca cada vez que van a buscar los dulces "de la Viuda".

Hoy, siguiendo la tradición familiar y el respeto por la elaboración artesanal, Delaviuda mantiene sus raíces y altos

niveles de calidad. Convirtiéndose en la marca experta en turrone, especialidades navideñas y chocolates que va innovando y adaptándose a las tendencias de consumo.

Fruto de este espíritu innovador y fiel a su tradición confitera, Delaviuda ofrece una forma diferente y divertida de consumir el chocolate con su gama de Sticks. Unos deliciosos palitos que han revolucionado la forma de gustar y disfrutar del chocolate. Gracias a su forma y tamaño alargado, son perfectos para poder disfrutar de ellos en cualquier momento y lugar.

Un abanico de recetas tan amplio como sorprendente. Formado por una selección de sabores que van desde los más tradicionales como los Sticks de chocolate 70%, los Sticks de almendra y los Sticks de avellana hasta los más singulares, creados con diferentes y deliciosas capas de chocolate.

- **Sticks Cheesecake:** su capa de chocolate rosa, chocolate blanco y sus inclusiones de frambuesa son ideales para los paladares más atrevidos y golosos.
- **Sticks Tiramisú:** dos capas de chocolate leche y chocolate blanco que harán las delicias de los amantes del café.
- **Fruta de la pasión:** los sticks más tropicales, donde se combina el chocolate intenso y el chocolate blanco con la fruta de la pasión, haciendo de cada bocado un auténtico placer.
- **Sticks 3 chocolates:** tres finas capas de chocolate intenso, leche y blanco. La fusión perfecta para el paladar.

La gama de Sticks de chocolate está compuesta por nueve recetas diferentes, perfectas para degustar tu sabor ideal en cada momento del día.

ARBOLITOS de NAVIDAD



DE FRESA

8 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 45 MIN.

INGREDIENTES

- 500 g de fresas
- 300 g de chocolate blanco
- Colorante alimentario verde
- Bolitas de colores y estrellitas amarillas de azúcar para decorar

PASO 1

Lavar las fresas y cortar la parte superior creando una base. Secar bien y reservar.

PASO 2

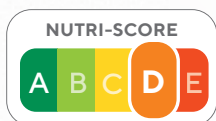
Derretir el chocolate al baño María. Una vez derretido, añadir el colorante verde y remover hasta conseguir un resultado homogéneo.

PASO 3

Cubrir las fresas en el chocolate con ayuda de dos palillos, sin llegar a mojar la base, para que no se estropee el chocolate.

PASO 4

Girar para que tengan forma de árbol, decorar con las bolitas de colores y una estrellita en la punta. Enfriar y servir.



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
553	26,93g	14g	75,89g	0,21g
31%	34%	70%	89%	5%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

TRUCO

Se pueden cubrir las fresas con chocolate con más del 75% de cacao y, como quedará de color marrón, antes de poner a enfriar, añadir pistachos o kiwis picados para darle el tono verde.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta que puede tomarse como postre de una de las comidas navideñas. Es una buena preparación para que los pequeños participen, aunque debe consumirse de forma muy ocasional y en pequeña cantidad.

Bocaditos de tofu marinado y algas nori

- 200 g de tofu firme
- 150 ml de salsa de soja baja en sal
- Zumo de una lima
- 2-3 trocitos de jengibre
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- 150 ml de agua
- 2 hojas de alga nori
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 10 g de sésamo tostado

Salsa tártara vegana

- 75 g de bebida de soja
- 75 ml de aceite de girasol
- Una pizca de sal
- Zumo de medio limón
- 1 cucharadita de mostaza, otra de alcaparras y media de pepinillos
- Media cebolleta

ELABORACIÓN. Para la salsa tártara, preparar una veganesa, poniendo en el vaso de la batidora la bebida de soja, el aceite, el zumo de limón y la sal. Colocar la batidora en el fondo y batir sin mover hasta que empiece a emulsionar. Después, mover la batidora hasta lograr la consistencia de una mayonesa.

- Picar las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta. Mezclar con la veganesa y la mostaza. Reservar.
- Secar bien el tofu y cortar en daditos. Marinarlo con la salsa de soja, el zumo de lima, el jengibre, el ajo en polvo, la pimienta y el agua, mínimo 15 minutos, aunque sería mejor dejarlo toda la noche.
- Cortar las algas del tamaño necesario para envolver los dados de tofu. Envolver mojando el alga con un poco de la marinada para que se adhiera bien.
- Precalentar el horno a 180 °C, calor arriba y abajo, y hornear los dados en una bandeja ligeramente engrasada, durante unos 8-10 minutos.
- Servir con sésamo tostado por encima y acompañar con la salsa.

0,49€
POR RACIÓN

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación de sabor intenso a mar debido al alga nori. Es recomendable consumir de manera ocasional.

Propiedades nutricionales. Incluso las salsas de soja bajas en sal contienen un porcentaje elevado de esta sustancia y las algas tienen cantidades muy altas de yodo. Aunque la nori es de las que menos, supone casi el 100% de la ingesta recomendada en un gramo. Por eso, se recomienda tomarlas puntualmente y evitarlas en la población infantil, mujeres embarazadas o durante la lactancia. Tampoco están indicadas para personas con disfunción tiroidea o que tomen medicamentos con yodo.

Apta para: dietas veganas.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



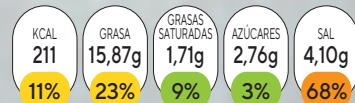
Elaboración

20'
marinado, mínimo 15'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

habla Flora para CAPRABO

Flora dice adiós al aceite de palma



Cada vez son más los consumidores que buscan alternativas sin aceite de palma. Con el objetivo de dar respuesta a esta creciente demanda, Flora –marca de margarinas perteneciente al grupo Upfield– ha renovado la receta de dos de sus productos más emblemáticos, Flora Original y Flora Oliva, eliminando el aceite de palma. Con este cambio, todo el *portfolio* de la marca, que cuenta con más de 50 años de historia, pasa a estar libre de aceite de palma.

Un estudio de Upfield sobre las nuevas tendencias en alimentación revela que más del 50% de los españoles prefieren los productos sin aceite de palma siempre que tengan el mismo sabor. Las nuevas recetas de Flora Original y Flora Oliva cumplen esta premisa, ya que mantienen el

sabor de siempre pero prescinden del aceite de palma.

Otro de los hábitos que más crece hoy en día entre los consumidores es la elección de alimentos cada vez más saludables y beneficiosos para la salud. En este sentido, ambas referencias son 100% vegetales, tienen ingredientes 100% naturales y contienen omega 3 y omega 6, lo que ayuda a cuidar el corazón, al contribuir a mantener una buena salud cardiovascular y un nivel adecuado de colesterol.

Flora continúa así con su propósito de fomentar conductas más sostenibles y saludables a través de una alimentación *plant based*. Las margarinas de la marca permiten llevar una alimentación de origen vegetal sin comprometer el sabor y el rendimiento, mientras cuidan de nuestra salud y de la del planeta.



Flora recomienda una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable. La marca aconseja consumir una cantidad diaria de dos raciones, ya que contiene tiamina, que juega un papel fundamental en la contracción muscular y ayuda al correcto funcionamiento del corazón.



Rica en
OMEGA 3

0,62€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

'Bundt cake' de piña Del Monte

- 1 yogur
- 200 g de piña Del Monte
- 4 huevos
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- 2 vasos de azúcar
- 4 vasos de harina
- 1 sobre de levadura de repostería
- Azúcar glas y grosellas para decorar

ELABORACIÓN. Batir el yogur con la piña cortada en porciones. Echar en un bol y añadir los huevos, el aceite y el azúcar. Batir hasta integrar los ingredientes.

■ En otro bol, juntar la harina con la levadura, tamizar sobre los ingredientes anteriores y volver a batir.

■ Engrasar un molde de *bundt cake* y verter la masa. Hornear durante 45 minutos a 180 °C con el horno precalentado.

■ Enfriar, desmoldar y decorar con azúcar glas y unas cuantas grosellas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un bizcocho jugoso y fresco gracias al toque de piña. Una receta para hacer de forma ocasional, que podemos aprovechar para un desayuno, acompañándola de fruta, frutos secos, un lácteo natural, café o una infusión.

Propiedades nutricionales. Las grasas que contiene son saludables, pero tiene una cantidad elevada de azúcar y harina refinada, por lo que es una preparación con un aporte energético relevante.

¿Sabías que...? Un *bundt cake* es un bizcocho elaborado en un molde *bundt*, que tiene forma de corona con un agujero en el centro.

Apta para: dietas ovolactovegetarianas.

Raciones: 12

Dificultad



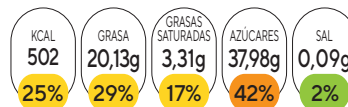
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

A NETFLIX ORIGINAL SERIES



JURASSIC WORLD
CAMP CRETACEOUS

NETFLIX | NOW STREAMING



DINOSAUR CHALLENGE

¡VIAJA A COSTA-RICA CON DEL MONTE!
JUEGA EN DELMONTEEUROPE.ES O ESCANEA



La promoción está vigente desde el 1 de noviembre de 2021 hasta el 31 de diciembre de 2021.
Consulte las bases en www.delmonteeurope.es

Esta Navidad

REGALA ILUSIÓN Y SONRISAS

Este año podremos disfrutar de nuevo de las tradicionales comidas y celebraciones familiares y volveremos a abrir juntos los regalos con los que sorprender a las personas que más queremos.

Si estás buscando una opción diferente y original, te proponemos regalos para toda la familia. No dudes en preguntar en nuestra sección de perfumería, donde te pueden ayudar a encontrar colonias, perfumes, maquillajes, etc. ¡Acertarás, seguro!



NECESER CUIDADO COMPLETO NIVEA

Pack de cuidado completo para una piel suave y bonita. Incluye loción corporal, gel de ducha, desodorante, crema de manos, bálsamo labial y un fantástico neceser. ¿Te lo vas a perder? ¡Cuida tu piel con NIVEA!

'PACKS'

¡Tus productos favoritos en los packs que nunca fallan! Elige tu marca y, junto con una selección de artículos de belleza e higiene, tendrás un neceser de regalo para llevarlos siempre contigo.



NECESER WILD MOJITO AXE

No puedes equivocarte con esta fragancia y su combinación salvaje de mojito fresco verde y madera de cedro terroso. Incluye un desodorante *bodyspray* y *eau de toilette* y su aroma es de larga duración.

NECESER DARK TEMPTATION AXE

Incluye un desodorante *bodyspray*, *eau de toilette* y gel de ducha con una fragancia masculina de aroma a intenso chocolate y un delicado toque picante. Para que estés siempre listo, sin importar el momento.



NECESER PARA MUJER Dove

Incluye gel de ducha, loción corporal, desodorante antitranspirante *roll on*, gel hidroalcohólico y crema corporal en tarro. ¡Únete a la belleza real y eleva la hidratación de tu piel con Dove!





LATA BERGAMOTA

Álvarez Gómez

Con una fórmula muy refrescante, basada en la esencia de bergamota, convertirás esta deliciosa fragancia en un básico imprescindible para tu día a día. Además, con esta preciosa lata, puedes sacar provecho al envase. ¡Un regalo original!



AGUAS N°3

Victorio & Lucchino

Las aguas de Victorio & Lucchino son una colección auténtica que escoge el agua como elemento esencial junto con aromas de calidad, dando como resultado una explosión de vida muy especial.

FRAGANCIAS

Perfumes para regalar y regalarte. Desde las fragancias más frescas y cítricas hasta las dulces y amaderadas. En nuestra sección de perfumería encontrarás las últimas novedades de todas las marcas.



PERFUME PARA MUJER

Chanson D'eau

Esencia fresca y floral. Con notas de mandarina, lavanda, menta y albahaca. Una fragancia fresca y delicada, como una canción divertida, con un aroma dulce y agradable,



AIRE DE SEVILLA AZAHAR

Instituto Español

Un acierto seguro. Un torrente mediterráneo impregnado de azahar.



COLONIA PARA HOMBRE

Crossmen

Fragancia masculina para hombres elegantes. Su aroma se diferencia por los toques a madera y cítricos, que le dan la fuerza propia de un aroma pensado para impresionar.



CITRUS BLOOM Y CITRUS HERBS

belle

Dos fragancias exquisitas y sostenibles. Perfumes con una fórmula vegana, con un 85% de ingredientes de origen natural y alcohol 100% vegetal. También el estuche, la etiqueta y el tapón están fabricados con materiales sostenibles con certificación de origen responsable. Y el frasco, el estuche y la tapa son 100% reciclables.



POSEIDON GOLD

Instituto Español

Fragancia sofisticada para hombres modernos y elegantes.

○○○
belleza

SET DE UÑAS Y LABIOS COLORFUL TRIPLE MATCH MAGIC STUDIO

Si te gusta lucir el mismo tono de labial y de uñas, este set es lo que estabas buscando. Incluye tres dúos de labial líquido y esmalte de uñas en tres colores superversátiles: salmón, rosa y rojo.



MAQUILLAJE

Ponemos a tu disposición una gran gama de maquillajes para estos días especiales. En nuestra perfumería encontrarás una selección de tonos acordes con las tendencias de la temporada. Para maquillar tus ojos, puedes atreverte mezclando estilos y conseguir un resultado inesperado. Escoge labiales permanentes y llena tus labios de color sin manchar la mascarilla:



CARTERA PEQUEÑA SAFARI MAGIC STUDIO

Maquillate en cualquier lugar o retoca tu look llevando este estuche siempre encima. Contiene 21 sombras de ojos en tonos neutros y coloridos con acabado brillo y mate, cinco polvos compactos y tres labiales. También incluye dos aplicadores y un espejo.



PALETA DE SOMBRAS EXQUISITE MAGIC STUDIO

Está formada por 12 sombras de ojos y contiene los colores ideales para conseguir tanto un maquillaje colorido como neutral. Colores extrapigmentados y, algunos de ellos, irisados, para lograr un maquillaje ideal sin esfuerzo.

BELLEZA PARA REGALAR

Encuentra toda una experiencia en cada uno de estos *pack* y cestas: cremas de manos, productos de cuidado corporal, geles de baño, etc.



SET DE MIMBRE NATURAL OIL IDC INSTITUTE

Con aroma a aceite de oliva, este set de baño aporta un extra de hidratación. Contiene un gel de baño, una loción corporal, un exfoliante, un paquete de sales de baño y un jabón de baño. ¡Y todo dentro de una cesta reutilizable!

SET DE BAÑO BATH BRONZE IDC INSTITUTE

Si te gustan los aromas cítricos y amaderados este set está pensado para ti. Incluye un gel de baño, una crema corporal, sales de baño y dos bombas de baño. ¿Lo mejor? Gracias a su *packaging* es ideal para regalar.



SET BEAUTY GARDEN IDC INSTITUTE

Si las esencias florales son tus favoritas no podrás resistirte a este set formado por una crema de manos, un bote con sales de baño y una lima para uñas.





DATE UN CAPRICO ESTA

Navidad

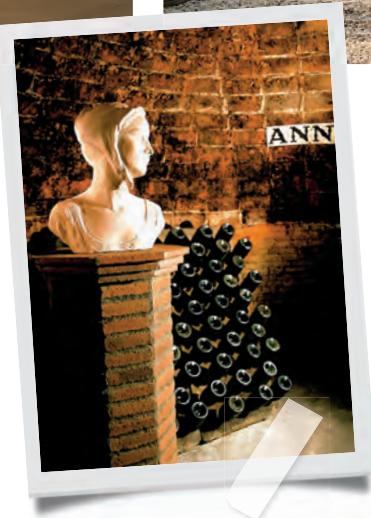




CODORNÍU

Un viaje al origen y la historia del cava

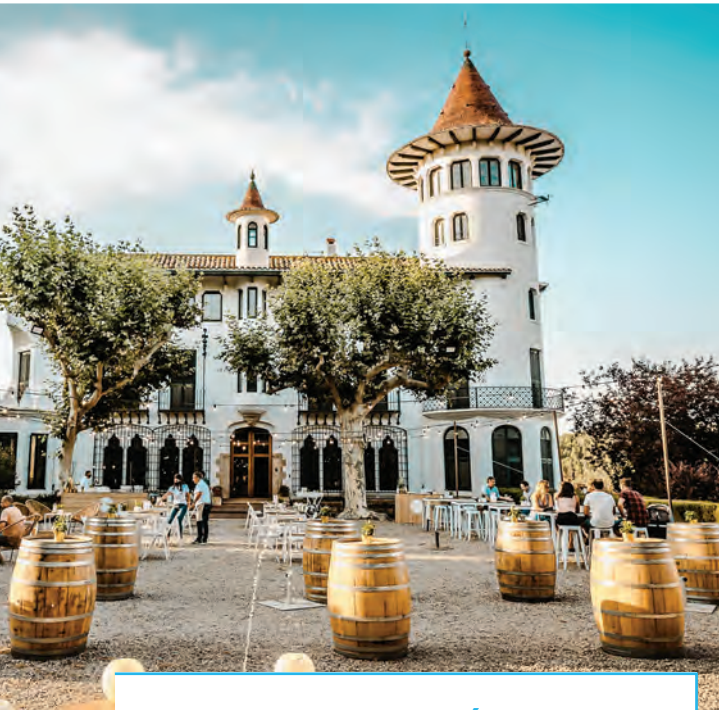
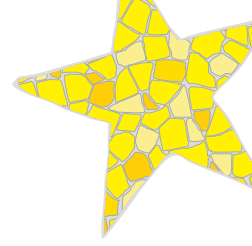
Hablar de Codorníu es hacerlo de la historia de una familia de viticultores que se remonta al siglo XVI. Es la empresa vitivinícola familiar más antigua de España y una de las más longevas del mundo.



Visitar las cavas y la bodega de Codorníu es adentrarse en una historia que comenzó a escribirse hace ya cinco siglos, aunque no fue hasta 1872 cuando Josep Raventós Fatjó elaboró cava por primera vez en España mediante el denominado Método Tradicional con uvas autóctonas del Penedés: Macabeo, Xarel·lo y Parellada. Así nació una industria nueva y vinculó la marca Codorníu a la historia del cava.

Años después, en 1895, Manuel Raventós, el gran impulsor de la marca Codorníu, contrató al arquitecto modernista Josep Puig i Cadafalch (coetáneo de Gaudí) para construir una nueva bodega. El edificio que proyectó es, desde 1976, Monumento Histórico Artístico y uno de los más impresionantes ejemplos de arquitectura vitivinícola de nuestro país. Bajo tierra, en un dédalo de cavas subterráneas, es donde Codorníu realiza la





LOS SECRETOS DE UNA BODEGA SIN IGUAL

Sumérgete en los más de 460 años de historia de Codorníu con una visita guiada a su bodega. Descubre los procesos utilizados para hacer este cava y cómo consigue su brillo único. Explora el museo y las bodegas y prueba dos de los mejores cavas de Codorníu.

Al descorchar una botella de cava, ¿alguna vez piensas de dónde vino? Si la curiosidad te consume, una visita a la histórica bodega Codorníu de Barcelona solucionará tus problemas.

Desciende a las bodegas y, a bordo de un tren, recorre nuestros 30 km de cavas subterráneas acompañado por un guía experto. Luego, armado con todo ese conocimiento, degusta dos cavas Codorníu de alta gama y regresa a casa con una nueva apreciación por una bebida de fama mundial.

CAVAS CODORNÍU

¿Cómo llegar?

Avenida Jaume de Codorníu s/n
08770, Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona).

EN COCHE



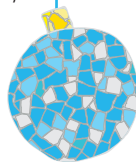
Desde las autopistas AP7 o AP2, salida 27, Sant Sadurní d'Anoia. A 40 km de Barcelona y a 68 km de Tarragona.

EN TREN



Cercanías Renfe. Línea R4. Desde Barcelona-Sants o Barcelona Plaça Catalunya: Cercanías Renfe, línea R4, dirección a Vilafranca del Penedès/ Sant Vicenç de Calders/Estación de Sant Sadurní d'Anoia.

Duración del viaje: 45 minutos.



segunda fermentación y crianza de sus cavas a una temperatura que permanece constante.

No solo las condiciones de la bodega son importantes para el resultado final. Para elaborar un buen cava se necesitan uvas de máxima calidad. Codorníu selecciona los frutos y cuida minuciosamente los viñedos.

Desde hace años, se aplica la técnica de viticultura sostenible, es decir, se deja que la naturaleza siga su curso y solo se interviene cuando hay desajustes. Es así como Codorníu aúna tradición e innovación en el proceso de elaboración del cava, controlando cada etapa hasta la entrega del producto final al consumidor.



El equipo de enoturismo de las cavas Codorníu respeta las directrices marcadas por parte de las autoridades sanitarias, ofreciendo gel hidroalcohólico en la entrada de cada recinto, controlando tanto los aforos máximos como las distancias de seguridad entre clientes.

RESERVA AQUÍ TU VISITA A LAS CAVAS DE FORMA SEGURA Y FLEXIBLE

Reembolso



5%

a tu tarjeta Club CAPRABO⁽¹⁾



caprabo CLUB

⁽¹⁾ 5% de reembolso en tu tarjeta Club CAPRABO. El ahorro se reembolsará en tu tarjeta entre 7 y 10 días desde que disfrutes de la actividad. Reserva en nuestra web. Oferta no acumulable.

○○○
solidaridad



Un pequeño gesto que vale una sonrisa



Después de tanto tiempo esperando para celebrar y compartir mesa y comida con amigos y familiares, esta Navidad va a ser más especial que nunca. Con tu ayuda, queremos lograr que los más vulnerables puedan disfrutar también de estos momentos sin que les falte de nada.

La solidaridad se debe cultivar durante todo el año. Pero la Navidad nos brinda una excelente ocasión para ayudar y poner una sonrisa en el rostro de los más vulnerables. En estas fechas, los Bancos de Alimentos se convierten en el sustento de muchas familias y su trabajo para recoger y distribuir comidas y productos básicos es más necesario que nunca. Por eso, en estos momentos tan especiales, en que la ilusión brilla con luz propia y en la tienda buscamos todo lo necesario para disfrutar en familia, no podemos

olvidarnos de compartir con los que más lo necesitan.

No hace falta mucho. Un simple gesto, como donar unos céntimos al paso por caja, puede marcar la diferencia y ayudar al Banco de Alimentos de tu zona para que siga repartiendo productos de primera necesidad a familias vulnerables.

¡Porque muchos pequeños gestos pueden suponer grandes cambios!



FEDERACIÓ
CATALANA
BANCS DELS
ALIMENTS

Únete al RETO
1.800.000€
en comidas para
675 familias!

Colabora con el Banco de Alimentos de tu zona

Dona unos céntimos cuando pagues con tarjeta

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

¡Juntos lo podemos conseguir!

caprabo ○○○

Así de comprometidos
Así de bueno

Gaudim La GROSSA

de Cap d'Any



31 DE DESEMBRE

200.000 €
PER BITLET DE 10 €



 **Loteries de
Catalunya**
Tria-tes. Tots hi guanyem

Soy del Club.
Yo ahorro.

caprabo CLUB

MILES DE

UN NADAL
AIXÍ DE BO



REGALOS POR NAVIDAD

Por ser del Club Caprabo, cuando pases por caja del 02/12/21 al 09/01/22, **te puede tocar un cupón con uno de los miles de regalos***.

Y, además, **entras en el sorteo de 1.000 €**** si la suma de tus compras de del 1 al 31 de diciembre es superior a 50€.

*Te entregaremos un cupón con el regalo que te ha tocado que podrás canjear al pasar por caja junto con la tarjeta Club Caprabo hasta el 23/01/2022.

**Los 1.000 € se acumularan en la tarjeta Club Caprabo del ganador. Consulta condiciones en www.caprabo.com/promociones



GRANDES SORTEOS CLUB CAPRABO

Los clientes del Club Caprabo están de enhorabuena porque cada mes hay grandes sorteos.

Ventajas
caprabo ●●●
CLUB

En Diciembre, **SORTEO** de 2 patinetes eléctricos Bongo Serie A Connected de CECOTEC



Para participar
en el sorteo
solo tienes que
activar un
cupón digital

antes del **31/12/2021**. Entra
en la web o en la APP de
Caprabo, elige el cupón que
tú quieras, actívalo y listo.

Así de fácil.



¿No quieres esperar al sorteo?
Hazte con el patinete ahora.

cecotec

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

10% → 
de ahorro para ti, por ser
del Club Caprabo



El sorteo se realizará el día **10/01/22**.
Consulta las condiciones y bases del sorteo
en www.caprabo.com/promociones

NETFLIX
LA CASA
DE PAPEL



LUCHA POR TU PLACER
ÚNETE A LA BANDA

OIKOS Danet DANONE
POSTRES



IMBATIBLE CONTRA LAS MANCHAS DIFÍCILES SIN NECESIDAD DE PRELAVAR*



AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR

#1 RECOMENDADA*

finish
POWERBALL
QUANTUM
ULTIMATE

CON TECNOLOGÍA™
ACTIVBLU™

*Eficacia contra manchas difíciles y brillo según prueba de laboratorio externa en Marzo de 2021 y Agosto de 2019, solo hace referencia a la gama de quantum y quantum ultimate.



+50% GRATIS

+30% GRATIS

AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR. JUNTOS POUPIAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

GRATIS

AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR. JUNTOS POUPIAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

#1 RECOMENDADA*

ELIMINA MANCHAS DIFÍCILES A LA PRIMERA LAVADA
ELIMINA AS MANCHAS DIFÍCIS À PRIMEIRA LAVAGEM

finish
POWERBALL

27+13 PASTILLAS
PASTILHAS

QUANTUM

LIMPIEZA PROFUNDA Y BRILLANTE
LIMPEZA PROFUNDA E BRILHANTE

PACK RECICLABLE PACK RECICLÁVEL PACK RECICLABLE

#1 RECOMENDADA*
SIEMENS | GAGGENAU | BOSCH

finish
POWERBALL

QUANTUM
ULTIMATE

NUESTRA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO
A NOSSA MELHOR LIMPEZA E BRILHO

27+9
CON TECNOLOGÍA™
ACTIVBLU™

DESINCRUSTA
DESINCRUSTA

BRILLO
BRILHO

DESENGRASA
DESENGORDURA

#1 RECOMENDADA*
DE COMIDA INCRUSTADA
DE COMIDA INCRUSTADOS

finish
POWERBALL

PASTILLAS
PASTILHAS

ALL IN 1 MAX

MEJOR LIMPIEZA EN CADA LAVADO
MELHOR LIMPEZA EM CADA LAVAGEM

Descubre más:
Porunfuturoconagua.es



*Packs promocionales disponibles hasta agotar unidades en tienda.

caprabo ●●●



15%

Delicias de muslo de pollo
EROSKI NATUR
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Ajo morado IGP
Las Pedroñeras
EROSKI NATUR, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Minibocaditos barbacoa
EROSKI, 100 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Nata montada
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Almendra frita
EROSKI, 175 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Crema balsámica
de frutas del bosque
EROSKI, 250 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Laca
BELLE, 400 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Sérum con vitamina C
BELLE, 30 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de enero de 2022

el Almendro

THINS

Láminas de Turrón
de Almendra



nosotros

Retomamos la VIII Jornada Gastronómica del Calçot de Valls

CAPRABO acogió, el pasado 10 de noviembre, la VIII Jornada Gastronómica del Calçot de Valls en el espacio Chef Caprabo de L'illa Diagonal (Barcelona,) evento con el que arranca la temporada del calçot en los supermercados de CAPRABO. Este año, además, la totalidad del calçot que se va a vender en nuestros supermercados proceden de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) de Valls y también el Calçot del Maresme.

La presentación de la Jornada en el Chef CAPRABO ha contado con un *showcooking*–degustación, con un menú a base de calçots por el chef Albert Roig, del Restaurante Forevents, mientras que Elisa Ribé, enóloga de la DO Tarragona ha presentado los vinos de esa región que maridan con cada plato. Durante

el evento, el concejal de Comercio y Turismo del Ayuntamiento de Valls, Òscar Peris, ha presentado las novedades de la temporada del calçot. En la jornada también han participado un representante de la Asociación de Restauradores de Valls; Rosa M. Anguita Garrido, directora de Comunicación Corporativa y Relaciones Institucionales de CAPRABO; y Manuel Blanco, del Área Proximidad de CAPRABO.

El calçot es uno de los productos más populares de Cataluña, siendo tradicionales las calçotades de Valls y del Camp de Tarragona, donde se ha consolidado una producción de calçots de gran calidad, reconocida por la Indicación Geográfica Protegida (IGP). El calçot con IGP de Valls se produce en cuatro comarcas de la provincia de Tarragona: Alt Camp, Baix Camp, Tarragonès y Baix Penedès.



De izquierda a derecha, Manuel Blanco, del Área de Proximidad de CAPRABO; Óscar Peris, concejal de Comercio y Turismo del Ayuntamiento de Valls; los chefs Albert Roig y Joan Linares, del Restaurante Forevents; Carles Grau, del Restaurante Cítric y representante de la Asociación de Restauradores de Valls; y Elisa Ribé, enóloga de la DO Tarragona.



El Club CAPRABO sortea grandes premios cada mes

Nuestra cliente Rosa M. Gurri Sureda ha sido la ganadora de 1.000€ de compras gratis, que se ingresarán en su tarjeta Club CAPRABO para que los pueda canjear en sus próximas compras en CAPRABO. El sorteo se realizó en septiembre entre los clientes que hicieron una compra mínima de 25€ con la tarjeta Club CAPRABO en siete tiendas de Girona: Banyoles, Cassa de la Selva, centro comercial Espai Girones (en Salt) y en las tiendas de Girona situadas en Carrer de Pau Vila i Dinars, Carrer Pedret, Carrer Sant Eugènia y Carrer Sèquia. La afortunada recibió el cheque por valor de 1.000€ de la mano de Laura Fernández Rivero, jefa de la tienda situada en Santa Eugènia, 120, Eva Bagudanch, jefa de Personas y Fernando González, jefe de Zona. ¡Enhorabuena a la ganadora!

Creemos en Barcelona con un nuevo supermercado

Avanzamos en nuestro plan de expansión con una nueva tienda en el barrio de Sants, una franquicia con una superficie de 299 m², en la calle Vallespir, 93-95. La tienda emplea a cinco personas y dispone de un amplio

horario de apertura, de 8 de la mañana a 11 de la noche, todos los días de la semana.

Con esta nueva tienda, CAPRABO ha abierto supermercados en Barcelona, Reus, El Prat de Llobregat,

Sabadell, Cerdanyola del Vallés y Mataró. Destaca la reciente apertura del primer supermercado de la compañía en Sant Andreu de Llaveneres, en la comarca del Maresme (Barcelona).

HAZ QUE CADA CENA
SEA MÁGICA



COCA-COLA es una marca registrada de The Coca-Cola Company.



La Confiteria

Delaviuda

