

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo

sabor

DE LA NOSTRA TERRA

Sabors únics
per gaudir

BELLESA

15 idees per
regalar

Un Nadal deliciós

Posem a la teva disposició la millor selecció de productes per preparar menús deliciosos i celebrar les festes al voltant de la taula



Nº 359
ANY XLIV
2€

10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

ANETO
— NATURAL —



• CREMA DE NADAL AMB OU ESCALDAT •

INGREDIENTS

1L de Caldo de Nadal Aneto · 1 pit de pollastre sense pell (210 g aprox.) · 2 cebes petites picades · Oli d'oliva · 2 c/s de mantega · 1 mica de maizena dissolta en caldo fred · 1 ou per comensal · Pa de motlle · Julivert picat

ELABORACIÓ

1. Posar a una olla alta l'oli juntament amb la mantega perquè es fongui. Incorporar la ceba picada i rehogar durant 4 min. o fins que estigui tova. Afegir el pit de pollastre tallat a daus o a tires i rehogar tot el conjunt uns 5-6 min.

2. Afegir el caldo de Nadal Aneto i coure tot junt 3-4 min., retirar del foc i triturar molt bé amb el túrmix.

3. Tornar a posar l'olla al foc. Quan arrenqui el bull, incorporar la maizena dissolta al caldo fred perquè la crema espesseixi, la quantitat de maizena dependrà de com ens agradi d'espessa la crema. Reservar.

4. Per preparar els ous preparem 4 fulles de paper film i les pintem amb oli.

5. Posar el paper film dins d'un got o tassa petita i trencar l'ou a dins. Agafar les puntes del paper film i formar un sac que tancarem amb un cordill.

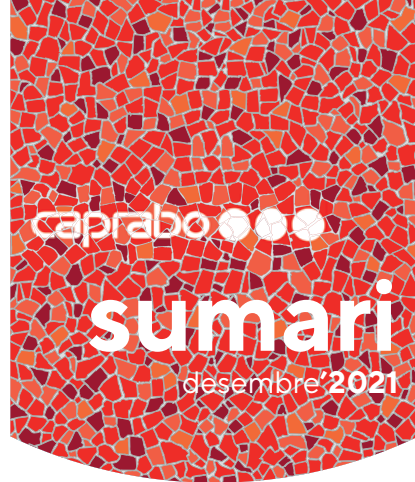
6. Posar aigua a una olla i quan comenci a bullir posar els sacs a dins, deixar coure entre 6-7 min. depenent de la mida de l'ou.

7. Posar els ous en aigua freda per trencar la cocció. Amb un talla-pastes en forma d'estrella o altra forma, talla el pa de motlle i torra'l.

8. Servir la crema ben calenta amb l'ou escaldat i el pa torrat.



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



www.caprabo.com



27

46

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Productes de la nostra terra que no poden faltar a la teva taula per Nadal.
- 14 Fes les teves compres tranquil·lament amb el nostre servei d'encàrrecs.
- 16 La millor tria de productes per a la teva taula, amb un preu estrella.
- 22 SELEQTIA, el toc gourmet.
- 27 En família: com podem celebrar un Nadal més saludable.
- 42 Bellesa: pren nota d'aquestes 17 idees per regalar als teus.
- 46 Viatges: caves Codorníu.
- 48 Solidaritat.
- 50 Els avantatges El Meu Club CAPRABO.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.





Edició 359
DESEMBRE 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.



Un Nadal per gaudir amb el teus

Xavier Ramón
Director de Màrqueting



En aquestes dates, habitualment ens reunim per gaudir de moments inoblidables. A CAPRABO ens encanta preparar amb tu les festes de Nadal perquè tot et sigui més fàcil i puguis gaudir amb els teus.

Compartir experiències al voltant d'una taula és un dels costums essencials d'aquestes festes, en què quedem amb amics, retrobem familiars i la vida a la llar es fa més intensa. Però, de vegades, les compres de regals i les preparacions culinàries ens roben massa temps. Per això, a CAPRABO posem una dedicació especial en aquestes dates perquè trobis a les nostres botigues tot el que necessites.

Posem a la teva disposició el nostre servei d'encàrrecs, amb l'ajuda i

l'experiència dels nostres professionals, a més d'una gran oferta de qualitat perquè per Nadal no falti res a la teva taula o sota l'arbre. Tenim alternatives per a tots els gustos i butxaques, com els productes gourmet SELEQTIA i els productes amb preus estrella, que et permetran gaudir del millor al millor preu.

Aquestes dates són també per ajudar i compartir amb els que més ho necessiten. Per això, lliurarem els *Cèntims Solidaris* de Nadal als Bancs dels Aliments de cada territori.

Amb la il·lusió de sempre i el mateix compromís que el primer dia, t'animo a inspirar-te amb aquest número nadalenc de la revista i fer d'aquestes festes una cosa especial. Des de CAPRABO, et desitgem Bon Nadal!



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 27-34

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable

6 Oferir més productes locals
Pàgines 8-9

7 Facilitar menjar bé a bon preu
Pàgines 16-17

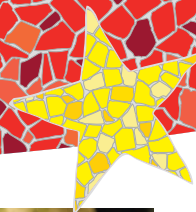
8 Actuar amb claredat i transparència

9 Cuidar-nos com a treballadors

10 Impulsar un estil de vida més saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

el més nou



Anna de Codorníu parla per a CAPRABO

Viu una vida que vulguis celebrar

Aнна de Codorníu renova la seva imatge a les portes del 2022, l'any en què el celler celebrarà amb magnificència el 150è aniversari del primer cava, creat el 1872 per Josep Raventós. Anna de Codorníu és un homenatge a la dona que va canviar la història del celler. El seu mestratge, elegància i autenticitat es veuen reflectits al cava que va heretar el seu nom. El 1984 va sortir a la venda la primera anyada, sent pioner en la seva època en ser el primer a incorporar la varietat chardonnay al seu cupatge. Gaudeix de les seves aromes delicades i la seva inconfusible frescor. Qualsevol excusa és bona per brindar amb Anna.



Alemany parla per a CAPRABO

De la millor mel, els millors torròn

De la nostra mel, els nostres torròn" és el lema d'Alemany, una empresa familiar centenària que ha bastit un univers del dolç. I així és com les varietats de torrò crema, dur, tou i crocant s'han fet un lloc entre els paladars més

exigents: elaboració artesana, fruits secs de proximitat i una mel de romani molt seleccionada que els han valgut el reconeixement internacional per part dels Great Taste Awards, els Oscars de l'alimentació gourmet.




Alemany
1879




La teva beguda probiòtica, lleugera i refrescant

Kéfir Aqua t'ofereix una combinació deliciosa de sabors naturals, tropicals, cítrics i energitzants que, barrejats amb els cultius vius del quefir, donen com a resultat una beguda lleugera i refrescant que conserva tots els beneficis associats al consum habitual de probiòtics.

SEGUEIX-NOS A:

 @canterodeletur

 @canteroletur



Nomen parla per a CAPRABO

Sabor natural integral per cuidar-te

L'arròs integral Nomen és molt preuat pel seu sabor intens i delicat. Ideal tant per preparar plats tradicionals com la cuina més sana i natural, amb verdures, hortalisses o bolets. I, gràcies a la selecció de les millors collites i a l'acurat tractament d'elaboració, l'arròs integral Nomen tan sols requereix un temps de cocció de 20 minuts.



OOO
de la nostra terra



Treballadors de
Pasta Sanmartí als
anys quaranta.

Un Nadal MOLT NOSTRE

En aquestes dates, en què compartim moments inoblidables al voltant d'una taula ben assortida, les receptes familiars es converteixen en protagonistes. A cada casa hi ha un plat típic que sempre és imprescindible per Nadal. Una recepta tradicional o un producte local que fa úniques les nostres festes. I, perquè segueixis gaudint d'aquestes tradicions, a CAPRABO treballem amb productors de proximitat que elaboren els millors productes de la nostra terra.



PASTES SANMARTÍ:

Pastes amb història i tradició

Des de l'any 1700, nou generacions de la família Sanmartí uneixen tradició i

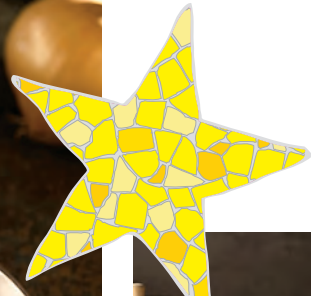
saber fer per elaborar, cada dia, més de cinquanta varietats de pasta seca artesanal a Caldes de Montbui (Barcelona). Espaguetis clàssics, pastes per a sopa, pasta vegetal, pasta integral i una especialitat de la casa: espaguetis amb tinta de calamar, a més d'una línia de pasta lliure d'ou, lactosa i soja.

Amb una idea molt clara, que no és una altra que la qualitat per sobre de la quantitat, la seva producció es limita a elaborar entre 800 i 1.200 kg diaris, cosa que els permet oferir una pasta de qualitat preparada seguint receptes tradicionals, transmeses de generació en generació.



Per fer-ho, només utilitzen dos ingredients: la millor sèmola de blat dur, coneguda com a Ambar Durum, i aigua termal de Caldes de Montbui.

El seu altre secret resideix en el procés tradicional d'assecatge. La pasta s'asseca durant 48 hores en armaris de fusta que tenen gairebé cent anys (és un mètode únic al món), a l'interior dels quals la temperatura roman a 30 °C, amb una humitat constant d'entre el 50 i el 70%. A més, es fa un control personal cada quatre hores amb la finalitat de mantenir el típic color daurat.



CAN GARRIGA:

Conserves i brous artesans i de proximitat

Amb la tradició d'elaborar productes de gran qualitat com a guia des dels seus orígens, a Can Garriga la tercera generació de la família manté la mateixa filosofia: oferir la màxima qualitat, amb els millors ingredients frescos, ecològics i de proximitat.

L'avi Esteve va començar amb una petita pastisseria, que el seu fill Ramón va millorar i va ampliar amb l'elaboració d'altres productes. Fa 12 anys, els seus nets, Esteve i Ramón, van recollir el testimoni amb l'elaboració entre altres, de brous i salses.

Van començar en un petit garatge a l'Alt Empordà i, al cap de sis anys, es van traslladar al Vallès Oriental per poder créixer en un obrador més gran que, a més, els permet estar més a la vora dels productors i adquirir directament el gènere.

Comprant només a petits productors de la zona, han volgut preservar la temporalitat i la qualitat dels seus ingredients, seleccionant sempre productes frescos d'agricultura ecològica certificada. Elaboren receptes tradicionals, com ara brous de

pollastre, escudella o verdures, fumet de peix o salses de tomàquet, bolonyesa, etc.

Per preparar els brous i les salses, segueixen la mateixa recepta que faries a casa: renten els ingredients, els tallen i els couen lentament per mantenir-ne sabor. A més de conservar receptes tradicionals de la gastronomia catalana, també han incorporat nous ingredients per aconseguir uns sabors més autèntics i personals.



Sopa de galets o escudella de Nadal

• 12 galets

Per al brou:

- 2,5 litres d'aigua
- 100 g d'orella de porc
- 100 g de porc
- 200 g de gallina
- 1 os de genoll de vedella
- 150 g de vedella
- 150 g de botifarra negra i blanca
- 75 g de cigrons remullats de la nit anterior
- ½ branqueta d'api
- ½ nap
- 2 patates
- 1 pastanaga
- ½ ceba
- ½ porro

Per a les pilotes de carn

- 250 g de carn magra de porc picada
- 1 ou
- 100 g de farina
- 1 gotet de llet
- Molla de pa
- All i julivert
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Preparem el brou amb antelació. Per fer-lo, posem tota la carn, neta i trossejada, en una olla més alta que ampla. Hi afegim l'aigua freda i hi incorporem les verdures, netes i tallades, i els cigrons.

▪ Tapem l'olla fins que arrenqui el bull. A partir d'aquest moment, ho deixem coure a foc lent durant tres hores aproximadament. Quan calgui, ho escumem i ho condimentem amb sal a mitja cocció. Passat aquest temps, separem la carn i colem el brou.

▪ Per fer les pilotes de carn, en un bol ampli, barregem l'ou i la molla de pa mullada amb llet, juntament amb les espècies, l'all i el julivert picats finament, i la carn.

▪ Per farcir els galets, és important que la pasta estigui ben escorreguda i que no quedi gens d'aigua a dins. Per introduir la carn a l'interior de cada galet, podem emprar una mànega pastissera o fer-ho directament amb els dits i una cullera petita.

▪ Posem els galets farcits al brou i els coem durant el temps marcat pel fabricant.

▪ Servim la sopa amb tres galets per persona.

COMENTARI DIETÈTIC

L'escudella és un plat tradicional de Catalunya que es consumeix el dia de Nadal. Se sol servir

Racions: 4

Dificultat



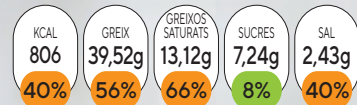
Elaboració

150'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

la sopa de pasta per una banda i, per l'altra, les verdures i les carns que s'han utilitzat per preparar el brou. És un plat molt complet.

Propietats nutricionals. El plat conté una ració de verdures, de cereal (la pasta de sopa) i de proteïna (gràcies a les diferents carns). Aquesta presència de carns vermelles i processades fa que no sigui recomanable consumir-la habitualment. Tot i que el Nutri-Score és A, cal tenir en compte que es calcula per 100 grams de recepta, però, en realitat, la ració que consumim és força més gran.

2,00€
PER RACIÓ



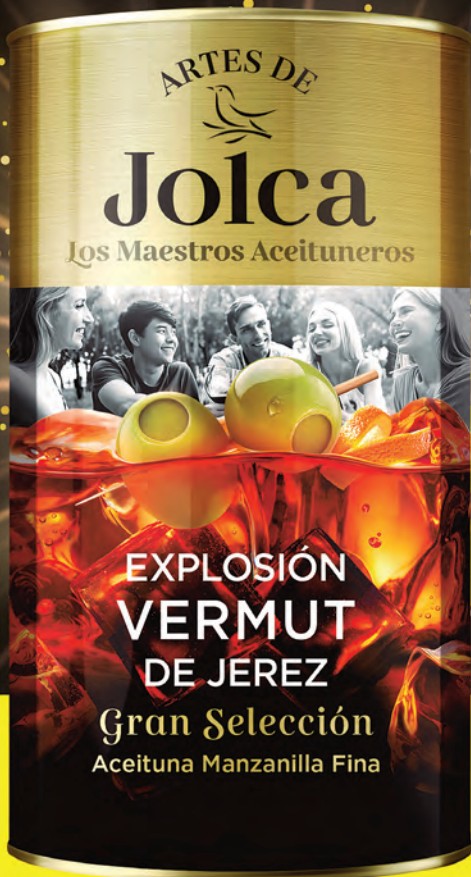
Receptes que mai no fallen

AQUEST NADAL
comparteix

L'HORA

Jolca

DEL
VERMUT



**LA PRIMERA
OLIVA**

**FARCIDA DE
VERMUT**

Descobreix-les a laaceitunadelvermut.com


Jolca
Los Maestros Aceituneros

3,85€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Canelons de Sant Esteve

- 12 làmines de pasta per a canelons
- 200 g de carn magra de porc
- 200 g de carn magra de vedella
- 200 g de pit de pollastre de corral
- 1 tros de 100 g de foie gras
- 2 grans d'all
- 2 cebes mitjanes
- Sal i pebre
- Un rajolí de brandi
- Oli d'oliva verge extra
- 100 g de pomesà ratllat

Per a la beixamel

- 1 litre de llet
- 70 g de mantega
- 70 g de farina
- Nou moscada

ELABORACIÓ. Barregem bé tota la carn amb una forquilla.

■ En una cassola, coem l'all i les cebes, tot picat a la brunesa. A continuació, hi afegim la barreja de carn i la cuinem.

■ Hi incorporem el brandi i deixem que s'evapori l'alcohol. Un cop evaporat, hi posem el foie gras. Quan tot estigui cuit, triturarem la carn.

■ Per fer la beixamel, desfem la mantega en una paella. Hi afegim la farina i ho remenem perquè es barregin. Hi incorporem la llet, a poc a poc, i la nou moscada.

■ Coem les làmines de pasta, tot seguint les indicacions del fabricant, i les eixuguem sobre un drap.

■ Hi posem 1-2 cullerades del farcit de carn i emboliquem els canelons.

■ Cobrim la base d'una safata per al forn amb una capa fina de beixamel. Per sobre, hi posem els canelons. Els tapem amb més beixamel i hi afegim una capa generosa de formatge pomesà.

■ Enforem els canelons 10 minuts amb el forn preescalfat a 180 °C i, tot seguit, els gratinem a 230 °C fins a aconseguir una crosta daurada.

COMENTARI DIETÈTIC

La tradició marca que el dia de Sant Esteve les famílies aprofitin les sobres de l'àpat de Nadal. Per fer-ho, a Catalunya s'elaboraven canelons, ja que el farcit es feia amb la carn sobrant de l'escudella el dia 25.

Propietats nutricionals. La presència de foie, mantega i formatge aporta una quantitat important de greixos, cosa que augmenta les calories del plat. Per completar i equilibrar el menú, convé reduir la mida de la ració. Una bona opció és acompanyar els canelons amb una amanida.

Racions: 4

Dificultat



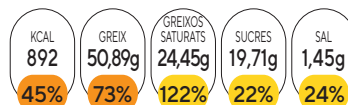
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Maheso®

Tan bo,
tan fàcil

Bones festes!

Fingers
de mozzarella



Tempura
de verdures



Porres
torrada/forn



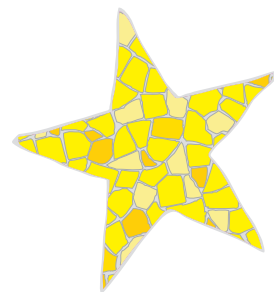
Pit
estil Kentucky



Canelons
de carn

MÉS FÀCIL AMB EL NOSTRE SERVEI D'ENCÀRRECS

Una taula ben assortida PER NADAL



A l'hora de preparar les celebracions nadalenques, vols que tot surti a la perfecció. Un producte de qualitat i la confiança i l'experiència que t'ofereixen els nostres especialistes de carnisseria, peixateria i xarcuteria et garanteixen l'èxit. A més, amb el servei d'encàrrecs, pots avançar les compres, evitar cues i gaudir de més temps amb les persones que t'importen.



XARCUTERIA SELECTA

TAULES DE FORMATGES, IBÈRICS I PATÉS Deixa't seduir per la nostra deliciosa varietat de formatges, pernils, paletes, embotits i patés. Un aperitiu de luxe que podràs acompanyar amb melmelades, codony, pans, fruita seca, etc. Preparem taules per a cada producte i també mixtes perquè, amb un assortiment variat en un sol plat, encertaràs segur! Consulta el nostre catàleg de safates o demana'ns el que desitgis.

ENCARREGA EL QUE VULGUIS I DECIDEIX QUAN PREFEREIXES RECOLLIR-HO

El servei d'encàrrecs està disponible a les nostres botigues durant tot l'any, però per Nadal cobra especial importància, ja que així t'assegures que tindràs, amb total comoditat, el producte que necessites.

T'atendrem tant per telèfon com a la teva botiga habitual i podràs encarregar les peces que vulguis i la grandària desitjada. Recorda que, quan facis les teves comandes amb antelació, pots fixar el dia i l'hora per recollir-los.

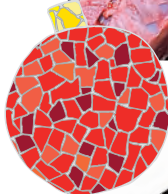




UN ENCERT GARANTIT

Si tens dubtes sobre les quantitats per comensal o vols provar una nova recepta, els nostres professionals t'assessoraran perquè encertis amb la compra i l'elaboració.

També podràs sorprendre els teus convidats amb productes més especials i a punt per enforar, com ara aus i talls rodons farcits, magret i fetge d'ànec o amb els sabors més tradicionals del xai, el rellom o l'entrecot.



A PUNT PER ENFORNAR

MAGRET D'ÀNEC



AUS I ROTÍS FARCITS



PEIXOS I MARISCS

TRIA EL MILLOR DE LA MAR SENSE ESPERES

A la nostra peixateria, gaudeix d'una gran selecció de mariscos ja cuits o preparats per cuinar-los a la planxa. Els nostres especialistes en peixateria t'assessoraran sobre la gran varietat de peixos a punt per enforar: llobarro, besuc, lluç, rèmol... Emporta-te'ls sencers o ja nets i preparats en pràctiques safates, que et permetran congelar-los i assegurar-te que tindràs el producte que vols per a les teves celebracions. Aquest Nadal, t'ajudem amb els preparatius perquè tu t'ocupis del més important: estar amb els teus.



○○○
preu estrella

Preu estrella

PERQUÈ NO ET FALTI RES

A CAPRABO volem que celebri Nadal en gran. Perquè la qualitat no està renyida amb l'estalvi, t'ofereim una selecció de productes típics d'aquestes dates a preus imbatibles.



LLAGOSTINS CUITS EROSKI BASIC.

"Amb un preu competitiu i un gran sabor. No tenen res a envejar als d'altres marques." (Ramón)



CORS DE LLUÇ PESCANOVA



SALMÓ FUMAT VICI

PASTA DE FULL BUITONI

Una massa exquisida de 196 capes, cruixent i lleugera. Ideal per a tota mena de rebosteria dolça i salada.



CAVA ROSAT GRAN PLUS ULTRA RESERVA CODORNIÚ I BRUT GRAN PLUS ULTRA RESERVA CODORNIÚ

Primers caves 100% Pinot Noir i Chardonnay de la història.

PERNIL SERRÀ RESERVA RODRÍGUEZ

Amb més de dotze mesos de curació. Elaborat de la mateixa manera des del 1910, seguint la tradició.



FORMATGE D'OVELLA RESERVA ÓRBIGO

S'elabora de manera natural amb llet crua d'ovella, sense afegir-hi conservants. Es recomana maridar-lo amb vins negres reserva, amonillats o olorosos.





PEBOTS DEL PIQUILLO CARRETILLA

BONÍTOL EN OLI D' OLIVA EROSKI
"Molt bo, com envasat a casa o millor." (Mireia)



ESPÀRRECS EXTRA JOYAS DEL VALLE

SALSA FINA CALVÉ

Els ingredients de qualitat i l'elaboració tradicional la converteixen en la preferida de tota la família.



OLI VERGE EXTRA COOSUR HOJIBLANCA

De color daurat intens, herbaci i sabor dolç amb un regust ametllat.



OLI VERGE EXTRA COOSUR ARBEQUINA

Molt aromàtic, amb tocs fruiters i dolços, i un nivell d'amargor i picor baix.



VENTRESCA DE BONÍTOL EROSKI SELEQTIA



OLI VERGE EXTRA COOSUR PICAL

El referent principal de l'oliviar de Jaén. Té un gran caràcter, amb un sabor més amarg i picant a la gola.

PANETTONE EROSKI
"És excel·lent. A casa ens encanta." (Virginia)



BOMBONS CAJA ROJA NESTLÉ

Deliciosa combinació de bombons cremosos amb avellanes, ametlles, caramel, etc.



DOQ RIOJA PATERNINA BANDA BLAVA

Un clàssic de Rioja adaptat als nous temps, amb 12 mesos de maduració.



NEGRE DOQ RIOJA RESERVA FAUSTINO V

El millor reserva de Rioja, ara en promoció: 70 % de descompte a la segona unitat.



CAVA BRUT NATURE VINTAGE JAUME SERRA

Molt expressiu i elegant, prové dels millors vins blancs de Chardonnay, Parellada, Macabeu i Xarel·lo.



'Bisque' de gambots i pop a la planxa

Racions: 4

- 1 quilo de gambots frescos
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 pastanaga
- 2 escalunyes
- 1 tija d'api, 1 bulb de fonoll i 1 gra d'all
- 1 cullerada de tomàquet concentrat
- 1 *bouquet garni* (manoll d'herbes amb estragó, llorer i farigola)
- Uns brins de safrà
- Aigua freda
- 30 g d'arròs bomba
- Unes gotes de suc de llimona
- Sal i pebre acabat de moldre
- 2 potes de pop
- Cibulet

Dificultat



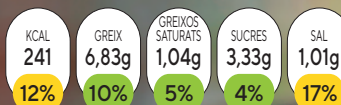
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

ELABORACIÓ. Escalfem les verdures, excepte l'all, sense que arribin a daurar-se.

■ Hi afegim els gambots i els saltem. Hi incorporem l'all picat molt fi, el deixem cuinar i el desglacem amb aigua.

■ Hi posem el tomàquet concentrat, el safrà torrat i el *bouquet garni*.

■ Retirem els cossos dels gambots i deixem els caps i les peles. Ho cobrim tot amb aigua freda. Quan arrenqui el bull, hi afegim l'arròs i ho seguim cuinant.

■ Ho colem, esprement bé les peles per extreure'n tot el suc. Hi afegim els cossos dels gambots i ho triturem.

■ Passem les potes de pop per la planxa i les fem per decorar la bisque, juntament amb una mica de cibulet picat.

COMENTARI DIETÈTIC

La *bisque* és una sopa típica de la cuina francesa a base de marisc i una mica d'arròs per espessir.

Propietats nutricionals. Aporta una ració de verdures, proteïna de bona qualitat del marisc i poc greix. A més, el marisc conté calci, fòsfor, iode, seleni, zinc, vitamina B3, vitamina B12 i una mica de ferro.

Sabies que...? Alguns mariscos són alts en colesterol, però el nostre cos absorbeix molt poca quantitat del que ens aporten els aliments.

5,10€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Filet de porc amb xampinyons, prunes seques i avellanes

- 500 g de filet de porc
- 1 ceba vermella picada a la brunesa
- 2 grans d'all
- 6 avellanes
- 6 xampinyons
- 12 prunes seques sense pinyol
- 8 orellanes
- 125 ml de suc de taronja
- 200 ml de brou de carn
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Sal i pebre
- Farigola i romaní

ELABORACIÓ. Cosim i salpembrem el filet. En una paella, posem una cullerada d'OOVE i segellem la carn per totes les cares. La reservem a l'escalfor.

■ A la mateixa paella, posem una altra cullerada d'OOVE i hi escalfem la ceba i els alls picats. Quan estiguin transparents, hi afegim els xampinyons tallats a quarts i els daurem. Hi incorporem el suc de taronja,

el brou, les prunes i les orellanes. Posem el filet en una font de forn i el cobrim amb la salsa. Hi afegim el romaní i la farigola. Ho enforem durant 10 minuts a 190 °C, amb escalfor a dalt i a baix. Si cal, hi posem una mica de brou.

■ Fem la volta al filet i el banyem amb la salsa. Apugem la temperatura del forn a 200 °C i seguim la cocció uns 8-10 minuts més.

■ Traiem el filet i el descosim. Retirem les herbes, les orellanes, les prunes i els xampinyons, i passem la salsa per un colador (com conté ceba, si fem servir la batidora, perdrà color i textura).

■ Un cop triturada la salsa, hi afegim les avellanes picades fines, els xampinyons, les orellanes i les prunes, i ho daurem.

■ Tallem el filet en rodanxes gruixudes, i l'acompanyem amb la salsa, un toc de romaní i farigola.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta de contrastos, que barreja el gust dolç de la fruita seca amb el salat de la carn i les verdures.

Propietats nutricionals. El porc és una carn vermella, però el rellom és de les parts més magres. Per això, la quantitat de greixos no és molt elevada. Aporta proteïna completa i és font de vitamina B1, B2, B3, B6 i B12, ferro, potassi, fòsfor, seleni i zinc. Malgrat tot, les carns vermelles contenen purines, la qual cosa fa que es recomani menjar-ne un parell de cops per setmana com a màxim.

Sabies que...? Les fruites seques són igual de saludables que les fresques i tenen les mateixes propietats, però, en ser més concentrades, la ració de consum haurà de ser menor.

1,50€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

60'

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL

364

18%

GREIX

12,63g

18%

GREIXOS SATURATS

3,38g

17%

SUCRES

27,21g

30%

SAL

0,92g

15%

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



Receptes que mai no fallen

'Mousse' de mandarina

0,42€
PER RACIÓ

- 250 ml de suc de mandarina
- 1 iogurt natural
- 125 ml de llet evaporada
- 1 cullerada de ratlladura de mandarina
- 1 cullerada de mel
- 4 fulles de gelatina
- 5 clares d'ou
- Un pessic de sal
- Grills de mandarina per decorar

ELABORACIÓ. Hidratem les fulles de gelatina en aigua freda.

- Barregem la mel, la llet, la ratlladura i el suc de la mandarina. Ho escalfem.
- Muntem les clares d'ou a punt de neu amb un pessic de sal. Les reservem.
- Afegim a la barreja calenta les fulles de gelatina hidratades fins que es dissolguin. Tot seguit, hi posem el iogurt. Finalment, hi incorporem les clares muntades, fent moviments envoltants.
- Posem la barreja als recipients on servirem la mousse i, a continuació, els deixem al frigorífic unes 3-4 hores com a mínim (o, encara millor, tota la nit).
- Al moment de servir-la, decorem la mousse amb grills i ratlladura de mandarina.

COMENTARI DIETÈTIC

Unes postres amb fruita de temporada, perfectes per completar un menú amb una ració no massa gran, acompanyada de fruita. **Propietats nutricionals.** És una recepta baixa en greixos, amb un alt contingut en proteïna, però aporta una quantitat de sucres una mica elevada. Aquests sucres provenen, sobretot, de la mel i del suc. Per tant, són sucres lliures, ja que en el cas del suc hem eliminat tota la fibra de la fruita, que modula l'absorció dels sucres presents de manera natural. Sabies que...? La proteïna que conté la clara d'ou és la de millor qualitat.

Apta per a: Dietses ovolactovegetarianes.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

⌚ 20'
+ refredament



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

1890

TORRAS

Deliciosa naturalitat,
deliciós Nadal.

Postres 70%
Art. 88 - 300g



info@chocolatetorras.com | www.chocolatetorras.com





El toc perfecte PER NADAL

En aquesta època de l'any, hi ha moltes ocasions especials per reunir-se. Amb els nostres productes SELEQTIA aconseguiràs que els àpats i sopars nadalencs es converteixin en moments inoblidables on les receptes gurmet es fusionen amb els millors records.

La nostra gamma SELEQTIA t'ofereix una gran varietat de productes i receptes gurmet per celebrar Nadal de la millor manera possible. Aperitius, plats principals o postres amb una acurada selecció d'ingredients, pensats per dur a la teva taula el millor de la gastronomia.

Amb els nostres productes SELEQTIA, podràs convertir les reunions familiars en quelcom extraordinari. La qualitat dels seus ingredients et permetrà millorar les elaboracions i donar un toc gurmet a totes les teves receptes, per delectar els teus convidats amb un menú al nivell dels millors restaurants.



TURIA

TORRADA



Turia recomana el consum responsable, 5,4 °

Cervesa torrada
— amb reflexos vermellosos

En boca destaquen els records a pa torrat, els cítrics i una amargor delicada. Fresca i ideal per acompanyar la nostra gastronomia.



Receptes que
mai no fallen

'Foie' amb 'chutney' de figues i raïm

5€
PER RACIÓ

• 200 g de foie d'ànec SELEQTIA

Per al *chutney* de figues

• 200 g de mermelada de figues
SELEQTIA

• 50 g de vinagre balsàmic
SELEQTIA

• 20 g de gingebre ratllat

• 5 g de comí i 2 g de canyella

• Sal i pebre

Per acompanyar

• 12 raïms i flor de sal

• 25 g de Pedro Ximénez

• 12 torrades mini de figues i panses
SELEQTIA

ELABORACIÓ. Tallem i congelem el foie.

■ En una paella, marquem el foie pels dos costats a foc mitjà. El posem en una safata amb paper absorbent per treure'n l'excés de greix.

■ Per fer el cruixent de blat de moro, congelem el pa perquè sigui més fàcil de tallar. El tallem a rodanxes d'un centímetre de gruix. Les posem en una safata de forn amb una mica d'oli i sal. Les enformen a 180 °C durant 10 minuts fins que estiguin cruixents. Les retirem del forn i les reservem.

■ Per preparar el *chutney*, disposem la mermelada de figues en un bol. Hi afegim el vinagre balsàmic i el gingebre ratllat i ho barregem. Hi posem les espècies. Acabem amb la sal i el pebre. Ho tastem i, si cal, ho rectificuem. Ho reservem.

■ En un plat, servim una quantitat petita de *chutney* de figues. Tot seguit, disposem el foie i hi col·loquem els cruixents de pa de blat de moro i les torrades.

■ Ho acabem amb el raïm i una mica de flor de sal.

COMENTARI DIETÈTIC

Canapès amb productes de qualitat per gaudir i sorprendre en un àpat especial. Per equilibrar una mica el menú, per exemple, podem

incloure un altre aperitiu fet amb verdura i, tot seguit, un plat principal de peix.

Si a taula hi ha nens o embarassades, el raïm d'acompanyament ha de quedar al natural i no l'hem de glacejar amb vi dolç.

Propietats nutricionals. El foie és un producte d'origen animal especialment gras i el seu consum ha de ser puntual. En aquest cas, els sucres són sobretot els presents de manera natural, procedents del raïm i del 67% de figues que conté la mermelada.

Racions: 4

Dificultat



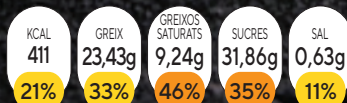
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



GIRÓ RIBOT
vins i caves

AQUEST NADAL TRIA MIMAR-TE
AMB LA GAMMA DE VINS I CAVES MIMAT



MIMAT BLANC
DO PENEDES
MUSCAT DE GRA PETIT
MALVASIA DE SITGES



CAVA MIMAT
BRUT
MACABEU
XAREL·LO
PARELLADA



MIMAT NEGRE
ZONA EMPORDÀ
MARSELAN
PETIT VERDOT

ELABORANT VINS I CAVES AMB ÀNIMA DES DEL 1976
www.giroribot.es



1,98€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Pastís de Sacher de Nadal

Per al pa de pessic

- 3 ous
- 90 g de sucre
- 30 g de farina

Per a la ganache de vainilla

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

Per a la trufa de xocolata

- 150 g de xocolata negra
- 85% de cacau SELEQTIA
- 2 rovells d'ou
- 600 g de nata 35%

Per muntar i decorar

- 100 g de mermelada de préssec SELEQTIA
- 35 g de torró Sacher SELEQTIA
- 2 teules i 2 cigarretes Eceiza
- 100 g de cacau pur sense sucre

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 180 °C.

■ Per fer el pa de pessic, separem les clares dels rovells. Les muntem i hi incorporem el sucre per fer una merenga. Hi afegim els rovells batuts i ho homogeneïtzem. Tamisem la farina i la incorporem a la barreja anterior amb moviments envoltants. Posem la massa en una safata

apta per al forn coberta amb paper sulfurat. L'enfornem durant vuit minuts a 180 °C.

■ Escalfem la nata per fer la ganache. Hi afegim la vainilla i ho deixem reposar 20 minuts. Colem la nata. L'emulsionem amb la batidora i la deixem refredar a la nevera sis hores. La muntem amb la batidora de barnilles i la reservem.

■ Per a la trufa, desfem la xocolata a 50 °C. Escalfem 75 g de nata a 40 °C. L'aboquem sobre la xocolata i l'emulsionem en tres passos, fins a obtenir una ganache. Amb l'ajut d'una espàtula de silicona, hi afegim els rovells a temperatura ambient. Semimuntem la resta de la nata i la incorporem a la ganache fent moviments envoltants.

■ Per fer el tronc, talem el pa de pessic en forma de rectangle. Hi posem la ganache per sobre i hi afegim la mermelada. L'enrotllem i l'anem premsant a poc a poc. El deixem refredar al frigorífic durant sis hores.

■ Cobrim el tronc amb la trufa de xocolata i acabem la recepta amb les decoracions de trufes i teules, en trossos irregulars, i el cacau pur.

Racions: 10

Dificultat



Elaboració

60'
+ refredament



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COMENTARI DIETÈTIC

Un dolç típic d'Àustria, amb la xocolata com a protagonista.

Propietats nutricionals. Per la seva qualitat nutricional, el consum ha de ser molt ocasional. És una recepta alta en sucres i greixos saturats, i força calòrica. Es recomana acompanyar-la amb una opció saludable, com ara fruita, i no excedir-se amb la quantitat.

Apta per a: Dietes ovolactovegetarianes.

Nadal més saludable amb els teus



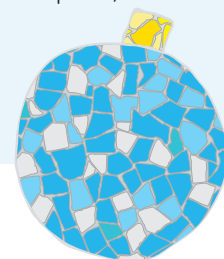
10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3

Prevenir
l'obesitat
infantil

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.



En aquestes dates, mengem més i 'pitjor'. Quan fem un àpat fora, sumem els menús casolans més copiosos, amb salses d'acompanyament i una gran presència de dolços i embotits. I, si nosaltres mengem malament, els més petits també ho faran.

La clau està a educar amb l'exemple. Les pautes que es recomanen als pares serviran també perquè l'alimentació dels nens i nenes sigui més saludable. Triar ingredients de qualitat i tècniques de cocció més sanes, mastegar a poc a poc, servir racions petites, acompanyar els aliments de menor qualitat nutricional amb altres més recomanables i recordar que els festius són cinc dies i no dos mesos són recomanacions a seguir.

Només cal ser responsables. Podem satisfer algun capritx en moments excepcionals, prenent-ho com una cosa extraordinària i no com una norma.





Inspira't amb les nostres receptes

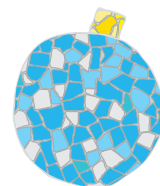
Algunes idees

ENTRANTS

- ★ Amanides
- ★ Canapès de verdures i fruites
- ★ Espàrrecs amb vinagreta
- ★ Pastís de verdures
- ★ Xips de verdures al forn amb untables: hummus, guacamole, *tapenade*, etc.
- ★ Salpicó de marisc

PRIMERS

- ★ Verdures a la planxa
- ★ Sopes o cremes de verdures



MENÚS MENYS CALÒRICS

Es àpats nadalencs solen ser massa calòrics i les racions, molt generoses. En general, les taules es presenten plenes de plats que no són precisament sans. Com podem aconseguir que els aliments saludables siguin també protagonistes dels menús?

Les verdures i fruites es poden incorporar com a ingredient principal o com a acompanyament. A més d'ajudar a augmentar la sensació de sacietat, el consum d'hortalisses i fruites contribueix a desplaçar el d'altres aliments menys recomanables. La naturalesa és sàvia i, durant la temporada de fred, podem triar cítrics, raïm blanc i vermell, bròquil, albergínies, espinacs, col llombarda, card o coliflor que, sens dubte, milloraran la qualitat nutricional de les nostres receptes i taules nadalencques.

Amb imaginació i ingredients de qualitat, podem dissenyar plats tan deliciosos com els de sempre, tot evitant grans quantitats de calories i greixos poc saludables.

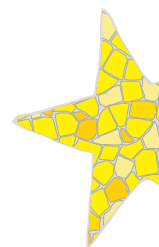


SEGONS

- ★ Peix al forn amb verdures i patates
- ★ Pebrots farcits de peix o marisc
- ★ Ous farcits

POSTRES

- ★ Fruites rostides
- ★ Postre de iogurt i compota amb espècies i fruita seca
- ★ Gelats, batuts casolans, etc.



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





UN NADAL FELIÇ I DELICIÓS!



¿Saps qui s'encarregarà aquest any de les **postres** i dels **dolços** del **sopar de Nadal**??

Els farem entre tots!
Jo també els ajudaré.
T'hi apuntes?



No m'ho diguis.
Els teus pares?

És clar! A més, jo en sé molt de postres nadalenques!

DESCOBREIX TOT EL QUE T'IX SAP SOBRE LES POSTRES TRADICIONALS DE NADAL!



Neules

El seu nom prové de la paraula llatina "nebula", que significa "boira". Potser és degut a la fragilitat d'aquests dolços tan cruixents, que s'elaboren amb farina, sucre, clara d'ou, mantega i llimona.



Massapà

Un dolç típic de molts indrets. Tot i que els massapans es mengen durant tot l'any, per Nadal... encara més! S'elaboren amb ametlles, sucre i ou. Amb la massa es poden fer figuretes i, després, s'enfornen.

Torró

T'imagines un Nadal sense torró d'ametlles? Prové dels països àrabs i, per fer-lo, es cuina la mel amb les ametlles torrades i clara d'ou. Hi ha torrons de molts sabors. Xocolata, festucs, anacards... Sabies que els pots fer a casa?



Tortell de Reis


Un dolç amb forma de roda, que pot anar farcit de nata, massapà o trufa. Això sí, vigila quan el mengis: a l'interior sempre amaga una fava i la figureta d'un rei. Aquesta tradició ja es celebrava a l'antiga Roma i trobar les sorpreses era símbol de tenir sort.

Consells de l'expert


Cuinar dolços és divertidíssim! A Tix i Loy els encanten, però és molt important saber que **no és saludable menjar dolços cada dia**.

Tot i que durant les dates especials tenim més dolços a casa i en mengem una mica més que habitualment... procura no caure a la trampa de menjar dolços cada dia durant les vacances de Nadal!


Apunta't i comparteix aquests consells per viure unes festes supersaludables:



Menjar dolços només els dies assenyalats.



Consumir les postres i els berenars habituals (fruita, iogurt...).



Raspallar-se les dents després de cada àpat i abans d'anar a dormir.

Un clàssic nadalenc

AQUEST NADAL...

Ajuda Tix a trobar els 4 ingredients que li falten per cuinar el seu dolç de Nadal.

Encercla'ls i marca'ls a la llista.

Saps què estem cuinant amb aquests ingredients?

- 250 g d'ametlles torrades
- 120 ml de llet evaporada
- 1 clara d'ou
- 50 g de dàtils
- Gelatina neutra
- Un pessic de canyella
- Aroma de vainilla
- Ratlladura de llimona

SUPERCONSELL!

Una bona idea per menjar menys sucre és preparar els teus dolços a casa.

D'aquesta manera, pots evitar afegir sucre a les teves receptes i aprofitar la dolçor de les fruites. Com en aquesta proposta!

SEGUEIX LES PASSES PER CUINAR AQUEST DOLÇ MISTERIÓS EN FAMÍLIA:

1



Posa la llet evaporada en un cassó i escalfa-la a foc suau.

2



Bat la clara d'ou fins que es converteixi en escuma. Tot seguit, afegeix-la al cassó.

3



Aboca-hi també la gelatina hidratada, seguint les instruccions de l'envàs.

4



Afegeix-hi la canyella, un parell de gotetes d'aroma de vainilla i la ratlladura de llimona.

5



No deixis de remenar fins que la llet s'espesseixi. T'ha de quedar una textura de crema líquida.

6



Tritura les ametlles i els dàtils. Aconseguiràs una crema espessa semblant a la mantega. Afegeix-la al cassó i retira'l del foc.

7



Remena bé la barreja amb unes barnilles fins a obtenir una massa ben espessa.

8



Prepara un motlle rectangular i cobreix l'interior amb un paper de forn. Ha arribat el moment d'introduir la barreja al motlle.

9



Deixa-ho reposar a la nevera fins que s'endureixi. Et recomanem que el preparis un dia abans de menjar-lo. Et quedarà més bo!

SOLUCIÓ: Torró

SOC XEF!

No ho llencis!

Sabies que per Nadal 1 de cada 3 aliments acaben a les escombraries?

Ajuda'ns a practicar l'aprofitament amb totes les sobres del sopar d'aquest any.

Relaciona el menjar que ha sobrat amb altres plats deliciosos que et permetran aprofitar-lo.



TORRÓ



GALL DINDI



RAÏM



VERDURES SALTADES



PASTA INTEGRAL



IOGURT NATURAL



CRESTES



BROQUETA AMB XOCOLATA
75% de cacau

SOLUCIÓ: Afegeix torró al iogurt natural. Li aportarà sabor i un toc nadalenc. | Talla a trossets el gall dindi sobrant. Quedarà boníssim amb verdures i pasta integral. | Fes servir el raïm de la nit de Cap d'Any per preparar una broqueta. Banyo-la amb xocolata (75% de cacau). | Aprofita les sobres del farcit de verdures del gall dindi per fer unes delicioses crestes al forn.

Bye, bye, sugar

Recorda que... els aliments saludables han de ser protagonistes de la teva dieta.

No et passis amb els dolços de Nadal!

És millor que busquis opcions saludables, com ara fruites i fruita seca.

Els pots trobar en aquest mosaic nadalenc? Pinta de color **vermell** els aliments que porten **massa sucre** i del seu **color natural** els que **són més saludables**.

Apunta'ls a la llista perquè no se t'oblidin!

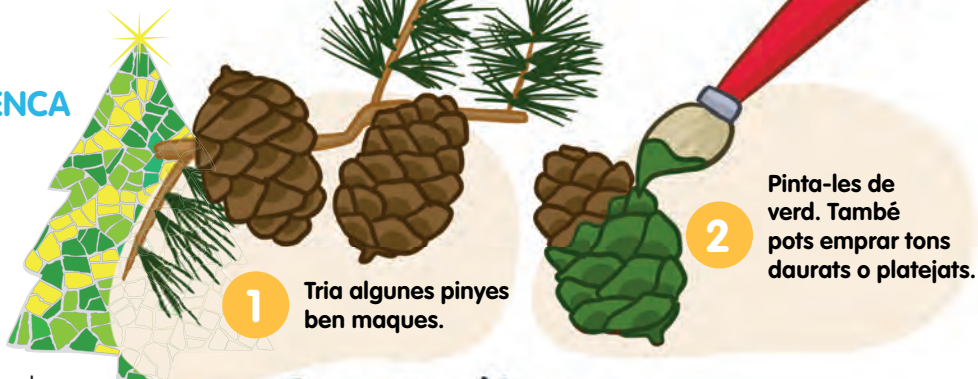


ALIMENTS SALUDABLES PER MENJAR PER NADAL

_____ y _____

SOLUCIÓ: Els aliments amb més sucre (en vermell) són caramels, polvorons, tortell, torró i massapà. Els aliments més sans (amb el seu color natural) són poma, nous, formatge, pinyo i xocolata negra.

ARBRES DE PINYA



1 Tria algunes pinyes ben maques.

2 Pinta-les de verd. També pots emprar tons daurats o platejats.

Què et sembla si aprofitem aquests dies de vacances per fer algunes decoracions de Nadal?

Us animem a anar a la muntanya a fer un passeig i agafar algunes pinyes.



ALTRES IDEES

Fes servir les pinyes que t'hagin sobrat per crear divertits rens o follets.

Són molt fàcils de fer!

CARETES DE REN

FOLLETS DELS BONS DESITJOS



3 Decora-les al teu gust, amb boles vermelles o estrelles platejades fetes amb paper.

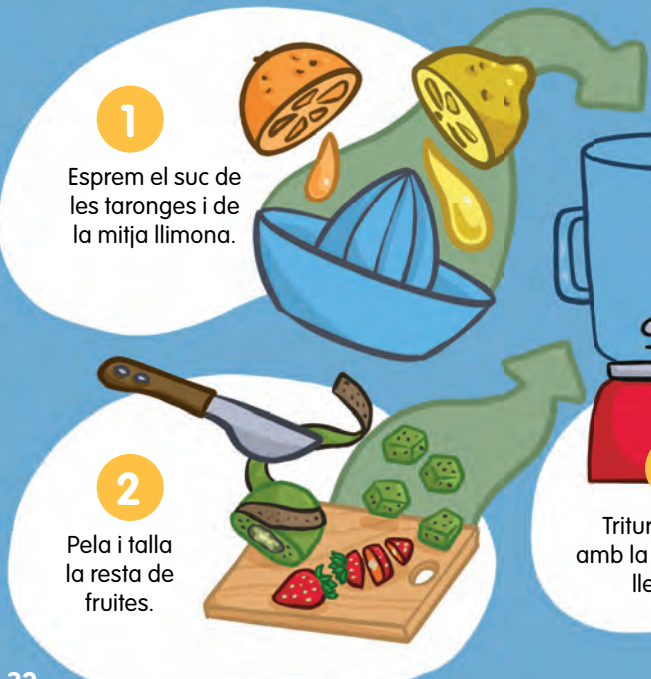
4 Busca un test petit o fes servir una base de cartró reciclat.

5 Decora els teus racons preferits de la casa amb aquests arbres.

RECEPTA UN BRINDIS



Loy, què et sembla si per celebrar aquest Nadal fem una beguda per brindar?

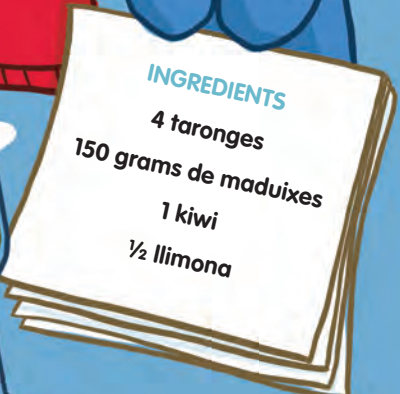


1 Esprem el suc de les taronges i de la mitja llimona.

2 Pela i talla la resta de fruites.



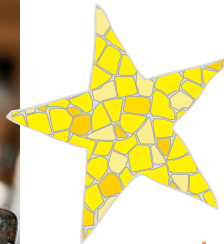
3 Tritura-ho tot amb la batedora i llestos!



INGREDIENTS
4 taronges
150 grams de maduixes
1 kiwi
½ llimona



**SALUT!
BONES FESTES!**



LA MANERA DE CUINAR IMPORTA

Per fer especial un àpat, a més d'ingredients de qualitat, també són importants les tècniques d'elaboració.

Cuinar al forn evita l'excés de calories que aporta el fregit. Una tècnica recomanable per elaborar carns i peixos és la papillota, en què els aliments es cuinen al forn i conserven els seus sucus.

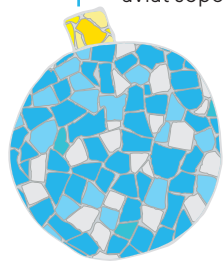
Si prefereixes la paella, pots utilitzar un wok per als ofegats o saltats, ja que permet cuinar amb molt poc oli. Sense oblidar que hi ha plats i acompanyaments per als quals no cal cocció i són una molt bona elecció: amanides, espàrrecs, *carpaccio*, tàrtar, anxoves en vinagre, etc.

MODERAR LES QUANTITATS

Juntament amb els ingredients i receptes que triem, un altre consell important és moderar les quantitats en el moment de la preparació. El nostre cos agrairà racions més petites i, a més, evitarem haver de menjar sobres durant tota una setmana. Una altra opció és congelar alguns plats per a una altra ocasió.

Dos festius nadalencs se celebren sopant i, si controlem les quantitats, també afavorirem el descans de grans i petits. Com més aviat sopem i més temps passi

fins que anem a dormir, millor. Aquests dies, fer un berenar saludable o menjar una mica de fruita abans de començar a sopar pot ser una bona manera de no arribar amb tanta gana a l'últim àpat del dia i, així, menjar menys.

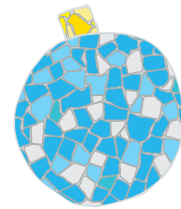


LA BEGUDA

Cal tenir sempre aigua a la vista, damunt la taula. Ha de ser la beguda d'elecció per calmar la set.

★ Podem elaborar combinats i refrescos casolans aromatitzant aigua, amb gas o sense, afegint-hi fruites, verdures, herbes aromàtiques o espècies. Per exemple, aigua amb gas amb cogombre i menta, aigua amb llimona i canyella, etc.





CUINAR EN FAMÍLIA



Obrir les portes de la cuina als més petits es pot convertir en l'activitat ideal d'aquests dies de vacances, ja que, a més de permetre'ns passar un temps preciós amb els nostres fills, cuinar junts pot ser una alternativa divertida a una tarda freda o de pluja.

Implicar els nens a la cuina els permet obrir el seu món a més sabors i constitueix un gran aprenentatge. Poden començar per parar taula, decorar-la, plegar els tovallons i participar en l'elaboració dels plats. Així, coneixeran els ingredients de les receptes en el seu estat primari i comprovaran els canvis que experimenten en aplicar les tècniques culinàries.

Convé que al principi siguin elaboracions fàcils. Primer, els podem animar a encarregar-se de la decoració dels plats, una tasca que els permetrà adquirir algunes responsabilitats. Més endavant, poden practicar ajudant a elaborar receptes i participant en preparacions més complicades. Per exemple, poden farcir pebrots, ous o crestes, fer les boles de les croquetes o mandonguilles, preparar una amanida o uns canapès, muntar una broqueta, etc.



TRIA BÉ LES POSTRES

Les postres nadalenques fan que aquestes vacances siguin les més dolces de l'any i, per això, és important reduir la ingesta de productes ensucrats i buscar alternatives. Per Nadal les postres solen ser productes amb un alt contingut en sucres, greixos de baixa qualitat, sal i farines refinades.

- ★ No els deixis a la vista, guarda'ls i treu-los només en moments puntuals.
- ★ Compra'n la quantitat justa. Així no acabaràs menjant dolços fins al febrer.
- ★ Serveix poca quantitat i en trossos petits.

★ Presenta'ls al costat d'altres propostes saludables: fruita seca, fruites deshidratades...

Una bona opció és cuinar aquestes postres a casa, cosa que ens permetrà triar els ingredients i reduir la quantitat de greix, sucre, etc. També convé utilitzar substituïts del sucre, com ara fruites dolces (plàtan, caqui, pomes o figues), deshidratades (dàtils, panses o prunes seques) i espècies (canyella o aroma de vainilla). D'aquesta manera, sumarem al plat les propietats beneficioses de les fruites.



NO ENS OBLIDEM DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Aquestes festes hem d'aprofitar que podem passar més estona en família per fer coses junts. En aquestes dates, a la majoria de ciutats s'organitzen activitats per als més petits, com patinatge sobre gel. Però també podem anar d'excursió o rescatar aquells jocs que hem après durant la pandèmia per fer exercici a casa.



La revolució en la manera de MENJAR XOCOLATA

Darrere la marca Delaviuda que coneixem avui, s'amaga un origen humil i familiar. Un fet que marca la nostra manera de veure les coses i que ens fa créixer.

Tot va començar l'any 1927, quan el matrimoni format per Manuel López i María Rojas va obrir una petita confiteria a la província de Toledo que, a poc a poc, va anar guanyant la confiança dels clients. Quan María Rojas va quedar vídua amb dos fills, va donar continuïtat al negoci familiar amb molt d'esforç i tenacitat. I no tan sols va aconseguir tirar endavant la confiteria, sinó que la va fer cada vegada més popular.

Els mateixos clients que apreciaven el seu saber fer van anar creant la marca, ja que quan anaven a comprar dolços demanaven els "de la vídua".

Avui, seguint la tradició familiar i el respecte per l'elaboració artesanal, Delaviuda manté les seves arrels i un

alt nivell de qualitat. S'ha convertit en la marca experta en torrons, especialitats nadalenques i xocolates que va innovant i adaptant-se a les tendències de consum.

Fruit d'aquest esperit innovador i fidel a la seva tradició confitera, amb la gamma Sticks, Delaviuda ofereix una forma diferent i divertida de menjar xocolata. Són uns bastonets deliciosos que han revolucionat la manera de degustar i gaudir de la xocolata. Gràcies a la forma allargada i a la seva grandària, són perfectes per poder-los assaborir en qualsevol lloc i moment.

Un ventall de receptes tan ampli com sorprenent. Format per una selecció de sabors que van des dels més tradicionals, com els Sticks de xocolata 70%, els Sticks d'ametlla i els Sticks d'avellana, fins als més singulars, creats amb diferents capes de xocolata delicioses.

- **Sticks Cheesecake:** amb una capa de xocolata rosa, xocolata blanca i inclusions de gerds, són ideals per als paladars més atrevits i llaminers.
- **Sticks tiramisú:** dues capes de xocolata amb llet i xocolata blanca, que faran les delícies dels amants del cafè.
- **Fruita de la passió:** els bastonets més tropicals, que combinen xocolata intensa i xocolata blanca amb fruita de la passió. Cada mos és un autèntic plaer.
- **Sticks 3 xocolates:** tres capes fines de xocolata intensa, amb llet i blanca. La fusió perfecta per al paladar.

La gamma Sticks de xocolata està formada per nou receptes diferents, perfectes per gaudir amb el teu sabor preferit a cada moment del dia.

Arbrets de Nadal

DE MADUIXA

8 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 45 MIN.

INGREDIENTS

- 500 g de maduixes
- 300 g de xocolata blanca
- Colorant alimentari verd
- Boletes de colors
i estrelletes grogues
de sucre per decorar

PAS 1

Rentem les maduixes i els tallem la part superior per fer una base. Les eixuguem bé i les reservem.

PAS 2

Desfem la xocolata al bany maria. Quan estigui desfeta, hi afegim el colorant verd i la remenem fins a aconseguir un resultat homogeni.

PAS 3

Cobrim les maduixes amb la xocolata, amb l'ajut de dos escuradents i sense arribar a mullar la base, perquè no es faci malbé la xocolata.

PAS 4

Les girem per fer la forma d'arbre, les decorem amb les boletes de colors i una estrelleta a la punta. Les deixem refredar i les servim.



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
553	26,93g	14g	75,89g	0,21g
31%	34%	70%	89%	5%

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

TRUC

Podem cobrir les maduixes amb xocolata amb més del 75% de cacau. Com quedaran de color marró, abans de posar-les a refredar, hi podem afegir festucs o kiwi picat per donar el to verd.

COMENTARI DIETÈTIC

Unes postres ideals per acabar algun dels àpats de Nadal. A més, els petits de la casa poden participar en l'elaboració. Això sí, cal consumir aquestes maduixes ocasionalment i en petita quantitat.

Daus de tofu marinat i alga nori

- 200 g de tofu ferm
- 150 ml de salsa de soja baixa en sal
- El suc d'una llima
- 2-3 trossets de gíngebre
- 1 culleradeta d'all en pols
- Pebre negre molt
- 150 ml d'aigua
- 2 fulles d'alga nori
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 10 g de sèsam torrat

Salsa tàrtara vegana

- 75 g de beguda de soja
- 75 ml d'oli de gira-sol
- Un pessic de sal
- El suc de mitja llimona
- 1 culleradeta de mostassa, una de tàperes i mitja de cogombrets
- Mitja ceba tendra

ELABORACIÓ. Per a la salsa tàrtara, preparem una veganesa. Posem la beguda de soja, l'oli, el suc de llimona i la sal al got de la batidora. Introduïm la batidora al fons del got i ho batem sense moure el braç fins que comenci a emulsionar. Tot seguit, anem movent la batidora fins a aconseguir la consistència d'una maionesa.

■ Piquem les tàperes, els cogombrets i la ceba tendra. Els barregem amb la veganesa i la mostassa. Ho reservem.

■ Eixuguem bé el tofu i el tallem a dauets. El marinem amb la salsa de soja, el suc de llima, el gíngebre, l'all en pols, el pebre i l'aigua, durant almenys 15 minuts, tot i que és preferible deixar-ho tota la nit.

■ Tallem les algues, amb la mida necessària per embolicar els daus de tofu. Els emboliquem mullant l'alga amb una mica de la marinada perquè s'hi adhereixi bé.

■ Preescalfem el forn a 180 °C, amb escalfor a dalt i a baix, i enforem els daus en una safata lleugerament greixada, durant uns 8-10 minuts.

■ Els servim amb sèsam torrat per sobre i els acompanyem amb la salsa.

0,49€
PER RACIÓ

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació amb gust de mar intens gràcies a l'alga nori. Es recomana consumir-la ocasionalment.

Propietats nutricionals. Fins i tot les salses de soja baixes en sal contenen un percentatge elevat d'aquesta substància. A més, les algues tenen una quantitat molt alta de iode. Tot i que la nori és de les que menys en té, un gram suposa pràcticament el 100% de la ingesta recomanada. Per això, es recomana menjar-ne puntualment i evitar-la entre la població infantil, dones embarassades o durant la lactància. Tampoc està indicada per a persones amb disfunció de tiroides o que prenguin medicaments amb iode.

Apta per a: Dietes veganes.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



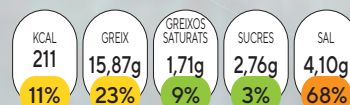
Elaboració

20'
marinat, mínim 15'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Flora parla per a CAPRABO

Flora diu adeu a l'oli de palma

Cada vegada són més els consumidors que busquen alternatives sense oli de palma. Amb l'objectiu de donar resposta a aquesta demanda creixent, Flora – marca de margarines que pertany al grup Upfield – ha renovat la recepta de dos dels seus productes més emblemàtics, Flora Original i Flora Oliva, per eliminar l'oli de palma. Amb aquest canvi, tota la carter de la marca, que té més de 50 anys d'història, passa a ser lliure d'oli de palma.

Un estudi d'Upfield sobre les noves tendències en alimentació revela que més del 50% dels espanyols prefereixen els productes sense oli de palma, sempre que tinguin el mateix sabor. Les noves receptes de Flora Original i Flora Oliva compleixen aquesta premissa, ja que mantenen el

sabor de sempre, però prescindeixen de l'oli de palma.

Un altre dels hàbits que creix més avui dia entre els consumidors és la tria d'aliments cada vegada més saludables i beneficiosos per a la salut. En aquest sentit, ambdues referències són 100% vegetals, tenen ingredients 100% naturals i contenen omega 3 i omega 6, cosa que ajuda a tenir cura del cor, ja que contribueix a una bona salut cardiovascular i a mantenir un nivell adequat de colesterol.

D'aquesta manera, Flora manté el seu propòsit de fomentar conductes més sostenibles i saludables a través d'una alimentació *plant based*. Les margarines de la marca permeten seguir una alimentació d'origen vegetal sense comprometre el sabor i el rendiment, mentre tenen cura de la nostra salut i de la del planeta.



Flora recomana una alimentació variada i equilibrada en el marc d'un estil de vida saludable. La marca aconsella consumir una quantitat diària de dues racions, ja que conté tiamina, que juga un paper fonamental en la contracció muscular i contribueix al correcte funcionament del cor.



Rica en
OMEGA 3

0,62€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

'Bundt cake' de pinya Del Monte

- 1 iogurt
- 200 g de pinya Del Monte
- 4 ous
- 1 got d'oli d'oliva verge extra
- 2 gots de sucre
- 4 gots de farina
- 1 sobre de llevat de pastisseria
- Sucre de llustre i groselles per decorar

ELABORACIÓ. Batem el iogurt amb la pinya tallada a porcions. El posem en un bol i hi afegim els ous, l'oli i el sucre. Ho batem fins a integrar els ingredients.

■ En un altre bol, barregem la farina amb el llevat. Tamisem la barreja per sobre dels ingredients anteriors i ho batem de nou.

■ Greixem un motlle de *bundt cake* i hi aboquem la massa. L'enfornem durant 45 minuts a 180 °C, amb el forn preescalfat.

■ El deixem refredar, el desemmotllem i el decorem amb sucre de llustre i unes groselles.

COMENTARI DIETÈTIC

Un pa de pessic sucós i fresc gràcies al toc de la pinya. Una recepta per fer ocasionalment, que podem aprofitar per a un esmorzar, tot acompanyant-la amb fruita, fruita seca, un lacti natural, cafè o una infusió.

Propietats nutricionals. Els greixos que conté són saludables, però aporta una quantitat elevada de sucre i farina refinada. Per això, és una preparació amb una aportació energètica rellevant.

Sabies que...? Un bundt cake és un pa de pessic elaborat amb un motlle bundt, que té forma de corona i un forat al centre.

Apta per a: Dietes ovolactovegetarianes.

Racions: 12

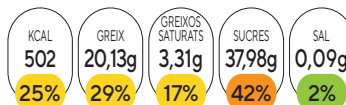
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

A NETFLIX ORIGINAL SERIES



JURASSIC WORLD
CAMP CRETACEOUS

NETFLIX | NOW STREAMING



DINOSAUR CHALLENGE

GUANYA UN VIATGE A COSTA RICA AMB DEL MONTE!
PARTICIPA A WWW.DELMONTEEUROPE.ES O ESCANEJA



La promoció està vigent des de l'1 de novembre de 2021 fins el 31 de desembre de 2021.
Consulti les bases a www.delmonteeurope.es

○○○
bellesa

Aquest Nadal

REGALA IL·LUSIÓ I SOMRIURES

Enguany podem tornar a gaudir dels àpats tradicionals i de les celebracions familiars. Tots junts, obrirem de nou els regals amb què sorprenem les persones que més estimm.

Si estàs buscant una opció diferent i original, et proposem regals per a tota la família. No dubtis a preguntar a la nostra secció de perfumeria, on et poden ajudar a trobar colònies, perfums, maquillatges, etc. Segur que encertaràs!



NECESSER de cura completa NIVEA

Pack de cura completa per a una pell suau i bonica. Inclou loció corporal, gel de dutxa, desodorant, crema de mans, bàlsam labial i un fantàstic necesser. Te'l perdràs? Cuida la teva pell amb NIVEA!

'PACKS'

Els teus productes favorits en els packs que mai fallen! Tria la teva marca i, juntament amb una selecció d'articles de bellesa i higiene, tindràs un necesser de regal per dur-los sempre amb tu.



NECESSER WILD MOJITO AXE

No pots equivocar-te amb aquesta fragància i la seva combinació salvatge de mojito fresc verd i fusta de cedre terrós. Inclou un desodorant *bodyspray* i *eau de toilette*. La seva aroma és de llarga durada.

NECESSER DARK TEMPTATION AXE

Inclou un desodorant *bodyspray*, *eau de toilette* i gel de dutxa, amb una fragància masculina d'aroma de xocolata intensa i un toc picant delicat. Perquè estiguis sempre a punt, sense importar el moment.



NECESSER PER A DONA Dove

Inclou gel de dutxa, loció corporal, desodorant antitranspirant *roll on*, gel hidroalcohòlic i crema corporal en pot. Uneix-te a la bellesa real i eleva la hidratació de la teva pell amb Dove!





LLAUNA BERGAMOTA Álvarez Gómez

Amb una fórmula molt refrescant, basada en l'essència de bergamota, convertiràs aquesta deliciosa fragància en un bàsic imprescindible per al teu dia a dia. A més, pots treure profit de l'envàs, ja que ve en una preciosa llauna. Un regal original!



AGUAS Núm. 3 Victorio & Lucchino

'Aguas', de Victorio & Lucchino, és una col·lecció autèntica que tria l'aigua com a element essencial, juntament amb aromes de qualitat. El resultat és una explosió de vida molt especial.

FRAGÀNCIES

Perfums per regalar i regalar-te. Des de les fragàncies més fresques i cítriques fins a les dolces i amb records de fusta. A la nostra secció de perfumeria, trobaràs les últimes novetats de totes les marques.



PERFUM PER A DONA Chanson D'eau

Essència fresca i floral. Amb notes de mandarina, lavanda i menta d'alfàbrega. Una fragància fresca i delicada, com una cançó divertida, amb una aroma dolça i agradable.



AIRE DE SEVILLA AZAHAR Instituto Español

Un encert garantit. Un torrent mediterrani impregnat de flor del taronger.



COLÒNIA PER A HOME Crossmen

Fragància masculina per a homes elegants. La seva aroma es diferencia pels tocs de fusta i cítrics, que li donen la força pròpia d'una aroma pensada per impressionar.



POSEIDON GOLD
Instituto Español
Fragància sofisticada per a homes moderns i elegants.



CITRUS BLOOM I CITRUS HERBS belle

Dues fragàncies exquisides i sostenibles. Perfums amb fórmula vegana, amb un 85% d'ingredients d'origen natural i alcohol 100% vegetal. L'estoig, l'etiqueta i el tap també estan fabricats amb materials sostenibles amb certificació d'origen responsable. A més, el flascó, l'estoig i la tapa són 100% reciclables.



○○○
bellesa

SET D'UNGLES I LLAVIS COLORFUL TRIPLE MATCH MAGIC STUDIO

Si t'agrada lluir el mateix to de labial i d'ungles, aquest set és el que estaves buscant. Inclou tres duos de labial líquid i esmalt d'ungles en tres colors molt versàtils: salmó, rosa i vermell.



MAQUILLATGE

Posem a la teva disposició una gran gamma de maquillatges per a aquests dies especials. A la nostra perfumeria trobaràs una selecció de tons que segueixen les tendències de la temporada. Per maquillar els teus ulls, pots atrevir-te barrejant estils i aconseguir un resultat inesperat. Tria labials permanents i omple els teus llavis de color sense tacar la mascareta.



CARTERA PETITA SAFARI MAGIC STUDIO

Per maquillar-te en qualsevol lloc o retocar el teu look, porta aquest estoig sempre amb tu. Conté 21 ombres d'ulls en tons neutres i colorits amb un acabat lluent o mat, cinc pòlvores compactes i tres labials. També inclou dos aplicadors i un mirall.



PALETA D'OMBRES EXQUISITE MAGIC STUDIO

Està formada per 12 ombres d'ulls i conté els colors ideals per aconseguir tant un maquillatge acolorit com neutral. Colors extra-pigmentats i, alguns d'ells, irisats, per aconseguir un maquillatge ideal sense esforç.

BELLESA PER REGALAR

Troba tota una experiència en cadascun d'aquests packs i cistelles: cremes de mans, productes de cura corporal, gels de bany, etc.

SET DE BANY BATH BRONZE IDC INSTITUTE

Si t'agraden les aromes cítriques i amb records de fusta, aquest set està pensat per a tu. Inclou un gel de bany, una crema corporal, sals de bany i dues bombes de bany. El millor? Gràcies al seu packaging és ideal per regalar.



SET BEAUTY GARDEN IDC INSTITUTE

Si les essències florals són les teves preferides, no podràs resistir-te a aquest set format per una crema de mans, un pot amb sals de bany i una llima per a ungles.

SET DE VÍMET NATURAL OIL IDC INSTITUTE

Amb aroma d'oli d'oliva, aquest set de bany aporta un extra d'hidratació. Conté un gel de bany, una loció corporal, un exfoliant, un paquet de sals de bany i un sabó de bany. Tot dins d'una cistella reutilitzable!





DÓNA'T UN CAPRICI AQUEST

Nadal





CODORNÍU

Un viatge a l'origen i la història del cava

Parlar de Codorníu és parlar de la història d'una família de viticultors que es remunta al segle XVI. És l'empresa vitivinícola familiar més antiga d'Espanya i una de les més longeves del món.

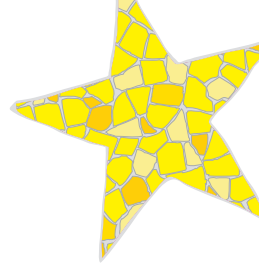


Visitar les caves i el celler de Codorníu és endinsar-se en una història que va començar a escriure's fa ja cinc segles, encara que no va ser fins al 1872 quan Josep Raventós Fatjó va elaborar cava per primera vegada a Espanya mitjançant el denominat Mètode Tradicional amb raïm autòcton del Penedès: Macabeu, Xarel·lo i Parellada. D'aquesta manera, una indústria nova va néixer i la marca

Codorníu es va vincular amb la història del cava.

Anys després, el 1895, Manuel Raventós, el gran impulsor de la marca Codorníu, va contractar l'arquitecte modernista Josep Puig i Cadafalch (coetani de Gaudí) per construir un nou celler. L'edifici que va projectar és, des del 1976, Monument Històric Artístic i un dels exemples més impressionants de l'arquitectura vitivinícola del nostre país. Sota terra, en un dedal de





ELS SECRETS D'UN CELLER EXTRAORDINARI

Submergeix-te en els més de 460 anys d'història de Codorníu amb una visita guiada al seu celler. Descobreix els processos emprats per fer aquest cava i per aconseguir una lluentor única. Explora el museu i els cellers i tasta dos dels millors caves de Codorníu.

En destapar una ampolla de cava, alguna vegada penses d'on ha vingut? Si la curiositat et consumeix, una visita a l'històric celler Codorníu de Barcelona esvairà els teus dubtes.

Baixa als cellers i, a bord d'un tren, recorre els nostres 30 km de caves subterrànies acompanyat per un guia expert. Després, equipat amb tot aquest coneixement, degusta dos caves Codorníu d'alta gamma i torna a casa amb una nova visió d'aquesta beguda de fama mundial.



L'equip d'enoturisme de les caves Codorníu respecta les directrius marcades per part de les autoritats sanitàries, oferint gel hidroalcohòlic a l'entrada de cada recinte i controlant tant els aforaments màxims com les distàncies de seguretat entre clients.

CAVES CODORNÍU

Com arribar-hi?

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



AMB COTXE

Des de les autopistes AP7 o AP2, sortida 27, Sant Sadurní d'Anoia. A 40 km de Barcelona i a 68 km de Tarragona.



AMB TREN

Rodalies Renfe. Línia R4. Des de Barcelona-Sants o Barcelona Plaça Catalunya: Rodalies Renfe, línia R4, direcció Vilafranca del Penedès/Sant Vicenç de Calders/Estació de Sant Sadurní d'Anoia.

Durada del viatge: 45 minuts.



caves subterrànies, Codorníu fa la segona fermentació i la criança dels seus caves a una temperatura que roman constant.

Per al resultat final, a més de tenir un celler amb condicions excel·lents, es necessita raïm de màxima qualitat. Codorníu selecciona els fruits i cuida minuciosament les vinyes.

Des de fa anys, aplica la tècnica de la viticultura sostenible, és a dir, deixa que la naturalesa segueixi el seu curs i només intervé quan hi ha desajustos. És així com Codorníu combina tradició i innovació en el procés d'elaboració del cava, controlant cada etapa fins al lliurament del producte final al consumidor.

RESERVA LA TEVA VISITA A LES CAVES DE MANERA SEGURA I FLEXIBLE

Reemborsament



5%

a la teva targeta Club CAPRABO⁽¹⁾



caprabo CLUB

⁽¹⁾ 5% de reemborsament a la teva targeta Club CAPRABO. L'estalvi s'ingressarà a la teva targeta entre set i deu dies després de gaudir de l'activitat. Reserva a la nostra web. Oferta no acumulable.

○○○
solidaritat



Un petit gest que val un somriure



Després de tant de temps esperant per celebrar i compartir taula i àpats amb amics i familiars, aquest Nadal serà més especial que mai. Amb el teu ajut, volem aconseguir que els més vulnerables també puguin gaudir d'aquests moments sense que els falti res.

Tot i que cal practicar la solidaritat durant tot l'any, per Nadal tenim una ocasió excel·lent per ajudar els més vulnerables i aconseguir que siguin una mica més feliços. En aquestes dates, els Bancs dels Aliments són un puntal per a moltes famílies i la tasca que fan per recollir i distribuir àpats i productes bàsics és més necessària que mai. Per això, en aquests moments tan especials, quan la il·lusió brilla amb llum pròpia i a la botiga busquem tot el que necessitem per gaudir amb la família, no ens podem

oblidar de compartir amb els que més ho necessiten.

No cal molt. Un simple gest, com donar uns cèntims en passar per caixa, pot marcar la diferència i ajudar el Banc dels Aliments de la teva zona perquè pugui seguir repartint productes de primera necessitat a famílies vulnerables.

Perquè molts petits gestos poden suposar grans canvis!



FEDERACIÓ
CATALANA
BANCOS DELS
ALIMENTS

Úneix-te al Repte
1.800.000€
d'àpats per a
675 famílies!

**Col·labora amb el Banc
d'Aliments de la teva zona**

Donant uns cèntims quan
paguis amb targeta

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

**Junts ho podem
aconseguir!**

caprabo ●●●●
Així de compromesos
Així de bo

Gaudim La GROSSA

de Cap d'Any



31 DE DESEMBRE

200.000 €
PER BITLET DE 10 €



Loteries de Catalunya
Tria-tes. Tots hi guanyem

Sóc del Club.
Jo estalvio.

caprabo CLUB

MILERS DE

UN NADAL
AIXÍ DE BO



REGALS PER NADAL

Per ser del Club Caprabo, quan passis per Caixa del 02/12/21 fins al 09/01/22, **et pot tocar un cupó amb un dels milers de regals***.

I, a més, **entres al sorteig de 1.000 €**** si la suma de les teves compres de l'1 al 31 de desembre és superior a 50 €.

*T'entregarem un cupó amb el regal que t'ha tocat que podràs bescanviar en passar per caixa juntament amb la targeta Club Caprabo fins al 23/01/22.

**Els 1.000 € s'acumularan a la targeta Club Caprabo del guanyador. Consulta condicions a www.caprabo.com/promocions



GRANS SORTEJOS CLUB CAPRABO

Els clients del Club Caprabo estan d'enhorabona perquè cada mes hi ha grans sortejos.

Avantatges
caprabo ●●●
CLUB

Al desembre, **SORTEIG** de 2 patinets elèctrics Bongo Serie A Connected de CECOTEC



Per a participar en el sorteig només has d'activar un cupó digital

abans del **31/12/2021**.

Entra al web o a l'APP de Caprabo, tria el cupó que tu vulguis, activa'l i llest.

Així de fàcil.



**No vols esperar al sorteig?
Fes-te amb el patinet ara.**

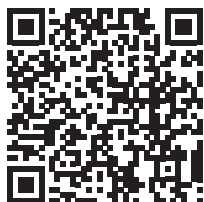
cecotec

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

10%



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



El sorteig es realitzarà el dia **10/01/22**.
Consulta condicions i bases del sorteig
a www.caprabo.com/promocions

NETFLIX
LA CASA
DE PAPEL



LLUITA PEL TEU PLAER
UNEIX-TE A LA BANDA

OIKOS Danet DANONE
POSTRES



IMBATIBLE CONTRA LES TAQUES DIFÍCILS SENSE NECESSITAT DE PRESENTAR*



*Eficàcia contra taques difícils i lluentor segons prova de laboratori externa al Març de 2021 i Agost de 2019, només fa referència a la gamma de quantum i quantum ultimate.



Descubreix més:
Porunfuturoconagua.es

*Packs promocionals disponibles fins a esgotar unitats en botiga.

caprabo ●●●



15%

Delícies de cuixa de pollastre EROSKI NATUR

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

All morat IGP Las Pedroñeras EROSKI NATUR, 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Minisnacks barbacoa EROSKI, 100 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Nata muntada EROSKI, 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Ametlla fregida EROSKI, 175 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Crema balsàmica de fruites del bosc EROSKI, 250 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Laca belle, 400 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Sèrum amb vitamina C belle, 30 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.





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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



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 gener del 2022



el Almendro

THINS

Láminas de Turrón
de Almendra



nosaltres

Reprenem la VIII Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls

CAPRABO va acollir, el passat 10 de novembre, la VIII Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls a l'espai Xef Caprabo de L'Illa Diagonal (Barcelona). Amb aquest esdeveniment, arrenca la temporada de calçots als supermercats CAPRABO. Enguany, a més, la totalitat dels calçots venuts als nostres supermercats provenen de la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) de Valls i Calçot del Maresme.

La presentació de la Jornada a Xef CAPRABO va incloure un showcooking-degustació, amb un menú fet amb calçots elaborat pel xef Albert Roig, del Restaurant Forevents. Elisa Ribé, enòloga de la DO Tarragona, va presentar els vins d'aquesta regió que mariden amb cada plat. Durant l'esdeveniment, el regidor de Comerç

i Turisme de l'Ajuntament de Valls, Òscar Peris, va presentar les novetats de la temporada del calçot. A més, a la jornada van intervenir un representant de l'Associació de Restauradors de Valls; Rosa M. Anguita Garrido, directora de Comunicació Corporativa i Relacions Institucionals de CAPRABO; i Manuel Blanco, de l'Àrea Proximitat de CAPRABO.

El calçot és un dels productes més populars de Catalunya i les tradicionals calçotades de Valls i del Camp de Tarragona han permès consolidar una producció de gran qualitat, reconeguda per la Indicació Geogràfica Protegida (IGP). El calçot amb IGP de Valls es produeix a quatre comarques de la província de Tarragona: Alt Camp, Baix Camp, Tarragonès i Baix Penedès.



El Club CAPRABO sorteja grans premis cada mes

La nostra clienta Rosa M. Gurri Sureda ha estat la guanyadora de 1.000 € de compres gratis, que s'ingressaran en la seva targeta Club CAPRABO perquè els pugui becanviar a les seves pròximes compres a CAPRABO. El sorteig es va celebrar al setembre entre els clients que havien fet una compra mínima de 25 € amb la targeta Club CAPRABO a set botigues de Girona: Banyoles, Cassà de la Selva, centre comercial Espai Gironès (a Salt) i als establiments de Girona situats al Carrer de Pau Vila i Dinars, Carrer Pedret, Carrer Sant Eugènia i Carrer Sèquia. L'afortunada va rebre el xec per valor de 1.000 € de la mà de Laura Fernández Rivero, cap de la botiga situat a Santa Eugènia, 120, Eva Bagudanch, cap de Persones, i Fernando González, cap de Zona. Enhorabona a la guanyadora!



D'esquerra a dreta, Manuel Blanco, de l'Àrea de Proximitat de CAPRABO; Òscar Peris, regidor de Comerç i Turisme de l'Ajuntament de Valls; els xefs Albert Roig i Joan Linares, del Restaurant Forevents; Carles Grau, del Restaurant Cítric i representant de l'Associació de Restauradors de Valls; i Elisa Ribé, enòloga de la DO Tarragona.

Creixem a Barcelona amb un nou supermercat

Avancem en el nostre pla d'expansió amb una nova botiga al barri de Sants, una franquícia amb una superfície de 299 m², al carrer Vallespir, 93-95. L'establiment dona feina a cinc persones i disposa d'un

ampli horari d'obertura, de 8 del matí a 11 de la nit, tots els dies de la setmana.

Amb aquesta nova botiga, CAPRABO ha obert supermercats a Barcelona, Reus, el Prat de Llobregat,

Sabadell, Cerdanyola del Vallès i Mataró. Destaca la recent obertura del primer supermercat de la companyia a Sant Andreu de Llavaneres, a la comarca del Maresme (Barcelona).

FES QUE CADA SOPAR SIGUI MÀGIC



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



La Confiteria

Delaviuda

