

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo ●●●

sabor

**EN FAMÍLIA**

**Els llegums  
a la dieta  
infantil**

**BELLESA**

**Tenir cura  
de la pell  
a l'hivern**



Nº 360  
ANY XLV  
2€

# Alimentació saludable

Tres gestos per millorar la teva dieta

**10**  
com  
mi  
sos

saludables  
sostenibles

**ANETO**  
— NATURAL —

**CALDO  
NATURAL**

**ANETO**  
— NATURAL —



**de POLLO**

Solo ingredientes  
frescos y naturales



ENVAS  
87%  
ORIGEN  
VEGETAL  
100% MATEIX ENVAS COMPOSTABLE



Aquest caldo de pollastre prové d'animals criats en condicions de benestar animal avalat per el Certificat Welfair™. [animalwelfair.com](http://animalwelfair.com)

ENVAS  
87%  
ORIGEN  
VEGETAL  
100% MATEIX ENVAS COMPOSTABLE

## SOPA DE MANDONGUILLES DE POLLASTRE, MONGETES PINTES I ESPINACS

### INGREDIENTS

1L de Brou de Pollastre ANETO · 6 mandonguilles de pollastre · 1 pastanaga · 1 porro petit · 1 tassa de mongetes vermelles cuites · 1 tassa de faves (opcional) · Fulles d'espínacs frescos · Julivert · Oli d'oliva verge extra · Sal

### PREPARACIÓ

1. Tallar en daus petits la ceba tendra (reservar la tija verda per a afegir al final) i la pastanaga i ofegar-les en una cassola amb una cullerada d'oli d'oliva i un polsim de sal.
3. Incorporar les mandonguilles de pollastre i daurar-les lleugerament.
4. Incorporar les mongetes i les faves i abocar la meitat del brou de Pollastre Aneto, coure uns minuts i afegir el brou restant.
5. Una vegada apagat el foc, afegir les fulles d'espínacs i una mica de julivert picat si es desitja.



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



42

caprabo ●●●

# sumari

gener'2022

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)



10



44

Totes les receptes  
de Sabor a



CHÉFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Tres gestos senzills per millorar la teva alimentació i la teva salut.
- 10 Augmentar el consum d'hortalisses.
- 14 Per què hem d'augmentar la ingesta d'aliments amb fibra?
- 20 L'aigua i les infusions han de ser les teves fonts principals d'hidratació.
- 24 Tria plats fàcils i saludables.
- 26 Greixos saludables.
- 27 En família: els llegums a la dieta infantil.
- 38 Proteïnes, sí. Saludables, també.
- 42 Sal i sucre, com menys, millor.
- 44 Belleza.
- 46 Solidaritat.
- 48 Viatges: Pirineu de Girona.
- 50 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 55 Cupons d'estalvi.
- 58 Notícies.



**Edició 360**  
**GENER 2022**  
Any XLV

**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.



# Petits canvis per tenir cura de la teva alimentació

**Xavier Ramón**

Director de Màrqueting

**G**ener és el mes en què iniciem els propòsits per al nou any: cuidar-nos més, menjar millor, fer esport... Per tant, és el moment de reprendre les rutines saludables.

Habitualment el més difícil és fer el primer pas. Per això, a CAPRABO et proposem, en aquest número de la revista, unes pautes senzilles perquè et sigui més fàcil reprendre els hàbits saludables. En aquestes pàgines trobaràs informació per poder triar allò que més et convé, receptes delicioses per a tota la família i consells perquè puguis posar en pràctica petits canvis que t'ajudaran a seguir una vida més saludable.

I, com sabem que tot comença per la compra, des d'aquí et volem ajudar perquè alimentis la teva salut, tot començant des de la botiga, oferint-te tota mena de solucions per menjar bé a bon preu, amb productes frescos de la nostra terra i de temporada, productes de la nostra marca pròpia –la majoria amb Nutri-Score A i B, i sempre sense oli de palma– i una gran varietat d'aliments d'altres marques per completar el teu rebost i organitzar menús equilibrats sense gastar massa. A CAPRABO, t'animem a seguir els consells que trobaràs a les següents pàgines i a començar aquest 2022 d'una manera més saludable.



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

**1** Implicar-nos amb la seguretat alimentària

**2** Promoure una alimentació equilibrada

**3** Prevenir l'obesitat infantil  
Pàgines 27 a 34

**4** Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

Pàgines 40-41

**5** Afavorir el consum responsable

**6** Oferir més productes locals

**7** Facilitar menjar bé a bon preu

**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



## Pop, del mar al teu plat

**A**mb el nou format de mig pop, gaudir d'aquest aliment ara és més fàcil i còmode. Per assaborir-lo, simplement l'has de trossejar, escalfar-lo un minut al microones o menjar-lo en fred, després d'amanir-lo al teu gust. A més, té la grandària ideal per a cuinar-lo a la brasa o a la planxa.

Gràcies a la seva dieta de marisc i crustacis, el pop cuit de la nostra marca EROSKI destaca pel seu sabor, amb una carn més ferma. I, com que és més petit, té menys ventoses i menys pell, i és més fàcil de menjar. Ideal per consumir-lo entre una o dues



persones, aquest nou format se suma al pop trossejat i a les potes de pop de la nostra marca EROSKI, que trobaràs a la nostra peixateria a punt per endur.

## UNA AMANIDA SEMPRE A PUNT

A casa, a l'oficina o on tu triïs. Gaudeix al moment de la millor amanida Cèsar, sense necessitat de rentar ni tallar, directament del nou bol 100% fet amb material reciclat i reciclable. Un plat complet i gustós, elaborat amb una recepta amb més escarola arissada, *radicchio* i canonges, acompanyats de salsa Cèsar, pollastre, formatges gouda i cheddar, i crostons. Sens dubte, una solució ràpida, còmoda i saludable, amb Nutri-Score A.



## Favada asturiana: escalfar i a punt

**D**urant els dies freds de gener, gaudeix d'aquest plat típic asturià amb faves i els seus complementos (cansalada, xoriço i botifarra). Una opció còmoda, amb Nutri-Score A, que ens permetrà tenir un plat de llegums per a 2-3 persones al moment. Només cal escalfar-la i ja la tindràs a punt per menjar-la.



### POSA XOCOLATA ALS TEUS ESMORZARS

Si t'agrada començar el dia amb un got de llet amb cacau, estàs de sort. A CAPRABO pots gaudir de tres varietats delicioses. El clàssic té un 25% de cacau pur, però, si prefereixes

preparar una xocolata desfeta al moment, pots provar el nostre cacau instantani. I, si vols reduir el consum de sucre, opta per la versió soluble sense sucres afegits. Amb quin et quedes?



## Nova mantega fàcil d'untar

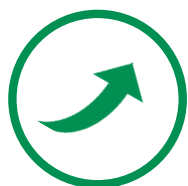
**A**quells que gaudeixen prenent cada matí unes torrades, ja saben que no hi ha pitjor sensació que tractar d'untar la mantega i que el pa s'acabi trencant perquè està dura. Amb la nova mantega fàcil d'untar

de la nostra marca EROSKI, això ja et passarà més. La tindràs al punt fins i tot just en treure-la de la nevera i, a més, té el sabor de les mantegues tradicionals. És ideal també per emprar-la a la cuina i a les teves receptes de pastisseria.



# Millora la teva alimentació amb **3** GESTOS SENZILLS

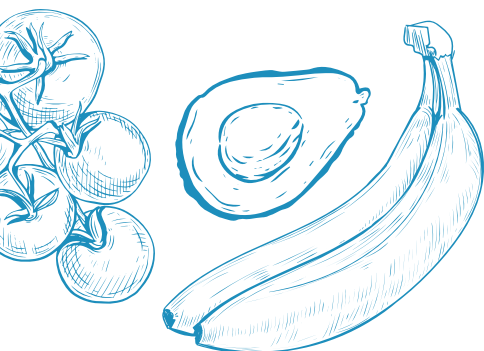
Aconseguir que la nostra alimentació sigui més saludable és tan fàcil com seguir uns passos senzills: consumir més aliments de la base de la piràmide nutricional de la dieta mediterrània, substituir alguns productes habituals per alternatives més saludables i reduir la quantitat de nutrients que, en excés, poden ser perjudicials.



## AUGMENTAR

### 1 AUGMENTAR EL CONSUM D'ALIMENTS AMB UN PERFIL NUTRICIONAL MÉS SALUDABLE

- Com més verdures i fruites incloquem en els nostres menús, millor. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses i, a la vegada, contenen molt pocs greixos i calories.
- Les versions integrals de pa, pasta o arròs tenen més beneficis que les refinades. Que no faltin al teu menú!



## TRIAR

### 2 TRIAR LES OPCIONS MÉS SALUDABLES PER MENJAR MILLOR

- Converteix l'oli d'oliva en l'estrella de la cuina. Fes-lo servir com a amaniment per a les amanides, per cuinar i després de cuinar, en purés i llegums.
- Aigua, aigua i més aigua. Ha de ser la base de la hidratació. Els brous i infusions són una bona manera de tenir l'aigua present en els mesos freds.
- En fer la compra, aposta per productes d'origen vegetal i peix, ous i carns blanques com a font principal de proteïna. Tria iogurts i formatges poc grassos, consumeix carn vermella amb moderació i evita els processats.



## REDUIR

### 3 REDUIR ELS NUTRIENTS MENYS BENEFICIOSOS PER A LA SALUT

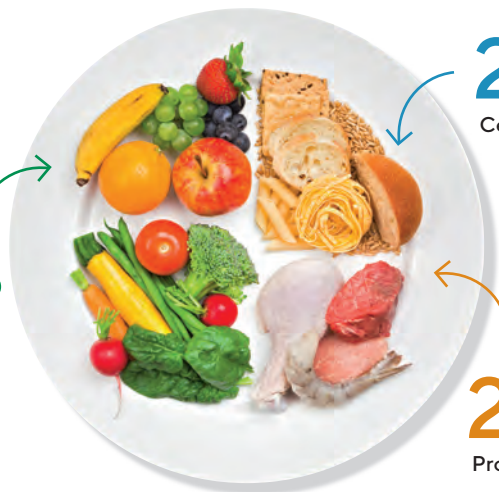
- Convé reduir la sal i el sucre, i alternar-los amb altres condiments quan cuinem a casa.
- L'etiquetatge t'ajudarà a evitar els productes amb més contingut en sal i/o sucre.

Aquests petits gestos, acompanyats d'hàbits de vida saludables, amb una forta presència de l'activitat física i un bon descans, t'ajudaran a cuidar la teva salut i la dels teus. T'animes a posar-ho en pràctica? T'expliquem com fer-ho.



50%

Vegetals



25%

Cereal integral





























25%

Proteïna

## PLAT COMPLET

A l'hora de triar, cal tenir en compte la proporció de cada grup d'aliments per completar un menú saludable: un 50% de verdures i fruites, un 25% o menys (en funció de l'activitat física) de cereal (sobretot integral) i un altre 25% d'una font de proteïna saludable: llegum, ou, peix blau, fruita seca, carns magres i lactis naturals enters.

## MENÚ SETMANAL

	Esmozar	Menjar	Berenar	Sopar
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Infusió o cafè sol o amb llet</li> <li>· Torrada integral amb oli d'oliva verge extra i tomàquet</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalissa</li> <li>· Carn magra</li> <li>· Lacti</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita / Fruita seca</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cereal integral amb hortalissa</li> <li>· Fruita</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llet sencera amb cereals, gerds i magrana</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida</li> <li>· Llegums amb hortalissa</li> <li>· Fruita amb vitamina C</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita / Entrepà o torrada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ou amb hortalissa</li> <li>· Lacti</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lacti o infusió amb truites sense farines ni sucres</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cereal integral</li> <li>· Peix blau</li> <li>· Hortalissa</li> <li>· Fruita</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lacti / Fruita seca</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hamburguesa vegetal amb hortalissa</li> <li>· Fruita</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita</li> <li>· Ou dur</li> <li>· Bol de cereals amb llet</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalissa</li> <li>· Carn magra</li> <li>· Fruita</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita / Entrepà o torrada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalissa amb peix</li> <li>· Lacti amb fruita seca</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lacti amb galetes de fruita i avena</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalissa</li> <li>· Llegums</li> <li>· Fruita en conserva amb suc</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Confitats (olives, cebetes, cogombrets)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Peix blanc amb hortalissa</li> <li>· Lacti</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sandvitx de formatge crema, alvocat i salmó fumat</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida</li> <li>· Llegums amb hortalissa</li> <li>· Fruita amb vitamina C</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita / Entrepà o torrada</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ou amb hortalissa</li> <li>· Lacti</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lacti amb pa de pessic integral sense sucres</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cereal integral amb hortalissa</li> <li>· Fruita al forn amb fruita seca</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruita</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Peix blau amb hortalissa</li> <li>· Lacti</li> <li>· Pa integral</li> </ul> 

OOO  
més hortalisses



# AUGMENTAR el consum d'hortalisses

Al gener, després dels àpats de Nadal, és important que recuperem una dieta saludable. Una forma fàcil i nutritiva de fer-ho és incloure hortalisses al menú diari i que aquestes siguin de temporada.

Les verdures són els aliments que més quantitat i varietat de fibra, vitamines i minerals aporten. A més, proporcionen poca energia. El seu consum ens protegeix de les malalties cròniques més prevalents, ens ajuda a mantenir un pes saludable i ajuda a desplaçar de la dieta altres opcions menys recomanables.

A més, per l'alt contingut en aigua que presenten, les verdures contribueixen a hidratar el nostre organisme i ens aporten poques calories. Bullides, al vapor, al forn, a la planxa, saltades, arrebossades, estofades, al wok... Hi ha mil maneres de gaudir del plaer de consumir-les.

Si les comprem de temporada i d'origen proper, ens oferiran totes les propietats nutricionals i el millor gust. Gener és temporada de carbassa, api, bròquil, pebrot verd, cabdells,

carxofes, cols, calçots, espinacs, borrajta, llombarda, coliflor, escarola, etc. A les nostres botigues les trobaràs al millor moment i, a més, de producció local.

## Verdures congelades



Són l'opció econòmica. Com passa amb les conserves, mantenen totes les propietats intactes gràcies al procés d'ultracongelació al qual se sotmeten. Es presenten ja rentades i tallades, a punt per cuinar-les.

## De temporada i proximitat

En triar hortalisses de temporada, optes per aliments produïts a la vora, un aspecte molt important per a la sostenibilitat de l'economia, la cultura i el paisatge del nostre entorn. Els productes de proximitat tenen

una petjada de carboni menor, ja que no recorren centenars de quilòmetres fins a arribar al punt de venda. Tria productes de la nostra terra, com ara les carxofes del Baix Llobregat i els calçots de la Conca de la Tordera.



### CALÇOTS

Tot i que la temporada de l'hortalissa per excel·lència de l'hivern a Catalunya comença per Nadal i s'allarga fins a Setmana Santa, al gener és el moment ideal per gaudir-ne. La cooperativa Conca de la Tordera els cultiva a la conca del riu Tordera, especialment

a la part final, on les terres són més fèrtils. En estar a la vora de la costa, els calçots es reguen amb aigua procedent d'aqüífers on l'aigua dolça del riu Tordera es barreja amb la del mar, cosa que els proporciona un sabor únic, amb un punt salat.



### CARXOFA

Cultivada per Kogava al Parc Agrari del Baix Llobregat, en el marc de l'espai natural i protegit del Parc del Delta del Llobregat, la carxofa és el producte estrella d'aquesta contrada. Amb més de 500 hectàrees dedicades a

la carxofa, aquesta zona agrària, ubicada entre el mar i les crestes de muntanya del Garraf i Collserola, amb una situació privilegiada respecte al sol, permet aconseguir una carxofa fresca, gustosa, suau i poc aspra al paladar.

Preparar sopes, purés i cremes és una bona manera d'aprofitar el millor de l'hort a l'hivern. Amb les baixes temperatures, venen més de gust els plats calents

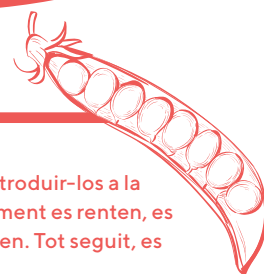
## Per gaudir-ne tot l'any



Les conserves vegetals són una opció molt encertada per preparar i consumir hortalisses durant tot l'any d'una manera molt fàcil. Per gaudir-ne, n'hi ha prou amb obrir el pot, amanir-les i servir-les. Mantenen intactes totes les seves propietats i presenten un contingut nutricional molt semblant al de les fresques. Això es deu al fet que el procés afecta mínimament els vegetals,

ja que, abans d'introduir-los a la conserva, simplement es renten, es pelen i es trossegen. Tot seguit, es bullen en aigua.

A CAPRABO posem tota l'horta al teu abast, amb més de 60 varietats de conserves vegetals -BIO, baixes en sal, qualitat gourmet amb SELEQTIA, etc.- en diferents mides i quantitats, perquè et sigui més fàcil preparar els teus plats.





Receptes que mai no fallen

## Amanida de taronja i aranja rosa

- 240 g de brots d'enciam, ruca i canonges
- 1 taronja i mitja, mitja aranja rosa i 1 magrana
- Mitja ceba morada confitada
- 100 g d'ametlla laminada
- Menta fresca

### Per a la ceba confitada

- Mitja ceba morada
- 2 cullerades de vinagre de poma
- Un quart de culleradeta de sal
- 1 culleradeta de mel

### Per a l'amaniment

- 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada i mitja de suc de llimona
- 1 culleradeta de mel
- Mitja culleradeta de gingebre fresc ratllat
- Sal i pebre acabat de moldre
- 1 cullerada de llavors de rosella

**ELABORACIÓ.** Per preparar la ceba confitada, barregeu tots els ingredients de l'amaniment i hi banyem la ceba morada tallada en plomes. La deixem macerar mentre muntem l'amanida, entre 15 i 20 minuts.

- Torrem les ametlles en una paella sense oli durant uns minuts, sense que es cremin, simplement perquè quedin daurades. Amb l'ajut d'un ganivet, les tallem a bastonets.
- Barregem tots els ingredients de l'amaniment i els emulsionem.
- Desgranem la magrana. Pelem la taronja i l'aranja amb un ganivet ben esmolat, per eliminar fins i tot la pell més fina. Separem la meitat de la fruita en grills i, la resta, la tallem a rodanxes.
- Posem els brots en una font i, per sobre, hi afegim les rodanxes i els grills de taronja i d'aranja. Hi posem també les plomes de ceba confitada, la magrana i les ametlles. Finalment, ho ruixem tot amb l'amaniment i ho rematem amb la menta i les llavors de rosella.

### COMENTARI DIETÈTIC

Les amanides no són només per a l'estiu. Amb aquesta proposta aconseguim un plat molt acolorit, que ens permet aprofitar tres fruites que ara estan en plena temporada. És un primer plat amb una qualitat nutricional molt alta.

1,10€  
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



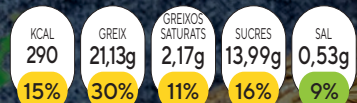
Elaboració

30'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**Propietats nutricionals.** Els greixos són molt saludables i els sucres, també, ja que són els que ens ofereix la fruita. A més, destaca la vitamina C dels cítrics i de la magrana, l'àcid fòlic i el potassi.

**Sabies que...?** L'aranja rosa és més dolça i el seu color es deu a la presència de licopè que, a més, és antioxidant.

**Apta per a:** Dietes vegetarianes no estrictes, que incloquin la mel.

## Wok de cols d'hivern i 'tempeh'

- 200 g de noodles (tallarines d'arròs)
- 200 g de tempeh de cigrons marinat en tamari
- 200 g de llombarda
- 180 g de col
- 130 g de kale
- 180 g de ceba
- 100 g de pastanagues
- Sèsam torrat per empolsar
- 10 g d'oli de sèsam

### Per a l'amaniment

- Aigua
- 10 ml de salsa de soja baixa en sal
- 5 ml de mel
- 10 ml de vinagre d'arròs
- 3 g de gingebre ratllat
- 1 cullerada de pasta de tomàquet
- 3 gotes de tabasco
- 5 g de maizena

**ELABORACIÓ.** Tallem a tires la col, la llombarda i el kale, sense la tija, i els rentem.

■ Pelem i tallem la pastanaga a tires. Tallem la ceba en plomes. Tallem el tempeh a tires d'uns dos centímetres de llarg.

Preparem l'amaniment, barrejant i emulsionant tots els ingredients. El reservem.

■ Mentre preparem el wok, posem un cassó amb aigua al foc i hi coem els noodles d'arròs, seguint les instruccions del fabricant.

■ En un wok o paella fonda, posem una mica d'oli de sèsam i hi saltem el tempeh un parell de minuts, tot remenant-lo constantment. Quan estigui a punt, el retirem.

■ Al mateix oli, saltem la ceba fins que estigui transparent. La reservem.

■ Hi afegim la resta de l'oli de sèsam i la pastanaga, la col i la llombarda. Quan hagin passat quatre minuts, hi incorporem el kale i ho saltem tot dos minuts més. Les verdures han d'estar cuites, però cruixents.

■ Hi incorporem el tempeh, els noodles cuits i l'amaniment. Ho cuinem tot un minut més, perquè els sabors s'integrin.

■ Ho servim empolsat amb sèsam torrat.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un wok fet amb varietats de col de temporada i fideus d'arròs. És un plat complet.

**Propietats nutricionals.** Aporta una bona quantitat d'hidrats de carboni, greixos i proteïna procedents de fonts alimentàries saludables. Destaca l'aportació d'àcid fòlic, vitamina C, calci, potassi i fòsfor.

**Sabies que...?** El tempeh s'obté de la fermentació de les llavors de soja amb un fong, té un gust suau de terra i les seves proteïnes són completes, d'alta qualitat.

**Apta per a:** Dietes vegetarianes no estrictes que incloguin mel.

1,35€  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



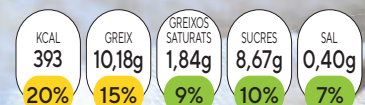
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

000  
més fibra



# AUGMENTAR LA FIBRA

La fibra és la part dels llegums, hortalisses, fruites i cereals integrals que el cos no pot digerir. Joga un paper important en el nostre organisme, especialment per promoure una salut i una funció intestinal adequades, però la seva ingesta és menor que la recomanada, en part perquè no consumim productes 100% integrals.

**A** més de regular el trànsit intestinal, la fibra exerceix un efecte saciant, cosa que ens ajuda a menjar menys. També aporta una gran quantitat de nutrients i fitonutrients amb interessants propietats nutricionals:

vitamines, minerals, àcids grassos poliinsaturats, proteïnes, etc. I, per si no fos prou, prendre fibra s'associa amb una menor incidència de diabetis de tipus 2, càncers com el colorectal i malalties cardiovasculars.

## MÉS FRUITES

Kiwis, pomes, mandamines, llimones, plàtans, magranes, caquis... estan a les nostres botigues en el seu millor moment. Procura no espremer-los ni liquar-los per no descartar la fibra. Si és possible, cal consumir-los amb la pell, després de rentar-los bé.

Tots els cítrics EROSKI Natur estan coberts amb una cera natural d'origen vegetal que, en ser comestible, permet aprofitar la pell per fer pastissos i còctels. A diferència de les ceres tradicionals, que pretenen embellir, la seva funció és segellar

els aliments perquè madurin de manera natural mentre es retarda la deterioració produïda per causes externes. És transparent, sense olor ni sabor. El resultat? Fruites en el seu moment òptim de consum durant més temps.

## FRUITES DESHIDRATADES (SENSE SUCRES AFEGITS)

Són una opció per aprofitar totes les propietats de les fruites. Cal consumir-les en poca quantitat, ja que són més concentrades. Aguanten durant força temps i es transporten molt més fàcilment.



## MÉS LLEGUMS

Secs, cuits, amb verdures, locals, emparats per diferents Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP)... Sigui com sigui el llegum que busques, el trobaràs a les nostres botigues.

- Preparats en puré i triturats amb la batedora, conserven tota la fibra i són més fàcils de digerir.
- Per fer-los encara més saludables, pots acompanyar-los amb verdures, ou, peix o marisc.



Els llegums també formen part de nous aperitius, com l'*snack* EROSKI de pèsol i arròs, que ens permetrà fer un consum diferent i saludable.

### ESCALFAR I A PUNT

Amb els nostres llegums amb verdures ja cuites, pots gaudir d'un plat gustós i saludable en molt poc temps.

## MÉS CEREALS INTEGRALS

Per guanyar en salut, una de les claus és substituir els productes habituals refinats –pa, arròs, pasta, farines o cereals d'esmorzar– per

opcions integrals. Un cereal integral aporta totes les parts del gra –la capa del segó, l'endosperma i el germen–, mentre que en el cas del refinat s'elimina el segó i el germen i, per tant, els nutrients presents en aquestes parts, entre els quals es troben, a més de la fibra, vitamines del grup B i minerals, proteïnes, àcids grassos insaturats, fitoquímics com determinants antioxidants, etc.



A CAPRABO disposem de pans integrals amb diferents percentatges de farina integral, que et permetran adaptar-te a poc a poc al sabor fins a aconseguir substituir completament els productes refinats.



Descobreix la nostra fruita seca a les pàgines 16-17



OOO  
fruita seca

# Petits grans MOMENTS

Des de l'avellana fins a la nou de macadàmia o l'atmella laminada. Per picar al migdia, a mig matí o per acompanyar la teva amanida. T'ofereim més de 180 varietats de fruita seca, un mix complet per als petits grans moments.

## BORGES PIZARRO

### AVELLANA TORRADA

Procedents de finques pròpies d'origen nacional. Torrades al punt just per potenciar-ne el sabor.



### FESTUC TORRAT AMB SAL

Torrats i salats al punt just, ideals per a l'aperitiu.



### AMETLLA AMB SAL

Seleccionades per mantenir un gust intens i elaborades amb oli d'oliva i sal marina.



### NOUS AMB CLOSCA I PELEDES

Arriben directament dels camps de Borges, per mantenir la seva frescor i sabor intens.

## EROSKI BIO

### AVELLANES, AMETLLES, NOUS I MIX DE FRUITA SECA I NABIUS

Per picar, emprar en receptes o preparar cremes, la fruita seca és una opció saludable, ideal per a tota la família. La nostra marca BIO t'ofereix totes les bondats de la fruita seca crua, amb l'afegit que prové de l'agricultura ecològica.







## GREFUSA

### PIPONAZO

Gaudeix i relaxa't amb la pipa de la pau! Les pipes són riques en magnesi, un mineral essencial que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós, cosa que ajuda a reduir tensions.



**PIPES AMB SAL**  
El millor gust! Les pipes de sempre, les de Grefusa.



## TIJUANA

Encara més bones! Les autèntiques pipes amb el seu gust característic, que es distingeixen perquè són les úniques es queden enganxades.

## WONDERFUL

### FESTUC TORRAT SALAT

Torrats a la perfecció perquè aquesta varietat sigui irresistiblement cruixent.



### FESTUC TORRAT SENSE SAL

Als amants dels festucs els encantarà el sabor pur i autèntic de la varietat torrada sense sal. També és ideal per als que han de vigilar amb el consum de sal.



### AMETLLA TORRADA SENSE SAL

Les teves ametlles de sempre, ara torrades i molt més cruixents. Un sabor realment sorprenent i inigualable, fins i tot sense sal.



### AMETLLA NATURAL AMB PELL

Wonderful li ha robat la recepta a la mare natura. Per això, el sabor és exactament com la natura volia.

### AMETLLA NATURAL PELADA

Pelades i senzillament gustoses. Són perfectes per picar, a més d'un condiment deliciós per fer experiments culinàries dolços i salats.



**0,75€**  
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

## Curri de lleties

- 1 gra d'all
- 100 g de ceba dolça
- 60 ml d'oli d'oliva verge extra
- 2 cullerades de pasta de curri
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 800 ml de brou de verdures
- 5 g de gingebre fresc
- 200 g de lleties grogues
- 150 g de bròquil
- 200 g de carbassa
- 90 ml de llet de coco
- 1 llima
- 1 iogurt natural
- Ametlla laminada
- Coriandre
- 1 magrana

**ELABORACIÓ.** La nit anterior, hidratem les lleties amb aigua abundant.

■ Piquem el gra d'all i la ceba i els ofeguem en un cassó amb oli d'oliva. Quan la ceba estigui transparent, hi afegim la pasta de curri i la cúrcuma. Ho barregem bé.

Hi posem el brou de verdures i el gingebre. Quan arrenqui el bull, hi incorporem les lleties hidratades, el bròquil tallat a branquetes i la carbassa, pelada i tallada a daus petits.

■ Ho fem coure tot a foc lent durant uns 20 minuts i, quan acabi la cocció, retirem el gingebre.

■ Hi incorporem la llet de coco i ho cuinem a foc mitjà durant cinc minuts o fins que la salsa s'espesseixi. Ho retirem del foc, espremem la llima i ho remenem.

■ Ho servim acompanyat amb una mica de iogurt natural i ho decoram amb ametlla laminada, les fulles de coriandre i llavors de magrana.

### COMENTARI DIETÈTIC

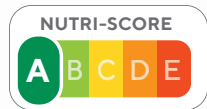
Una manera diferent de menjar llegums, que no poden faltar en una dieta saludable. Podria ser un plat complet si l'acompanyem d'una amanida o si incloem arròs o més verdura en la preparació.

Dificultat

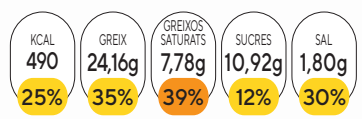


Elaboració

50'  
+ 8 h d'hydratació



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**Propietats saludables.** Encara que el semàfor nutricional sigui groc, la qualitat nutricional és bona. La majoria dels greixos saturats els aporta la beguda de coco, però no és un ingredient d'ús habitual.

**Apta per a:** Dietes lactovegetarianes.

## Tacos de salmó

- 500 g de salmó
- 50 ml de salsa de soja baixa en sal
- 1 alvocat
- 1 llima
- 70 g de formatge feta
- 250 g de col blanca
- 5 raves
- 4 'tortillas' de blat de moro

**ELABORACIÓ.** Tallem el salmó a daus petits i el cuinem a foc fort, sense oli, fins que estigui lleugerament daurat. Hi afegim la salsa de soja i el deixem reduir fins que es torri completament.

■ Pelem l'alvocat i el triturem amb el suc de mitja llima. Hi afegim també el formatge feta triturat.

■ Laminem la col i els raves, tot molt fi, i reservem tots els ingredients per separat.

■ Escalfem les 'tortillas' a la planxa i les reservem tapades amb un drap de tela perquè mantinguin l'escalfor sense assecar-se.

■ Per muntar els tacos, posem una cullerada d'alvocat triturat sobre una 'tortilla'. Tot seguit, hi afegim la col, el salmó i, finalment, els raves amb el formatge feta triturat. Opcionalment, s'hi pot afegir una mica més de suc de llima.

### COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta divertida, ideal perquè la preparin els petits de la casa. Com és molt completa, si hi afegim més verdura pot ser un bon plat únic.

**Propietats nutricionals.** Aporta una ració de vegetals, de proteïna completa saludable i de cereal. La quantitat de greix és moderada i, a més, són greixos saludables, ja que la majoria els aporten el salmó i l'alvocat.

**Truc.** No cal afegir-hi sal. N'hi ha prou amb la quantitat que aporten la salsa de soja i el formatge, així com amb el sabor del conjunt d'ingredients.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració

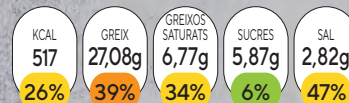


NUTRI-SCORE



**2,85€**  
PER RACIÓ

UNA RACIÓ CONTÉ



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



Receptes que mai no fallen

OOO  
més aigua

La hidratació és imprescindible al teu dia a dia. Per complir aquest consell, has de beure aigua, que ha de ser sempre la teva beguda de referència.



## TRIAR AIGUA, aigua i més aigua



### ALIMENTS QUE HIDRATEN

Durant els mesos més freds, les sopes i els brous ben calents ens aporten nutrients i ens ajuden a mantenir-nos hidratats, tot i que no substitueixen l'aigua.

Cal beure segons la sensació de set. Les necessitats varien en funció de les nostres característiques físiques, l'alimentació, l'època de l'any o l'activitat que desenvolupem. Els nens són un cas especial, ja que tenen poc desenvolupada la sensació de set. Els hem d'oferir aigua cada cert temps, però no els hem d'obligar a beure. Per això, el millor és que sempre portis una ampolla d'aigua petita.

Per hidratar-se, la preferència sempre ha de ser l'aigua, tot i que els brous de verdures i hortalisses, el café sense sucre i les infusions també sumen.

Si optes per les infusions, et recomanem que les preparis en quantitat i les beguis al llarg de la jornada. Per exemple, pots fer-te una infusió de te verd, una de fruita vermella o una de camamilla, i

conservar-les en un pot de vidre. Si no les vols prendre calentes, hi ha saquets de te fred i també hi pots afegir gel. Recorda que és preferible no endolcir-les amb sucre ni amb mel.

Descobreix els  
nostres tes i  
infusions a les  
pàgines 22-23



0,51€  
PER RACIÓ

## Puré de carbassa i taronja

- 250 g de carbassa
- 100 g de porro
- 100 g de carbassó
- 100 g de pastanaga
- 50 g de ceba tendra fresca
- 100 ml de suc de taronja
- 2 grans d'all
- 100 ml de nata líquida per cuinar
- 30 ml d'oli d'oliva
- 50 g de crostons de pa fregit
- Sal

**ELABORACIÓ.** Tallem la ceba tendra i el porro a la juliana, i els cuinem a foc suau en una cassola amb una mica d'oli calent. Quan siguin tous, hi afegim la carbassa i la pastanaga. Les ofeguem i hi incorporem el carbassó.

■ Hi posem aigua fins que les verdures quedin cobertes. Quan arrenqui el bull, hi afegim la sal. Tapem la cassola i ho fem coure tot uns 40 minuts.

■ En acabar la cocció, hi incorporem el suc i la nata.

■ Preparem un refregit d'all. Per fer-ho, pelem els alls, els tallem a làmines i els daurem en una paella amb oli d'oliva. Traiem la paella del foc i, immediatament, posem el refregit a la cassola de les verdures. Ho tapem i ho deixem reposar cinc minuts.

■ Triturem les verdures fins a aconseguir una crema suau i uniforme.

■ Podem acompanyar el puré amb uns trossets de pa fregit i també unes tires de taronja saltades.

### COMENTARI DIETÈTIC

La base d'aquest puré és la carbassa, una hortalissa perfecta per a l'hivern. Entre els nutrients destaquen el potassi, l'àcid fòlic i la vitamina C. Es completa amb més verdures, que hi sumen varietat de vitamines i minerals, a més d'una bona aportació de fibra. La recepta conté quantitats moderades de greix per la nata, que li aporta la textura cremosa, i que es pot substituir per una mica de formatge o de llet evaporada.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



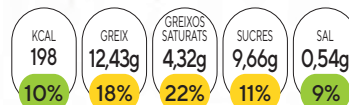
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

# Cuida't i estima't TOT TE

De les muntanyes d'Orient, a la teva tassa ben calent. Regalèssia, pètals, fruita de la passió o roibos per als moments de desconexió. Més de 180 tes i infusions. Els de sempre i els més innovadors. Omple la teva tassa preferida fins dalt i tingues la ment positiva.

## EROSKI

### TE VERMELL I TE VERD

T'ofereim els tes més coneguts i, alhora, més preuats al millor preu. El te verd és més lleuger i fresc, mentre que el vermell té més cos i un gust més fort. Tu tries.



### INFUSIÓ DIGESTIVA

Combina menta, anís verd i camamilla. Alleuja el mal de panxa i regula els moviments intestinals.



### MENTA I POLIOL I CAMAMILLA AMB ANÍS

A les nostres botigues, també trobaràs les tradicionals infusions de camamilla, camamilla amb anís, menta i polioli i til·la.

### INFUSIÓ RELAXANT

A més d'ajudar a fer la digestió, aporta les propietats relaxants de la marialluïsa, la melissa, la til·la i la flor del taronger.





### POMPADOUR

#### DIGESTIVE PLUS

Una mescla de plantes naturals, que té cura dels estòmacs inquietos. La unió de camamilla, anís i fonoll és ideal per acabar els àpats i la seva eficàcia ha estat reforçada amb comí.

#### DUERME BIEN PLUS

La mescla de plantes naturals com la melissa, la passiflora i el llúpol ajuda a passar bé la nit.



#### GINGEBRE AMB LLIMONA

Aromàtica i lleugerament picant, aquesta infusió natural combina el gingebre amb la frescor de la llimona.



#### CUA DE CAVALL

Una ajuda natural per eliminar líquids.



#### FARIGOLA

Una infusió aromàtica tradicional del llevant espanyol.



### TES BRITÀNICS



OOO  
plats saludables

Els plats preparats,  
a punt per consumir-los,  
són una alternativa còmoda  
i saludable. Te'ls mostrem.



# TRIAR PLATS FÀCILS I SALUDABLES

**S**i tens poc temps per cuinar, però vols menjar de manera saludable, a CAPRABO t'ofereim plats a punt per menjar i fàcils d'endur, que s'adapten a les teves necessitats i et fan la vida més fàcil.



## PRIMERS

Els nostres plats preparats s'elaboren amb cereals crus com carxofa, carbassó, ceba, etc., que es cuinen al mateix envàs, tal com es faria amb una olla a pressió.

Aquest procés aconsegueix que les receptes tinguin un sabor natural i intens, mantenint al màxim la textura, color, aroma i propietats nutricionals durant tota la seva vida útil. Tot això sense afegir-hi conservants ni haver-los de mantenir en fred.

## CREMES FRESQUES

Les cremes de la nostra marca BIO s'elaboren amb verdures fresques d'agricultura ecològica cultivades a la Ribera de Navarra. No contenen cap mena d'additiu artificial, ni tampoc gluten ni llet; tan sols hortalisses que, just després de collir-les, es renten, trossegueu i cuinen, per mantenir intactes totes les seves propietats.



La millor opció per endur-te a la feina, la platja o la muntanya. Boníssima i a molt bon preu” (Àngela)



## SEGONS

Et ve de gust un pollastre rostit deliciós sense haver-lo d'enfornar o una truita de patata exquisida a punt per menjar-la en cinc minuts? Les nostres truites s'elaboren amb la mateixa recepta que les de casa: patates fregides en oli d'oliva i quallades a la paella. Has tastat les especialitats camperola i de carbassó cuinades amb ous de gallines de pagès? Per llepar-se'n els dits!



### Una bona tria

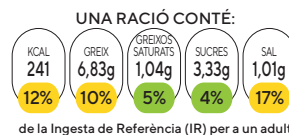
Fixar-se en els ingredients que inclou la recepta també ens permet conèixer l'origen dels nutrients. Per triar bé, pensa quins faries servir a casa.

- Olis de bona qualitat: oliva (el millor), colza (nabina o canola), gira-sol alt oleic.

- Que no inclogui farines, midons ni salses.
- Si entre els ingredients figura la fruita, que no sigui en forma de suc o de concentrats.
- Que el plat no contingui sucres (o no més d'un 5-7% de sucre, mel o xarop) ni edulcorants.

### L'etiquetatge

Per triar plats preparats de qualitat, l'etiquetatge nutricional frontal de les nostres marques és un bon alià. Nutri-Score mostra la qualitat nutricional del plat per 100 grams i, amb el nostre Semàfor Nutricional, coneixeràs quina quantitat conté cada ració dels nutrients que cal limitar. D'aquesta manera, podràs triar els que tinguin menys sal, sucres i greixos saturats. Recorda que si aquests sucres provenen de la fruita sencera, ous o lactis naturals, no resulten perjudicials.



Si no t'agraden els llegums, aquest hummus és la solució. És una crema deliciosa que t'ajudarà a menjar de manera saludable” (Marcos)



### PER PICAR

Per prendre alguna cosa, a mig matí o per berenar, pots optar per una tapa de truita o les clàssiques coquetes de blat de moro i arròs, de les quals t'oferim noves varietats, com les de blat de moro amb quinoa i les de blat sarrai, quinoa, lli i sal de la nostra marca BIO.



○○○  
greixos saludables

L'almocat és una altra font de greixos saludables monoinsaturats com l'oli d'oliva



# TRIAR GREIXOS MÉS saludables

Els greixos són un macronutrient essencial per a una alimentació saludable. Tot i que la seva principal missió és aportar i emmagatzemar energia, són fonamentals per a moltes altres funcions, com l'absorció de vitamines liposolubles (A, D, E i K). A més, aporten sabor i consistència als aliments.

És important incloure greixos en la nostra dieta i que siguin de fonts saludables, com l'oli d'oliva verge. Aquest aporta, sobretot, greixos monoinsaturats, especialment àcid oleic, que ajuda a prevenir malalties cardiovasculars, reduint els nivells de triglicèrids i colesterol.



**SENSE GREIX DE PALMA**  
Hi ha àcids grassos saturats, com el palmític (es troba a l'oli de palma o el de coco), que poden elevar el risc cardiovascular. Els olis de palma i coco s'utilitzen molt en els aliments processats pel seu baix cost i perquè aporten textura cremosa i consistència.

## D'ORIGEN ANIMAL

Els greixos d'origen animal més recomanables són els dels lacticis i els ous. Durant el creixement, el greix dels lacticis aporta energia, àcids grassos essencials i vitamines liposolubles. A més, els ous contenen antioxidants.



## D'ORIGEN VEGETAL

Els greixos d'origen vegetal més recomanables són presents a la fruita seca i les llavors, no eleven el risc cardiovascular i aporten àcids grassos essencials.



A CAPRABO hem fet un pas més per millorar la qualitat nutricional dels nostres productes i tots els de marca EROSKI estan lliures de greix de palma.

# Els llegums a la dieta 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.

**E**ls protagonistes de la cuina de tardor són, sens dubte, els llegums: mongetes, cigrons, llenties... Són nutritius i gustosos per als grans, però els nens solen ser més reticents a l'hora de menjar-los. T'oferim algunes idees perquè els petits també gaudeixin d'aquests plats.

- Els llegums aporten entre un 20% i un 30% de proteïnes, un 50% d'hidrats de carboni, poca quantitat de greixos, minerals, vitamines i fibra (la meitat de la que hem de consumir cada dia) i no contenen gluten.

- És important que els nens mengin llegums de tota mena, ja que, gràcies als seus nombrosos nutrients, poden ser un gran aliat per al seu desenvolupament físic i mental. A més, són molt beneficiosos per al sistema circulatori, cardiovascular i nerviós.



Es recomana menjar llegums entre tres i cinc cops per setmana

## ■ APORTEN ENERGIA

Com són rics en carbohidrats i proteïnes, són una bona font d'energia i contribueixen al desenvolupament dels músculs. També tenen un baix contingut en greixos i són molt rics en fibra, fet que permet controlar els nivells de sucre i colesterol. A més, atipen molt, cosa que els fa especialment adequats per als més joves, perquè ajuden a controlar l'obesitat infantil i la diabetis.

La fibra és molt important per mantenir un bon equilibri de la microbiota intestinal, ja que alimenta els bacteris intestinals i actua com a prebiòtic..

## ■ VITAMINES I MINERALS

Contenen una gran varietat i quantitat de vitamines i minerals: vitamina B1, B2, B3, B6, vitamina E, àcid fòlic, calci, ferro, potassi, magnesi, fòsfor, seleni i zinc.

Tot i que la manera tradicional de consumir-los és amb xoriço, botifarra negra i cansalada, aquests aliments no són recomanables per a consumir-los sovint. És preferible acompanyar els llegums amb verdures i afegir-hi alguna cosa més, com bacallà, ou cuit, cloïsses, musclos, llagostins, arròs... Els guisats de llegums admeten moltes variacions. Inspira't amb les nostres receptes i atreix-te a tastar nous plats de cullera.





## QUAN PODEM INTRODUIR ELS LLEGUMS A LA DIETA INFANTIL?

A partir dels 6 mesos, els nens estan preparats per menjar la majoria d'aliments i és aconsellable començar a incloure llegums a la seva dieta. Si tenen menys de cinc anys, hem de tenir en compte la seva capacitat per mastegar aquesta mena de productes, ja que per la forma que presenten poden ser susceptibles de provocar ennuegaments. Per això, de vegades es recomana aixafar els llegums amb una forquilla o servir-los en puré. Per fer-ho, és millor emprar la batedora que el passapuré, ja que així conserven tota la fibra.



## GRAN VARIETAT DE RECEPTES

Per aconseguir que els llegums es converteixin en una opció preferida entre els més petits, és molt important que les receptes siguin tan apetitoses com sigui possible –no només al paladar, sinó també a la vista– i que no els hagin de menjar per obligació.

- Una de les claus per aconseguir-ho és pensar diferents maneres de preparar-los, en funció de l'època de l'any. Octubre i novembre són mesos ideals per als llegums de tota mena: cigrons, mongetes, lenties, etc. Els nens agrairan un puré o un guisat que, a

més, els aportarà l'energia necessària per afrontar el dia.

- Això no vol dir que en èpoques menys fredes els hàgim de descartar. Tan sols hem de buscar receptes perquè els més petits en gaudeixin de la mateixa manera. Hi ha moltes opcions per consumir-los. Per exemple, en amanida, hamburguesa o falafel, fets amb pasta de llegums barrejada amb arròs, ceba, pastanaga o patates. Una altra alternativa són els plats de cereals amb llegums, com ara arròs o fideus amb lenties, cigrons o pèsols.





# ELS LLEGUMS SÓN DELICIOSOS!



**Què són els llegums?**



Els llegums són el fruit de les **plantes lleguminoses**.

Creixen en **beines**, una mena d'estoigs que contenen els **grans**.

Alguns els mengem **verds**, com els pèsols. Encara que no ho sembli, també són llegums.

D'altres els mengem **secs**, com les llenties.

Contenen moltes **proteïnes, nutrients i fibres** que el teu cos necessita per funcionar com un rellotge.

Els llegums són imprescindibles a la teva dieta i, a més, són boníssims.



**Mmm, deliciosos!**

**En puc menjar sovint?**

Sí, pots menjar llegums **de 2 a 4 cops per setmana**. T'ajudaran a créixer fort i sa!

Així que, a més de menjar-te el plat de llenties dels dimarts, també pots gaudir d'un hummus de cigrons els dijous i d'un iogurt natural amb cereals i cacauets els divendres (molt millor que menjar-te un iogurt de sabors o amb sucre).

### Els 4 grans avantatges dels llegums

- Fàcils de conservar
- Barats
- Super saludables
- Els podem menjar de mil maneres

## De la planta a la taula

Els llegums són un aliment fresc i natural. Com veus, arriben de la planta a la taula sense patir cap procés de transformació.



# ARRIBARAN FINS AL CASTELL?



Ajuda Edda i Kun a arribar al castell, tot pujant per la planta. Ves amb compte amb l'ogre!

Resol cada un dels jocs que et proposem i pinta les fulles de la planta a mesura que vagis avançant.

**Felicitats!**  
Ho has aconseguit!



SOLUCIÓ: Fila 1 - tramús, pèsol, cigrò.  
| Fila 2 - cigrò, tramús, pèsol.  
| Fila 3 - pèsol, cigrò, tramús.



Ufi!

## 6 De què fa olor?

L'ogre és a la vora. Ha menjat un plat boníssim de faves que li estan provocant molts pets. Coneixes un truc que ajudi a alleugerir els gasos? Explica-li el truc i serà el teu amic per sempre... Però tria bé: si l'enganyes s'enfadarà!

- a) Menjar llegums amb els ulls tancats.
- b) Menjar lentament, mastegant de 10 a 40 cops cada mos.
- c) Menjar llegums només un cop per setmana.

SOLUCIÓ: (b) El truc és mastegar-los bé! Menja llegums a poc a poc i en podràs gaudir de 2 a 4 cops per setmana. Son molt saludables!



## 5

## Laberint

Existeixen mongetes de molts tipus!  
Descobreix quines cuinarem avui.

## 4 Sudoku exprés

Omple les caselles buides amb els llegums que falten.

Compte! En una mateixa filera o columna no podràs dibuixar dos llegums iguals. Sorti!

2

## Endevinalla

Soc un vellet rebregat que, si em posen dins l'aigua, em faig grassonet. Qui soc?

SOLUCIÓ: El cigrió.

3

## Uneix els punts

Què és?

SOLUCIÓ: Un cacauet.

1

## Troba els llegums

Podries dir quins són llegums? Encercla'ls i completa'n els noms.



M N G T A



C G Ó



T A Ú S



P È O L



F V \_



L L N I A



S J



C A A E T



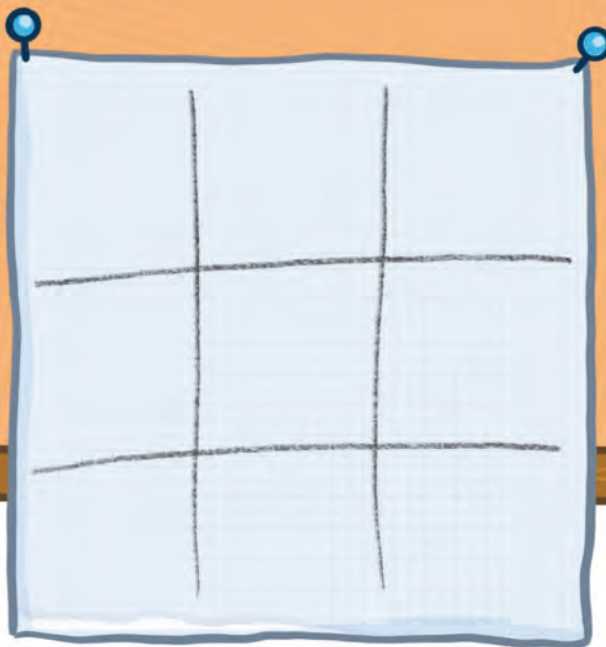
JOC

# TRES EN RATLLA

Ves al rebost i tria dos llegums secs per fer de fitxes. Joga al tres en ratlla amb els teus amics o amb la família.

Aquí tens el taulell de joc!

Quines receptes coneixes amb els llegums que has triat? Escriu-les!



JOC

# TROBA L'INTRÚS

Fixa't en aquests saquets i pots plens de llegums. A cada un s'hi ha colat un intrús! Els pots trobar?

Busca un gra de blat de moro, una llavor de gira-sol i una nou.



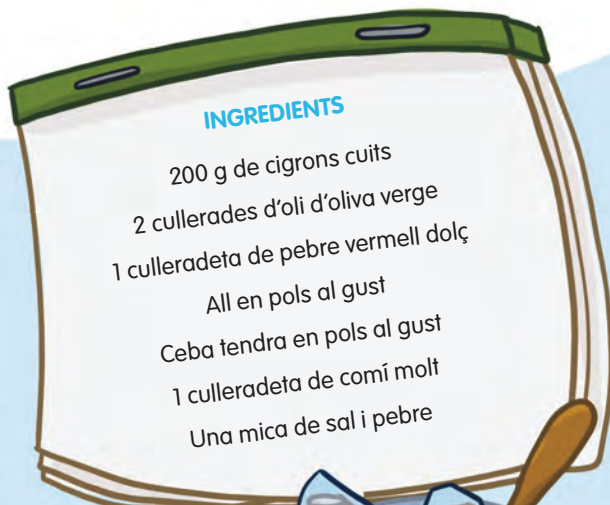
INTRUSOS: gra de blat de moro (1), nou (2), llavor de gira-sol (3).

RECEPTA PER PICAR

# CIGRONS AMB ESPÈCIES!

Si els tastes, no podràs parar.

Estan boníssims i són molt fàcils de cuinar!



200 g de cigrons cuits  
2 cullerades d'oli d'oliva verge  
1 culleradeta de pebre vermell dolç  
All en pols al gust  
Ceba tendra en pols al gust  
1 culleradeta de comí molt  
Una mica de sal i pebre

1 Preescalfa el forn a 190 °C.

2 Renta i escorre els cigrons.

4

3 Posa'ls en un bol i afegeix-hi la resta d'ingredients. Barreja'ls bé!

5

Ja els pots tastar! Estan boníssims, veritat?



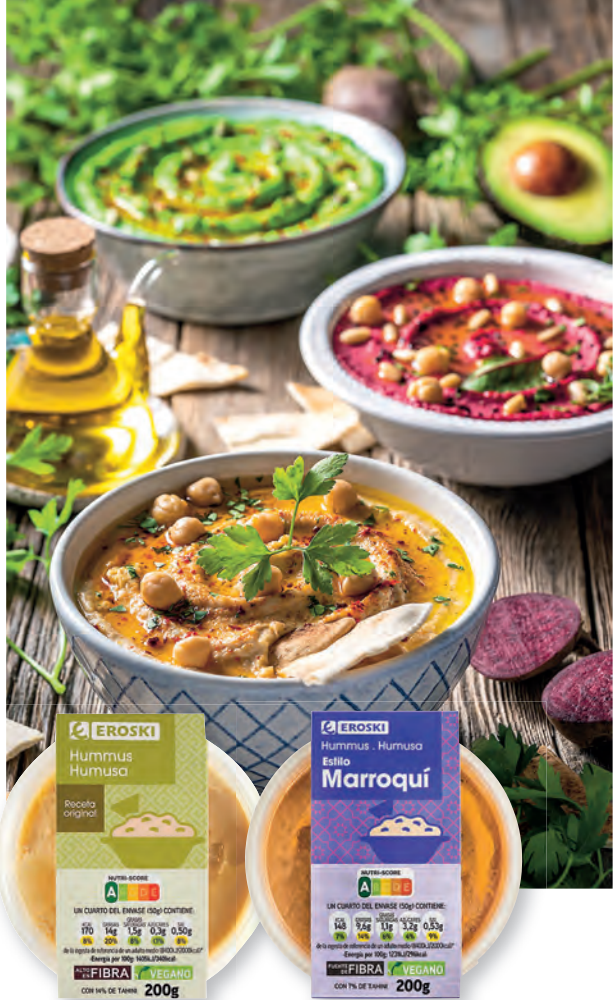
## PLATS I COLORS ATRACTIUS

Com passa amb la preparació, és molt important presentar als més petits plats acolorits i ingredients col·locats de manera original. Hi ha tres aspectes que hem de tenir en compte a l'hora de preparar una recepta atractiva: el nombre d'aliments diferents que hi inclourem, la barreja de gustos i la posició del producte principal.

● Els colors són clau i com més n'hi hagi millor; per tant, per acompanyar els llegums hem de triar ingredients que ens permetin afegir-los color: per exemple, en el cas dels guisats, hi podem posar bledes o pastanagues. Amb els plats

freds, la tasca serà més fàcil, ja que les amanides admeten una infinitat d'ingredients per donar un toc de color, com poden ser les olives, el tomàquet o el blat de moro.

● Una altra qüestió important és buscar la novetat. Els nens s'interessen pels plats nous, així que intenta innovar tant com puguis. En aquest sentit, una bona opció és oferir-los llegums menys coneguts, com ara soja seca, llentia vermella, faves, tramús, alguns derivats de la soja (tofu, miso, edamame), etc. Aquests aporten les mateixes propietats nutricionals, però tenen sabors i textures molt diferents.



## PÈSOLS

Són una opció diferent. A més de les seves qualitats nutritives, ofereixen més possibilitats com a acompanyament que els llegums tradicionals.



## LLEGUMS PER A TOTHOM

No hi ha excuses per no innovar, ja que a les nostres botigues trobaràs llegums en tota mena de formats: secs, en conserva, per untar, amb forma de macarrons, plats preparats, begudes de soja, tofu, farines... No oblidis que, a més de ser versàtils a la cuina, són barats i es poden conservar durant períodes llargs (secs o en conserva).

## HUMMUS, UNA OPCIÓ FÀCIL I MOLT APETIBLE

Aquesta pasta de cigrons guanya popularitat i ofereix una gran aportació nutricional. Serveix tant per a l'esmorzar com per berenar o d'acompanyament. És un producte pensat per untar-lo, cosa que permet emprar, a més de pa, crudités de verdures que donaran un toc de color a la taula. La preparació de l'hummus és molt senzilla, però, si vols, el pots comprar ja fet.

## SOJA

Tot i que és més coneguda la salsa de soja, la soja seca es pot preparar com quasevol llegum i conté una gran quantitat de proteïna, calci i ferro.



## Amb tu a cada etapa:

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



### Com puc aconseguir que la digestió dels llegums sigui menys pesada per als meus fills?

**P**er començar, et recomanem que els deixis a remull unes dotze hores abans de cuinar-los i que, al moment de preparar-los, hi afegeixis herbes aromàtiques, com ara comí, gingebre, llorer o anís. Un cop cuits, pots passar-los per la batidora, així serà més fàcil que els mengin i, a més, aconseguiràs separar la pell, que és una de les parts més difícils de digerir.

Finalment, i no menys important, cal mastegar-los bé i menjar-los lentament. El més recomanable és mastegar entre 10 i 40 vegades cada mos.

### Quin avantatge ofereixen les proteïnes vegetals dels llegums enfront de les de la carn?

**M**enjar proteïna animal en excés incrementa els riscos per a la nostra salut, ja que s'associa amb una ingesta més gran de calories, greixos saturats, colesterol, purins i sal. La proteïna d'origen vegetal que trobem als llegums, en canvi, conté menys purins. Ens aporten fibra, no contenen colesterol i, a més, tenen altres punts favor: són més barats i més sostenibles.

### Es recomana la pasta de llegums com una manera d'incloure aquest aliment a la dieta infantil?

**D**epèn de si la pasta de llegums que consumiràs prové 100% de farina de llegum, ja que hi ha pastes amb llegums elaborades amb una barreja de farina de llegum i de cereal. Això fa que l'aportació nutricional extra dels llegums es redueixi.

Si la pasta és 100% de llegums, és una bona opció incloure aquest aliment a la dieta, ja que se'n recomana

consumir entre tres i cinc racions per setmana. La mida de la ració recomanada és la mateixa que la de la pasta convencional: entre 60 i 80 grams en cru.

A més, els llegums tenen un perfil nutricional molt més interessant: aporten més proteïnes i més fibra, i contenen una gran varietat de vitamines i minerals.

0,96€  
PER RACIÓ



## Crema de bròquil amb arròs integral

- 70 ml d'oli d'oliva
- 2 cebes mitjanes
- 700 g de bròquil
- 1 l de brou de pollastre
- 75 g de nata líquida
- 120 g d'arròs integral
- Sal i pebre
- Julivert

**ELABORACIÓ.** Escalfa aigua abundant i sal en una olla, afegeix-hi l'arròs i cou-lo segons les instruccions del paquet. Passat el temps, escorre'l i reserva'l.

- Talla les cebes a daus.
- Separa el bròquil a floretes i reserva'l.
- Escalfa l'oli en una cassola i ofega-hi les cebes fins que comencin a agafar un to lleugerament daurat.

- Afegeix-hi el bròquil i el brou de pollastre, i assaona-ho.
- Fes que arrenqui el bull i deixa-ho coure a foc mitjà uns 35 minuts o fins que el bròquil sigui tendre.
- Tritura-ho fi ns a obtenir una crema de textura llisa i sedosa. Afegeix-hi la nata líquida i remena-ho tot bé fins que s'hi incorpori. Rectifica el punt de sal, si cal, i deixa-ho coure uns 5 minuts més a foc lent.
- Al moment de servir la crema, distribueix-la als plats, afegeix-hi una culleradeta de nata líquida i una altra d'oli d'oliva. Acompanya-la amb l'arròs integral i empolsa-la amb una mica de julivert.

### COMENTARI DIETÈTIC

Si afegim una ració de proteïna a aquesta recepta (fruita seca, ou, llegums...) obtindrem un plat complet.

**Propietats nutricionals.** El bròquil, ingredient principal de la recepta, és ric en fibra, vitamina C, vitamina A i potassi. Això no significa que puguem qualificar-lo de superaliment, ja que els superaliments no existeixen.

**Truc.** La quantitat de sal es pot reduir fàcilment si optem per brou reduït o baix en sal o si fem servir la meitat d'aigua i la meitat de brou.



Receptes que  
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



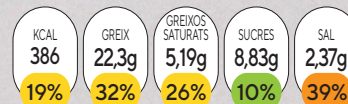
Elaboració

75'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

# CROQUETES DE POLLASTRE

## I ESPINACS

4 RACIONS / DIFICULTAT 2  
40 MIN + 8 H DE REFRIGERACIÓ

- 1 gra d'all
- Mitja ceba dolça
- 200 g de contracuixes de pollastre desossades
- 40 ml d'oli d'oliva suau
- 100 g d'espínacs
- 60 g de farina integral
- 500 ml de llet desnatada o beguda vegetal
- Sal i pebre

### PER A L'ARREBOSSAT

- 40 g de farina integral
- 1 ou
- 60 g de pa ratllat
- 20 ml d'oli d'oliva suau

### PAS 1

Piquem l'all, la ceba i les contracuixes. Sofregim primer les verdures. Quan la ceba estigui transparent, apugem el foc, hi afegim el pollastre i el torrem.

### PAS 2

Abaixem de nou el foc, hi incorporem els espínacs i deixem que es redueixin.

### PAS 3

Hi posem la farina, la repartim bé i hi afegim la llet calenta, a poc a poc, mentre remenem amb unes barnilles, tot vigilant que no es formin grumolls.





## PAS 4

Ho salpembrem i ho deixem refredar en un recipient ampli ben tapat, com a mínim durant vuit hores. Passat aquest temps, formem les croquetes i les arrebossem amb farina, ou i pa ratllat.

## PAS 5

Cuinem les croquetes amb una mica d'oli d'oliva a la fregidora d'aire, a 190 °C durant 7-10 minuts, o al forn, a la mateixa temperatura durant 15-20 minuts.

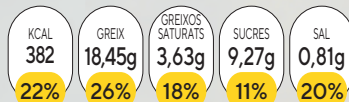


### COMENTARI DIETÈTIC

De verdures, carn, embotits, peix i marisc... hi ha croquetes per a tots els gustos. En funció del farciment i de la manera de cuinar-les, la qualitat nutricional serà millor o pitjor. És una bona recepta perquè els petits participin en la cuina.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

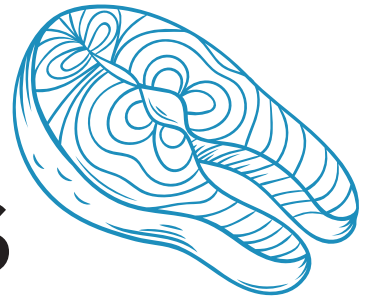


### TRUC

A més de la farina, també podem emprar pa ratllat. I, si no tenim fregidora d'aire, les podem fer al forn.



# TRIAR PROTEÏNES MÉS SALUDABLES



Les proteïnes ens aporten els aminoàcids essencials que l'organisme no pot produir.

Els ous, peixos, carns i lactis contenen proteïnes completes, amb tots els aminoàcids essencials.



**PEIX**  
A més de proteïnes d'alta qualitat té greixos beneficiosos i una bona combinació de vitamines i minerals.

El salmó de criaça responsable de la nostra marca Natur té el segell GGN, que garanteix que ha estat criat de manera segura i sostenible, cuidant el benestar animal. Està disponible tot l'any a les nostres botigues, per la qual cosa podràs gaudir-ne en qualsevol moment a un preu millor.

Conserves  
Són una opció saludable, còmoda i assequible per consumir productes del mar per esmorzar o berenar. Va bé tenir-les sempre a mà per afegir-les a una truita, una amanida, etc. Es recomana triar-les en oli d'oliva o al natural i baixes en sal.

fibra  
àcid fòlic  
hidrats de carboni complexos  
vitamines B1, B2, B3, B6 i E

calci  
ferro  
potassi

magnesi  
fòsfor  
seleni  
zinc



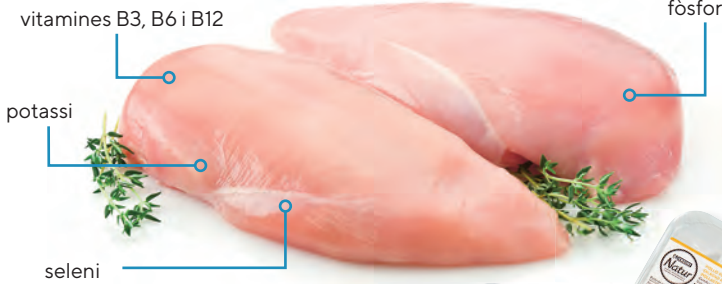
## LLEGUMS I FRUITA SECA

Pel que fa a la quantitat de proteïna, no tenen res a envejar a les carns i els peixos. A més, poden presumir de contenir una bona dosi de molts altres nutrients essencials.



## CARN

És font de proteïnes completes. Les carns blanques contenen menys greixos saturats i purines, un compost present, entre altres, a les carns vermelles que fa que el nostre cos produeixi àcid úric. Per això es recomana prioritzar-les sobre les vermelles.



A les nostres carnisseries podràs triar entre més de 20 preparacions de gall dindi. Si vols que les teves receptes tinguin un punt diferent, et suggerim tastar el gall dindi marinat al pebrot, amb allada, al curri i a les fines herbes. També tenim carn de conill, al taulell i envasada, i una infinitat de talls de pollastre: pits de pollastre, relloms, cuixes, etc.



### Conserves i saltats

A les nostres botigues, també trobaràs pollastre en conserva i saltats de verdures amb pollastre, una solució fàcil i ràpida, que va bé tenir sempre a mà al congelador.



ferro  
fòsfor  
seleni  
zinc  
greixos no perjudicials  
vitamines A, D, B2, B3, B1



## OU

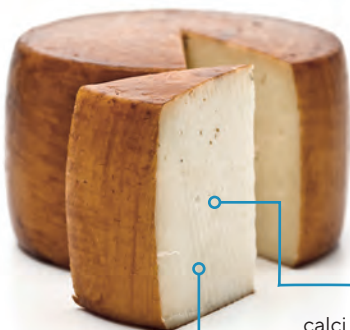
La proteïna de la seva clara és la de més qualitat. Un ou de grandària mitjana concentra una bona varietat i quantitat de nutrients essencials per a l'ésser humà.



Els ous EROSKI provenen de granges locals i els de la nostra marca Natur tenen el segell Animal Welfare, que garanteix que les gallines han estat criades complint els principis de benestar animal.

## LACTIS

Aporten també una bona quantitat de proteïnes completes i el seu greix, encara que majoritàriament saturat, no exerceix un efecte perjudicial.



vitamines B2, B3, B6, B12,  
A i D  
calci,  
fòsfor,  
zinc



**3,80€**  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen

## Salmó a la planxa amb cols de Brussel·les i arròs amb taronja i gíngebre

- 2 lloms de salmó (500 g)
- 12 cols de Brussel·les
- 1 cullerada de salsa de soja baixa en sal
- 2 cullerades petites de llavors de sèsam
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE) + 1 rajolí d'OOVE per al salmó
- 1/2 ceba tendra picada a la brunesa
- 1 gra d'all aixafat
- 1 tassa d'arròs integral (200 g)
- 1 tassa de suc de taronja
- 1 tassa d'aigua (o la quantitat que demani l'arròs)
- Ratlladura de taronja
- 2 trossos de gíngebre
- Sal i pebre

**ELABORACIÓ.** Deixem l'arròs integral en remull unes dues hores.

■ Escalfem la ceba tendra amb una cullerada d'OOVE, hi afegim l'all i ho cuinem un minut. Hi posem l'arròs i el sofregim. Hi incorporem el suc i l'aigua calenta, la ratlladura de taronja i el gíngebre.

■ Deixem coure l'arròs fins que estigui tendre. Retirem el gíngebre per servir el plat.

■ Netegem les cols de Brussel·les, retirant la primera capa de fulles, i les partim per la meitat. Les cuinem dos minuts al vapor i les escorrem bé.

■ Posem una paella al foc amb una cullerada d'OOVE. Hi afegim les cols i les cuinem fins que estiguin tendres.

■ Hi incorporem la salsa de soja i les llavors de sèsam. Ho barregem bé i ho reservem.

■ Cuinem els lloms de salmó a la planxa amb un fil d'OOVE i els salpebrem.

■ Servim el salmó sobre un llit d'arròs i les cols amb el seu suc per damunt.

### COMENTARI DIETÈTIC

Un plat complet amb molt bon perfil nutricional, ja que conté proteïna saludable, verdures i cereal integral. La millor manera

Racions: 4

Dificultat



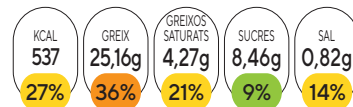
Elaboració

🕒 45'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

de posar la cirereta a aquest menú són unes postres de fruita.

**Propietats nutricionals.** El contingut nutricional de la recepta és molt complet, amb proteïna de qualitat, greixos cardiosaludables, hidrats de carboni complexos integrals, fibra i una gran quantitat de vitamines i minerals: vitamines del grup B, C, D i E, àcid fòlic, potassi, fòsfor, iode, seleni i zinc.





**1,30€**  
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

## Filet de gall dindi amb mel, mostassa i tallarines de carbassó

- 650 g de filet de gall dindi
- 2 grans d'all
- 100 g de mel
- 4 cullerades de mostassa de Dijon
- 3 cullerades d'aigua
- Sal i pebre
- Cibulet
- Oli

### Tallarines de carbassó

- 200 g de carbassó
- 100 g d'espínacs
- 1 gra d'all
- 2 cullerades d'oli

**ELABORACIÓ.** Preescalfem el forn a 200 °C.

- Salpembrem els filets. Posem oli en una paella i, quan estigui calenta, hi incorporem la carn i la daurem.
- Hi afegim els alls i els cuinem un minut, fins que comencin a agafar color. Hi incorporem la mel, la mostassa i l'aigua. Ho barregem. Ho salpembrem de nou i ho remenem per integrar bé els ingredients.
- Després de cuinar-los un parell de minuts a la paella, introduïm els filets al forn fins que estiguin fets.
- Per preparar les tallarines, tallem el carbassó amb l'espírritzador i el reservem.
- Posem oli en una paella i hi ofeguem l'all fins que comenci a daurar-se.
- Hi incorporem el carbassó i l'ofeguem durant uns dos minuts. El retirem de la paella i el deixem escórrer sobre un colador.
- Posem els espínacs a la paella i els ofeguem dos o tres minuts.



- Hi incorporem de nou el carbassó i l'integrem amb els espínacs.
- Servim els filets al costat de les tallarines i els empolem amb el cibulet picat.

### COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta manera de presentar algunes hortalisses (carbassó, pastanaga...), a més d'aportar més varietat a l'hora de menjar verdura, en facilita el consum en cru o amb un lleuger cuinat, cosa que preserva millor el contingut vitamínic.

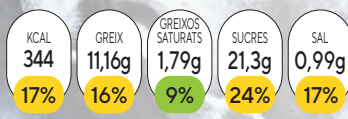
**Propietats nutricionals.** El gall dindi és una carn blanca, de contingut gras baix o moderat. **Truc.** Podem prescindir de la mel, eliminant així els sucres, o preparar el plat amb una salsa de soja baixa en sal, pesto, etc.

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 60'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

000  
menys sal



# REDUIR EL SUCRE I LA SAL

La ingesta habitual d'aliments ensucrats o amb una gran quantitat de sal té un efecte negatiu sobre la nostra salut. Per reduir el seu consum només cal buscar diferents maneres de substituir aquests ingredients. Per sort, existeixen moltes alternatives i totes estan al teu abast.



## Substitueix la sal per espècies

La sal és el condiment més popular de la cuina i això fa que, de vegades, en consumim en excés. No tan sols per la quantitat que afegim als plats, també

perquè la contenen certs aliments, com els embotits, els formatges o els plats precuinats.

### AROMA I SABOR

Les espècies són un dels millors aliats per reduir la sal a les nostres receptes. Tant per amanir una amanida, com per adobar carns, condimentar un arròs o donar un toc especial a les postres, aporten sabor i realcen el gust original dels aliments. A CAPRABO en trobaràs una gran varietat, envasades en còmodes flascons de vidre.





## Reeduca el paladar

Sabem que, en general, prenem sucres en excés i no precisament dels 'bons', que són els que contenen les fruites i els lactis naturals. Moltes persones volen reduir-ne el consum, però, com estem acostumats a aquests sabors, no resulta fàcil.



### ALTERNATIVES PER ENDOLCIR

- Combina fruita –en trossets o batuda– amb iogurts, formatge, llet o begudes. Com més madura estigui, més endolcirà. Els plàtans madurs són un bon ingredient per a moltes postres.
- Bat les fruites, no les espremis ni les líquüis, per no malgastar cap dels seus components. Així conservaran la fibra i l'absorció dels sucres serà menor i més lenta.
- En comptes de dolços i llaminadures, menja fruita deshidratada. En eliminar l'aigua, es concentra molt el sabor dolç, i es mantenen les propietats saludables.



- A l'hora de cuinar, pots substituir el sucre de les receptes per alternatives com la pasta de dàtil, raïm, prunes seques o hortalisses de sabor dolç, com la pastanaga, la carbassa o el moniato.
- Empra canyella o aroma de vainilla per donar sabor a lactis, batuts i postres.

Es recomana acostumar el paladar a sabors menys dolços i reduir la ingesta d'aquests de manera progressiva. Si afegim nosaltres el sucre al iogurt, a les postres o, per exemple, al cacau soluble dels esmorzars, podem triar la quantitat i reduir-la.



## Triar productes reduïts en sal

Una manera fàcil de disminuir la ingesta de sal de la dieta és optar per productes reduïts en aquest nutrient. A CAPRABO trobaràs moltes opcions.



## MILLOREM CADA DIA LES NOSTRES MARQUES

Estem compromeses amb la reducció constant dels greixos saturats, sal i sucre dels productes de les nostres marques. Quan cal, reformulem les receptes per aconseguir un perfil nutricional millor.



Cuida la teva pell

# A L'HIVERN

Una de les funcions més importants de la pell és fer de barrera protectora, però el fred pot provocar que pateixi una deshidratació profunda. A més, els canvis continus de temperatura i d'humitat trenquen el seu equilibri. Per això, a l'hivern, l'hem de cuidar especialment perquè estigui protegida, forta i bonica.

## HIDRATAR I NODRIR

### OLI EN LOCIÓ belle

Al contacte amb la pell es fon ràpidament, deixant-la sedosa, lleugerament setinada i sense sensació de greix. Gaudeix del poder hidratant i antioxidant de l'oli de camèlia i de les propietats protectores i reparadores de l'oli d'ametlles dolces, per nodrir i suavitzar la teva pell d'una manera extraordinària. Hidrata 24 hores i s'absorbeix ràpidament.

### OLI SEC REPARADOR belle

La combinació magnífica de sis olis vegetals, rics en àcids grassos essencials i centella asiàtica, proporciona una acció reparadora i nutritiva intensa sobre la pell, tot contribuint a mantenir la seva elasticitat i lluminositat, i a combatre les estries i les cicatrius. Tacte sec i textura ultralleugera no greixosa.



### NIVEA NATURALLY GOOD

Aquestes locions corporals proporcionen fins a 48 hores d'hidratació profunda gràcies a les seves fórmules úniques de textura lleugera per a una ràpida absorció. Contenen un 98% d'ingredients naturals. L'ampolla enrotllable permet aprofitar fins a la darrera gota de producte i el nou envàs conté un 50% menys de plàstic.





## MANS, LLAVIS I PROTECCIÓ SOLAR

Rostre, mans i llavis són les parts més exposades a les agressions diàries. La seva pell és la més fina i fràgil i, a més, estan desprotegits i constantment a l'aire lliure.

- Aplica crema de mans i bàlsam labial tantes vegades com et calgui. I no oblidis la protecció solar de la cara. En aquesta època, els raigs del sol segueixen sent agressius. A més, si practiques esports d'hivern a la intempèrie, recorda que la protecció ha de ser alta.

Crema de mans concentrada, gel solar facial oil free FPS 50, bàlsam labial certificat 100% natural, stick solar especial zones sensibles FPS 50+. Tot de belle.



## A L'HIVERN, ELS CABELLS TAMBÉ PATEIXEN

Els teus cabells també necessiten cures extres i adaptades en aquesta època de l'any. Un parell de cops per setmana, com a mínim, aplica't una bona mascareta que els aportin un extra de nutrició. Notaràs la diferència.



## AMPOLLES PANTENE RESCATE

En tan sols un minut, ajuden a reparar els cabells malmesos pel pentinat, deixant-los hidratats en profunditat, forts i brillants. Tenen la mida perfecta per als viatges o per dur-los a la bossa del gimnàs. Vagis on vagis, dona als teus cabells la protecció i els nutrients que necessiten.

## MASCARETES XPRESS belle

Específiques per als cabells apagats, secs i fràgils. En tan sols 60 segons, aporten un efecte reparador intens i ajuden els cabells a recuperar el nivell d'hidratació, la brillantor i la textura sedosa, alhora que combaten les puntes obertes.

## PANTENE MIRACLES

Els xampús reconstructors de queratina d'aquesta gamma contenen fórmules nutritives que aporten als cabells la hidratació extra que necessiten, tot netejant-los suau i contribuint a reparar-los i protegir-los.



# Gràcies!

Petits gestos, com donar uns cèntims al teu pas per caixa, poden marcar la diferència per a qui més ho necessita. Això és el que, entre tots, vàrem aconseguir l'any passat gràcies al programa solidari.



més de

**390.000 €**

recaptats

per a

**44.695**

persones

a través de

**54**

entitats



**A** CAPRABO compartim el dia a dia amb els nostres clients. Som conscients del gran esforç que moltes famílies han de fer en aquests moments, així com de les ganes d'ajudar que tenen altres. Amb aquesta premissa en ment, va néixer fa més d'un any el nostre programa solidari, una iniciativa permanent de suport a diferents causes socials, que busca ajudar els més necessitats amb petits donatius.

Les entitats i organitzacions a les quals heu donat suport a través de la campanya solidària del 2021 responen a les preocupacions que ens heu transmès: infància, medi ambient, persones en risc d'exclusió social i lluita contra el càncer. Així mateix, la crisi generada per la COVID-19 ens ha portat a potenciar l'ajuda a les persones més afectades per aquesta emergència sanitària.



”  
Amb l'import recaptat, hem contribuït a fer més resistent al foc un bosc a Barcelona. Gràcies, CAPRABO, per comptar amb WWF en aquesta campanya, que permet traslladar sobre el terreny la col·laboració de les persones que doneu suport al nostre treball.

**Mayte Villeta Casado,**  
Aliances Corporatives  
i Màrqueting de WWF  
Espanya

“

A Catalunya, un de cada tres menors viu en situació de pobresa o d'exclusió social, una circumstància que afecta la capacitat de les famílies per oferir-los una alimentació correcta. A més, la crisi econòmica i social provocada per la Covid-19 ha agreujat aquesta situació. Gràcies a la solidaritat de CAPRABO i dels seus clients, Save the Children ajudarà més de 170 nens i nenes de Catalunya que pateixen condicions de mancances materials severes. Amb l'import recaptat, les famílies més vulnerables accediran a aliments de primera necessitat.

**Antoni Pérez**

Director de Save the Children Catalunya



## AL GENER, AJUDA LES PERSONES REFUGIADES ACOLLIDES A SANT JOAN DE DÉU

La Llar de Sant Joan de Déu de Manresa (Fundació Germà Tomàs Canet) acull famílies refugiades des del 2017. A més de cobrir necessitats bàsiques, el seu compromís amb la integració es materialitza donant suport en aspectes com l'escolarització, l'oci i l'orientació sanitària, ja que la somatització de l'estrès acumulat pel procés migratori acaba donant problemes de salut que cal orientar cap als serveis sanitaris.

Amb el programa solidari de CAPRABO, pots col·laborar amb Sant Joan de Déu per millorar la salut física i emocional de les famílies refugiades. N'hi ha prou amb donar uns cèntims en pagar les teves compres amb la targeta, perquè cada donatiu compta per a l'ajuda i la protecció de les persones refugiades. Petits gestos poden canviar vides. Et sumes a la causa?

”

La col·laboració de CAPRABO va contribuir a fer possible que aquest estiu 500 persones grans de Catalunya poguessin gaudir de les activitats de socialització de la Fundació Amics de la Gent Gran. El període estival és una de les èpoques més dures per a les persones grans que pateixen solitud. Gràcies a CAPRABO i als seus clients, les persones grans van poder accedir al nostre programa 'Estiu en companyia'.

**Miriam Millán. Directora de Sensibilització i Captació de la Fundació Amics de la Gent Gran**



”

Disposar d'iniciatives com les de CAPRABO ens ajuda moltíssim. Gràcies a la campanya desenvolupada aquest any, hem posat en marxa programes de formació i millora dels hàbits de vida saludable de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals. És la prova que petites aportacions de moltes persones poden fer que es posin en pràctica grans projectes i que s'apliquin noves maneres de finançament. Cada cèntim compta! Esperem seguir tenint la vostra confiança.

**Glòria Canals, Down Catalunya**



Esquí alpí, raquetes de neu, esquí de fons, trineus... Per situació, tradició, condicions i serveis, el Ripollès i la Cerdanya ofereixen un ventall enorme de possibilitats i són el territori ideal per a tots aquells que tenen ganes de treure el màxim rendiment a la neu.



# Pirineu de Girona

## Neu a l'abast de tothom



Cinc estacions, quatre d'esquí alpí i una d'esquí nòrdic, configuren el repòquer d'opcions d'esports d'hivern als Pirineus de Girona. La seva oferta d'activitats és tan extensa que fan falta diversos dies per poder gaudir-ne al màxim. La Molina, Masella, Vallter 2000 i Vall de Núria són la referència quant a l'esquí alpí i destins reconeguts tant per la qualitat de les seves instal·lacions com pels seus serveis.

La connexió entre La Molina i Masella, amb més de 135 quilòmetres de pistes, configura el

domini esquiable més important dels Pirineus. Vallter 2000 i Vall de Núria són el paradigma de les estacions d'esquí familiars, que conjuguen a la perfecció l'atenció als seus usuaris amb una acurada preparació de les seves pistes i activitats complementàries.

D'altra banda, Guils Fontanera és la parada predilecta entre els amants de l'esquí de fons i les raquetes, que saben apreciar l'excel·lència d'un espai natural únic, que permet gaudir de la neu d'una altra manera, amb més contacte amb la naturalesa i a un ritme molt més tranquil.



## I QUÈ FEM DESPRÉS D'ESQUIAR?

Hi ha propostes per a tots els gustos, però sempre és enriquidor descobrir autèntiques joies medievals i tresors del romànic com la portalada del monestir de Ripoll o els monestirs de Sant Joan de les Abadesses i de Sant Pere de Rodes. També ens esperen pobles amb encant, com Santa Pau, Besalú, Setcases o Meranges, racons de benestar i harmonia, fonts amagades en el bosc, etc. O, simplement, podem detenir-nos i escoltar el silenci dels cims que custodien aquest meravellós paisatge.



Besalú



## UN CLIMA INCOMPARABLE

Gràcies a la seva proximitat amb la Costa Brava, totes les estacions d'esquí del Pirineu de Girona gaudeixen d'un clima temperat, amb un cel majoritàriament clar i assolat. Aquestes circumstàncies les fan úniques a Europa i constitueixen un valor afegit per a una pràctica de l'esquí d'allò més confortable. A més, disposen de totes les mesures de seguretat necessàries per poder respirar naturalesa de manera segura.

**Ara, més que mai, cal viure el Pirineu de Girona, el Pirineu més mediterrani**



Diputació de Girona

**Girona** Patronat de Turisme  
Costa Brava Girona

## MAR I MUNTANYA, JUNTS A LA CASSOLA

La zona ofereix una gran diversitat en gastronomia de mar i muntanya, amb receptes i productes que van des del trinxat de la Cerdanya, els fesols de Santa Pau o els bolets del Ripollès, passant per les anxoves de l'Escaló o els escamarlans del Cap de Creus. Per llepar-se'n els dits!

La cuina mil·lenària d'arrels pirinenques ha passat de generació en generació fins a mostrar-se autèntica i excepcional. I l'evolució del coneixement dels fogons ha donat lloc a la fusió de la cuina tradicional amb un esperit innovador. El resultat són uns restaurants de primera categoria, que conviden a viure experiències gastronòmiques difícils d'oblidar i són el colofó perfecte per als dies de neu i d'esport a l'aire lliure.

## RESERVA AQUÍ EL TEU VIATGE DE MANERA SEGURA I FLEXIBLE

Reemborsament

**4%**

a la teva targeta Club CAPRABO<sup>(1)</sup>



caprabo CLUB

<sup>(1)</sup> 4% de reemborsament a la teva targeta Club CAPRABO. L'estalvi s'ingressarà en la teva targeta entre set i deu dies després de gaudir de l'activitat. Reserva a la nostra web i a les oficines de Viatges EROSKI. Oferta no acumulable.

Soc del Club.  
Jo estalvio.



GRANS SORTEJOS

Participa



**Aquest any a Caprabo, la costa de gener és costa avall**

Per ser del Club Caprabo, et pots endur a casa una d'aquestes **10 compres gratuïtes valorades en 200€ cadascuna.**

# CLUB CAPRABO

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

Activa qualsevol dels descomptes disponibles a l'App o al web de Caprabo i entra en el

sorteig de

**10**    
**compres gratis**

de 200€ cadascuna\*

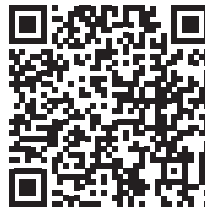


\* S'acumularà a la targeta Club Caprabo dels premiats.

## Participar en el sorteig és així de fàcil.

Entra a la nostra App o a [caprabo.com](http://caprabo.com) i activa qualsevol dels descomptes disponibles, el que tu vulguis entre el 01/01/22 al 31/01/22.

Si encara no estàs registrat, **baixa't l'APP** o **registra't** al web de Caprabo i activa qualsevol dels cupons descompte disponibles.



El sorteig es realitzarà el dia **03/02/22**.  
Consulta condicions i bases del sorteig a [www.caprabo.com/promocions](http://www.caprabo.com/promocions)

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

Oblidem-nos del  
paper i ajudem al  
planeta.



## Ajudar al planeta és qüestió de petits detalls Passa't al tiquet digital.

Substitueix el tiquet  
de paper pel digital.

**Tingues els teus  
tiquets ben  
organitzats, i  
ajuda'ns a ser més  
sostenibles.**

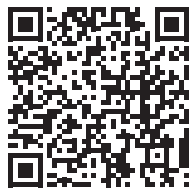


Activa'l a la **icona  
de Tiquets a la  
part superior  
dreta de l'App.**



**Recorda desplaçar el botó  
per activar-ho i l'endemà ja  
no rebràs el tiquet de paper  
en passar per caixa.**

**Si encara no tens l'APP de Caprabo descarrega't l'aplicació,  
registra't i descobreix totes les seves funcionalitats.**



# LA POMA MÉS BONA PER A TU I ELS TEUS FILLS

Pomes Pink Lady® i Pinkids® de proximitat, cultivades a camps de Girona



Fins al 28/02/2022

**JUGA I  
GUANYA**

**UN DELS LOTS  
QUE SORTEGEM!**



# LES TEVES VITAMINES I PROTEÏNES VEGETALS



\*Les proteïnes contribueixen a fer que la massa muscular augmenti.

## Wonderful pistachios & almonds™

caprabo ●●●



# 15%

Patata Butí  
EROSKI NATUR, 1 kg  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Filet de porc al buit  
1 unitat  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Cereals fibra i fruita  
EROSKI, 375 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.  
Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Flocs d'avena integrals  
EROSKI BIO, 500 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.  
Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Pa de motlle amb sègol  
EROSKI, 675 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Galetes d'espelta  
EROSKI BIO, 200 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.  
Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



# 15%

Bàlsam labial  
belle NATURAL, 10 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Crema de mans concentrada  
belle, 50 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.  
Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.





### 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 febrer 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 febrer 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 febrer 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 febrer 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 febrer 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 febrer 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 febrer 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 febrer del 2022





# LA PUJADA que menys PUJA

REPARTIM

# 125.000€

10 PREMIS DIARIS DE

# 250€

I cupons de descompte

Participa-hi per la compra de 6 € en les marques  
promocionades a través del teu tiquet de compra

[www.lacuestaquemenoscuesta.com](http://www.lacuestaquemenoscuesta.com)



Promoció vàlida del 10 de gener al 28 de febrer de 2022. Bases legals dipositades davant notari. Les marques en recomanen el consum responsable, Alc. 6,4% Vol. Les marques incloses en aquesta promoció són tots els productes de la gamma: Heineken, Amstel, Cruzcampo Especial, Amstel Oro, Cruzcampo Gran Reserva, Desperados, Ladrón de Manzanas.

# nosaltres

## El president de la Generalitat visita la nova plataforma de productes frescos de CAPRABO

Els directius de CAPRABO detallen al president el pla estratègic de la companyia per als pròxims cinc anys.

**C**APRABO invertirà cent milions d'euros durant els pròxims cinc anys per donar un impuls al seu nou pla estratègic. L'anunci l'ha fet el president del Consell d'Administració de la companyia propietària de CAPRABO, Javier Amezaga, durant la visita del president de la Generalitat de Catalunya, Pere Aragonès, a la nova plataforma de productes frescos de la companyia a El Prat de Llobregat (Barcelona). A la trobada, també ha assistit el president del Port de Barcelona, Damià Calvet, així com el director general de Caprabo, Edorta Juaristi.



El president Aragonès, durant la visita amb l'equip directiu de CAPRABO a la nova plataforma de productes frescos, a la qual es va sumar el president del Port de Barcelona, Damià Calvet.



Javier Amezaga ha explicat que "CAPRABO es troba en una nova etapa de transformació i creixement, amb l'entrada d'un nou soci en l'accionariat".

Durant la seva visita, el president Aragonès ha destacat "l'aposta de CAPRABO per Catalunya, la producció de proximitat, la generació de llocs de treball i la capacitat de generar riquesa".

El nou pla estratègic 2021-2025 inclou la transformació logística, concretada l'any passat; la reforma de tots els supermercats; el desenvolupament de la venda online amb Capraboocasa i l'expansió amb noves obertures a Catalunya.

A l'esquerra, el president de la Generalitat de Catalunya en un moment de la reunió amb el president del Consell d'Administració de CAPRABO, Javier Amezaga, i el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi.



### Nou supermercat a Sitges

**A**vancem en el nostre pla d'expansió amb una nova botiga a Sitges, al carrer Ramon de Dalmases, número 50. A l'acte d'inauguració hi van assistir l'alcalde de Sitges, Aurora Carbonell, i el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi.

El nou supermercat de CAPRABO és una botiga de nova generació. Disposa d'una superfície comercial de 1.500 m<sup>2</sup> a la qual s'hi sumen 150 places d'aparcament, algunes de les quals són de càrrega elèctrica. Compta amb sis caixes de cobrament i dos d'autocobrament. Ofereix unes 17.000 referències de productes i dona feina a 48 persones.

### XIII Setmana Europea de Prevenció de Residus

**H**em participat a la Setmana Europea de Prevenció de Residus amb iniciatives –als nostres supermercats i canals digitals– com un joc de preguntes i respostes didàctic online per aprendre i

entendre per què és important la reducció de residus, específicament a les ciutats.

També hem col·laborat, juntament amb el voluntariat de la Creu Roja, en la iniciativa de sensibilització 'Alimentació

saludable i reducció del malbaratament alimentari', centrada en demostrar que els aliments que triem i la manera de consumir afecten la nostra salut i la del nostre planeta.

**CAP AJUDA MÉS**  
**AL TEU SISTEMA**  
**INMUNITARI**



**Actimel®**

Actimel conté vitamines B9 i D, ferro i zinc, que contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari.  
Es recomana una dieta variada i un estil de vida saludable.

# BOTANICA<sup>BY</sup>



PLANET CONSCIOUS • INSPIRED BY NATURE



Sense colorants  
Sense ftalats



Fragàncies inspirades  
en la naturalesa



Packs més  
sostenibles



ELEGIDO  
PRODUCTO  
DEL AÑO  
2021  
INNOVACIÓN



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

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



## DESCOBREIX TOTS ELS NOSTRES PRODUCTES! CONECTA AMB LA NATURALES

