

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

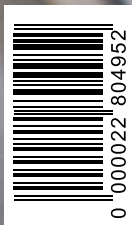
sabor

EN FAMILIA

Las legumbres
en la dieta
infantil

BELLEZA

Los cuidados
de la piel en
invierno



Nº 360
AÑO XLV
2€

Alimentación saludable

Tres gestos para mejorar tu dieta

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

ANETO
— NATURAL —

**CALDO
NATURAL**

ANETO
— NATURAL —



de POLLO

Solo ingredientes
frescos y naturales



Este caldo de pollo proviene de animales criados en condiciones de bienestar animal avalado por el Certificado Welfair™. animalwelfair.com



SOPA DE ALBÓNDIGAS DE POLLO, JUDÍAS PINTAS Y ESPINACAS

INGREDIENTES

1L de Caldo de Pollo ANETO • 6 albóndigas de pollo • 1 zanahoria • 1 puerro pequeño • 1 taza de alubias rojas cocidas • 1 taza de habas (opcional) • Hojas de espinacas frescas • Perejil • Aceite de oliva virgen extra • Sal

PREPARACIÓN

1. Cortar en dados pequeños la cebolla tierna (reservar el tallo verde para añadir al final) y la zanahoria y rehogarlas en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal.
3. Incorporar las albóndigas de pollo y dorarlas ligeramente.
4. Incorporar las alubias y las habas y verter la mitad del caldo de Pollo Aneto, cocer unos minutos y añadir el caldo restante.
5. Una vez apagado el fuego, añadir las hojas de espinacas y un poco de perejil picado si se desea.



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



caprabo ●●●

sumario

enero'2022

www.caprabo.com



Todas las recetas
de Sabor en



CHÉFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Tres gestos sencillos para mejorar tu alimentación y tu salud.
- 10 Aumentar el consumo de hortalizas.
- 14 Por qué hay que aumentar la ingesta de alimentos con fibra.
- 20 El agua y las infusiones deben ser tus principales fuentes de hidratación.
- 24 Elige platos fáciles y saludables.
- 26 Grasas saludables.
- 27 En familia: las legumbres en la dieta infantil.
- 38 Proteínas, sí. Saludables, también.
- 42 Sal y azúcar, cuanto menos, mejor.
- 44 Belleza.
- 46 Solidaridad.
- 48 Viajes: Pirineo de Girona.
- 50 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 55 Cupones ahorro.
- 58 Noticias.



Edición 360
ENERO 2022
Año XLV

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



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

DIFUSIÓN:

Controlada por OJD
Publicidad
Antonio García. Tel. +34 607973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



Pequeños cambios para cuidar tu alimentación

Xavier Ramón
Director de Marketing

Enero es el mes en el que iniciamos los propósitos para el nuevo año: cuidarnos más, comer mejor, hacer deporte... Es el momento, por tanto, de retomar las rutinas saludables.

Como lo difícil suele ser dar el primer paso, en CAPRABO te proponemos en este número de la revista unas sencillas pautas para que te resulte muy fácil retomar los hábitos saludables. En estas páginas encontrarás información para elegir lo que más te conviene, recetas riquísimas para toda la familia y consejos para que puedas poner en práctica pequeños cambios que te ayuden a llevar una vida más saludable.

Y como sabemos que todo empieza por la compra, desde aquí queremos ayudarte a alimentar tu salud comenzando en la misma tienda, ofreciéndote todo tipo de soluciones para comer bien a buen precio, con productos frescos *de la nostra terra*, de temporada, de nuestras marcas propias -en su mayoría con Nutri-Score A y B y siempre sin aceite de palma- y una gran variedad de alimentos de otras marcas para completar tu despensa y organizar menús equilibrados y económicos. En CAPRABO te animamos a seguir los consejos que encontrarás en las siguientes páginas y arrancar este 2022 de forma más saludable.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

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

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

www.chefcaprabo.com

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

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

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil
Páginas 27 a 34

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales

7 Facilitar comer bien a buen precio

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



Pulpo, del mar a tu plato

Con el nuevo formato de medio pulpo, disfrutar de este manjar es ahora más fácil y cómodo. Podrás degustarlo simplemente troceándolo y calentándolo un minuto en el microondas o también en frío, después de aliñar al gusto. Además, tiene el tamaño ideal para cocinarlo a la brasa o a la plancha.

Al alimentarse de mariscos y crustáceos, el pulpo cocido de nuestra marca EROSKI destaca por su sabor, con una carne más firme. Y al ser de menor tamaño, tiene menos ventosas y piel y es más fácil de comer.



Ideal para consumir entre una o dos personas, este nuevo formato se suma al pulpo troceado y a las patas de pulpo de nuestra marca EROSKI, que encontrarás en nuestra pescadería listas para llevar.

ENSALADA EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR

En casa, en la oficina o en el lugar que tú elijas. Disfruta al momento de la mejor ensalada César, sin necesidad de lavar ni cortar, directamente del nuevo bol 100% reciclado y reciclable. Un plato completo y sabroso, elaborado con una receta con más escarola rizada, *radicchio* y canónigos, acompañados de salsa César, pollo, quesos gouda y cheddar y picatostes. Sin duda, una solución rápida, cómoda y saludable con Nutri-Score A.



Fabada asturiana: calentar y listo

Para los días fríos de enero, disfruta de este plato típico asturiano con fabes y sus sacramentos (tocino, chorizo y morcilla). Una opción cómoda, con Nutri-Score A, con la que tendremos un plato de legumbres para 2-3 personas al momento. Únicamente es necesario calentar y ya está lista para comer.



CHOCOLATEA TUS DESAYUNOS

Si te gusta empezar el día con un vaso de leche con cacao estás de suerte. En CAPRABO puedes disfrutar de tres deliciosas variedades. El clásico tiene un 25% de cacao puro, pero si prefieres preparar

un chocolate a la taza al momento puedes probar nuestro cacao instantáneo. Y si quieres reducir el consumo de azúcar, opta por la versión soluble sin azúcares añadidos. ¿Con cuál te quedas?



Nueva mantequilla fácil de untar

Aquellos que disfrutan tomando cada mañana unas tostadas ya saben que no hay peor sensación que tratar de extender la mantequilla y que el pan se acabe rompiendo porque está dura. Con la nueva mantequilla fácil de

untar de nuestra marca EROSKI, esto ya no volverá a ocurrir. Está en su punto incluso recién sacada de la nevera y tiene todo el sabor de las mantequillas tradicionales. Es ideal también para usar en la cocina y en tus recetas de repostería.



3

Mejora tu alimentación con **SENCILLOS GESTOS**

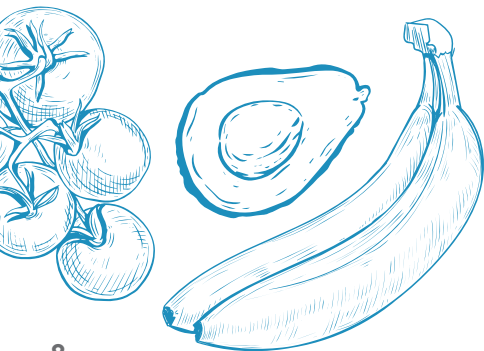
Lograr que nuestra alimentación sea más saludable es tan fácil como seguir unos sencillos pasos: consumir más alimentos de la base de la pirámide nutricional de la dieta mediterránea, sustituir algunos productos habituales por alternativas más saludables y reducir la cantidad de nutrientes que, en exceso, pueden ser perjudiciales.



AUMENTAR

1 AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON UN PERFIL NUTRICIONAL MÁS SALUDABLE

- Cuantas más verduras y frutas incluyamos en nuestros menús, mejor. Son alimentos ricos en vitaminas, minerales, agua, fibra y otras sustancias beneficiosas y, a su vez, contienen muy pocas grasas y calorías.
- Las versiones integrales de pan, pasta o arroz tienen más beneficios que las refinadas. ¡Que no falten en tu menú!



ELEGIR

2 ELEGIR LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES PARA COMER MEJOR

- Convertir al aceite de oliva en la estrella de la cocina, como aliño en ensaladas, para cocinar y tras el cocinado, en purés y legumbres.
- Agua, agua y más agua. Debe ser la base de la hidratación. Los caldos e infusiones son una buena manera de tener el agua presente en los meses fríos.
- A la hora de comprar, apostar por productos de origen vegetal y pescado, huevos y carnes blancas como fuente principal de proteína. Elegir yogures y quesos poco grasos, consumir carne roja con moderación y evitar los procesados.



REDUCIR

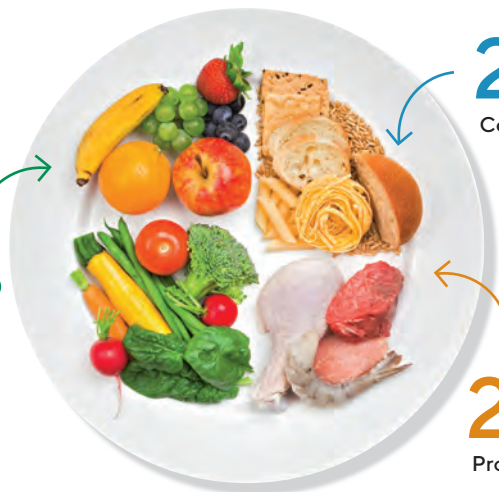
3 REDUCIR LOS NUTRIENTES MENOS BENEFICIOSOS PARA NUESTRA SALUD

- Reducir la sal y el azúcar y alternarlos con otros condimentos si cocinamos en casa.
- Utilizar el etiquetado para evitar los productos con mayor contenido de sal y/o azúcar.

Estos pequeños gestos, acompañados de hábitos de vida saludables, en los que esté muy presente la actividad física y un buen descanso, te ayudarán a cuidar de tu salud y la de los tuyos.

¿Te animas a ponerlo en práctica? Te contamos cómo hacerlo.

50%
Vegetales































25%
Cereal integral

25%
Proteínas

PLATO COMPLETO

A la hora de elegir, hay que tener en cuenta la proporción de cada grupo de alimentos para completar un menú saludable: un 50% de verduras y frutas, un 25% o menos (en función de la actividad física) de cereal (sobre todo integral) y otro 25% de una fuente de proteína saludable: legumbre, huevo, pescado azul, frutos secos, carnes magras y lácteos naturales enteros.

MENÚ SEMANAL

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> · Infusión o café solo o con leche · Tostada integral con aceite de oliva virgen extra y tomate 	<ul style="list-style-type: none"> · Hortaliza · Carne magra · Lácteo · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta / Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> · Cereal integral con hortaliza · Fruta · Pan integral 
Martes	<ul style="list-style-type: none"> · Leche entera con cereales, frambuesas y granada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada · Legumbres con hortaliza · Fruta con vitamina C · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta / Bocado o tosta 	<ul style="list-style-type: none"> · Huevo con hortaliza · Lácteo · Pan integral 
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> · Lácteo o infusión con tortitas sin harinas ni azúcares 	<ul style="list-style-type: none"> · Cereal integral · Pescado azul · Hortaliza · Fruta · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Lácteo / Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> · Hamburguesa vegetal con hortaliza · Fruta · Pan integral 
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta · Huevo cocido · Bol de cereales con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Hortaliza · Carne magra · Fruta · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta / Bocado o tosta 	<ul style="list-style-type: none"> · Hortaliza con pescado · Lácteo con frutos secos · Pan integral 
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> · Lácteo con galletas de fruta y avena 	<ul style="list-style-type: none"> · Hortaliza · Legumbres · Fruta en conserva en su jugo · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Encurtidos (aceitunas, cebolletas, pepinillos) 	<ul style="list-style-type: none"> · Pescado blanco con hortaliza · Lácteo · Pan integral 
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> · Sándwich de queso crema, aguacate y salmón ahumado 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada · Legumbres con hortaliza · Fruta con vitamina C · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta / Bocado o tosta 	<ul style="list-style-type: none"> · Huevo con hortaliza · Lácteo · Pan integral 
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> · Lácteo con bizcocho integral sin azúcares 	<ul style="list-style-type: none"> · Cereal integral con hortaliza · Fruta asada con frutos secos · Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Pescado azul con hortaliza · Lácteo · Pan integral 

OOO
más hortalizas



AUMENTAR el consumo de HORTALIZAS

En enero, tras las comidas navideñas, es importante recuperar una dieta saludable. Una manera sencilla y nutritiva de hacerlo es incluir hortalizas en el menú diario y que estas sean de temporada.

Las verduras son los alimentos que más cantidad y variedad de fibra, vitaminas y minerales aportan y proporcionan poca energía. Su consumo nos protege ante las enfermedades crónicas más prevalentes, nos ayuda a mantener un peso saludable y desplazará en la dieta a otras opciones menos recomendables.

Además, por su alto contenido en agua, las verduras contribuyen a hidratar nuestro organismo y aportan pocas calorías. Hervidas, al vapor, al horno, a la plancha, salteadas, rebozadas, estofadas, al wok... Hay mil maneras de disfrutar del placer de consumirlas.

Si las compramos de temporada y de origen cercano gozarán de todas las propiedades nutricionales y el mejor sabor. Enero es temporada de calabaza, apio, brócoli, pimientos verdes, cogollos,

alcachofas, coles, calçots, espinacas, borrajas, lombarda, coliflor, escarola, repollo, etc. En nuestras tiendas las encontrarás en su mejor momento, y, además, de producción local.

Verduras congeladas



Son la opción más económica. Al igual que las conservas, mantienen todas sus propiedades intactas gracias al proceso de ultracongelación al que se someten. Se presentan ya lavadas y cortadas, listas para cocinar.

De temporada y cercanía

Al elegir hortalizas de temporada optas por alimentos producidos cerca de ti, muy importante para la sostenibilidad de la economía, la cultura y el paisaje de nuestro entorno. Al no recorrer cientos de kilómetros

hasta llegar al punto de venta, los productos de cercanía tienen una menor huella de carbono. Elige productos de nuestra tierra como las alcachofas del Baix Llobregat y los calçots de la Conca de la Tordera.



CALÇOTS

Aunque la temporada de la hortaliza por excelencia del invierno en Cataluña comienza en Navidad y se alarga hasta Semana Santa, en enero es el momento ideal para disfrutarlos. La cooperativa Conca de la Tordera los cultiva en la cuenca del río Tordera, especialmente

en su parte final, donde las tierras son más fértiles. Al estar cerca del mar, los calçots se riegan con agua procedente de acuíferos en los que el agua dulce del río Tordera se mezcla con la del mar, lo que les proporciona un sabor único, con un puntito salado.



ALCACHOFAS

Cultivada por Koggava en el Parc Agrari del Baix Llobregat, dentro del parque natural y protegido del Parc del Delta del Llobregat, la alcachofa es el producto estrella de esta zona. Con más de 500 hectáreas dedicadas a

la alcachofa, esta zona agraria ubicada entre el mar y las crestas de montaña del Garraf y Collserola y con su situación respecto al sol, consiguiendo una alcachofa fresca, gustosa, suave y poco áspera al paladar.

Preparar sopas, purés y cremas es una buena manera de aprovechar lo mejor de la huerta en invierno. Con las bajas temperaturas, apetecen más platos calentitos

Para disfrutarlas todo el año



Las conservas vegetales son una opción muy acertada para preparar y consumir hortalizas durante todo el año de manera fácil. Para disfrutarlas basta con abrir el bote, aliñar y servir. Mantienen intactas todas sus propiedades y presentan un contenido nutricional muy similar al de las frescas. Esto se debe a que el proceso afecta mínimamente a los vegetales ya

que, antes de introducirse en la conserva, simplemente se lavan, pelan y trocean y después se hierven en agua.

En CAPRABO ponemos toda la huerta a tu alcance, con más de 60 variedades de conservas vegetales -BIO, bajas en sal, calidad *gourmet* con SELEQTIA, etc.- en distintos tamaños y cantidades, para hacerte más fácil la preparación de tus platos.





Recetas que nunca fallan

Ensalada de naranja y pomelo rosa

- 240 g de brotes de lechuga, rúcula y canónigos
- 1 naranja y media, medio pomelo rosa y 1 granada

- Media cebolla morada encurtida
- 100 g de almendras laminadas
- Menta fresca

Para la cebolla morada encurtida

- Media cebolla morada
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Un cuarto de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de miel

Para el aliño

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 y media cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de miel
- Media cucharadita de jengibre fresco rallado
- Sal y pimienta recién molida
- 1 cucharada de semillas de amapola

ELABORACIÓN. Preparar la cebolla encurtida mezclando todos los ingredientes del aliño y bañando la cebolla morada cortada en plumas. Dejar macerar mientras montamos la ensalada, entre 15 y 20 minutos.

▪ Tostar las almendras en una sartén sin aceite durante unos minutos sin que se quemen. Cortarlas en palitos con un cuchillo.

▪ Mezclar todos los ingredientes del aliño y emulsionarlos.

▪ Desgranar la granada. Pelar la naranja y el pomelo con un cuchillo fino y bien afilado, eliminando hasta la piel más fina. Separar la mitad de la fruta en gajos y cortar el resto en rodajas.

▪ Colocar los brotes en una fuente y sobre estos las rodajas y gajos de naranja y pomelo. Añadir las plumas de cebolla roja encurtida, la granada y las almendras y terminar regando con el aliño. Rematar con la menta fresca y las semillas de amapola.

COMENTARIO DIETÉTICO

Las ensaladas no solo son para el verano. Con esta propuesta conseguimos un plato muy colorido en el que se aprovechan tres frutas que están ahora de plena temporada. Es un primer plato o acompañamiento de una calidad nutricional muy alta.

1,10€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Propiedades nutricionales. Las grasas son muy saludables y los azúcares también, ya que son los propios de la fruta. Destacan la vitamina C de los cítricos y la granada, el ácido fólico y el potasio.

¿Sabías que...? El pomelo rosa es más dulce y su color se debe a la presencia de licopeno, que además es antioxidante.

Apta para: dietas vegetarianas no estrictas, que incluyan miel.

Wok de coles de invierno y 'tempeh'

- 200 g de *noodles* (tallarines de arroz)
- 200 g de *tempeh* de garbanzos marinado en tamari
- 200 g de lombarda
- 180 g de col
- 130 g de kale
- 180 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- Sésamo tostado para espolvorear
- 10 g de aceite de sésamo

Para el aliño

- Agua
- 10 ml de salsa de soja baja en sal
- 5 ml de miel
- 10 ml de vinagre de arroz
- 3 g de jengibre rallado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 3 gotas de tabasco
- 5 g de maicena

ELABORACIÓN. Cortar en tiras y lavar la col, la lombarda y el kale sin el tallo central.

■ Pelar y cortar la zanahoria en tiras. Cortar la cebolla en plumas. Cortar el *tempeh* en tiras de unos dos cm de largo.

- Preparar el aliño, mezclando y emulsionando todos los ingredientes. Reservar.
- Mientras preparamos el wok, poner una cazuela con agua al fuego y cocer los *noodles* de arroz, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- En un wok o sartén profunda, poner un poco del aceite de sésamo y saltear el *tempeh* un par de minutos, moviéndolo constantemente hasta que esté listo y retirar.
- En el mismo aceite saltear la cebolla hasta que esté transparente y reservar.
- Poner el resto del aceite de sésamo y añadir la zanahoria, la col y la lombarda. Pasados cuatro minutos añadir el kale y saltear dos minutos más. Las verduras deben estar cocinadas, pero crujientes.
- Añadir el *tempeh*, los *noodles* cocidos y el aliño y cocinar un minuto más para que los sabores se integren.
- Servimos espolvoreado con sésamo, tostado.

1,35€
POR RACIÓN

COMENTARIO DIETÉTICO

Un wok a base de variedades de col de temporada y fideos de arroz. Es un plato completo.

Propiedades nutricionales. Aporta buena cantidad de hidratos de carbono, grasas y proteína procedentes de fuentes alimentarias saludables. Destaca el aporte de ácido fólico, vitamina C, calcio, potasio y fósforo.

Sabías que...? El *tempeh* se obtiene de la fermentación de las semillas de soja con un hongo, tiene un sabor suave a tierra y sus proteínas son completas, de alta calidad.

Apta para: dietas vegetarianas no estrictas que incluyan miel.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000
más fibra



AUMENTAR LA FIBRA

La fibra es la parte de las legumbres, hortalizas, frutas y cereales integrales que no puede ser digerida por el cuerpo. Desempeña un papel importante en nuestro organismo, en especial para promover una adecuada salud y función intestinal, pero su ingesta es menor que la recomendada, en parte porque no consumimos productos 100% integrales.

Además de regular el tránsito intestinal, la fibra ejerce un efecto saciante, lo que nos ayuda a comer menos. También cuenta con una gran cantidad de nutrientes y fitonutrientes con interesantes propiedades

nutricionales: vitaminas, minerales, ácidos grasos poliinsaturados, proteínas, etc. Por si fuera poco, tomar fibra se asocia con una menor incidencia de diabetes de tipo 2, cánceres como el colorrectal y enfermedades cardiovasculares.

MÁS FRUTAS

Kiwis, manzanas, mandarinas, limones, plátanos, granadas, caquis... Están en nuestras tiendas en su mejor momento. Procura no exprimirlas ni licuarlas para no desechar la fibra. Si se puede, hay que consumirlas con piel, lavándolas bien.

Todos los cítricos EROSKI Natur están recubiertos de una cera natural de origen vegetal que, al ser comestible, permite aprovechar la piel en repostería y coctelería. A diferencia de las ceras tradicionales, que buscan embellecer, su función es la de sellar

los alimentos para que maduren de forma natural mientras se retrasa el deterioro producido por causas externas. Es transparente y no tiene olor ni sabor. ¿El resultado? Frutas que están en su momento óptimo de consumo más tiempo.

FRUTAS DESHIDRATADAS (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)

Son una opción para aprovechar todas las propiedades de las frutas. Hay que tomar poca cantidad, puesto que son más concentradas. Aguantan durante bastante tiempo y se transportan mucho más fácil.



MÁS LEGUMBRES

Secas, cocidas, con verdura, locales, amparadas por distintas Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP)... Sea cual sea la legumbre que quieras, la encontrarás en nuestras tiendas.

- Preparadas en puré y trituradas con la batidora conservan toda la fibra y son más fáciles de digerir.
- Para hacerlas aún más saludables, puedes acompañarlas de verduras, huevo, pescado o marisco.



Las legumbres también forman parte de nuevos aperitivos, como el *snack* EROSKI de guisante y arroz, que nos permitirá hacer un consumo distinto y saludable.



CALENTAR Y LISTO
Con nuestras legumbres con verduras cocidas puedes disfrutar de un plato sabroso y saludable en muy poco tiempo

MÁS CEREALES INTEGRALES

Para ganar en salud, una de las claves es sustituir productos habituales refinados –el pan, el arroz, la pasta, las harinas o los cereales de

desayuno– por integrales. Un cereal integral aporta todas las partes del grano –la capa del salvado, el endospermo y el germen–, mientras que el refinado elimina el salvado y el germen y, por consiguiente, los nutrientes presentes en esas partes, entre los que se encuentran, además de la fibra, vitaminas del grupo B y minerales, proteínas, ácidos grasos insaturados, fitoquímicos como ciertos antioxidantes, etc.



En CAPRABO disponemos de panes integrales con diferentes porcentajes de harina integral, que te permitirán adaptarte poco a poco al sabor hasta conseguir sustituir completamente los productos refinados.



Descubre nuestros frutos secos en las págs. 16-17



000
frutos secos

Pequeños GRANDES MOMENTOS

Desde la avellana hasta la nuez de macadamia o la almendra laminada. Para picar a mediodía, a media mañana o para acompañar tu ensalada. Te ofrecemos más de 180 frutos secos, un mix completo para los pequeños grandes momentos.

BORGES PIZARRO

AVELLANA TOSTADA
Procedentes de fincas propias de origen nacional. Tostadas al punto justo para potenciar su sabor.



PISTACHO TOSTADO CON SAL
Tostados y salados al punto justo e ideales para el aperitivo.



NUECES CON CÁSCARA Y PELADAS

Llegan directamente de los campos de Borges para mantener su frescura e intensidad de sabor.

ALMENDRA CON SAL
Seleccionadas para mantener un sabor intenso y elaboradas con aceite de oliva y sal marina.



EROSKI BIO

AVELLANAS, ALMENDRAS, NUECES Y MIX DE FRUTOS SECOS Y ARÁNDANOS

Para picotear, utilizar en recetas o preparar cremas, los frutos secos son una opción saludable, ideal para toda la familia. Los de nuestra marca BIO tienen todas las bondades de los frutos secos crudos y el añadido de que proceden de la agricultura ecológica.





GREFUSA

PIPONAZO

¡Disfrute y relax con la pipa de la paz!
Las pipas son ricas en magnesio, un mineral esencial, que contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso, por lo que ayuda a relajar tensiones.

TIJUANA

¡Ahora con más pegotes que nunca! Las auténticas pipas con su sabor característico, que se diferencian por ser las únicas que hacen pegotes.

PIPAS CON SAL

¡Gustazo del bueno!
Las pipas de siempre, las de Grefusa.

WONDERFUL

PISTACHO TOSTADO SALADO

Tostados a la perfección para que esta variedad resulte irresistiblemente crujiente.



PISTACHO TOSTADO SIN SAL

A los amantes de los pistachos les va a encantar el sabor puro y auténtico de la variedad tostada sin sal. También es ideal para quienes tienen que vigilar el consumo de sal.



ALMENDRA TOSTADA SIN SAL

Tus almendras de siempre, ahora tostadas y mucho más crujientes. Un sabor realmente sorprendente e inigualable, incluso sin sal.



ALMENDRA NATURAL PELADA

Peladas y sencillamente sabrosas. Son perfectas para picar, además de un delicioso condimento para hacer experimentos culinarios dulces y salados.



ALMENDRA NATURAL CON PIEL

Wonderful le ha robado la receta a la madre naturaleza. Por eso, el sabor es exactamente como la naturaleza quería que fuera.





0,75€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

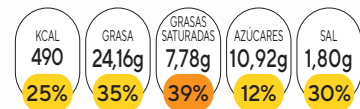


+ 8 h de hidratación

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Curry de lentejas

- 1 diente de ajo
- 100 g de cebolla dulce
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de pasta de curry
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 800 ml de caldo de verduras
- 5 g de jengibre fresco
- 200 g de lentejas amarillas
- 150 g de brócoli
- 200 g de calabaza
- 90 ml de leche de coco
- 1 lima
- 1 yogur natural
- Almendra laminada
- Cilantro
- 1 granada

ELABORACIÓN. Hidratar las lentejas la noche anterior en abundante agua.

■ Picar el diente de ajo y la cebolla y rehogar en una olla con aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente, añadir la pasta de curry, la cúrcuma y mezclar todo bien.

■ Verter el caldo de verduras y el jengibre y llevar a ebullición. En ese momento, añadir las lentejas hidratadas, el brócoli cortado en arbolitos y la calabaza pelada y cortada en dados pequeños.

■ Cocer el conjunto a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente y retirar el jengibre cuando se termine la cocción.

■ Agregar la leche de coco y cocinar a fuego medio durante cinco minutos o hasta que se espese la salsa. Retirar del fuego, exprimir la lima y remover.

■ Servir acompañado con un poco de yogur natural y decorar con almendra laminada, las hojas de cilantro y semillas de granada.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una manera diferente de comer legumbres, que no pueden faltar para una alimentación saludable. Podría ser un plato completo acompañándolo de una ensalada o incluyendo arroz o más verdura en la preparación.

Propiedades saludables. Aunque el semáforo nutricional se vea amarillo, su calidad nutricional es buena. La mayor parte de las grasas saturadas las aporta la bebida de coco, pero no es un ingrediente de uso habitual.

Apta para: dietas lactovegetarianas.

Tacos de salmón

- 500 g de salmón
- 50 ml de salsa de soja baja en sal
- 1 aguacate
- 1 lima
- 70 g de queso feta
- 250 g de col blanca
- 5 rabanitos
- 4 tortillas de trigo

ELABORACIÓN. Cortar el salmón en pequeños dados y cocinar a fuego fuerte sin aceite hasta que se dore ligeramente. Añadir la salsa de soja y dejar reducir hasta tostar por completo.

▪ Pelar el aguacate y triturar con el zumo de media lima. Añadir también el queso feta triturado.

▪ Laminar finamente la col y los rabanitos y reservar todos los ingredientes por separado.

▪ Calentar las tortillas a la plancha y reservarlas tapadas con un paño de tela para que mantengan el calor sin secarse.

▪ Para el montaje, extender sobre una tortilla una cucharada de aguacate triturado, continuar con la col, seguir con el salmón y terminar con los rabanitos y el queso feta triturado. Opcionalmente, añadir un poco más de zumo de lima.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación divertida para que puedan montar los peques. Resulta muy completa, así que puede ser un plato único añadiendo más verdura.

Propiedades nutricionales. Aporta una ración de vegetales, de proteína completa saludable y de cereal. La cantidad de grasas es moderada, pero se trata de grasas saludables ya que la mayoría las aportan el salmón y el aguacate.

Truco. No es necesario añadir sal. Será suficiente con la que aportan la salsa de soja y el queso y el sabor del conjunto de ingredientes.

Raciones: 4

Dificultad



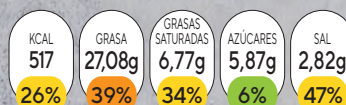
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

2,85€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

OOO
más agua

La hidratación es imprescindible en tu día a día. Cumplir con este consejo es tan sencillo como beber agua, que debe ser siempre la bebida de referencia.



ELEGIR AGUA, agua y más agua



ALIMENTOS QUE HIDRATAN

En los meses más fríos, caldos y sopas calentitos nos aportan nutrientes y nos ayudan a mantenernos hidratados, aunque no son sustitutivos del agua.

Hay que beber según la sensación de sed. Las necesidades varían en función de nuestras características físicas, la alimentación, la época del año o la actividad que desarrollemos. Los niños son un caso especial, ya que tienen poco desarrollada la sensación de sed. Debemos ofrecerles agua cada cierto tiempo, aunque sin obligarles a beber. Por eso lo mejor es llevar contigo una botella o un botellín de agua.

Para hidratarse, la preferencia siempre debe ser el agua, pero los caldos de verduras y hortalizas, el café sin endulzar y las infusiones también pueden estar presentes.

Si optas por estas últimas, te recomendamos que las prepares en cantidad y las bebas a lo largo de la jornada. Puedes, por ejemplo, hacer un té verde, uno de frutos rojos o una

manzanilla y conservarlos en una botella de vidrio. Si no lo quieres caliente, existen saquitos de té frío o también puedes añadir hielo. Recuerda que es preferible no endulzar ni con azúcar ni con miel.

Descubre
nuestros té e
infusiones
en las págs.
22-23



0,51€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Puré de calabaza y naranja

- 250 g de calabaza
- 100 g de puerros
- 100 g de calabacines
- 100 g de zanahoria
- 50 g de cebolleta fresca
- 100 ml de zumo de naranja
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de nata líquida para cocinar
- 30 ml de aceite de oliva
- 50 g de picatostes de pan frito
- Sal

ELABORACIÓN. Cortamos la cebolleta y el puerro en juliana y los cocinamos a fuego suave en una cazuela con un poco de aceite caliente. Cuando estén blandos, añadimos la calabaza y la zanahoria. Rehogamos y agregamos el calabacín.

■ Cubrimos de agua, justo hasta sobrepasar las verduras. Cuando comiencen a hervir, añadimos la sal. Tapamos la cazuela y dejamos hervir a fuego suave durante unos 40 minutos. Cuando estén cocidos, agregamos el zumo y la nata.

■ Preparamos un refrito de ajo. Para ello, pelamos los ajos, los cortamos en láminas y los doramos en una sartén con aceite de oliva. Sacamos la sartén del fuego e inmediatamente vertemos el refrito en la cazuela de las verduras. Tapamos y dejamos que repose cinco minutos.

■ Trituramos las verduras hasta conseguir una crema suave y uniforme.

■ Podemos acompañar este puré con unos trocitos de pan frito y unas tiras de naranja salteadas.

COMENTARIO DIETÉTICO

La base de este puré es la calabaza, una hortaliza idónea para la época invernal. Entre sus nutrientes destacan el potasio, ácido fólico y vitamina C. Se completa con más verduras, que suman variedad de vitaminas y minerales, además de un buen aporte de fibra. La receta contiene cantidades moderadas de grasa por la nata, que le aporta la cremosidad, que puede sustituirse con un poco de queso o leche evaporada.

Raciones: 4

Dificultad



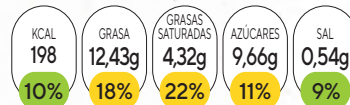
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Cuídate, quiérete, TODO TÉ

De los montes de Oriente a tu taza bien caliente. Regaliz, pétalos, frutos de la pasión o rooibos para tu momento de desconexión. Más de 180 tés e infusiones. Los de siempre y los más innovadores. Tu taza favorita hasta arriba y mente positiva.

EROSKI

TÉ ROJO Y TÉ VERDE

Te acercamos los tés más conocidos y, a la vez, más apreciados al mejor precio. El té verde es más ligero y fresco y el té rojo tiene más cuerpo y sabor más fuerte. La elección es tuya.



INFUSIÓN DIGESTIVA

Combina menta, anís verde y manzanilla, alivia el dolor de estómago y regula los movimientos intestinales.



INFUSIÓN RELAJANTE

Además de ayudar en la digestión, aporta las propiedades relajantes de la hierbaluisa, la melisa, la tila y el azahar.



MENTA POLEO Y MANZANILLA CON ANÍS

En nuestras tiendas también encontrarás las tradicionales infusiones de manzanilla, manzanilla con anís, menta poleo y tila.



POMPADOUR

DIGESTIVE PLUS

Una mezcla de plantas naturales que ayuda a los estómagos inquietos. La unión de manzanilla, anís e hinojo es ideal para finalizar las comidas y su eficacia ha sido reforzada con frutos de alcaravea.

DUERME BIEN PLUS

La mezcla de plantas naturales como la melisa, la pasiflora y el lúpulo ayuda a pasar bien la noche.



JENGIBRE CON LIMÓN

Aromática y ligeramente picante, esta infusión natural combina el jengibre con el frescor del limón.



COLA DE CABALLO

Ayuda natural para eliminar líquidos.



TOMILLO

Una aromática infusión tradicional del Levante español.



TÉS BRITÁNICOS



OOO
platos saludables

Los platos preparados,
listos para comer,
resultan una alternativa
cómoda y saludable.
Te lo mostramos.



ELEGIR platos fáciles y saludables

Si tienes poco tiempo para cocinar pero quieres comer de forma saludable, en CAPRABO te ofrecemos platos listos para comer y fáciles de llevar que se adaptan a tus necesidades y te hacen la vida más fácil.



PRIMEROS

Nuestros platos preparados están elaborados con vegetales crudos como alcachofa, calabacín, cebolla, etc., que se cocinan dentro del propio envase, tal y como se haría en una olla a presión.

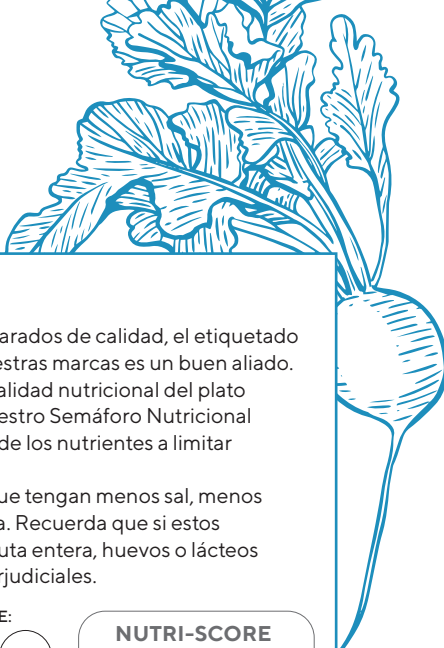
Este proceso consigue que las recetas tengan un sabor natural e intenso, manteniendo al máximo la textura, color, aroma y propiedades nutricionales durante toda su vida útil. Todo ello sin añadir conservantes ni tener que mantener en frío.

CREMAS FRESCAS

Las cremas de nuestra marca BIO se elaboran con verduras frescas de agricultura ecológica cultivadas en la Ribera Navarra. No contienen ningún tipo de aditivo artificial, ni tampoco gluten o leche; solo hortalizas que, tan pronto como se recolectan, se limpian, trocean y cocinan para mantener intactas todas sus propiedades.



La mejor opción para llevar al trabajo, a la playa o al monte. Está riquísima y a muy buen precio” (Ángela)



SEGUNDOS

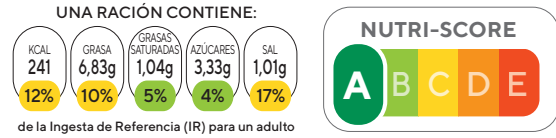
¿Te apetece un sabroso pollo asado sin necesidad de hornearlo o una deliciosa tortilla de patata lista en cinco minutos? Nuestras tortillas están elaboradas con la misma receta que las de casa: patatas fritas en aceite de oliva y cuajadas en la sartén. ¿Has probado las especialidades campesinas y de calabacín, cocinadas con huevos camperos? ¡Para chuparse los dedos!



El etiquetado

Para escoger platos preparados de calidad, el etiquetado nutricional frontal de nuestras marcas es un buen aliado. Nutri-Score muestra la calidad nutricional del plato por 100 gramos y con nuestro Semáforo Nutricional conocerás qué cantidad de los nutrientes a limitar contiene cada ración.

Así, podrás escoger los que tengan menos sal, menos azúcares y grasa saturada. Recuerda que si estos azúcares provienen de fruta entera, huevos o lácteos naturales, no resultan perjudiciales.



Si no te gustan las legumbres, este hummus es la solución. Es una crema deliciosa que te hará comer sano” (Marcos)



Una buena elección

Fijarse en los ingredientes que incluye la receta nos permite también conocer el origen de los nutrientes. Para elegir bien, piensa en los que utilizarías en casa.

- Aceites de buena calidad: oliva (el mejor), colza (nabina o canola), girasol alto oleico.

- Que no incluya harinas o almidones y tampoco salsas.
- Si entre los ingredientes figura la fruta, que no sea en forma de zumos o concentrados.
- Que el plato no contenga azúcares (o no más de un 5-7% de azúcar, miel, jarabes o siropes) ni edulcorantes.

PICOTEO

Como tentempié, a media mañana o para merendar puedes optar por un pincho de tortilla o las clásicas tortitas de maíz y arroz, de las que te ofrecemos nuevas variedades, como las de maíz con quinoa y las de trigo sarraceno, quinoa, lino y sal de nuestra marca BIO.



OOO
grasas saludables

El aguacate es otra fuente de grasas saludables monoinsaturadas como el aceite de oliva



ELEGIR GRASAS MÁS saludables

Las grasas son un macronutriente esencial para una alimentación saludable. Aunque su principal misión es aportar y almacenar energía, son fundamentales para muchas otras funciones, como la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), y aportan sabor y consistencia a los alimentos.

Es importante incluir grasas en nuestra dieta y que estas sean de fuentes saludables, como el aceite de oliva virgen. Este aporta, sobre todo, grasas monoinsaturadas, especialmente ácido oleico, que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, reduciendo los niveles de triglicéridos y colesterol.



SIN GRASA DE PALMA

Hay ácidos grasos saturados, como el palmítico (lo contiene el aceite de palma o el de coco) que eleva el riesgo cardiovascular. Los aceites de palma y coco son muy utilizados en los alimentos procesados por su bajo coste y porque aportan una gran cremosidad y consistencia.



DE ORIGEN ANIMAL

Las grasas de origen animal más recomendables son las de los lácteos y los huevos. Durante el crecimiento la grasa de los lácteos aporta energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles y los huevos contienen antioxidantes.



DE ORIGEN VEGETAL

Las grasas de origen vegetal más recomendables están presentes en los frutos secos y semillas, no elevan el riesgo cardiovascular y aportan los ácidos grasos esenciales.



En CAPRABO hemos dado un paso más para mejorar la calidad nutricional de nuestros productos y todos los de nuestras marcas están libres de grasa de palma.

Las legumbres en la dieta 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.

Las grandes protagonistas de la cocina otoñal son, sin duda, las legumbres: alubias, garbanzos, lentejas... Nutritivas y sabrosas para los mayores, los niños, sin embargo, suelen ser más reacios a probarlas. Aquí te damos algunas ideas para que los pequeños también disfruten de estos platos.

- Las legumbres aportan entre un 20% y un 30% de proteínas y un 50% de hidratos de carbono, poca cantidad de grasas, son fuente de minerales, vitaminas y fibra (la mitad de la que necesitamos consumir al día) y no contienen gluten.

- Es importante que los niños coman legumbres de todo tipo ya que, gracias a sus múltiples nutrientes, pueden llegar a ser un gran aliado para su desarrollo físico y mental. Además, son muy beneficiosas para el sistema circulatorio, cardiovascular y nervioso.



Se recomienda
comer
legumbres entre
tres y cinco
veces a la semana



■ VITAMINAS Y MINERALES

Contienen una enorme variedad y cantidad de vitaminas y minerales: vitamina B1, B2, B3, B6 y E, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, selenio y zinc.

Aunque la manera tradicional es consumirlas en potaje con chorizo, morcilla y panceta, estos alimentos no son recomendables para un consumo frecuente. Es preferible acompañarlas de verduras y, de añadir algo más, que sea bacalao, huevo cocido, almejas, mejillones, langostinos, arroz... Los guisos de legumbres admiten muchas variaciones. Inspírate con nuestras recetas y atrévete a probar nuevos potajes.

■ APORTAN ENERGÍA

Al ser ricas en carbohidratos y proteínas, son fuente de energía y ayudan al desarrollo muscular. Tienen también un bajo contenido en grasas y son muy ricas en fibra, lo que permite controlar los niveles de azúcar y colesterol. Además, resultan muy saciantes. Esto es especialmente importante para los más jóvenes, al ser una forma muy efectiva de controlar la obesidad infantil y la diabetes.

La fibra tiene mucha importancia de cara a mantener un buen equilibrio de la microbiota intestinal, ya que hace de alimento a las bacterias intestinales, actúa como prebiótico.



¿CUÁNDO INTRODUCIR LAS LEGUMBRES EN LA DIETA INFANTIL?

A partir de los 6 meses, los niños están preparados para tomar la inmensa mayoría de alimentos y es aconsejable empezar a incluir legumbres en su dieta. Si tienen menos de cinco años, hay que tener en cuenta su capacidad de masticar este tipo de productos, ya que, por su forma, pueden ser susceptibles de provocar atragantamientos, por lo que puede ser recomendable machacar las legumbres con un tenedor o hacerlas en puré. Para ello, es mejor utilizar la batidora que el pasapurés, ya que así conservarán toda la fibra.



GRAN VARIEDAD DE RECETAS

Para lograr que las legumbres se conviertan en una opción preferida entre los más pequeños, es muy importante que las recetas sean lo más apetecibles posible –no solo al paladar, sino también a la vista– y que no tengan que comerlas por obligación.

- Una de las claves para conseguirlo es pensar en diferentes formas de elaboración dependiendo de la época del año en que nos encontremos. Octubre y noviembre son meses ideales para las legumbres, sean del tipo que sean: garbanzos, alubias, lentejas, etc. Los niños agradecerán un puré

o un cocido que, además, les aportará la energía necesaria para afrontar el día.

- Esto no quiere decir que en épocas menos frías debamos descartarlas. Solo hay que buscar recetas para que los más pequeños las disfruten de igual manera. Hay muchas formas de consumirlas. Por ejemplo, en ensalada o elaborando hamburguesas y faláfel a partir de pasta de legumbres mezclada con arroz, cebolla, zanahoria o patatas. Otra alternativa nos la dan los platos de cereales con legumbre, como arroz o fideos con lentejas, garbanzos o guisantes.





LAS LEGUMBRES ¡QUÉ RICAS!



¿Qué son las legumbres?



Las legumbres son el fruto de las **plantas leguminosas**.

Crece en **vainas**, que son como estuches que contienen los **granos**.

Algunas se comen **verdes** y, aunque no lo parezca, también son legumbres, como los guisantes.

Otras se comen **secas**, como las lentejas.



Mmm, ¡deliciosas!

Las legumbres son imprescindibles en tu dieta y además están muy ricas.

Contienen muchas **proteínas, nutrientes y fibras** que tu cuerpo necesita para funcionar como un reloj.

¿Puedo comerlas a menudo?

Sí, puedes comer legumbres **de 2 a 4 veces por semana**.

¡Te ayudará a estar fuerte y sano!

Así que, además de comerte el plato de lentejas de los martes, también puedes devorar un hummus de garbanzos los jueves y un yogur natural con cereales y cacahuètes los viernes (mucho mejor que comerte un yogur de sabores o con azúcar).

De la planta a la mesa

Las legumbres son un alimento fresco y natural. Como ves, llegan de la planta a la mesa sin sufrir ningún proceso de transformación.

Las 4 grandes ventajas de las legumbres



Fáciles de conservar



Baratas



Súper saludables



Se pueden comer de mil maneras

Siembra de la semilla

Germinación

Crecimiento de la planta

Nacimiento de las vainas

Secado y envasado

¡Directas al plato!

¿LLEGARÁN HASTA EL CASTILLO?



Ayuda a Edda y Kun a llegar al castillo trepando por la planta. ¡Mucho cuidado con el ogro!

Soluciona cada uno de los juegos que te proponemos y pinta las hojas de la planta a medida que lo consigas.

¡Felicidades!
¡Lo has conseguido!



SOLUCIÓN: Fila 1: albaricoque, guisante, garbanzo. | Fila 2: garbanzo, albaricoque, guisante. | Fila 3: guisante, garbanzo, albaricoque.



6 ¿A qué huele?

El ogro está cerca. Se ha zampado un plato buenísimo de habichuelas que le están provocando muchos pedos. **¿Sabes qué truco puede ayudarlo a evitar los gases?**

Díselo y será tu amigo para siempre...

Pero escoge bien, ¡se enfadará si le engañas!

- a) Comer legumbres con los ojos cerrados.
- b) Comer despacio, masticando de 10 a 40 veces por bocado.
- c) Comer legumbres solo una vez por semana.

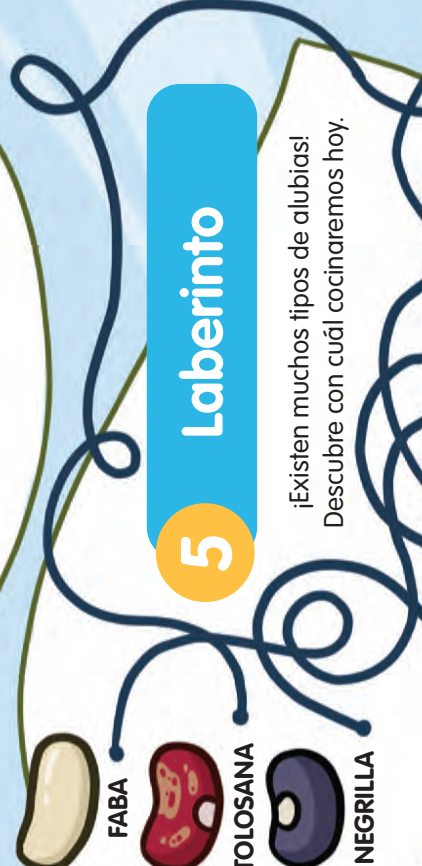
SOLUCIÓN: (b) ¡El truco es masticarlos bien! Come legumbres despacio y podrás disfrutarlos de 2 a 4 veces por semana. ¡son muy saludables!



5

Laberinto

¡Existen muchos tipos de alubias!
Descubre con cuál cocinaremos hoy.



4 Sudoku exprés

Rellena las casillas vacías con las legumbres que faltan.

¡Atención!, en una misma fila o columna no podrás dibujar dos legumbres iguales. ¡Suerte!

2 Adivinanza

Soy un viejo arrugadito que, si me echan al agua, me pongo gordito. ¿Qué soy?

SOLUCIÓN: El garbanzo

3 Une los puntos

¿Qué es?

SOLUCIÓN: Un cacahuete

1 Encuentra las legumbres

¿Podrías decir cuáles son legumbres? Rodéalas con un círculo y completa los nombres.



A _UB_A



G _R_A_ZO



_L_R_M_Z



GU _AN_E



H_B_



L_NTE_



_O_A



CA _H_T_



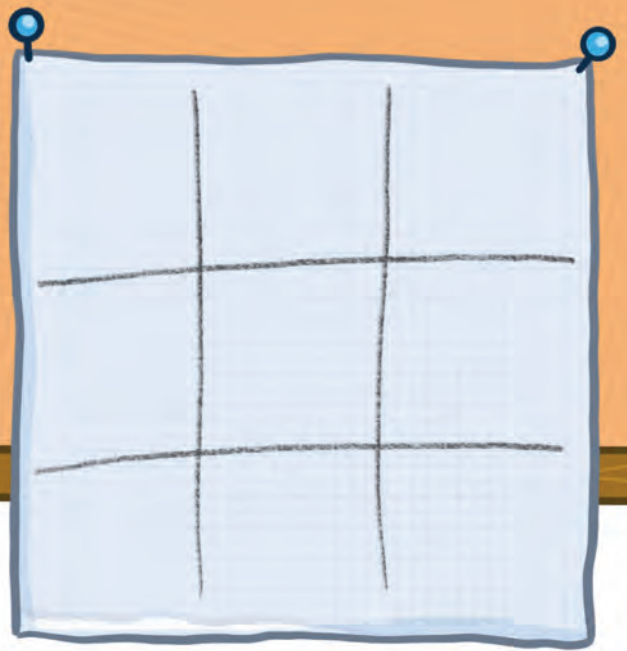
JUEGO

TRES EN RAYA

Ve a la despensa y elige dos legumbres secas como fichas. Juega al tres en raya con tus amigos o familia.

¡Aquí tienes el tablero de juego!

¿Qué recetas conoces con las legumbres que has seleccionado? ¡Escríbelas!



JUEGO

ENCUENTRA AL INTRUSO

Fíjate en estos botes repletos de legumbres. ¿Se ha colado un intruso en cada uno de ellos? ¿Podrías encontrarlos?

Busca un grano de maíz, una semilla de girasol y una nuez.



INTRUSOS: grano de maíz (1), nuez (2), semilla de girasol (3).

RECETA PARA PICOTEAR

¡GARBANZOS CON ESPECIAS!

Si los pruebas, no podrás parar. ¡Están buenísimos y son facilísimos de cocinar!



1 Precalienta el horno a 190°C.



2 Lava y escurre los garbanzos.

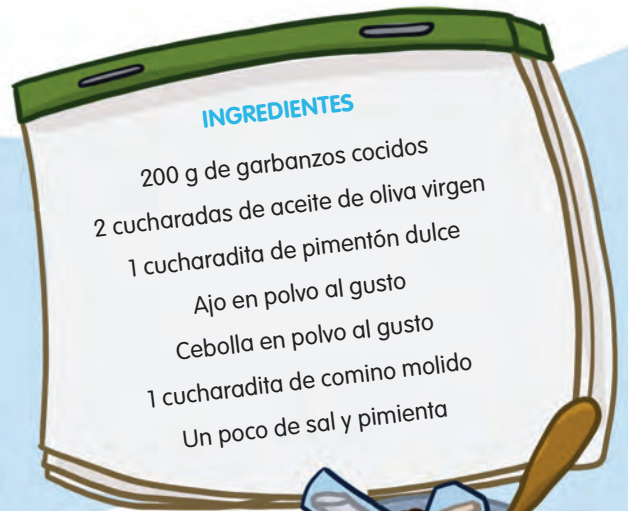
3 Ponlos en un bol y añade el resto de ingredientes. ¡Mezcla bien!



4 Colócalos en una bandeja al horno sin amontonarlos y hornea durante 30 minutos.



5 Ahora, ¡pruébalos! Están buenísimos, ¿verdad?



INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de pimentón dulce
Ajo en polvo al gusto
Cebolla en polvo al gusto
1 cucharadita de comino molido
Un poco de sal y pimienta

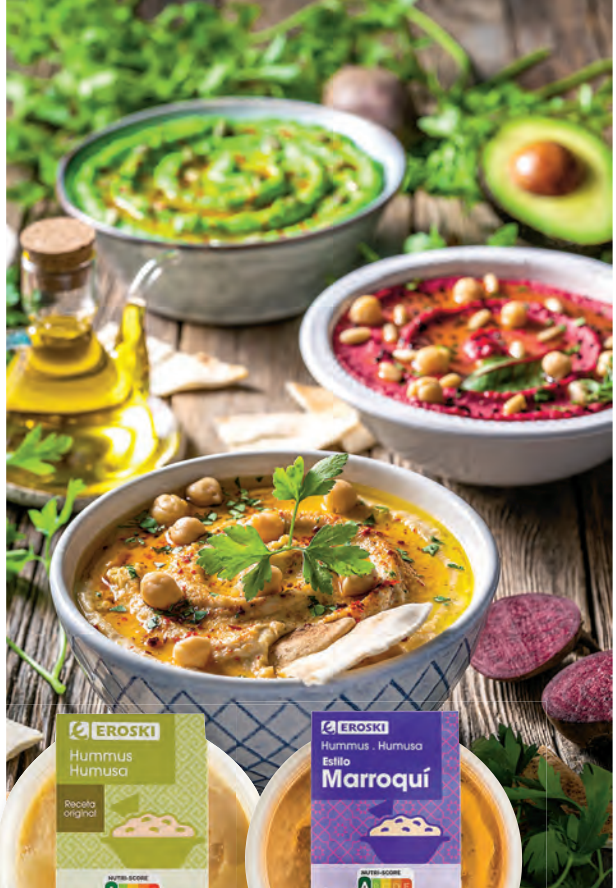
PLATOS Y COLORES ATRACTIVOS

Al igual que la preparación, es muy importante presentar a los más pequeños platos coloridos e ingredientes dispuestos de forma original. Hay tres aspectos a tener en cuenta a la hora de preparar una receta atrayente: el número de alimentos diferentes a incluir, la mezcla de sabores y la posición del producto principal.

● Los colores son clave, cuantos más mejor; por lo que para acompañar las legumbres debemos elegir ingredientes que permitan añadir color: por ejemplo, acelgas o zanahorias en el caso de los guisos. En platos fríos, este trabajo

será más sencillo, ya que las ensaladas admiten infinidad de ingredientes para dar un toque de color, como pueden ser las aceitunas, el tomate o el maíz.

● Otra cuestión importante es buscar la novedad. Los niños se interesan más por los platos nuevos, así que intenta innovar tanto como puedas. En este sentido, puede ser de ayuda probar legumbres menos conocidas como la soja seca, la lenteja roja, las habas, los altramuces, algunos derivados de la soja (tofu, miso, edamame), etc. Estos aportan las mismas propiedades nutricionales, pero tienen sabores y texturas muy diferentes.



GUISANTES

Son una opción diferente. Además de sus cualidades nutritivas, ofrecen más posibilidades como guarnición que las legumbres tradicionales



HUMMUS, UNA OPCIÓN FÁCIL Y MUY APETECIBLE

Esta pasta de garbanzos cada vez es más popular y ofrece un gran aporte nutricional. Sirve tanto para el desayuno como para la merienda o de acompañamiento. Es un producto pensado para untar, lo que permite utilizar, además de pan, *crudités* de verduras, que le darán un toque de color a la mesa. La preparación del hummus es muy sencilla, pero, si quieres, lo puedes adquirir ya hecho.

SOJA

Aunque es más conocida la salsa de soja, la soja seca se puede preparar como cualquier legumbre y contiene la mayor cantidad de proteína, calcio y hierro

LEGUMBRES A TUTIPLÉN

No hay excusas para innovar, porque en nuestras tiendas encontrarás legumbres en todo tipo de formatos: secas, en conserva, untables, en forma de macarrones, platos preparados, bebidas de soja, tofu, harinas... No olvides que, además de ser versátiles en la cocina, son baratas y se pueden conservar largos periodos (secas o en conserva).



Contigo en cada etapa:

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



¿Cómo puedo hacer que la digestión de las legumbres sea menos pesada para mis hijos?

Para empezar, te recomendamos tenerlas a remojo unas doce horas antes de cocinarlas y, a la hora de prepararlas, puedes añadir hierbas aromáticas como el comino, el jengibre, el laurel o el anís. Una vez cocinadas, prueba a pasarlas por la batidora; así será más fácil que las coman y además conseguirás separar la piel, que es una de las partes más difíciles de digerir.

Por último, pero no menos importante, hay que masticarlas bien y comer despacio. Lo recomendable es masticar entre 10 y 40 veces cada bocado.

¿Cuál es la ventaja de las proteínas vegetales de las legumbres frente a las de la carne?

Comer proteína animal en exceso aumenta los riesgos para nuestra salud, por su asociación con una mayor ingesta de calorías, grasas saturadas, colesterol, purinas y sal. La proteína de origen vegetal que encontramos en las legumbres, en cambio, contiene menos purinas. Tienen fibra, no contienen colesterol y, cuentan con otros puntos a su favor: son más baratas y más sostenibles.

¿Es recomendable la pasta de legumbres como una forma de incluir este alimento en la dieta infantil?

Depende de si la pasta de legumbres que vas a consumir procede 100% de harina de legumbre, ya que existen pastas con legumbre que se componen de mezclas de harina de legumbre y de cereal, con lo que el aporte nutricional extra de la legumbre disminuye. Si la pasta es 100% de legumbre resulta una buena opción para incluir este alimento en la dieta, cuya

frecuencia de consumo recomendada es entre tres y cinco raciones semanales.

El tamaño de ración recomendado es el mismo que el de la pasta convencional: entre 60 y 80 gramos en crudo. Además, las legumbres tienen un perfil nutricional mucho más interesante: aportan más proteínas, más fibra y contienen mayor variedad de vitaminas y minerales.

0,96€
POR RACIÓN



Crema de brócoli con arroz integral

- 70 ml de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas
- 700 g de brócoli
- 1 l de caldo de pollo
- 75 g de nata líquida
- 120 g de arroz integral
- Sal y pimienta
- Perejil

ELABORACIÓN. Poner en una olla abundante agua y sal, añadir el arroz y dejarlo cocer según las instrucciones que figuran en el paquete. Transcurrido el tiempo, escurrir y reservar.

- Cortar las cebollas en dados.
- Separar en ramilletes el brócoli y reservar.
- Calentar el aceite en una cazuela y rehogar las cebollas hasta que empiecen a tomar un ligero color dorado.

▪ Agregar el brócoli, el caldo de pollo y sazonar.

▪ Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego medio durante 35 minutos aproximadamente o hasta que el brócoli esté tierno.

▪ Triturar hasta conseguir una crema de textura lisa y sedosa. Añadir la nata líquida y remover hasta incorporarla. Rectificar de sal si fuese necesario y dejar cocinar durante unos 5 minutos más a fuego lento.

▪ A la hora de servir, distribuir la crema en los platos, añadir una cucharadita de nata líquida y otra de aceite de oliva. Acompañar con el arroz integral y espolvorear un poco de perejil.

COMENTARIO DIETÉTICO

Si a esta receta le añadimos una ración de proteína (frutos secos, huevo, legumbres...) obtendremos un plato completo.

Propiedades nutricionales. El brócoli, ingrediente principal del plato, es rico en fibra, vitamina C, vitamina A y potasio. Esto no significa que se le pueda llamar superalimento, ya que los superalimentos no existen.

Truco. La cantidad de sal se puede reducir fácilmente optando por caldo reducido o bajo en sal o por una mezcla con la mitad de agua y el resto de caldo.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

CROQUETAS DE POLLO Y ESPINACAS

4 RACIONES / DIFICULTAD 2
40 MIN + 8 H DE REFRIGERACIÓN

- 1 diente de ajo
- Media cebolla dulce
- 200 g de contramuslos de pollo deshuesados
- 40 ml de aceite de oliva suave
- 100 g de espinacas
- 60 g de harina integral
- 500 ml de leche desnatada o bebida vegetal
- Sal y pimienta

PARA EL REBOZADO

- 40 g de harina integral
- 1 huevo
- 60 g de pan rallado
- 20 ml de aceite de oliva suave

PASO 1

Picar el ajo, la cebolla y los contramuslos. Sofreír primero las verduras y, cuando la cebolla esté transparente, subir el fuego, añadir el pollo y tostar.

PASO 2

Volver a bajar el fuego, incorporar las espinacas y dejar que reduzcan.

PASO 3

Verter la harina, repartir bien y añadir la leche caliente poco a poco, mientras removemos con una varilla vigilando que no se creen grumos.



PASO 4

Salpimentar y dejar enfriar en un recipiente amplio bien tapado al menos durante ocho horas. Pasado ese tiempo, formar las croquetas y rebozarlas en harina, huevo y pan rallado.

PASO 5

Cocinar con un poco de aceite de oliva por encima en la freidora de aire a 190 °C durante 7-10 minutos, o en el horno a la misma temperatura durante 15-20 minutos.

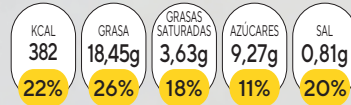


COMENTARIO DIETÉTICO

De verduras, carne, embutidos, pescado y marisco... Hay croquetas para todos los gustos. Dependiendo del relleno y el cocinado, su calidad nutricional será mejor o peor. Es una buena receta para que los peques participen cocinando.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

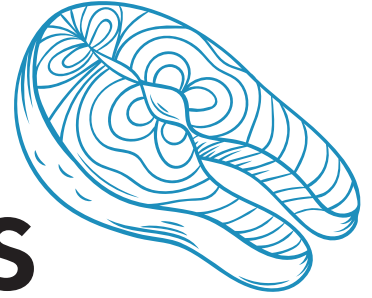
TRUCO

Además de la harina, se puede usar también pan rallado integral. Y si no tenemos freidora de aire, podemos hacerlas en el horno.

ooo
más proteínas



ELEGIR PROTEÍNAS MÁS SALUDABLES



Las proteínas nos aportan los aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir. Los huevos, pescados, carnes y lácteos contienen proteínas completas, con todos los aminoácidos esenciales.



ácidos grasos omega 3

vitaminas B3, B6 y B12

potasio

yodo

fósforo

selenio

PESCADO

Además de proteínas de alta calidad tiene grasas beneficiosas y una buena combinación de vitaminas y minerales.

El salmón de crianza responsable de nuestra marca Natur tiene el sello GGN, que garantiza que ha sido criado de manera segura y sostenible,

cuidando el bienestar animal. Está disponible todo el año en nuestras tiendas, por lo que podrás disfrutarlo en cualquier momento a un mejor precio.

Conservas

Son una opción saludable, cómoda y asequible para consumir productos del mar en almuerzos y meriendas o tener siempre a mano para añadir a una tortilla, ensalada, etc. Se recomienda elegir las en aceite de oliva o al natural y bajas en sal.

fibra
ácido fólico
hidratos de carbono complejos
vitaminas B1, B2, B3, B6 y E

calcio
hierro
potasio

magnesio
fósforo
selenio
zinc



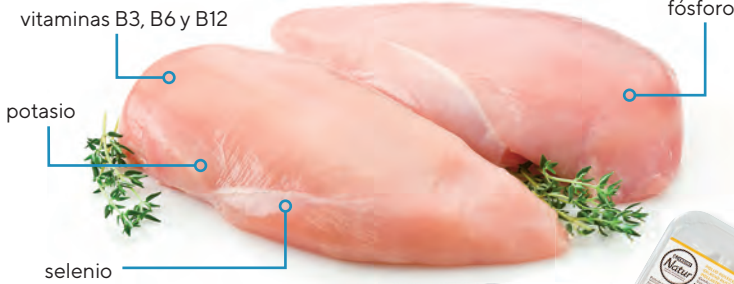
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

No tienen nada que envidiar a carnes y pescados en cuanto a la cantidad de proteína y pueden presumir de contener otros muchos nutrientes esenciales en buena cantidad.



CARNE

Es fuente de proteínas completas. Las carnes blancas contienen menos grasa saturada y purinas, un compuesto presente, entre otros, en las carnes rojas que hace que nuestro cuerpo produzca ácido úrico. Por eso se recomienda priorizarlas sobre las rojas.



En nuestras carnicerías podrás elegir entre más de 20 preparaciones de pavo. Y si quieres que tus recetas tengan un punto diferente, te sugerimos probar el pavo marinado al pimienta, al ajillo, al curry y a las finas hierbas. También tenemos carne de conejo, en mostrador y envasado, y una infinidad de cortes de pollo: pechugas, solomillos, muslos, etc.



Conservas y salteados
En nuestras tiendas, también encontrarás pollo en conserva y salteados de verduras con pollo, una solución fácil y rápida, que podemos tener en el congelador, siempre a mano.

hierro
fósforo
selenio
zinc
grasas no perjudiciales
vitaminas A, D, B2, B3, B1

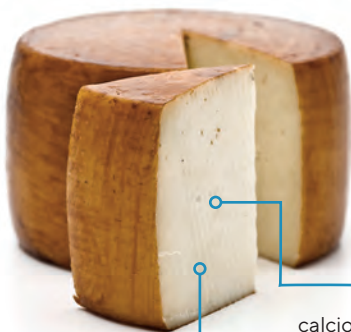


HUEVO

La proteína de su clara es la de mayor calidad. Solo un huevo de tamaño medio concentra una buena variedad y cantidad de nutrientes esenciales para el ser humano.



Los huevos EROSKI proceden de granjas locales y los de nuestra marca EROSKI Natur tienen el sello *Animal Welfare*, que garantiza que las gallinas han sido criadas cumpliendo los principios de bienestar animal.



LÁCTEOS

Aportan también una buena cantidad de proteínas completas y su grasa, aunque mayoritariamente saturada, no ejerce un efecto perjudicial.

vitaminas B2, B3, B6, B12, A y D
calcio,
fósforo,
zinc



000 recetas

3,80€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Salmón a la plancha con coles de Bruselas y arroz con naranja y jengibre

- 2 lomos de salmón (500 g)
- 12 coles de Bruselas
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE) + 1 hilo de AOVE para el salmón
- 1/2 cebolleta picada en *brunoise*
- 1 diente de ajo machacado
- 1 taza de arroz integral (200 g)
- 1 taza de zumo de naranja
- 1 taza de agua (o la que pida el arroz)
- Ralladura de naranja
- 2 trozos de jengibre
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Dejar el arroz integral en remojo unas dos horas.

■ Pochar la cebolleta con una cucharada de AOVE, añadir el ajo y cocinar un minuto. Agregar el arroz y sofreír. Incorporar el zumo y el agua calientes, la ralladura de naranja y el jengibre.

■ Dejar cocer el arroz hasta que esté tierno. Retirar el jengibre para servir.

■ Limpiar las coles de Bruselas retirando la primera capa de hojas y partirlas por la mitad. Cocinarlas dos minutos al vapor y escurrirlas bien.

■ Poner una sartén al fuego con una cucharada de AOVE. Añadir las coles y cocinar hasta que estén tiernas.

■ Añadir la salsa de soja y las semillas de sésamo y mezclar bien. Reservar.

■ Cocinar los lomos de salmón a la plancha con un hilo de AOVE y salpimentarlos.

■ Servir el salmón junto con el arroz y las coles con su jugo por encima.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato completo con muy buen perfil nutricional al contener proteína saludable,

Raciones: 4

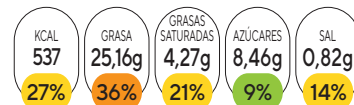
Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

verduras y cereal integral. El mejor broche final a este menú es un postre de fruta.

Propiedades nutricionales. El contenido nutricional de la receta es muy completo, con proteína de calidad, grasas cardiosaludables, hidratos de carbono complejos integrales, fibra y una gran cantidad de vitaminas y minerales: vitaminas del grupo B, C, D y E, ácido fólico, potasio, fósforo, yodo, selenio y zinc.



Recetas que nunca fallan

1,30€
POR RACIÓN

Solomillo de pavo con miel y mostaza y tallarines de calabacín

- 650 g de solomillo de pavo
- 2 dientes de ajo
- 100 g de miel
- 4 cucharadas de mostaza Dijon
- 3 cucharadas de agua
- Sal y pimienta
- Cebollino
- Aceite

Tallarines de calabacín

- 200 g de calabacín
- 100 g de espinacas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 200 °C.

- Salpimentar los solomillos. Añadir aceite a una sartén y, cuando esté caliente, incorporar la carne y dorarla.
- Incorporar los ajos y cocinar un minuto hasta que empiecen a tomar color. Añadir la miel, la mostaza, el agua y mezclar. Salpimentar de nuevo y remover para integrar bien los ingredientes.
- Cocinar un par de minutos en la sartén e introducir los solomillos en el horno hasta que estén hechos.
- Para elaborar los tallarines, cortar el calabacín con el espirilizador y reservar.
- Añadir aceite a una sartén y rehogar el ajo hasta que comience a dorarse.
- Incorporar el calabacín y rehogar durante unos dos minutos. Retirar de la sartén y dejar escurrir sobre un colador.
- Añadir las espinacas a la sartén y rehogar dos o tres minutos.



■ Incorporar de nuevo el calabacín e integrarlo con las espinacas.

■ Servir los solomillos junto a los tallarines y espolvorear con el cebollino picado.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta manera de presentar ciertas hortalizas (calabacín, zanahoria), además de aportar más variedad a la forma de comer verdura, facilita su consumo en crudo o con un ligero cocinado, lo que preserva mejor el contenido vitamínico.

Propiedades nutricionales: el pavo es una carne blanca, de contenido graso bajo o moderado.

Truco: se puede prescindir de la miel, eliminando así los azúcares, o también preparar el plato con una salsa de soja baja en sal, pesto, etc.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000
menos sal



REDUCIR EL AZÚCAR Y LA SAL

La ingesta habitual de alimentos azucarados o con gran cantidad de sal tiene un efecto negativo en nuestra salud. Para reducir su consumo solo hay que buscar distintas maneras de sustituir estos ingredientes. Por suerte, existen muchas alternativas y todas están a tu alcance.



Sustituir la sal por especias

La sal es el condimento más popular de la cocina y ello nos lleva, en ocasiones, a consumirla en exceso. No solo por la que añadimos a los platos,

también porque la contienen ciertos alimentos, como los fiambres, los quesos o los platos precocinados.

AROMA Y SABOR

Las especias son uno de los mejores aliados que existen para reducir la sal en nuestras recetas. Tanto para aliñar una ensalada, como para adobar carnes, condimentar un arroz o dar un toque especial a los postres, dan sabor y realzan el gusto original de los alimentos. En CAPRABO encontrarás una gran variedad, envasadas en cómodos frascos de cristal.





Reeducar el paladar

Sabemos que, en general, tomamos azúcares en exceso y no precisamente de los 'buenos', que son los que contienen las frutas y los lácteos naturales. Seguro que somos muchos los que queremos reducirlos, pero no nos resulta fácil al estar acostumbrados a esos sabores.



ALTERNATIVAS PARA ENDULZAR

- Combinar fruta –en trocitos o batida– con yogures, queso, leche o bebidas. Cuanto más madura esté, más endulzará. Los plátanos maduros son un buen ingrediente para muchos postres.
- Batir las frutas, no exprimirlas ni licuarlas, para no desperdiciar ninguno de sus componentes. Así conservarán su fibra y la absorción de los azúcares será menor y más lenta.
- En lugar de dulces y golosinas, prueba la fruta deshidratada. Al eliminar el agua, se concentra mucho el sabor dulce de la misma, manteniendo las propiedades saludables.



- Al cocinar, podemos sustituir el azúcar de las recetas por alternativas como la pasta de dátil, uvas o ciruelas pasas u hortalizas de sabor dulce, como la zanahoria, la calabaza o el boniato.
- Utilizar canela o aroma de vainilla para dar sabor a lácteos, batidos y postres.

Es recomendable acostumbrar el paladar a sabores menos dulces y disminuir la ingesta de estos de forma progresiva. Si añadimos nosotros el azúcar a un yogur, a un postre o, por ejemplo, al cacao soluble de los desayunos, podemos elegir la cantidad y reducirla.



Elegir productos reducidos en sal

Una forma fácil de disminuir la ingesta de sal en la dieta es optar por productos reducidos en este nutriente. En CAPRABO encontrarás muchas opciones.



MEJORAMOS CADA DÍA NUESTRAS MARCAS

Estamos comprometidos con la reducción constante de grasa saturada, sal y azúcar en los productos de nuestras marcas, reformulando las recetas cuando es necesario para conseguir un mejor perfil nutricional.



Cuida tu piel

EN INVIERNO

Una de las funciones más importantes de la piel es hacer de barrera protectora, pero el frío puede causar en ella una profunda deshidratación y los cambios continuos de temperatura y humedad rompen su equilibrio. Por eso, durante el invierno debemos cuidarla con mimo para que esté protegida, fuerte y bonita.

HIDRATAR Y NUTRIR

ACEITE EN LOCIÓN belle

Se funde rápidamente al contacto con la piel dejándola sedosa, ligeramente satinada y sin sensación grasa. Disfruta del poder hidratante y antioxidante del aceite de camelia, y las propiedades protectoras y reparadoras del aceite de almendras dulces para nutrir y suavizar tu piel de una forma extraordinaria. Hidrata 24 horas y es de rápida absorción.

ACEITE SECO REPARADOR belle

La extraordinaria combinación de seis aceites vegetales, ricos en ácidos grasos esenciales y centella asiática, proporciona una intensa acción reparadora y nutritiva sobre la piel contribuyendo a mantener su elasticidad y luminosidad y a combatir las estrías y cicatrices. Tacto seco y textura ultraligera no grasa.



NIVEA NATURALLY GOOD

Estas lociones corporales proporcionan hasta 48 horas de hidratación profunda gracias a sus fórmulas únicas y de textura ligera para una rápida absorción. Contienen un 98% de ingredientes naturales. Su botella enrollable permite aprovechar hasta la última gota de producto y su nuevo envase tiene un 50% menos de plástico.





MANOS, LABIOS Y PROTECCIÓN SOLAR

Rostro, manos y labios son las partes más expuestas a las agresiones diarias. Su piel es la más fina y frágil y, además, están desprotegidos, constantemente al aire libre.

- Aplica crema de manos y bálsamo labial tantas veces como necesites. Y no olvides la protección solar en el rostro. Los rayos del sol siguen siendo agresivos en esta época del año. Además, si practicas deportes de invierno al aire libre, recuerda que la protección debe ser alta.

Crema de manos concentrada, gel solar facial oil free FPS 50, bálsamo labial certificado 100% natural, stick solar especial zonas sensibles FPS 50+. Todo de belle.

EL CABELLO TAMBIÉN SUFRE EN INVIERNO

Tu cabello también necesita un cuidado extra y adaptado a esta época del año. Mímalo al menos un par de días a la semana con una buena mascarilla que aporte un extra de nutrición y notarás la diferencia.



AMPOLLAS PANTENE RESCATE

En solo un minuto, ayudan a reparar el pelo dañado por el peinado, dejándolo hidratado en profundidad, fuerte y brillante. Tienen el tamaño perfecto para viajar o para tu bolsa de gimnasio. Dale a tu pelo la protección y los nutrientes que necesita donde quiera que vayas.

MASCARILLAS XPRESS belle

Específicas para cabellos apagados, secos y quebradizos. En solo 60 segundos aportan un intenso efecto reparador ayudando a que el cabello recupere su nivel de hidratación, brillo y sedosidad y combatiendo las puntas abiertas.

PANTENE MIRACLES

Los champús reconstructores de keratina de esta gama contienen fórmulas nutritivas que aportan al pelo la hidratación extra que necesita, limpiándolo con suavidad, ayudando a repararlo y protegiéndolo.



¡Gracias!

Pequeños gestos, como donar unos céntimos a tu paso por caja, pueden marcar la diferencia para quien más lo necesita. Esto es lo que, entre todos, hemos conseguido el pasado año gracias al programa solidario.

más de
390.000 €
recaudados
para
44.695
personas
a través de
54
entidades



En CAPRABO compartimos el día a día con nuestros clientes y somos conscientes del gran esfuerzo que muchas familias tienen que realizar en estos momentos, así como de la voluntad de ayudar de otras. Con esto en mente nació hace más de un año nuestro programa solidario, una iniciativa permanente de apoyo a diferentes causas sociales, que busca ayudar a los más necesitados con pequeños donativos.

Las entidades y organizaciones a las que habéis apoyado a través de la campaña solidaria en 2021 responden a las preocupaciones que nos habéis transmitido: infancia, medio ambiente, personas en riesgo de exclusión social y la lucha contra el cáncer. Asimismo, la crisis generada por la covid-19 nos ha llevado a potenciar la ayuda a las personas más afectadas por esta emergencia sanitaria.



”
Con lo recaudado, hemos contribuido a hacer más resistente al fuego un bosque en Barcelona. Gracias a CAPRABO por contar con WWF en esta campaña, que permite trasladar sobre el terreno la colaboración de las personas que apoyáis nuestro trabajo.

Mayte Villeta Casado,
Alianzas Corporativas
y Marketing de
WWF España

“

En Cataluña, uno de cada tres menores vive en situación de pobreza o exclusión social, una circunstancia que afecta la capacidad de las familias de garantizarles una correcta alimentación. Y la crisis económica y social provocada por la covid-19 no ha hecho más que agravar su situación. Gracias a la solidaridad de CAPRABO y sus clientes, Save the Children ayudará a más de 170 niños y niñas de Cataluña que sufren condiciones de carencia material grave. Con el importe recaudado, las familias más vulnerables accederán a alimentos de primera necesidad.

Antoni Pérez.

Director de Save the Children Cataluña



EN ENERO, AYUDA A LAS PERSONAS REFUGIADAS ACOGIDAS EN SAN JUAN DE DIOS

El Hogar de San Juan de Dios de Manresa (Fundación Germà Tomàs Canet) acoge familias refugiadas desde 2017. Además de la cobertura de necesidades básicas, su compromiso con la integración se materializa con apoyo en aspectos como la escolarización, el ocio y dando orientación sanitaria, ya que la somatización del estrés acumulado por el proceso migratorio acaba dando problemas de salud, que hay que orientar hacia los servicios sanitarios.

Con el programa solidario de CAPRABO, puedes colaborar con San Juan de Dios para mejorar la salud física y emocional de las familias refugiadas. Basta con donar unos céntimos al pagar tus compras con tarjeta, porque en la ayuda y la protección a las personas refugiadas cada donativo cuenta. Pequeños gestos pueden cambiar vidas. ¿Te sumas a la causa?

”

La colaboración de CAPRABO contribuyó a que 500 personas mayores de Cataluña disfrutaran este verano de las actividades de socialización de la Fundación Amigos de los Mayores. El periodo estival es una de las épocas del año más duras para las personas mayores que sufren soledad. Gracias CAPRABO y su clientela, las personas mayores pudieron acceder a nuestro programa 'Verano en Compañía'.

Míriam Millán

Directora de Sensibilización y Captación de la Fundación Amigos de los Mayores



”

Contar con iniciativas solidarias como las de CAPRABO, nos ayuda enormemente. Gracias a la campaña trabajada este año, hemos desarrollado programas de formación y mejora de los hábitos de vida saludable de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales. Es la prueba de que pequeñas aportaciones de muchos pueden hacer que grandes proyectos lleguen a su fin y que nuevas maneras de financiación sean posibles. ¡Cada céntimo cuenta! Esperamos seguir contando con su confianza.

Glòria Canals, Down Catalunya



Esquí alpino, raquetas de nieve, esquí de fondo, trineos... Por situación, tradición, condiciones y servicios, el Ripollès y la Cerdanya ofrecen un abanico enorme de posibilidades y son el territorio ideal para todos aquellos que tienen ganas de sacar el máximo rendimiento a la nieve.



Pirineu de Girona

Nieve al alcance de todos



Cinco estaciones, cuatro de esquí alpino y una de esquí nórdico, configuran el repóquer de opciones de deportes de invierno en el Pirineo de Girona. Su oferta de actividades es tan extensa que hacen falta varios días para poder disfrutar de todas. La Molina, Masella, Vallter 2000 y Vall de Núria son la referencia en cuanto al esquí alpino y destinos reconocidos tanto por la calidad de sus instalaciones como por sus servicios.

La conexión entre La Molina y Masella, con más de 135 kilómetros de pistas, configura el dominio esquiabile más importante

de los Pirineos, mientras que Vallter 2000 y Vall de Núria son el paradigma de las estaciones de esquí familiares, que conjugan a la perfección la atención a sus usuarios con una cuidadosa preparación de sus pistas y actividades complementarias.

GUILS Fontanera, por su parte, es la parada predilecta entre los amantes del esquí de fondo y las raquetas, que saben apreciar la excepcionalidad de un espacio natural único que permite disfrutar de la nieve de otro modo, con más contacto con la naturaleza y a un ritmo mucho más tranquilo.

DESPUÉS DE ESQUIAR, ¿QUÉ HACEMOS?

Hay propuestas para todos los gustos, pero siempre es enriquecedor descubrir auténticas joyas medievales y tesoros del Románico como la portalada del monasterio de Ripoll o los monasterios de Sant Joan de les Abadesses y de Sant Pere de Rodes. También nos esperan pueblos con encanto, como Santa Pau, Besalú, Setcases o Meranges, rincones de bienestar y armonía, fuentes escondidas en el bosque, etc. O, simplemente, podemos detenernos y escuchar el silencio de las cimas que custodian este maravilloso paisaje.



Besalú



UN CLIMA INCOMPARABLE

Gracias a su proximidad a la Costa Brava, todas las estaciones de esquí del Pirineo de Girona gozan de un clima templado y un cielo mayoritariamente claro y soleado, circunstancias que las hacen únicas en Europa y constituyen un valor añadido para una práctica del esquí de lo más confortable. Además, disponen de todas las medidas de seguridad necesarias para poder respirar naturaleza de forma segura.

Ahora, más que nunca, hay que vivir el Pirineo de Girona, el Pirineo más mediterráneo



Diputació de Girona

Girona Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

MAR Y MONTAÑA, JUNTOS EN LA CAZUELA

La zona ofrece una gran diversidad en gastronomía de mar y montaña, con recetas y productos que van desde el trinxat de la Cerdanya, los fesols de Santa Pau o las setas de Ripollès, pasando por las anchoas de L'Escala o las cigalas del Cap de Creus. Todo, para chuparse los dedos.

La milenaria cocina de raíces pirenaicas ha pasado de una generación a otra hasta mostrarse auténtica y excepcional. Y la evolución de los conocimientos en los fogones ha dado lugar a la fusión de la cocina tradicional con un espíritu innovador, que tiene como resultado unos restaurantes de primera categoría, que invitan a vivir experiencias gastronómicas difíciles de olvidar y que son el colofón perfecto a unos días de nieve y de deporte al aire libre.

RESERVA AQUÍ TU VIAJE DE FORMA SEGURA Y FLEXIBLE

Reembolso

4%

a tu tarjeta
Club CAPRABO⁽¹⁾



caprabo ●●●
CLUB

⁽¹⁾ 4% de reembolso en tu tarjeta Club CAPRABO. El ahorro se ingresará en tu tarjeta entre siete y diez días después de disfrutar de la actividad. Reserva en nuestra web y en oficinas de Viajes EROSKI. Oferta no acumulable.

Soy del Club.
Yo ahorro.



GRANDES SORTEOS

Participa



Este año en Caprabo, la cesta de enero es cuesta abajo

Por ser del Club Caprabo, puedes llevarte a casa una de estas **10 compras gratis valoradas en 200€ cada una.**

CLUB CAPRABO

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

Activa cualquiera de los descuentos disponibles en la App o en la web y entra en el

sorteo de
10  
compras gratis
de 200€ cada una*

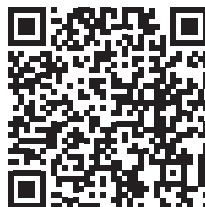


* Se acumulará en la tarjeta Club Caprabo de los clientes premiados.

Participar en el sorteo es así de fácil.

Entra en nuestra App o en caprabo.com y activa cualquiera de los descuentos disponibles, el que tú quieras entre el 01/01/22 al 31/01/22.

Si aún no estás registrado, **bájate la APP** o **regístrate** en la web de Caprabo y activa cualquiera de los cupones descuento disponibles.



El sorteo se realizará el día **03/02/22**.
Consulta las condiciones y bases del sorteo en caprabo.com/promociones

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

Olvidémonos del
papel y ayudemos
al planeta



Ayudar al planeta es cuestión de pequeños detalles Pásate al ticket digital.

Sustituye el ticket de papel por el digital.

Ten tus tickets bien organizados, y ayúdanos a ser más sostenibles.



Actívalo en el icono de Tickets en la parte superior de nuestra App.



Recuerda desplazar el botón para activarlo y al día siguiente, ya no recibirás el ticket de papel al pasar por caja.

Si aún no tienes la App de Caprabo, descárgatela, regístrate y descubre todas sus funcionalidades.

Consíguelo en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play



LA MANZANA MÁS RICA PARA TI Y TUS PEQUES

Manzanas Pink Lady® y Pinkids® de proximidad,
cultivadas en huertos de Girona.



Hasta el 28/02/2022

**¡JUEGA Y
GANA**

UNO DE LOS LOTES
QUE SORTEAMOS!



TUS VITAMINAS Y PROTEÍNAS VEGETALES



*Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular.

Wonderful
pistachios & almonds™

Consuma pistachos Wonderful™ como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. 100 g de nuestros pistachos contienen: Proteína: 21 g / Magnesio: 109 mg / Vitamina B6: 1,1 mg / Vitamina B1 (tiamina): 0,7 mg. Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2016). Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular © 2020 Wonderful Pistachios & Almonds LLC. Todos los derechos reservados. WONDERFUL y los logotipos que lo acompañan son marcas comerciales de Wonderful Pistachios & Almonds LLC o sus afiliadas.

caprabo ●●●



15%

Patata Buti
EROSKI NATUR, 1 kg
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Solomillo de cerdo al vacío
1 unidad
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Cereales fibra y fruta
EROSKI, 375 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Copos de avena integrales
EROSKI BIO, 500 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



15%

Pan de molde con centeno
EROSKI, 675 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Galletas de espelta
EROSKI BIO, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



15%

Bálsamo labial
belle NATURAL, 10 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



15%

Crema de manos concentrada
belle, 50 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de febrero 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 febrero 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 febrero 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 febrero 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 febrero 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 febrero 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 febrero 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 febrero de 2022



LA CUESTA que menos CUESTA

REPARTIMOS

125.000€

10 PREMIOS DIARIOS DE

250€

Y cupones de descuento

Participa por la compra de 6€ en las marcas
promocionadas con tu ticket de compra.

www.lacuestaquemenoscuesta.com



Promoción válida desde el 10 de Enero al 28 de Febrero de 2022. Bases legales depositadas ante notario. Las marcas recomiendan el consumo responsable. Alc. 6,4% Vol. Las marcas incluidas en esta promoción son todos los productos de la gama: Heineken, Amstel, Cruzcampo Especial, Amstel Oro, Cruzcampo Gran Reserva, Desperados, Ladrón de Manzanas.

nosotros

El president de la Generalitat visita la nueva plataforma de productos frescos de CAPRABO

Los directivos de CAPRABO detallan al president el plan estratégico de la compañía para los próximos cinco años

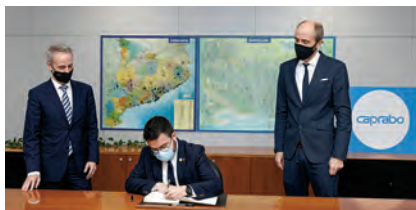
CAPRABO invertirá cien millones de euros en los próximos cinco años para dar un impulso a su nuevo plan estratégico. El anuncio lo ha realizado el presidente del Consejo de Administración de la compañía propietaria de CAPRABO, Javier Amezaga, en el curso de la visita del president de la Generalitat de Catalunya, Pere Aragonès, a la nueva plataforma de productos frescos de la compañía en El Prat de Llobregat (Barcelona). El encuentro ha contado también con la asistencia del presidente del Puerto de Barcelona, Damià Calvet, así como el director

general de Caprabo, Edorta Juaristi. Javier Amezaga ha explicado que "CAPRABO se encuentra en una nueva etapa de transformación y crecimiento, con la entrada de un nuevo socio en el accionariado".

En su visita, el president Aragonès ha destacado la "apuesta de CAPRABO por Cataluña, la producción de proximidad, la generación de puestos de trabajo y la capacidad de generar riqueza".

El nuevo plan estratégico 2021-2025 incluye la transformación logística, concretada el pasado año; la reforma de todos los supermercados; el desarrollo de la venta *online* con Capraboacasa y la expansión, con nuevas aperturas en Cataluña.

A la izquierda, el president de la Generalitat de Catalunya en un momento de la reunión con el presidente del Consejo de Administración de CAPRABO, Javier Amezaga y el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi.



El president Aragonès en su visita con el equipo directivo de CAPRABO a la nueva plataforma de productos frescos, y a la que se sumó el presidente del Puerto de Barcelona, Damià Calvet.



Nuevo supermercado en Sitges

Avanzamos en nuestro plan de expansión con una nueva tienda en Sitges, en la calle de Ramón de Dalmases, número 50. El acto de inauguración ha contado con la asistencia de la alcaldesa de Sitges, Aurora Carbonell, y el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi.

El nuevo supermercado de CAPRABO es una tienda de nueva generación. Cuenta con una superficie comercial de 1.500 m² a la que se le suman 150 plazas de parking, algunas de las cuales son de carga eléctrica. Tiene seis cajas de cobro y dos de autocobro. Cuenta con unas 17.000 referencias de productos y emplea a 48 personas.

XIII Semana Europea de Prevención de Residuos

Hemos participado en la Semana Europea de Prevención de Residuos desarrollando iniciativas –tanto en nuestros supermercados como en nuestros canales digitales– como un quiz didáctico

online para aprender y entender por qué es importante la reducción de residuos de manera específica en las ciudades. También hemos trabajado junto al voluntariado de la Cruz Roja la iniciativa de sensibilización

"Alimentación saludable y reducción del desperdicio alimentario", basada en que los alimentos que elegimos y nuestra forma de consumo afectan a nuestra salud y a la de nuestro planeta.

NINGUNO AYUDA MÁS
A TU **SISTEMA**
INMUNITARIO



Actimel®

Actimel contiene vitaminas B9 y D, hierro y zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
Se recomienda una dieta variada y un estilo de vida saludable.

BOTANICA^{BY}



PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



Sin colorantes
Sin ftalatos



Fragancias inspiradas
en la naturaleza



Envases más
sostenibles



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

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



¡DESCUBRE TODOS NUESTROS PRODUCTOS! CONECTA CON LA NATURALEZA

