

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo ●●●

sabor

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

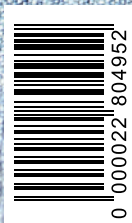


SIN GLUTEN

Un gran
surtido a
tu alcance

BELLEZA

Piel lista
para el verano



Nº 363
AÑO XLV
2€

LÁCTEOS

de nuestra tierra



alpro

DELICIOSO



100% VEGETAL

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



8

caprabo ●●●

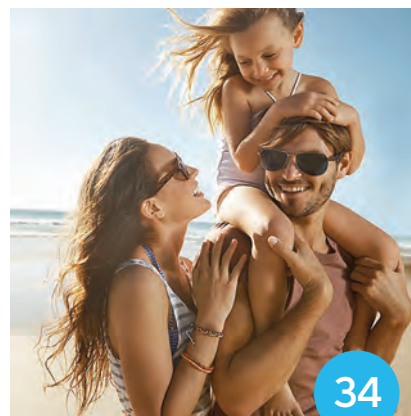
sumario

mayo'2022

www.caprabo.com



32



34

Todas las recetas de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Te presentamos yogures, quesos, kéfires, flanes y helados elaborados por pequeños productores de nuestra tierra.
- 18 Celebra la vida con los mejores productos de nuestra marca SELEQTIA.
- 20 Productos sin gluten.
- 23 En familia: los lácteos y los niños.
- 32 Espárragos.
- 34 Belleza: piel, pies y manos, listos para el verano.
- 38 Solidaridad.
- 40 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Gran Canaria, un regalo para los sentidos.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 363

MAYO 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. +34 607 973 913
antoniogarcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911213838

DEPÓSITO LEGAL:

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



Una buena elección

Xavier Ramón

Director de Marketing

Cuando eliges local, no solo eliges calidad, también te preocupas por el futuro de ganaderos y productores y ayudas a conservar tu entorno, tradiciones y cultura. Por eso, en este número hemos querido recordar el valor y la calidad de los productos lácteos locales que elaboran con conocimiento y mimo cientos de pequeños productores que acercan a nuestros supermercados lo mejor de nuestra tierra. Te invitamos a conocer su historia y el compromiso de CAPRABO con ellos para que sigan

llenando nuestros supermercados con sus quesos, yogures, leche, helados...

También queremos aprovechar para contarte a ti y a los más pequeños de la casa todas las bondades que nos aportan los lácteos. Descubre de una manera divertida como se elaboran quesos, yogures, cuajadas... Y cocina en familia con las recetas que te proponemos.

Bienvenidas a la vida las últimas novedades de productos, vales descuento, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas saludables para compartir con los tuyos.

Bienvenidos a CAPRABO.



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



**BUENO
PARA TI**

**BUENO PARA
EL PLANETA**



MENOS INGREDIENTES PARA UN MEJOR SABOR

Lo último

Ensaladas llenas de sabor

Las nuevas ensaladas de nuestra marca no te dejarán indiferente. Las puedes consumir directamente, ya que vienen en un práctico bol 100% reciclado y reciclable, y no tendrás que lavar ni cortar los ingredientes. Perfectas para disfrutar al momento de un plato completo y sabroso, con vegetales y fruta o frutos secos.

Ensalada 'gourmet'

Elaborada con una mezcla de hortalizas, entre ellas escarola lisa, brotes de espinaca y lechuga roja, que se aliñan con salsa de mostaza y miel. A esto añadimos arándanos, manzana, tomate, un mix de nueces y pasas y queso para crear una mezcla completa y sabrosa. Es apta para vegetarianos.



Ensalada de pasta y rúcula

Contiene pasta integral cocida de calidad superior, que se aliña con una fina salsa Dijon, a la que se añaden tomate, pechuga de pollo, queso y un cóctel de pipas de girasol y calabaza. Sencillamente, deliciosa.



YOGUR GRIEGO DE NUESTRA MARCA: DISFRÚTALO SOLO O EN COMPAÑÍA

El nuevo yogur griego natural en tamaño grande de un kilo destaca por su cremosidad, y su formato es perfecto si sois muchos en casa. Se puede combinar con otros ingredientes como frutas o

frutos del bosque y preparar desayunos, postres y untables únicos como, por ejemplo, el *tzaziki* griego, una crema fría que se sirve como aperitivo o entrante, elaborada con pepino y yogur griego.



habla Kellogg's para CAPRABO



¡NUEVO!

¡Extra Chocolate con leche!

Avena tostada en crujientes granolas, sorprendentemente deliciosas. Extra Chocolate con leche está hecho con ingredientes de máxima calidad, sin aceite de palma y sin colorantes ni aromas artificiales.



PRUEBA NUESTRO COUS COUS BIO

Si quieres innovar en la cocina, prueba el nuevo cous cous de nuestra marca BIO. Este alimento, elaborado a base de sémola de trigo, es el ingrediente principal de uno de los platos más icónicos de la cocina de África del Norte y con el que podrás mezclar verduras, legumbres y especias para preparar recetas deliciosas y sorprendentes al momento.



El valor de LA PROXIMIDAD

En CAPRABO nos comprometemos con el futuro del sector agroalimentario de Cataluña y, para ello, nos empeñamos en que nuestros productos sean cada día más cercanos. Como los muchos yogures, quesos, kéfires, flanes y helados que te acercamos de la mano de pequeños productores catalanes.

Proteger a los ganaderos, queseros y productores lácteos es clave para la sostenibilidad de nuestro entorno, contribuyendo a la economía, la cultura y el paisaje cercano. Alrededor de una granja láctea se generan muchos trabajos directos e indirectos: desde los ganaderos de la explotación, pasando por los transportistas que recogen la leche cruda a las plantas de envasado y sus equipos, servicios veterinarios, talleres de maquinaria, productores de pienso...

En estas granjas, queserías y obradores de toda Cataluña, las familias trabajan con cuidado y mimo para elaborar sin prisas productos de alta calidad como los que te presentamos en este número.

Te presentamos
los productos
de nuestra tierra



En 2013, CAPRABO y el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació presentamos el sello "Venta de Proximitat", cuyo objetivo es darte la posibilidad de identificar aquellos productos agroalimentarios de Cataluña

que, por su proximidad, reducen al mínimo el proceso de intermediación, lo que reduce en el coste y beneficio del productor y del consumidor, favorece la viabilidad de las explotaciones y contribuye a mejorar la economía local.

LA TORRE

Artesanos lácteos con más de cien años de tradición

La masía Torre d'en Roca, de Sallent (El Bages), es una de las más antiguas de Cataluña. Hace más de 100 años que se dedican al mundo lácteo y, además, están certificados como empresa artesana por la Generalitat de Catalunya. Hoy día es la tercera generación de una familia de ganaderos la que continúa el trabajo de elaborar yogures y kéfirs artesanales.

Con leche fresca y al baño maría, elaboran un amplio surtido de yogur, kéfir y postres de manera artesana, siguiendo las recetas originales. Como su yogur, muy suave, poco ácido y muy cremoso al paladar.

También han apostado por productos saludables y con propiedades beneficiosas para la salud, como el kéfir,

que cada vez gana más adeptos. El kéfir de La Torre es muy similar al yogur y se puede degustar en una amplia variedad de sabores originales.

Para producir lácteos de calidad, en La Torre tienen claro que el bienestar de los animales es imprescindible. Disponen del sello Welfair de Bienestar Animal, certificado por AENOR e IRTA. Este sello garantiza el cuidado y la buena alimentación de las vacas de la granja. Además, apuestan también por la transformación hacia las energías sostenibles y poder contribuir en la mejora del medioambiente.



En la masía, más del 30% de la energía que consumen proviene de biomasa de los bosques de alrededor. Además de reducir las emisiones de CO₂, mantienen los bosques limpios para prevenir incendios. Y recientemente han instalado 120 kW de placas de energía solar para abastecer el consumo diario del obrador.



Los productos de La Torre están elaborados de manera artesanal y respetuosa con el medioambiente, lo que garantiza su calidad y exquisito paladar.

○○○
de nuestra tierra



El delicioso sabor de los postres y yogures de Granja Montseny se consigue gracias al mimo con que cuidan a sus vacas.



GRANJA DEL MONTSENY

Sabores llenos de historia

Con cinco vacas que ordeñaban a mano en una masía, los abuelos Pedro y María crearon la que hoy es la Granja Montseny, una pequeña empresa familiar del Vallès Oriental en la que elaboran postres con los que evocar recuerdos a través del sabor, la textura y el aroma de los auténticos postres lácteos.

Los comienzos fueron humildes, pero con el paso del tiempo y mucho esfuerzo, han crecido hasta construir una granja mayor, con un centenar de vacas. En la nueva granja, se ha pasado de ordeñar manualmente a hacerlo de forma automática y la comida se reparte entre los animales con la ayuda de un tractor. Como les enseñaron los abuelos, alimentar y cuidar a las vacas es su prioridad, y aprendieron la importancia de sembrar los campos propios para poder tener alimentos todo el año.

Ellos cultivan todo lo que comen sus vacas en los campos de alrededor, y lo hacen siguiendo técnicas tradicionales, como abonar los campos con el estiércol del rebaño o utilizando la técnica de rotación de cultivo. Así no necesitan aplicar ni pesticidas ni químicos.

Están certificados como granja de bienestar animal, donde el rebaño es libre y cada día sale a pastar. Todas las vacas han nacido en la granja y son un miembro más de la familia.

De las tradiciones de los abuelos y la innovación de los padres, la tercera generación vio que con la leche de gran calidad que producían sus vacas podían elaborar postres lácteos y han decidido construir un pequeño obrador donde elaborarlos.

RECETAS DE TODA LA VIDA

En la Granja del Montseny elaboran sus yogures y postres siguiendo las recetas de toda la vida, con lo que consiguen un sabor auténtico. Para producir los yogures, pasteurizan la leche a baja temperatura, para que no pierdan ninguna propiedad

nutritiva y conservar todo el sabor natural. Después, se fermentan lentamente hasta conseguir una textura cremosa y poco ácida. Gracias a ello, en 2018 ganaron el premio al mejor yogur artesanal de Cataluña (Lactium or)

Los flanes y *coulants* se elaboran con leche fresca y huevos ecológicos de payés, donde las gallinas también pastan en libertad. Se producen a baja temperatura y, de esta manera, se consigue una textura suave y cremosa. ¡Pruébalos y desearás repetir!



LA FAGEDA

Una marca con propósito integrador



Los productos lácteos de La Fageda –yogures, postres y helados– son tan naturales y singulares como el lugar donde se elaboran, en el Parque Natural de la Zona Volcánica de la Garrotxa (Girona).

La Fageda es una organización que, en 2022, cumple cuarenta años y que se define como un proyecto social. ¿Por qué, cuál es su misión? Dignificar la vida de personas de colectivos vulnerables y hacerlo concibiendo el trabajo como una herramienta rehabilitadora y terapéutica. Por ello, sus principales actividades empresariales, entre ellas la elaboración de yogures y mermeladas, son el medio que le permite crear puestos de trabajo para estas personas. A este propósito de la marca cabe sumarle sus prácticas en materia de sostenibilidad ambiental, sus políticas en pro del bienestar animal (su granja de vacas, con música clásica incorporada, cuenta con la correspondiente certificación) y la transparencia y máxima proximidad con sus consumidores y seguidores.

Y es que La Fageda tiene sus puertas abiertas para todos ellos. A lo largo del

año recibe cerca de 40.000 visitantes, que pueden conocer el proyecto de primera mano, pisar la granja, ser testigos de los procesos de elaboración de los productos y, cómo no, probarlos.

Elaborados con leche fresca procedente de las propias granjas, sin conservantes, ni colorantes y un exhaustivo control de calidad, sus productos son únicos, sabrosos, cremosos y saludables. En homenaje a su historia, y para conmemorar su

cuadragésimo aniversario, ha lanzado al mercado un nuevo yogur, Origenes, una edición especial que combina las mejores características de sus yogures naturales y griegos para crear un producto singular que conserva la naturalidad del auténtico yogur de granja. A esta innovación hay que añadir también un flan de huevo, un helado de tarta de queso, un yogur sin lactosa desnatado y el relanzamiento de sus yogures envasados en tarrinas de medio kilo.



La Fageda está de aniversario y, para celebrarlo, ha lanzado al mercado un sabroso helado de tarta de queso, que está ¡para chuparse los dedos!



PERALADA MAS MARCÈ

Tradición y sabor

Los productores de Peralada Mas Marcè, en Siurana de Empordà (Girona), llevan seis generaciones dedicados al pastoreo. En 2006 decidieron crecer con un rebaño mayor y dar el salto a la elaboración de productos lácteos. Lo que hace tan especial a Peralada Mas Marcè es el mimo que le dan a cada proceso de elaboración, cumpliendo con todos los requisitos del Certificado Ecológico Europeo.

Los campos en los que pastan sus ovejas los preparan con cereales recuperados de la agricultura tradicional que se habían perdido, y elaboran sus quesos, yogures y otros productos lácteos de principio a fin, siguiendo las costumbres e integrando su actividad en el medioambiente. Gracias a esa excepcional dedicación han recibido varios premios que reconocen la calidad de sus productos lácteos como, por ejemplo, el Girona Excel·lent.

UN TIPO DE LECHE PARA CADA PRODUCTO

En Peralada Mas Marcè disponen de dos variedades diferenciadas de oveja. La primera es de raza Ripollesa, autóctona de la zona y en peligro de extinción, que produce solo medio litro de leche al día. Esta escasez provoca que aumente

la concentración de vitaminas, calcio y proteínas en la leche, motivo por el que los productos de Mas Marcè son tan apreciados. La otra variedad de oveja es de raza Lacaune, y su leche es igualmente beneficiosa para el organismo. Los productos elaborados con esta leche están etiquetados como Peralada Mas Marcè.

Sus yogures se elaboran con leche Lacaune, así como los quesos, salvo el Llanut, el Marí y El Set, que se hacen con leche Ripollesa.



De nuestra leche, tus requesones, yogures, quesos y kéfires.

1,65€
POR RACIÓN

Solomillo de cerdo a la leche

- 600 g de solomillo de cerdo en una pieza
- 1,250 l de leche entera
- 2 dientes de ajo
- 75 g de cebolla
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal, pimienta negra y rosa
- 1 hoja de laurel y romero

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 190 °C, calor arriba y abajo.

- Salpimentar el solomillo. Añadir media cucharada de AOVE en una sartén y dorar por todos sus lados. Reservar.
- En una sartén limpia apta para el horno, añadir media cucharada de AOVE y pochar los ajos y la cebolla picada fina. Cuando esté listo, sin que llegue a dorarse, añadir la leche, una hoja de laurel y una ramita de romero. Dejar cocinar 15 minutos a fuego medio para que reduzca un poco.
- Introducir el solomillo reservado y llevar al horno unos 15-20 minutos, dependiendo del grosor.
- Sacar del horno, retirar el solomillo y reservarlo al calor. Retirar también la hoja de

laurel y el romero y triturar la salsa. Si fuera preciso, dejar reducir un poco la salsa hasta que obtengamos la textura deseada.

- Cortar el solomillo en rodajas gruesas, cubrir la fuente de servir con la salsa y añadir la carne.
- Moler un poco de pimienta negra, unos granos de pimienta rosa y unas hojas de romero y servir de inmediato.

COMENTARIO DIETÉTICO

Propiedades nutricionales. Es un plato para tomar con cierta moderación puesto que se trata de una carne roja, aunque el solomillo es de los cortes más magros. Destaca por su contenido en proteína de alta calidad, pero también en grasa y ácidos grasos saturados, aunque la mitad provienen de la leche. Además de ser una preparación fácil, resulta de buena calidad nutricional. Aunque debemos recordar que la mejor opción será siempre acompañar los platos con verduras.

¿Sabías que...? La grasa láctea no supone un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular; de hecho, uno de sus ácidos grasos puede ejercer cierta protección, al igual que otras sustancias que contiene.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



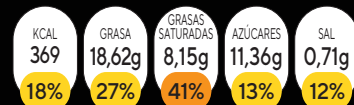
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Batido de chocolate

‘HEALTHY’

4 RACIONES / DIFICULTAD 1

Ingredientes

- 800 ml de leche entera o bebida de avena
- 20 g de cacao en polvo
- 40 g de copos de avena
- 40 g de anacardos
- Una pizca de sal
- 5 ml (1 cucharadita) de extracto de vainilla

PASO 1

Batir todos los ingredientes en un vaso batidor durante unos 3 a 5 minutos, hasta obtener una textura homogénea.

PASO 2

En caso de no tener vaso batidor, triturar primero los copos de avena y los anacardos y batir igualmente todos los ingredientes con ayuda de una batidora. Servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Si pensamos en un batido de chocolate diríamos que no es saludable, pero al prepararlo en casa podemos darle una vuelta para que tenga una buena calidad nutricional. Acompañado de fruta, este batido es perfecto para un desayuno, una merienda, etc.



TRUCO

La bebida de avena tiene un sabor ligeramente dulce, así que va bien para esta preparación.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

La leche es el alimento que aporta la mayor parte del contenido nutricional. Cuenta con proteínas de alta calidad, grasas no perjudiciales, azúcares (lactosa) naturalmente presentes y una buena cantidad de calcio.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
234	12,37g	5,27g	10,35g	0,50g
13%	18%	26%	12%	12%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un niño

Crackers de queso con sésamo y harina de garbanzos

- 75 g de harina de trigo integral
- 70 g de harina de garbanzos
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de levadura de repostería
- 85 g de agua templada.
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de semillas de sésamo negro
- 30 g de queso

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 205 °C, calor arriba y abajo.

- Rallar el queso y reservar.
- En un bol mezclar las harinas, el gasificante, las semillas de sésamo y el queso.
- Mezclar aparte el agua y el aceite.
- Hacer un cráter en la mitad de los ingredientes secos para añadir el agua con el aceite y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.
- Enharinar la mesa ligeramente y, con ayuda del rodillo (también ligeramente enharinado), estirar la masa lo más fina posible, de 3-4 mm de grosor.

▪ Con ayuda de un cortador bien enharinado, cortar las galletitas y llevarlas a una bandeja cubierta con papel de horno.

▪ Unir la masa sobrante y volver a estirar y recortar.

▪ Con un palillo hacer pequeños agujeritos en la masa para decorar.

▪ Introducir las galletas en el horno durante unos 10-12 minutos. Las galletas deberán hincharse un poco y adquirir un ligero color dorado. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

Para conservarlas durante más tiempo crujientes puedes guardarlas en una caja de lata hermética; incluso en el frigorífico permanecen frescas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Estas galletas saladas son una buena opción como aperitivo acompañadas de un tablete saludable como hummus, guacamole o tapenade. También pueden ser una base para canapés. El queso les da un punto muy sabroso.

Propiedades nutricionales: al utilizar harina de trigo integral y de garbanzos la cantidad y variedad de nutrientes es mayor. Por ejemplo, respecto a la harina refinada, la integral aporta tres veces más de fibra, hierro, potasio o fósforo, y cinco veces más de vitamina E, magnesio, selenio o zinc. Y la harina de garbanzo, al ser un derivado de legumbre, cuenta con un aporte nutricional muy interesante. Al ser una preparación con gran densidad nutricional, también gana en energía, con lo que la ración debe ser moderada.

Apta para: dietas lactovegetarianas.

0,30€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

Tarta cuajada de fresas

Para la base:

- 90 g de harina de avena integral
- 60 g de harina de almendras
- 100 g de dátiles sin hueso
- 1 pizca de sal
- 45 g de mantequilla derretida para compactar las migas

Para el relleno:

- 500 ml de leche
- 1 sobre de cuajada
- 175 g de fresas para triturar
- 35 g de sirope de agave

Para el topping:

- Fresas para decorar
- Menta fresca

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 170 °C con calor arriba y abajo. Forrar con papel de horno la base de un molde de 20 cm desmontable.

■ Mezclar y triturar los ingredientes de la base en el orden en que aparecen en la lista hasta

obtener migas. Compactar con la mantequilla derretida y cubrir con esta mezcla la base y los laterales del molde.

- Hornear durante 12 a 15 minutos la base de galleta. Sacar del horno y dejar enfriar.
- Triturar 175 g de fresas con el sirope de agave hasta obtener un puré fino. Reservar.
- Diluir el sobre de cuajada en 250 ml de leche.
- Poner un cazo al fuego y calentar el resto de la leche hasta que hierva. Cuando lo haga, añadir la leche con el preparado de cuajada y llevarlo de nuevo a ebullición, removiendo constantemente para evitar que se pegue en el fondo del cazo.

■ Retirar del fuego, añadir las fresas trituradas y, una vez tibio, verter en el interior del molde. Llevar al frigorífico hasta que cuaje.

■ A la hora de servir, lavar bien el resto de las fresas para cortarlas y decorar con ellas toda la superficie.

COMENTARIO DIETÉTICO

La harina integral, los dátiles como sustituto del azúcar y la fruta como ingrediente principal hacen de este postre una receta de buena calidad nutricional.

Truco. El sirope se usa para darle un punto de dulzor, pero podemos aprovechar las fresas para reducir la cantidad. Si están maduras, serán más dulces.

Apta para vegetarianos. Se puede sustituir la leche de vaca por una bebida vegetal sin azúcares y la mantequilla por aceite de oliva.

1,14€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 8
(molde de 20 cm)

Dificultad



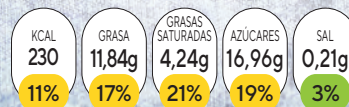
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Celebrar la vida HOY

Disfruta cada momento saboreando lo mejor de lo mejor. Haz que cada comida sea una celebración con los productos de nuestra marca SELEQTIA, elaborados por los mejores fabricantes y testados por el Basque Culinary Center (BCC).

No hace falta esperar al verano para celebrar comidas y cenas con amigos y familia. Si quieres que disfruten de lo mejor y de las recetas más sorprendentes, elige, el toque *gourmet* de los productos de nuestra marca SELEQTIA.

La materia prima con la que se elaboran estos productos garantiza recetas a la altura de las de los mejores

chefs. Como ejemplo, puedes preparar un plato con pescado eligiendo nuestro bonito del norte de nuestra marca SELEQTIA, pescado con anzuelo y embotado siguiendo el proceso artesanal, o el salmón ahumado de nuestra marca SELEQTIA, elaborado en Noruega de forma totalmente natural con humo de madera de haya.



El Basque Culinary Center (BCC) es una de las instituciones académicas pioneras en el mundo de la gastronomía. Desde 2015, garantiza la superioridad sensorial (gustativa, olfativa y visual) de los productos de nuestra marca SELEQTIA a través de catas que validan cada producto y que llevan a cabo sus expertos cocineros e investigadores.



Prueba la receta *gourmet* que te proponemos en la siguiente página o busca la inspiración para elaborar tu plato estrella con los productos de nuestra marca SELEQTIA.

Arroz con tomates secos y boletus

- 300 g arroz bomba de nuestra marca SELEQTIA
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 bote boletus en aceite de oliva de nuestra marca SELEQTIA
- 1 bote tomate seco en aceite de nuestra marca SELEQTIA
- 1/2 cucharada de pasta de tomate
- 120 g de guisantes verdes
- 200 ml caldo de verduras
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva Virgen Extra de nuestra marca SELEQTIA

Decoración

- 40 g (4 lonchas) Paleta ibérica bellota 100% de nuestra marca SELEQTIA
- Cebollino

ELABORACIÓN. Picar finamente la cebolla y el ajo, y cortar los tomates secos en cuartos.

■ En una sartén antiadherente amplia, calentar un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Rehogar la cebolla y el ajo durante dos minutos.

■ Pasado el tiempo, incorporar los tomates secos, los guisantes cocidos, los boletus y la pasta de tomate. Remover y dejar cocinar durante dos minutos más.

■ Añadir el arroz, remover bien hasta mezclar los ingredientes y hasta que el arroz tome un color rojizo. Cubrir con el caldo y agua, salpimentar y cocinar durante 15 minutos. Dejar reposar durante cinco minutos.

■ Servir decorando cada plato con un crujiente de jamón y cebollino picado. Preparar el crujiente colocando en el microondas la loncha de paleta entre dos papeles de horno y con un plato encima para hacer presión, 3 minutos a máxima potencia.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta de arroz saludable y versátil. Podemos completar el plato con una fuente de proteína saludable como huevo o carne magra. Prescindiendo del jamón es una receta apta para dietas veganas.

Propiedades nutricionales. Aporta sobre todo hidratos del arroz y si escogemos uno integral sumamos más proteína, fibra, vitaminas y minerales.

¿Sabías que...? En el proceso de secado, los tomates pierden gran parte del agua que contienen, por lo que concentra el contenido nutricional y también su sabor. Acompaña muy bien ensaladas, pizzas, platos de pasta y arroz...

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

2,4€
POR RACIÓN



OOO sin gluten

Libre de elegir, libre de disfrutar LIBRE DE GLUTEN



HARINAS Y PAN RALLADO

MIX REPOSTERÍA EROSKI

Una harina libre de gluten con la que podrás elaborar todas tus recetas de panadería y pastelería.



PAN RALLADO EROSKI

No dejes de disfrutar de los rebozados con este pan rallado con harina de maíz.

Desde el pan rallado hasta tu plato preparado. Por si estás liada o liado. Desde tu aliado del desayuno hasta los *packs* de yogures. Dulce o salado. Más de 160 productos sin gluten para que puedas hacer la compra con todo lo que te gusta, a buen precio. Porque si lo que te sienta bien es sin, nosotros estamos contigo.

GALLETAS

MAXI CHOCO SCHÄR

Estas galletas son más grandes e ideales para cualquier momento del día.



BULÉ SCHÄR

Un bombón de avellana cubierto de dulce chocolate y barquillo sin gluten, que se convertirá en el protagonista de tus celebraciones. ¡Irresistiblemente delicioso!

COOKIES TRES CHOCOLATES EROSKI

Las populares cookies con sabor a tres chocolates y elaboradas con avena libre de gluten.



BOLLERÍA

MEDIAS NOCHES SCHÄR

Los panecillos dulces son una tentación irresistible para el desayuno y la merienda.





PAN DE MOLDE

PAN DE MOLDE CLÁSICO SCHÄR

Está elaborado con masa madre y cereales antiguos, lo que lo hace alto en fibra y más tierno y esponjoso que nunca.



PAN DE MOLDE CON CEREALES SCHÄR

Elaborado con masa madre y siete semillas y cereales. Tiene alto contenido en fibra y está siempre tierno y esponjoso.

PAN TOSTADO

REGAÑÁS EROSKI

Con aceite de oliva virgen extra y harina de lino. Crujientes y sabrosas, son ideales tanto para comer solas como para *dipear* o untar cremas, quesos, etc.



PAN PAYÉS SCHÄR

El auténtico de la panadería sin gluten. Pan casero de sabor intenso, a base de levadura natural, que sabe más fresco y sabroso.



CEREALES

COPOS DE MAÍZ EROSKI

Los copos de maíz son los cereales clásicos del desayuno. Añádelos a la leche, aunque también puedes probar a utilizarlos para rebozar. El resultado te sorprenderá.

PASTA

ESPAQUETIS Y MACARRONES EROSKI

Preparar deliciosos platos de pasta y que el resultado sea de '10' será muy fácil con las opciones sin gluten de nuestra marca.



DISFRUTA DE UN

20%

DE DESCUENTO CON SMAP Y CLUB CAPRABO



Associació Celiacs de Catalunya

Gracias al convenio de colaboración firmado con la Associació Celiacs de Catalunya (SMAP), ofrecemos un 20% de descuento a sus asociados en cada compra de productos específicos sin gluten, tanto en los de nuestra marca como de otras marcas. El descuento se materializará de forma inmediata al pagar por caja. Para poder disfrutar de este descuento solo tendrás que ser titular de la tarjeta Club CAPRABO y estar asociado a SMAP. Infórmate en la asociación sobre la forma de adherirte.

<https://www.celiacscatalunya.org/>

1,90€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Espaguetis boloñesa

- 375 g de carne picada de ternera sin gluten
- 1 cebolla
- 50 de apio
- 50 g de zanahoria
- 200 ml de leche entera
- 500 g de tomate triturado
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- 300 g de espaguetis sin gluten
- 60 g de queso parmesano
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

ELABORACIÓN. Añadir el aceite de oliva en una cazuela y rehogar la cebolla picada hasta que esté translúcida.

■ Incorporar el apio y la zanahoria y rehogar cinco minutos más.

■ Agregar la carne picada, salpimentar y mezclar todo. Cocinar hasta que la carne pierda el color rojo.

■ Incorporar el tomate y dejar cocinar durante 15 minutos. Añadir la leche y la nuez moscada.

Bajar el fuego y dejar cocinar a fuego suave durante una hora.

■ Cocer la pasta en abundante agua con sal siguiendo las instrucciones del paquete.

■ Servir la pasta con la salsa de tomate y espolvorear con el queso parmesano.

COMENTARIO DIETÉTICO

Receta clásica, en su versión italiana más auténtica, elaborada con pasta sin gluten para que puedan disfrutarla las personas con celiaquía. Resulta un plato completo, ya que contiene cereal, verduras y alimento proteico.

Propiedades nutricionales. La pasta aporta, sobre todo, hidratos de carbono, fibra y vitaminas del grupo B. En este caso, sumará algo más de fibra que la pasta de trigo, ya que el maíz tiene un mayor contenido en fibra. La carne picada no se prepara con las partes más magras. Esta es la razón de que el semáforo refleje un poco altas las grasas, especialmente las saturadas, que se suman a las que aporta el queso.

Truco. Escoge el corte de la carne y pide que lo piquen en la carnicería. Así aseguras un corte magro y evitas otros añadidos que llevan algunas carnes picadas.

¿Sabías que...? Las pastas sin gluten se elaboran, sobre todo, con harina de maíz y pueden llevar una pequeña parte de harina de arroz.



Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Los lácteos y los niños



10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3

Prevenir
la obesidad
infantil

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

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

Los yogures, quesos y postres lácteos suelen ser productos generalmente del agrado de los más pequeños, sobre todo las versiones infantiles o de sabores. La clave reside en saber identificar las opciones más saludables entre tantas alternativas.

■ A LA HORA DE ELEGIR

La idea es sencilla: optar por lácteos naturales sin azúcar añadido, como el yogur natural, el queso fresco, la cuajada o el kéfir. También por las versiones enteras, que son más interesantes nutricionalmente, ya que aportan más energía así como vitaminas liposolubles, que solo se encuentran en la grasa de los alimentos, especialmente la vitamina A.

■ CONSUMO OCASIONAL

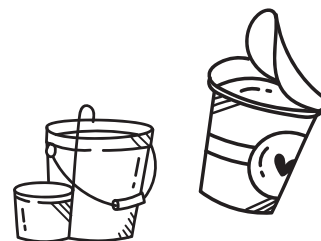
Los yogures de sabores y los postres lácteos suelen tener



Se recomienda consumir de una a tres raciones de lácteos al día: un yogur entero natural aporta el 15% del calcio necesario y una ración de queso semicurado, un 30%

azúcares añadidos, por tanto, no se deben tomar de forma habitual. Si optamos por ellos, hay que fijarse en el etiquetado para elegir la opción más saludable. El Nutri-Score nos ayuda a diferenciar la calidad nutricional global del producto y con el Semáforo Nutricional podemos comprobar los azúcares que aporta una ración.





PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA

Por su aporte de calcio, fósforo, vitamina A y otros nutrientes, los lácteos enteros –como el yogur natural de nuestra marca Basic– pueden formar parte de un desayuno equilibrado y son el mejor sustituto a otros productos que se han convertido en habituales y cuyo consumo debería ser ocasional. Si quieres completarlos, solo tendrás que añadir otros ingredientes saludables, como un puñado de frutos secos o frutas.



■ MEJOR, NATURALES

A los lácteos naturales no se les añade azúcar en su elaboración, por lo que sus azúcares son los naturalmente presentes en forma de lactosa. Al igual que la fruta, este azúcar no tiene efectos perjudiciales, como sí sucede con el azúcar añadido, presente en otros alimentos menos saludables.

A los pequeños suelen gustarles menos los lácteos naturales porque están acostumbrados a versiones azucaradas, pero siempre podrás añadir tú el azúcar e ir reduciéndola con el tiempo. Para endulzar, también podrás optar por alternativas como dátiles, canela, aroma de vainilla o frutas más dulces como plátano, uvas, higos, caqui, etc.



POSTRE DESPUÉS DE LA COMIDA

Un lácteo sirve para cualquier momento del día, por ejemplo, como postre. Después de la cena, una brocheta de queso fresco con frutas es una alternativa divertida y ligera para acabar el día.



■ LA CLAVE ESTÁ EN LA FRECUENCIA

Hay lácteos, como los quesos curados y semicurados, que suelen tener más calorías y sal que los yogures o los quesos frescos, pero esto no significa que haya que descartarlos. Mantienen las propiedades saludables de los lácteos enteros, solo que se recomienda tomarlos en menor cantidad y con menos frecuencia.

alimentarias saludables. Es decir, son alimentos que tienen un efecto saciante y aportan otros nutrientes beneficiosos, protectores de la salud cardiovascular, como antioxidantes, vitamina A, selenio y zinc.



¡QUÉ RICO EL YOGUR!



¿Sabías qué el yogur es un lácteo?

¡Pues sí!

Los lácteos son un grupo de alimentos al que pertenecen la leche, el queso, la cuajada y el yogur.

¿Has dicho yogur, Loy?

¡Me encantan! ¿Y a ti?

¿Eres Fan del yogur?

Responde estas preguntas y averigua los mejores consejos para ti.

1. Si puedo elegir prefiero comer...

- A. Un yogur de sabores con azúcar
- B. Un rico yogur natural sin azúcar
- C. Una mouse de chocolate o natilla

2. Como yogur ...

- A. Alguna vez a la semana
- B. Casi cada día
- C. No me acuerdo del último yogur que comí

3. Mi momento preferido para comer un yogur es...

- A. En el postre
- B. ¡Me gusta en cualquier momento!
- C. No lo se... Puede que en ninguno

Aliados en tu salud

Los lácteos, y en especial el yogur, nos aportan nutrientes buenísimos y nos ayudan a estar sanos.

¡Echa un vistazo!

HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

VITAMINAS A, D, E, B2 y B12

MINERALES Calcio y Fósforo

GRASAS SALUDABLES

¡Cómete un lácteo al menos 2 veces al día! Por ejemplo, un yogur.

MAYORÍA DE RESPUESTAS A: **Yogur Fan**

Te gusta el yogur y lo tomas bastante a menudo. Recuerda que la mejor opción es el yogur natural sin azúcar y que es un alimento perfecto para cualquier hora del día. ¡No te limites a tomarlo de postre!

MAYORÍA DE RESPUESTAS B: **Yogur TopFan**

¡Cualquier momento es perfecto para tomar un buen yogur natural y tú lo sabes mejor que nadie! Sigue así para ayudar a tu salud con cada cucharada.

MAYORÍA DE RESPUESTAS C: **Yogur Principiante**

Vaya... parece que prefieres otros postres y que no encuentras el momento de comerte un yogur natural. ¡Te animamos a probarlo! En lugar de azúcar, ponle trocitos de fruta o cereales por encima y tendrás una combinación supersaludable.

Descubre deliciosas recetas con yogur en la web www.chefcaprabo.com

El Sudoku del yogur

Rellena en la cuadrícula los dibujos que faltan de manera que no se repitan en ninguna fila ni en ninguna columna.



Solución:

¿Cómo se hace un yogur?

A



LECHE

Un alimento muy nutritivo que nos dan las vacas, ovejas, cabras...

B



FERMENTOS

Las bacterias Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus se comen el azúcar natural de la leche y la vuelven espesa. A esto se le conoce como fermentación.

C



CALOR

Para que el número de fermentos aumente. ¡Con el calor se multiplican!

D



FRÍO

Cuando el yogur está listo, se mantiene en frío para conservar todas sus propiedades.

La calculadora humana

Descifra algunos datos sobre la **FERMENTACIÓN** utilizando las mates.

Primero añadimos a la leche $1+1=$ tipos de bacterias buenas, llamadas fermentos porque su trabajo es justo ese, ¡fermentar la leche!

Los fermentos se multiplican muy bien a temperaturas altas, de más de $10 \times 4 =$ grados centígrados.

¡Podemos tener más de $6+8=$ millones de fermentos en un yogur! Al comerlo, llegan a nuestra barriga. ¡Son buenos para nosotros!

Solución: 2, 40, 14

Fermentos



EL YOGUR Y SU MUNDO

Busca y encuentra

Encuentra en estas páginas 5 formas distintas de comer yogur y márcalas aquí.

- Biscocho saludable
- Ensalada con salsa de yogur
- Bol con yogur, fruta y cereales
- Yogur natural sin azúcar
- Helado de yogur

a montones

Así se ven los fermentos a través de un microscopio.

Dibuja muchos más fermentos. ¡A ver cuantos te caben!

Streptococcus thermophilus

Lactobacillus bulgaricus

Vista de halcón

Busca en menos de 1 minuto todos los yogures naturales del dibujo. →

¿Para cuantos días tienes si te comes uno cada día?

Solución: 7

EXPERIMENTO

LABORATORIO EN LA COCINA

Aquí te contamos cómo hacer yogur en casa.

Vais a necesitar: 1L de leche, 1 yogur natural, una cacerola, un termómetro de cocina y frascos vacíos.

¡Animaos a hacer el experimento en familia!

6

Dejadlos enfriar a temperatura ambiente y luego... ¡a la nevera!
¡Listos para comer!

1

Calentad 1L de leche en una olla hasta los 85°C.

2

Dejad enfriar la leche hasta los 40-44°C.

3

Añadid un yogur natural y remover.

4

Poned la mezcla en frasquitos con tapa o en un termo.

5

Situad los frascos en un lugar cálido y con temperatura estable, por ejemplo en el horno apagado o en una caja arropados. Esperad 7 horas antes de sacarlos, o hasta que estén cuajados.

Hace más de 7.000 años que...

Se empezó a elaborar en la zona de...

Los pueblos nómadas ya comían yogur porque...

Hace aproximadamente 100 años...

Podemos comer yogur natural sin azucarar...

CURIOSIDADES

HISTORIAS A CUCHARADAS

El yogur es un alimento conocido por todos... pero seguro que hay muchas cosas que todavía no sabes que te sorprenderían.

Lee estas 5 frases y junta las piezas del puzzle.

...era más fácil mantener la leche en buen estado cuando está fermentada.

...Turquía, Bulgaria, los Balcanes y Asia Central.

...el yogur se vendía en farmacias.

...las personas empezaron a comer yogur.

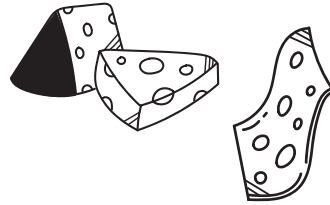
... todos los días y en diferentes momentos.

■ LOS QUESOS, UN MUNDO

De todos los lácteos, los quesos son los que mayor variedad ofrecen.

Eso significa que de uno a otro hay diferencias nutricionales importantes. Por eso, a la hora de escoger un queso para los más pequeños es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Asegurarnos de que lo que les damos es queso** y no una mezcla de grasas, nutricionalmente mucho menos recomendables. Un queso de verdad tendrá entre sus ingredientes leche (de un solo animal o mezcla de leches), sal, fermentos y cuajo; nada más.
- **Cuanto más curado es el queso, mayor es su concentración de nutrientes** y, por tanto, de calorías,



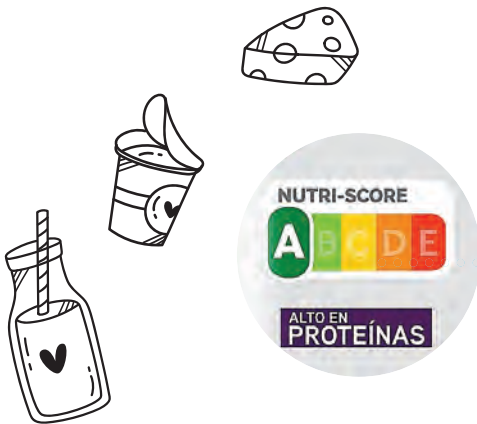
grasas y sal. Puede que algún niño o niña prefiera un queso curado a uno fresco. En tal caso, no hay que forzarle a comer queso fresco cuando el curado es igual de saludable si se consume en menor medida y sirve, por ejemplo, para reducir el consumo de embutido y bollería. Además, existen opciones reducidas en grasa y sal.

- Los quesos llamados infantiles son más atractivos por los colores y dibujos de sus envases. Muchos de ellos no son quesos de verdad, por lo que es importante leer sus etiquetas y comprobar sus ingredientes.



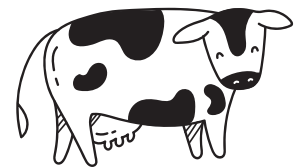
MERIENDA O ALMUERZO

Preparar un bocadillo con pan integral y queso es una opción fácil y saludable que, seguro, gustará a los más pequeños.



■ MENOS CONOCIDOS, PERO IGUAL DE SALUDABLES

Hoy en día, en las neveras de los supermercados encontrarás muchos tipos de lácteos, más allá de los yogures. Por ejemplo, productos provenientes de recetas tradicionales muy populares en otros países, como el kéfir. En estos casos, para elegir bien, lo más importante es saber que si este producto es un lácteo entero sin azúcares añadidos es igual de saludable que un yogur natural o un queso fresco.



A veces, tenemos miedo de llevar lácteos para consumir fuera de casa por no poder asegurar que se mantengan refrigerados. No hay problema por tener un yogur o un queso fuera de la nevera unas pocas horas

PARA LLEVAR

El kéfir de nuestra marca es líquido y permite a los pequeños llevarlo en la mochila para el almuerzo, la merienda o para tomar después de cualquier actividad. Es una opción más saludable que las versiones bebibles de los yogures, ya que es un lácteo que se elabora con la fermentación de diferentes levaduras y bacterias, al que no se añaden azúcares ni edulcorantes.

Contigo en cada etapa

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

A mi hijo le encantan los lácteos, pero nos han recomendado eliminarlos de la dieta porque son grasos y pueden agravar el problema que tiene de acné. ¿Hay alimentos que contribuyan a que el acné no aparezca?

Desde hace muchos años, se debate sobre si los alimentos más grasos o azucarados contribuyen al riesgo de padecer acné. Hoy en día, ningún comité científico o autoridad sanitaria desaconseja los lácteos por su supuesta relación con el acné.

Por otro lado, hay que dejar claro que ni el yogur ni la leche son, en absoluto, alimentos grasos. Lo que sí se recomienda es tomarlos naturales y moderar el consumo de quesos para evitar un exceso de azúcares añadidos y sal, respectivamente.

Tengo un niño con alergia al trigo e intolerancia a la lactosa. ¿Qué debo darle para suplir las carencias de alimentación y de vitaminas?

En ambos casos, eliminando el trigo y la lactosa es perfectamente posible llevar una alimentación saludable y completa. El aporte nutricional del trigo se puede obtener de otros cereales como la avena, el centeno, el maíz o el arroz.

Tengo un bebé y me gustaría saber si puede comer los yogures 'ideados para bebés'.

Este tipo de yogures están elaborados con leche artificial para que los puedan consumir los bebés mayores de seis meses. Es la leche que se utiliza para preparar un biberón a los menores de un año que no toman leche materna o que complementan la lactancia con leche artificial.

Es importante tener presente que estos productos no deben desplazar el consumo de leche materna, porque la lactancia ejerce múltiples beneficios en la salud infantil y materna. Además, su contenido en azúcar puede ser excesivo, ya que muchos incluyen azúcares añadidos.

En resumen, pueden consumirlos, pero siempre teniendo presente que no son productos necesarios y escogiendo las fórmulas sin azúcares añadidos. Además, a partir de los nueve meses, ya se pueden introducir en la alimentación yogures enteros y naturales.

Respecto al aporte nutricional de los lácteos, existe calcio en productos como frutos secos, legumbres, sardinas en conserva y alimentos enriquecidos en calcio, como bebidas vegetales. La proteína de alta calidad se consigue de huevos, pescados, carnes y legumbres como la soja o los garbanzos.



1,20€
POR RACIÓN



Macarrones con salsa de queso de cabra, limón y romero

- 400 g de macarrones sin gluten
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 cucharadas de harina sin gluten (20 g)
- 500 ml de leche semidesnatada
- 100 g de queso rulo de cabra
- 75 g de yogur natural de leche de oveja
- Ralladura de 4 limones
- 2 ramitas de romero fresco
- 25 g de espinacas
- 60 g de queso parmesano
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Cocer los macarrones en abundante agua. Escurrir y reservar.

- Batir la leche, el queso rulo y el yogur.
- En una sartén grande, añadir el aceite. Incorporar la harina y remover hasta que

empiece a dorarse. Sin dejar de remover, agregar poco a poco la mezcla de leche hasta obtener una salsa suave y sin grumos.

- Añadir el romero y la ralladura de los limones y dejar cocinar durante dos minutos.
- Incorporar las espinacas y la pasta y cocinar durante un minuto más.
- Retirar las ramas de romero. Salpimentar.
- Servir acompañado de un poco de queso parmesano espolvoreado y de romero picado finamente.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación casi completa, con buena concentración nutricional ya que, aunque es moderada en energía, los ingredientes son alimentos saludables. Basta con añadir más verdura para completar el plato. Se puede aumentar la cantidad de espinacas o sumar otras hortalizas, como el tomate seco, que le dará un toque espectacular.

Propiedades nutricionales: hidratos de carbono, proteínas de calidad, grasas y algo de fibra. Las verduras aportan fibra y variedad de vitaminas y minerales.

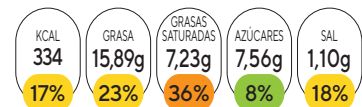
Apta para: lactovegetarianos.

Raciones: 4

Dificultad	Elaboración
	🕒 40'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Verde, blanco, PERFECTO

Desde los espárragos del aperitivo hasta los de la crema o el quiché de la cena. Enteros, yemas o tallos. Blancos o verdes. Una gran variedad de espárragos en conserva, que te conservan bien. Una fuente saludable de minerales y vitamina C. Un sabor que nace en el suelo y te hace ver el cielo.



ALSUR

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

Más delgados y con un sabor mucho más intenso. Están ya cortados para que los añadas a tus platos y recetas sin necesidad de hacer nada más. El sabor de ALSUR conserva lo natural.



CARRETILLA

ESPÁRRAGOS GRUESOS, YEMAS Y TALLOS
Ideales para tomar como plato principal con un aliño, mayonesa o bien como ingrediente de ensaladas, menestras, o recetas más imaginativas: rebozados, pudín, gratinados, cremas, etc. Deliciosos espárragos enteros, tallos y yemas, inconfundibles por su sabor, color blanco y textura tierna.





VIUDA DE CAYO

ESPÁRRAGOS DE NAVARRA

Estos espárragos se elaboran de forma tradicional, escaldándolos antes de pelar para que la piel proteja sus propiedades y aromas. Así se consigue un producto de extraordinario sabor y calidad, sin fibras y con el característico suave punto amargo de la Denominación Espárrago de Navarra.



DANTZA

ESPÁRRAGOS DE NAVARRA

Son una referencia mundial y la joya más valorada de la huerta navarra. Los agricultores de Dantza los cultivan con el mimo que se merecen y amparados por el Consejo Regulador de la Denominación Específica e Indicación Geográfica Protegida.

EROSKI

ESPÁRRAGOS Y YEMAS

El Espárrago de Navarra de nuestra marca es apreciado por su textura suave, poca fibrosidad y un perfecto equilibrio en la suavidad de su amargor en el paladar. Tiene el sello de Indicación Geográfica Protegida, que garantiza su origen.



Prepárate para el VERANO

Llega el buen tiempo y tienes ganas de liberar tu piel y lucirla al sol. Para que esté hidratada y bonita es imprescindible prepararla con los productos adecuados. No te olvides de cuidar también pies y manos. ¡Y presume de piel este verano!



Hidratar y proteger tu piel

Uno de los consejos más importantes a la hora de cuidar la piel es mantenerla hidratada. Puede parecer obvio, pero a veces nos olvidamos de este aspecto esencial. Con la llegada del calor podemos recurrir a fórmulas más ligeras, pero no hay que olvidarse de aplicar una crema adecuada a cada tipo de piel.

CREMA CORPORAL CON ACEITE DE OLIVA NIVEA

Indicada para la piel seca y enriquecida con aceite de oliva. Tiene una textura densa, pero no es grasa, que hidrata intensamente desde la primera aplicación.



LOCIÓN CORPORAL REAFIRMANTE NIVEA

Reafirma visiblemente la piel y mejora su elasticidad en tan solo 10 días. Su fórmula, enriquecida con coenzima Q10 y vitamina C, mejora la elasticidad de la piel y su textura. Indicada para pieles secas, hidrata la piel durante 48 horas.



Mima tus pies

Después de todo el invierno escondidos, queremos que nuestros pies luzcan bonitos con calzado abierto. Aunque se recomienda prestarles atención durante todo el año, hay tres consejos básicos para mantenerlos sanos y cuidados.

● HIGIENE

Para evitar infecciones y la proliferación de bacterias.

● HIDRATACIÓN

La piel de los pies es hasta cinco veces más gruesa que la de otras zonas. Por eso, necesita productos especializados con una mayor concentración de componentes hidratantes y nutritivos, como la crema reparadora de belle.

CREMA PARA PIES REPARADORA BELLE

Hidrata, repara y suaviza intensamente los pies muy secos y agrietados, eliminando las zonas ásperas y devolviendo a la piel su elasticidad y tersura, gracias a las propiedades emolientes y nutritivas de la manteca de karité y la urea y la alantoína.



Lima de pedicura, piedra pómez, separador de dedos y cortaúñas con lima, todo de nuestra marca belle.

● PEDICURA ADECUADA

Además de hidratarlos para reparar y suavizar, es importante realizar una buena pedicura. Utiliza una lima especial para pies o una piedra pómez en las zonas más endurecidas, como los talones, y cortaúñas y lima para cortar y dar forma a las uñas.

Es importante cuidar la piel también desde el interior, bebiendo agua suficiente

LOCIÓN NUTRITIVA NATURAL HONEY

Especialmente desarrollada para cubrir las necesidades de la piel muy seca. Su ligera textura, de fácil absorción, ayuda a mantener la piel luminosa y sedosa al tacto. Su complejo nutritivo, formulado con ingredientes naturales, como la castaña de Brasil, la miel y el karité, ayuda a conservar la hidratación natural de la piel durante 24 horas.

LOCIÓN REPARADORA DE ARGÁN NATURAL HONEY

Desarrollada con argán 100% natural y una textura *cream oil*. Su fórmula contiene un 25% de aceites hidratantes, ayuda a reparar la barrera hidrolipídica de la piel y la mantiene hidratada durante 24 horas. Está especialmente desarrollada para cubrir las necesidades de la piel extraseca.





Manos perfectas

Las manos sufren diariamente diferentes agresiones: frío, calor, humedad, etc. Por ello, al igual que los pies, necesitan un extra de cuidado e hidratación. Lo primero y más importante es lavarlas con agua tibia, ni demasiado fría ni demasiado caliente, secarlas bien y usar jabones con pH neutro.

- Puedes usar nuestro cepillo de uñas belle para limpiar profundamente manos y uñas de una manera eficaz y suave.

- La limpieza tiene que estar acompañada de una hidratación adecuada con crema hidratante cada día.

- Al menos una vez al mes, realiza una manicura en casa para lucir unas manos y uñas impecables.

- Utiliza cortaúñas o tijera para cortar las uñas y posteriormente darles la forma deseada con la lima.

Palitos de naranjo, tijera curva para uñas y lima pulidora cuatro pasos, de belle.



CREMA DE MANOS ANTIEDAD NIVEA Q10

La fórmula antiarrugas de esta crema, enriquecida con coenzima Q10 y filtros UV, ayuda a prevenir y reducir los signos prematuros de la edad y la aparición de manchas. Con una agradable textura de rápida absorción, cuida también de las cutículas.



CREMA DE MANOS PROTECTORA BELLE

Repara y nutre intensamente las manos gracias a la acción conjunta de la manteca de karité y el aceite de almendras dulces. Añade las propiedades purificantes y protectoras de la clorhexidina y el extracto de limón para reforzar la limpieza y proteger la barrera natural de la piel.

Cepillo de uñas, belle



DISCOS QUITAESMALTE BELLE

Elimina el esmalte con estos discos impregnados con quitaesmalte sin acetona. Su fórmula está enriquecida con vitamina E y son aptos para uñas naturales y artificiales.



El toque final de manos y pies

Para pintar tus uñas, esta temporada es imprescindible que te hagas con un tono rosa orquídea, un rojo vivo y un naranja coral.

● ELIGE LA GAMA DE LACAS DE UÑAS BELLE&MAKE-UP

Con tecnología patentada *Gloss Seal'R* para un brillo extremo de larga duración, que mejora en intensidad del color, tiempo de secado y duración. Su pincel más plano, más ancho y con punta redondeada facilita la aplicación y se adapta mejor a la forma de la uña.

Su fórmula *10 free* está libre de los diez ingredientes químicos que se encuentran habitualmente en los esmaltes de uñas y pueden resultar más perjudiciales.

belle&MAKE-UP ofrece así una manicura sin riesgos, más respetuosa con la salud de tus uñas y con el entorno.



Lacas de uñas Cherry 09, Coral 10 y Rubí 11 y Top Coat Gel, belle&MAKEUP

● PROTEGE LAS UÑAS Y MANTENLAS FUERTES

Antes de la laca de uñas aplica el sérum 5 en 1 de belle&MAKE-UP, formulado con aloe vera, aceite de jojoba y extracto de uva y enriquecido con vitaminas C, A y E y provitamina B5.



PROTECTOR LABIAL HIDRATANTE FPS15 BELLE

Formulado con ingredientes naturales, como la manteca de karité, el aceite de jojoba y el extracto de algas marinas, que cuidan y nutren la piel de los labios para mantenerlos suaves durante más tiempo.



BÁLSAMO LABIAL REPARADOR BELLE

Contiene aceite de rosa mosqueta y manteca de karité, que hidratan, protegen y reparan los labios secos y agrietados, dejándolos suaves y acondicionados. Forma un *film* protector aislante, que contribuye a prevenir la aparición de grietas y fisuras.

No te olvides de los labios

Durante el verano, la sequedad y la deshidratación afectan intensamente a los labios. En esta época es frecuente que se muestren más secos e incluso agrietados, al estar constantemente expuestos al sol. Una forma cómoda y sencilla para cuidarlos a diario es protegerlos y repararlos con bálsamos y barras labiales.

BÁLSAMO LABIAL SOFT ROSÉ LIPOSAN

Su exclusiva fórmula, enriquecida con extracto de rosa, se funde al instante con tus labios y los mantiene luminosos e hidratados durante 24 horas mientras realiza su tono natural.





Para que todos los NIÑOS TENGAN ALIMENTO

Ayúdanos para que los niños y niñas más vulnerables tengan una alimentación saludable durante sus colonias de verano.

 FUNDACIÓN
PERE TARRÉS

 Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

Este mes, a través de nuestro programa solidario, al pagar con tarjeta, puedes colaborar ayudando a las diferentes asociaciones que ayudan a que los más pequeños puedan disfrutar de un saludable tiempo de ocio en verano.

En Cataluña, un 33,4% de los menores vive en situación de pobreza, que se ha incrementado en más de 31.000 niños y niñas a causa de la crisis de la COVID-19. Y las familias ha aumentado el riesgo de sufrir situaciones de desprotección y los niños y niñas más vulnerables han visto incrementadas carencias como el acceso a una alimentación adecuada y a actividades de tiempo libre educativo, fundamentales en su desarrollo y bienestar físico y emocional.

A través de las becas que conceden la Fundació Pere Tarrés y la Fundació Catalana de L'Esplai, cuando acabe el curso escolar, muchos niños en situación vulnerable van a poder disfrutar de la experiencia y de todos los aprendizajes que se obtienen yendo de colonias y a casales de verano, y donde, además, podrán seguir una dieta sana y equilibrada.

EN ABRIL

MÁS DE
20.000€
RECAUDADOS
¡GRACIAS!



10 años
de
solidaridad
social

caprabo ●●●

Ayúdanos a acompañar a los niños, niñas y familias ucranianas durante su proceso de acogida con apoyo psicológico, social y jurídico.

Haciendo una donación al pasar por caja.

En beneficio de
CCAIR
Comissió Catalana
d'Ajuda al Refugiad

Así de comprometidos

Queremos darte las gracias por tu colaboración en abril con el programa solidario a favor de las víctimas de la guerra en Ucrania.

habla Nestlé para CAPRABO



PARA CADA PEQUEÑO GRAN PASO

Los primeros años de vida del niño son fundamentales para su crecimiento físico y mental. A partir del año de edad se inicia la transición hacia la alimentación de adulto, pero aún así, los niños tienen necesidades distintas. Por eso, la gama de leches Nestlé NATIVA Crecimiento está adaptada a las necesidades nutricionales de los niños a partir de un año. ¡Leches NATIVA Crecimiento únicas⁽¹⁾ sin azúcar añadido en toda su gama!

CONTIENEN

- 13 vitaminas, entre ellas vitamina D, que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario.
- Hierro, que ayuda al desarrollo cognitivo normal.
- Calcio, que ayuda al desarrollo normal de los huesos.

Que contribuyen a aportarles solo lo que necesitan. ¡Ni más, ni menos!

⁽¹⁾ Única gama completa sin azúcar añadido (incluye variedades original, galleta y cereales). Contienen azúcares naturalmente presentes.



Y A PARTIR DE 3 AÑOS, CONOCE LA NUEVA GAMA JUNIOR

Nestlé Junior CRECIMIENTO

Y para tu peque a partir de 3 años, ¡descubre la nueva gama de NESTLÉ JUNIOR CRECIMIENTO!

¡DESCÚBRELA!

NOTA IMPORTANTE: Creemos que la lactancia materna es la nutrición ideal para el bebé desde el nacimiento, ya que proporciona una alimentación equilibrada y protección contra enfermedades. Apoyamos firmemente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de ofrecer lactancia materna exclusiva al bebé durante los seis primeros meses de vida, seguida de la introducción de una adecuada y nutritiva alimentación complementaria y manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de vida. NESTLÉ NATIVA CRECIMIENTO, a partir de un año, y NESTLÉ JUNIOR CRECIMIENTO, a partir de 3 años, no son sustitutos de la leche materna. Recomendamos hablar con el profesional de la salud sobre cómo alimentar a vuestro bebé y cuándo introducir este producto.

Soy del Club.
Yo ahorro.



AHORRA MÁS CON



caprabo

CAPRABO S.A. - 7656 (CIF A-08115032)
CTRA.DE CORNELLA, 52-60
176560052203301983

C:7656 30/03/2022 18:22 001 05 1 1983

Uni	€/UN	€TOT	€ T.Club
MADUIXOT DE PALOS		1,90	0,39
FORMATGE FRESC 0%		2,39	
ROSUC TROPICAL	2,25	4,50	
MITURA TERRINE		1,95	
...K LC	0,36	1,44	
...FRESC COLA	0,84	5,88	
DETERGENT LIQUID		3,85	0,19
SUAVITZANT TALC		1,99	
APLICADOR BLANC		3,59	0,18
2 #GEL DUTXA LLET 1	3,20	6,40	1,60
COL-LUTORI GINGI		8,03	
TOTALS		41,92	2,36

% Descompte

LACTOSUC TROPICAL	-1,13
Total dtes per oferta	1,13
Total compra després oferta	40,79
BESCANVI EUR TARGETA CLUB CAPRABO	-7,43

TOTAL A PAGAR 33,36€

PAGAMENT TARGETA 33,36

AID:A0000000031010
N.T.:*****XXXX
ENT. AUT.: XXXX
ETIQUETA: XXXX XXXXX
ID TERMINAL:00070675726
FECHA:00-00-2XXX18:25
IMPORTE: 33,43 Euros
N. COMERCIO: 72457112
ESTABLECIMIENTO: 7656
CODIGO RESPUESTA:00
TERMINAL:00000004001

CONTACTLESS
MODO AUT:ON
NUMERO CAJA: 5
OPERACION:VENTA
VERIFICACION:PIN
TICKET NRO.:11983
INTRODUCCION:CHIP
NUMERO CAJERA: 1
OPERACION CON PIN.
FIRMA NO NECESARIA
AUTORIZACI.:382890



Dtes. acumulats en T.Club

Client Club CAPRABO 0000000000000

Acumulat per cupó paper	0,39
Acumulat per oferta Club	1,60
Acumulat per cupó app/web	4,76
Total acumulat	6,36

Saldo disponible 6,36

Taxa	Total	Import	Base
IVA 10,0%	3,39	0,31	3,08
IVA 21,0%	33,11	5,75	27,36
IVA 4,0%	4,29	0,16	4,13
Totals:	6,22	34,57	



76566726051648657505

Los descuentos en los productos señalizados y también las promociones como el Día sin Iva, los verás acumulados en **Acumulat per oferta Club**

Gel dutxa

2a UNITAT
-50%
acumulat a la targeta

3,20 €
P.V.P. xx,xx €/quilo

1,60 €

Fins a: xx-Ene 19427079

A tota la botiga
sense IVA
acumulat a la targeta

Estàvia sense IVA amb la targeta Club Caprabo.

LA TARJETA CLUB CAPRABO

Te mostramos cómo se visualiza en tu ticket de caja el ahorro que hace crecer el saldo de tu tarjeta Club Caprabo.

Aquí se ve el ahorro que acumulas de cada producto

Aquí se ve todo el saldo acumulado de tus promociones



Lo que ahorras con los cupones en papel lo verás acumulado en Acumulat per cupó paper



Los descuentos que activas en la App y en la web de Caprabo los verás acumulados en Acumulat per cupó app/web

Y para ayudarnos a ser más sostenibles, puedes activar tu ticket digital y tener todos tus tickets disponibles en tu móvil.



Soy del club. Yo ahorro. Soy sostenible.

Si aún no estás registrado, descárgate la APP o regístrate en la web de Caprabo y disfruta de todas las ventajas de ser del Club Caprabo.



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



Si llevas el móvil, lo llevas todo



Llevas **los cupones de descuento siempre contigo** para activarlos en cualquier momento y en cualquier sitio.



Llevas **la tarjeta del Club Caprabo**. Nunca más se te olvidará en casa.



Llevas **los tickets de compra**, para repasarlos siempre que quieras.



Llevas los **descuentos de los productos** que compras de manera habitual.

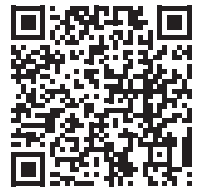


Llevas al planeta a un futuro mejor, porque **eliminas el papel** de los tickets y los cupones.

Consíguelo en el
App Store



DISPONIBLE EN
Google play



Si aún no tienes la APP de Caprabo,
descárgatela y regístrate



habla Nueces de California para CAPRABO

Recetas con
Un Puñado de
Nueces

Nueces de California

El toque de salud de todos tus platos



5 RAZONES PARA INCLUIR LAS NUECES DE CALIFORNIA EN TU DIETA DIARIA

- Beneficiosas para la salud.** Las nueces cuentan con una gran variedad de nutrientes y son el único fruto seco con una cantidad significativa de **omega 3** (2,7 g por cada 30 g). La Unión Europea reconoce sus propiedades saludables y afirma que “un puñado de nueces al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos”.
- Versátiles.** Su sabor suave permite añadirlas a cualquier plato, aportando textura y cremosidad. ¡Funcionan tanto en recetas dulces como saladas!
- Sin gluten.** Al no contener ni gluten, ni sodio, ni carne, ni colesterol son un ingrediente muy útil para utilizar si cocinas para muchos.
- Proteínas de origen vegetal.** Cuando se combinan con las nueces, las recetas basadas en alimentos vegetales pueden ser tan beneficiosas como una porción equivalente a un plato de carne, ya que las comidas basadas en alimentos vegetales son más ricas en fibra.
- ¡Están deliciosas!** Asegúrate de guardarlas en la nevera/congelador para que mantengan su frescura.

TORTILLA DE PATATAS CON QUESO Y NUECES

INGREDIENTES

3 patatas medianas, media cebolla, aceite, 30 g de Nueces de California, 4 huevos, 30 g de queso roquefort, 30 g de gorgonzola, sal.

ELABORACIÓN

- Pelar y cortar las patatas y la cebolla. Introducirlos en un recipiente apto para el microondas con un poco de aceite de oliva. Cocinar a máxima potencia 5-10 minutos.
- En una sartén con aceite poner las patatas. Añadir los quesos y las nueces.
- Añadir el huevo batido, cuidando de que se extienda bien.
- Cuando veamos que está un poco cuajada, dar la vuelta a la tortilla. Servir en un plato y ¡lista para disfrutar!

Encuentra las mejores
Nueces de California en estos productos



SIN GLUTEN



SIN SODIO



SIN COLESTEROL

Descubre más recetas
saludables en

www.nuecesdecalifornia.com



Charca y dunas de Maspalomas,
San Bartolomé de Tirajana



UN DESTINO QUE LO TIENE TODO

Un auténtico paraíso de sensaciones cercano y de confianza, a pocas horas de avión, para mimarte, descansar y vivir experiencias inolvidables. Su eterno clima primaveral invita a pasar las horas al aire libre, con mil opciones para descubrir el destino ideal para el turismo activo, relajarse y disfrutar de todos los planes que ofrece Gran Canaria. Mar y montañas, palmerales y bosques de pinos legendarios, combinaciones paisajísticas únicas en el mundo y una oferta de ocio y actividades para todas las edades completan este oasis bañado por el Atlántico.



GranCanaria

Un regalo para los sentidos

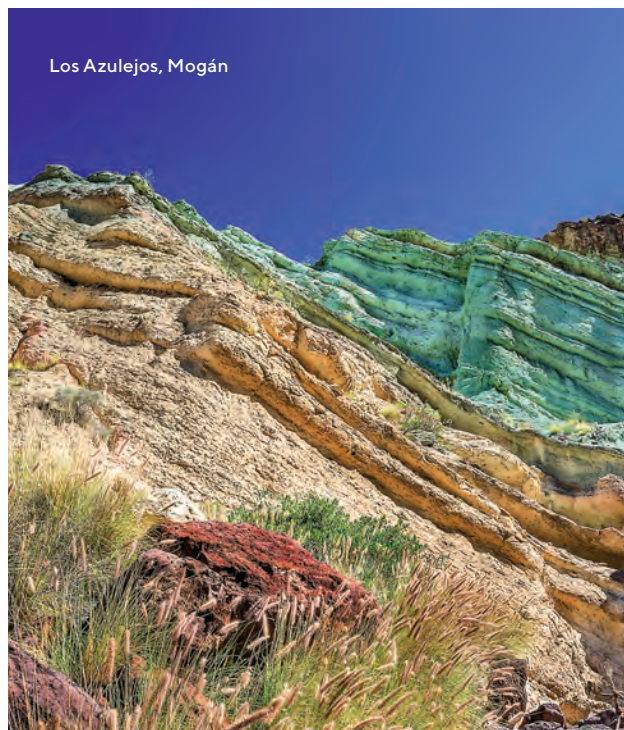
La naturaleza infinita de Gran Canaria te regala un espectacular escenario para disfrutar de tus vacaciones y recargarte de energía positiva. Ya sea tomando el sol en sus maravillosas playas o recorriendo su interior más desconocido y sorprendente.

PAISAJES SORPRENDENTES Y UN CIELO ÚNICO

Siente la esencia de Gran Canaria perdiéndote en sus ciudades y pueblos y conoce las verdaderas costumbres y tradiciones de las Islas. Adéntrate en este pequeño continente, en el que podrás ver la huella de los antiguos pobladores en el Paisaje Cultural de Risco Caído y las Montañas Sagradas de Gran Canaria, yacimiento arqueológico y marcador astronómico prehistórico, que

es Patrimonio de la Humanidad. Como hicieron ellos, tú también podrás contemplar las estrellas desde la red de observatorios estratégicamente situados. Casi tocarás las constelaciones con tus manos, en un territorio certificado como *Destino Turístico Starlight* por la calidad de su cielo nocturno, uno de los más nítidos de Europa, y desde la que es visible casi un 80% del cielo austral.

Los Azulejos, Mogán





ACTIVIDADES NÁUTICAS

En el inmenso mar que rodea la isla, de aguas tranquilas y cálidas, encontrarás 60 kilómetros de playas de arena dorada y fina o de origen volcánico en su cara norte. Es el marco perfecto para las actividades náuticas de ocio o deportivas. El abanico es muy variado: vela, excursiones en barco, avistamiento de cetáceos, surf, motonáutica, *parasailing* o submarinismo, entre otras.



PATRIMONIO Y GASTRONOMÍA

A la calidad de las instalaciones e infraestructuras turísticas, podemos añadir la historia, el patrimonio, una gastronomía en auge basada en productos locales y el carácter acogedor de los grancanarios. No regreses sin descubrir el interior de la isla, sus cumbres y su biodiversidad, esa especial riqueza natural por la que la Unesco declaró la isla Reserva de la Biosfera.

UN PASEO POR EL CASCO HISTÓRICO

En tu visita reserva momentos para descubrir la capital, Las Palmas de Gran Canaria, una ciudad vibrante y dinámica, con siglos de historia presente en las calles del casco histórico de Vegueta, con sus casas coloniales y su corazón de fusión de culturas entre tres continentes.

Reembolso

5%

a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

caprabo CLUB

Haz tu reserva
de manera
segura
y flexible



⁽¹⁾ Para reservas con destino Gran Canaria efectuadas durante el mes de mayo 2022 y para estancias hasta el 31 de octubre 2022. Excepto tasas y cuotas de gestión. Consulta en: www.viajerosroski.es/agencias/agencia-viajerosroski-caprabo-travesera-de-gracia-travesera-de-gracia/

finish

IMBATIBLE CONTRA LAS MANCHAS DIFÍCILES SIN NECESIDAD DE PRELAVAR*



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

+50% GRATIS AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR. JUNTOS POUVAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

+30% GRATIS AHORREMOS AGUA. SIN NECESIDAD DE PRELAVAR. JUNTOS POUVAMOS AGUA. SEM NECESSIDADE DE PRÉ-LAVAGEM

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

#1 RECOMENDADA

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

finish POWERBALL

27+13 PASTILLAS PASTILHAS

QUANTUM LIMPIEZA PROFUNDA Y BRILLANTE. LIMPEZA PROFUNDA E BRILHANTE

PACK RECICLABLE. PACK RECICLÁVEL. PACK RECICLABLE

#1 RECOMENDADA SIEMENS | BOSH | Beko

finish POWERBALL

QUANTUM ULTIMATE

NUESTRA MEJOR LIMPIEZA Y BRILLO. A NOSSA MELHOR LIMPEZA E BRILHO

27+9 CON TECNOLOGÍA ACTIVBLU

DESINCRUSTA. DESINCRUSTA. BRILLO BRILHO. DESENGRASA. DESENGORDURA

NUEVO NOVO

#1 RECOMENDADA

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

finish POWERBALL

PASTILLAS PASTILHAS

ALL IN 1 MAX LA MEJOR LIMPIEZA EN CADA LAVADO. A POTENTE EM CADA LAVAGEM

Descubre más: Porunfuturoconagua.es



*Packs promocionales disponibles hasta agotar unidades en tienda.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa de quesos
EROSKI 130 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Chorizo sarta dulce
o picante extra
EROSKI 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Espárrago grueso IGP
Navarra 9/12 piezas
EROSKI, frasco 205 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pimientos dados
EROSKI, frasco 190 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Chocolate con leche
con almendras enteras
EROSKI, tableta 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Horchata
EROSKI, botella 1 litro
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pan de centeno y sésamo
EROSKI, paquete 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tarrito de compota
de frutas variadas
EROSKI bio, tarro 200 g
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 junio de 2022



2 040125 000156



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 junio de 2022



2 040117 800153



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 junio de 2022



2 040127 800150



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 junio de 2022



2 040126 000155



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 junio de 2022



2 040129 000152



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 junio de 2022



2 040128 900156



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 junio de 2022



2 040130 400156



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 junio de 2022



2 040129 100159



AÑOS CONTIGO

1922 - 2022

COMPRA 2 PRODUCTOS DE AC MARCA HOME CARE Y GANA*

1 PREMIO DE
1.000€

100 PREMIOS DE
100€

Participa con tu ticket en www.acmarca100.com



SANYTOL

Iberia

BLANCO NUCLEAR



ALEX

Yak



*Válido para +18 años del 1/4 al 31/5/2022. 100 premios de 100€ + 1 premio especial de 1000€ (sujeto a retenciones fiscales) por Momentos Ganadores.

nosotros



Superamos el centenar de tiendas en Barcelona



CAPRABO supera el centenar de tiendas en Barcelona con la apertura de un nuevo supermercado. La última tienda en incorporarse está situada en la calle Rocafort, 15, en el barrio de Sant Antoni, y dará empleo a cinco personas. En régimen de franquicia, tiene una superficie comercial de 243 m² y está abierta todos los días de la semana, 8:30 a 22:30.

Esta primera apertura del año en la ciudad condal se suma a las del pasado mes de febrero, dos franquicias en las poblaciones de Roses (Girona) y Cornellà de Llobregat (Barcelona), que han supuesto el inicio del plan estratégico de expansión de CAPRABO para este año 2022.

Organizamos la primera Jornada Gastronómica del año, con la alcachofa como protagonista

La iniciativa, desarrollada en el espacio Chef Caprabo de L'Illa Diagonal, en Barcelona, se ha organizado con motivo del mes de la alcachofa que, en marzo se celebra en Sant Boi de Llobregat. La jornada se enmarca en el Programa de Proximidad por Comarcas de CAPRABO, que tiene como objetivo poner en valor los productos cercanos, de calidad y de temporada.

La jornada ha contado con un *showcooking-degustación* por parte del chef Albert Mendiola, del restaurante Marimorena. La *performance* ha estado compuesta por un menú de seis originales platos elaborados a base de alcachofas: gildas, buñuelos de alcachofa a la brasa, sopa de cebolla, croqueta líquida, royal de alcachofa con salsa de ratafia y frutos secos, *carpaccio* de alcachofa y bacalao ahumado.

La alcachofa se ha convertido en un símbolo de la localidad de Sant Boi de Llobregat, además de una deliciosa demostración de la apuesta de esta ciudad por un estilo de vida saludable y sostenible.

Durante el evento, el regidor de Medio Ambiente, Sostenibilidad y Salud del Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat, César Thovar, ha presentado las novedades de la temporada de la alcachofa. En el acto también han estado presentes el presidente de la Cooperativa Agrària Santboiana, Lluís Solanas, y Manuel Blanco, del Área Proximidad de CAPRABO.

En la imagen superior, de izquierda a derecha: el Regidor de Medio Ambiente, Sostenibilidad y Salud del Ayuntamiento de Sant Boi de Llobregat, César Thovar; el presidente de la Cooperativa Agraria Santboiana, Lluís Solanas; Manuel Blanco, del Área Proximidad de CAPRABO y los chefs Julio González y Albert Mendiola.

Nos sumamos a la 'Hora del Planeta'

Como muestra de nuestro compromiso con el cuidado del medio ambiente, un año más, y ya van 11, en CAPRABO nos hemos unido a la *Hora del Planeta*, una movilización mundial que invita a reducir o apagar la iluminación de

edificios durante una hora para concienciar sobre la importancia de cuidar el planeta y sus recursos naturales. El 26 de marzo, de 20:30 a 21:00, apagamos el rótulo de la entrada de todas nuestras tiendas, y hasta las 21:30, el alumbrado

exterior y el tótem de su sede en la plataforma logística de El Zal. Además, para evitar el exceso de consumo energético, CAPRABO mantiene siempre apagado el rótulo y el tótem de su plataforma logística de Abrera.

el Abuelo
DE LOS MELONES



Descubre el sabor en
nuestra web
meloneselabuelo.com



Garden Gourmet®

100% VEGETAL



DELICIOSOS PRODUCTOS CON LOS QUE PODRÁS DISFRUTAR DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y MÁS SOSTENIBLE.



Sea cual sea tu razón de elegir una alimentación basada en vegetales: por tu salud, por cuestiones éticas, por tu estilo de vida o porque te preocupa la conservación del medio ambiente, aquí estamos para ayudarte.

