

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

CONSERVAS

Los tesoros
del mar
en tu mesa

EN FAMILIA

La carne
en la dieta
de los más
pequeños



Nº 364
JUNIO 2022
2€

EL SABOR

de la proximidad

Benvenida la vida

YoPRO



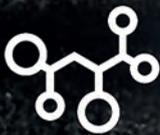
**POTENCIA
TU ENTRENO
CON >>>>>>>
PROTEÍNA
NATURAL**



0% MATERIA GRASA



0% AZÚCARES ANADIDOS



9 AMINOÁCIDOS ESENCIALES



NUEVO

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

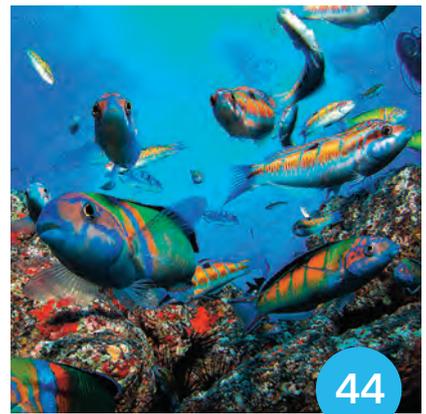


caprabo ●●●

sumario

junio'2022

www.caprabo.com



Todas las recetas de Sabor en



CHÉFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Te presentamos nuestra nueva campaña *Benvinguda la vida*.
- 08 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Los productos de nuestra tierra, protagonistas en la tienda.
- 12 Los mejores sabores para celebrar la verbena de Sant Joan.
- 16 Conservas.
- 20 Anchoa del Cantábrico.
- 23 En familia: la carne en la dieta de los más pequeños.
- 34 Ecodiseño al servicio de una compra más sostenible.
- 36 Hay un protector solar para ti.
- 40 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 43 Solidaridad.
- 44 Viajes: Fuerteventura.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 364
JUNIO 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
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESIÓN:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 21 38 38

DEPÓSITO LEGAL:

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



Cooperar para seguir creciendo

Xavier Ramón
Director de Marketing

Desde siempre hemos trabajado junto con pequeños productores locales para acercar sus productos a nuestras tiendas. Creemos que su trabajo es fundamental para impulsar el sector agroalimentario y ofrecer productos de calidad y más sostenibles. Ahora, queremos llevar esa cooperación a un nuevo nivel con un programa de acompañamiento en el que aportaremos nuestro conocimiento y experiencia para que se centren en lo que mejor saben hacer: elaborar alimentos de calidad con los que llenar nuestras despensas.

También queremos aprovechar este mes para contarte cómo desarrollamos

propuestas día a día para fomentar un modelo de economía circular para luchar contra la contaminación por plásticos que sufre el planeta. Para ello, además de ofrecerte alimentos producidos con menor impacto ambiental, promovemos nuevas iniciativas como el ecodiseño de los envases de nuestras marcas, o la eliminación de plásticos de un solo uso.

Y como todos los meses, te acercamos a estas páginas lo más destacado que encontrarás en nuestras tiendas, como las últimas novedades y lanzamientos, vales descuento, consejos nutricionales y, por supuesto, recetas para compartir deliciosos momentos con los tuyos.
¡Bienvenido el verano!



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

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

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

www.chefcaprabo.com

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

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

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil
Páginas 23 a 30

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable
Páginas 34 y 35

6 Ofrecer más productos locales
Páginas 10 a 13

7 Facilitar comer bien a buen precio

8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



Benvinguda la vida

Desde CAPRABO lanzamos una nueva campaña de comunicación, *Benvinguda la vida*, con la que queremos destacar la etapa de transformación en la que está inmersa la compañía y cuyo reflejo es la actualización de nuestras tiendas, servicios y planes para mejorar la experiencia de compra de todos nuestros clientes. La campaña apuesta por la conexión de la marca con la cultura y la sociedad catalana, a través de diversas historias protagonizadas por mujeres, mostrando cómo ha evolucionado Cataluña durante los últimos años y cómo hemos participado muy activamente en este proceso.

La primera historia nos sitúa en el valle de Arán y está acompañada por una composición original de la cantautora aranesa Alide Sans.



Benvinguts a **caprabo** ●●●



LA MERIENDA MÁS SANA Y DIVERTIDA

Una dieta equilibrada consta de cinco comidas al día, pero, a menudo, la merienda es la gran olvidada y solemos optar por alimentos ricos en grasas y azúcares.

La merienda es tan importante como el desayuno, ya que nos aporta la energía necesaria para afrontar el resto del día y nos ayuda a llegar a la cena con menos hambre, evitando comidas impulsivas altas en calorías. La tarde es el momento ideal para incluir alimentos saludables como el aguacate: rico en nutrientes, proteínas y fibra, así como grasas monoinsaturadas, buenas para el corazón, con nada más y nada menos que 20 vitaminas y minerales. Es fuente de vitalidad gracias a la vitamina B6, que ayuda al correcto funcionamiento del organismo y evita la sensación de cansancio con un aporte de un 60% más de potasio que un plátano ¡Es la auténtica fruta de la vida!

Desde sus beneficios para la salud hasta su versatilidad y gran sabor, el aguacate es fácil de incluir en el menú diario de los niños para favorecer su crecimiento sin caer en lo aburrido: bocadillos, *snacks*, *wraps*, tostadas, batidos... Desde platos sencillos hasta elaborados. ¿Lo quieres en platos dulces o salados? ¡Se puede hacer de ambas formas!

GALLETAS DE AVENA, AGUACATE Y NUECES

- 1 aguacate mediano, pelado y sin semilla
- 20 g de azúcar moreno
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina integral
- 50 g de bicarbonato
- 20 g de sal
- 1 cucharadita de canela
- 20 g de nuez moscada
- 2 tazas de avena
- 1 taza de nueces picadas
- 70 g de pasas (opcional)

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a temperatura media. Bate el aguacate hasta que esté cremoso, añade azúcar moreno y mezcla.
- Agrega vainilla y huevos hasta integrar.
- Añade todos los ingredientes secos, bate a velocidad baja y luego sube para mezclar bien y acaba agregando las nueces sin batir.
- Forma las galletas y colócalas sobre una bandeja y hornea durante 10-12 minutos o hasta que estén cocidas.
- Deja enfriar y ¡sirve!

Lo último

Del mar a tu plato: fácil y rápido

Las almejas son una de las delicias del mar más apreciadas en nuestra gastronomía por su versatilidad en la cocina y su insuperable sabor. Aunque existen numerosas recetas, una de las mejores

formas de disfrutarlas y, seguramente la más conocida, es prepararlas a la marinera.

Con las nuevas almejas blancas de nuestra marca podrás elaborar una gran variedad de platos sin complicarte, ya que están cocidas y congeladas. Listas para calentar y consumir al gusto.



Recetas que nunca fallan



DIRECTO DE LA MEJOR HUERTA DE NAVARRA

En un pequeño y limitado espacio que rodea a la localidad navarra de Lodosa se cultivan los pimientos del Piquillo más exquisitos. Son uno de los mayores exponentes de la calidad y el buen hacer de la huerta navarra y cuentan con el sello Reyno Gourmet,

que avala su origen y es garantía de calidad.

Los pimientos del Piquillo de nuestra marca DOP Lodosa no pueden faltar en la despensa, ya sea para dar un toque de sabor a tus platos fríos o calientes, para rellenar o para preparar un canapé cuando tengas visita.



habla Calvo para CAPRABO



TU HOGAR INTELIGENTE CON CALVO

¡Compra 2 productos **Calvo Vuelca Fácil** y gana cientos de premios en sorteos diarios, semanales y mensuales!



Descubre todas las condiciones de la promoción en:

www.tuhogarinteligenteconcalvo.com



¡Escanea este QR y participa!

www.calvo.es



Mamba
cecotec

echo show

©2022_Amazon.com, Inc. o sus filiales. Amazon, Alexa, Echo, y todas las marcas relacionadas son marcas comerciales de Amazon.com, Inc. o sus filiales



**Verbena de
San Joan
2022**



PALETILLA DE CERDO IBÉRICO
VALLE ALAGÓN

CAVA
MIMAT
by GIRÓ RIBOT

VALLE ALAGÓN
Paletilla ibérica de cebo 50 % raza ibérica,
pieza de 5 kg aprox. Origen Salamanca

69'95€
la pieza

 + 
MIMAT
Cava brut, 6 botellas de 75 cl

44'94€
7,49 € / botella

= Lote ahorro

Paletilla + cava
~~114'89€~~

69'95€
el lote

Oferta válida
del 2 al 29
de junio
de 2022

○○○
de nuestra tierra



PRÓXIMO A TI

Cuando eliges cerezas de la Ribera d'Ebre y Alcarràs, fruta de hueso del Penedès y las Terres de Ponent, vinos de todas las denominaciones de origen catalanas o la mongeta del Ganxet, por ejemplo, no solo eliges calidad. Haces una elección por recuperar los sabores de toda la vida, de poner cara y reconocer el trabajo de quienes cultivan, pescan y cuidan lo que comes y de asegurarte que esas familias y las generaciones que vienen sigan llenando nuestros supermercados de lo mejor de la tierra.

La riqueza y variedad de los productos locales es uno de nuestros tesoros más valiosos, y uno de los signos de identidad más significativos de nuestra cultura e historia.

En CAPRABO estamos convencidos de que es bueno que sea de aquí. Por eso, nos comprometemos a convertir en protagonistas de nuestras tiendas a los productores locales y que con ello vosotros podáis seguir disfrutando de sus productos a diario.

BUENO PARA TODOS

Desde que en 2013 pusimos en marcha el Programa de Proximidad por Comarcas el surtido de productos de aquí no ha dejado de crecer. Además de todos los productos con las once Denominaciones de Origen Protegida de Cataluña, en nuestras tiendas



Denominación de Origen Protegida



MANTEQUILLA

En las comarcas del Alt Urgell y la Cerdanya se produce una deliciosa y excepcional mantequilla a partir de la leche de vaca de raza frisona.



PERA

En Lleida se producen tres variedades de pera: limonera, conference y blanquilla. Esta fruta se distingue por ser la más dulce de su especie.



AVELLANA

La avellana de Reus es un fruto seco ideal para consumir a cualquier hora, cruda o tostada. Y también es perfecta para utilizarla en la cocina.



QUESO

Como la mantequilla, el queso del Alt Urgell y la Cerdanya, se elabora con leche de vaca frisona y su sabor es suave y muy agradable.



ARROZ

Son dos las variedades de arroz que se cultivan en el delta del Ebro: bomba, ideal para paellas y arroces secos, y marisma, perfecto para arroces caldosos.



MONGETA

La mongeta del Ganxet solo se cultiva en las comarcas del Maresme y el Vallès Oriental y Occidental. De tamaño medio, su sabor es suave, fino y persistente.



ACEITES

En 1979, Siurana consiguió la primera DOP de este producto. Después se sumaron L'Empordà, Les Garrigues, Terra Alta y Baix Ebre-Montsià.

puedes llenar tu despensa con más de 2.800 productos locales, elaborados con mimo y esfuerzo por más de 300 pequeños productores de todas nuestras comarcas. Una oferta que se nutre también de 34 cooperativas agrarias como Lletera de Campllong, la Conca de la Tordera, Olis de Catalunya, Agrícola Juncosa, Riudecanyes, Sarra, Castell d'Or, Espolla, Falset y Càmara Arrossera del Montsià, entre otras, con las que hemos reforzado nuestro compromiso de colaboración para fomentar el conocimiento y consumo de sus productos en nuestros supermercados. Un trato justo para todos que reafirma nuestro compromiso de siempre contigo y con las familias productoras.



000
de nuestra tierra

COCAS

El punto dulce de esta mágica noche lo pone la coca. En CAPRABO puedes encontrar cocas de brioche de frutas, chocolate, crema y hojaldre.

Sant Joan ¡UNA NOCHE DE FIESTA!

Amigos, fiesta, diversión y sabores de nuestra tierra. Esos son los ingredientes de la mejor receta para celebrar la noche más corta del año, con la que damos la bienvenida al verano. ¡Feliz Sant Joan!

CAVAS Y ESPUMOSOS

SUMARROCA.

CAVA BRUT RESERVA, 75 cl

Ideal para tomar a todas horas. Cava afrutado y fresco procedente de nuestros viñedos ecológicos.

LLOPART. ESPUMOSO BRUT NATURE RESERVA, 75 cl

Finura y personalidad.

La esencia de una tierra y de una larga tradición familiar.

CERVEZAS

MORITZ 7.

LATA, 33 cl

Con el cuerpo y el carácter de una cerveza premium lager especial 5,5° elaborada 100% con maltas de cebada.

MORITZ ORIGINAL.

BOTELLA, 33 cl

Cerveza premium lager 5,4°. Elaborada con malta extrapálida y una intensa presencia de lúpulo de Saaz.

APERITIVOS

ESPINALER. VERMUT NEGRE VINTAGE, 1 L

La maceración de más de 80 hierbas aromáticas en un vino seco de alta calidad da como resultado este singular vermouth, que se presenta en botellas vintage que puedes reutilizar.



ESPINALER. ACEITUNAS BAJAS EN SAL, 350 g

Las aceitunas de la variedad Manzanilla fina, deshuesadas y rellenas, nos dan un exquisito sabor mediterráneo. Con un 35% menos de sal y sin perder la calidad.



ESPINALER. PATATA FRITA GRUESA CANAPES, 150 g

Las patatas de corte grueso Espinaler son ideales para canapés y montaditos por su grosor. Móntalas con lo que más te apetezca y disfruta de todo el aperitivo en un solo bocado.



ESPINALER. PATATA FRITA TRUFA NEGRA, 100 g

Para los paladares más exigentes Espinaler ha creado las patatas más selectas, hechas a partir de trufa negra *Melanosporum*, trufa real, sin aromas. ¡Toda una explosión de sabor!



ESPINALER. BERBERECHOS, 60 P

De carne jugosa, consistente y firme, es un alimento saludable, equilibrado y delicioso para un picoteo festivo.



ESPINALER. MEJILLONES 8/10 P

Procedentes de las mejores bateas, estos mejillones se elaboran con un escabeche único, realizado con ingredientes totalmente naturales.



ESPINALER. SALSA APERITIVO, 92 ml

La tradicional salsa Espinaler que no puede faltar en ningún aperitivo, el complemento perfecto para patatas, conservas, aceitunas... Y lo que surja.



JAMÓN

CENTRO DE JAMÓN DE BODEGA PONT

Jamón con una curación mínima de diez meses, deshuesado y pulido a mano.



0,95€
POR RACIÓN



Berenjena asada con bulgur y yogur

- 600 g de berenjena
- 100 g de bulgur
- 110 ml de agua hirviendo
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Cilantro y menta frescos
- 50 g de aceitunas sin hueso partidas por la mitad
- 25 g de almendras y avellanas tostadas sin sal
- 45 g de cebolleta fresca picada fina
- 1 ½ cucharada de zumo de limón y la ralladura de 1 limón
- 125 ml de yogur natural sin azúcar

Para el aderezo de especias

- 2 dientes de ajo rallados
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de cilantro
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 2 cucharadas de corteza de limón encurtido
- 40 ml de AOVE
- ¼ de cucharadita de sal

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 200 °C, calor arriba y abajo.

■ Mezclar todos los ingredientes del aderezo de especias y reservar.

■ Partir las berenjenas por la mitad a lo largo y hacerles cortes diagonales en la pulpa. Repartir el aderezo por encima y hornear unos 40 minutos.

■ Cocer el bulgur. Añadir el AOVE, el zumo de limón, el cilantro y la menta fresca picados, los frutos secos, la cebolleta y las aceitunas. Remover bien.

■ Servir las berenjenas aliñadas con la ensalada de bulgur sobre ellas, unas cucharadas de yogur natural y un poco de menta y cilantro picados.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato que puede ser completo para cenar o comer añadiendo alguna fuente de proteína saludable.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Propiedades nutricionales. La berenjena contiene un 92% de agua y casi no tiene grasa ni proteína. Aporta alrededor de un 6% de hidratos, de los que casi la mitad son fibra, y una buena combinación de sustancias con acción antioxidante, como las antocianinas, responsables de su color morado.

¿Sabías que...? La piel de las frutas y las verduras, así como la cáscara de los cereales contiene una buena parte de sus nutrientes, por lo que se recomienda comer la piel de la berenjena y el bulgur en su forma integral.

Apta para: dietas lactovegetarianas.

Tosta de aguacate, rúcula y huevo a la plancha

- 1 rebanada de pan de centeno
- 7 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ aguacate
- 1 huevo
- 1 cucharada de humus
- 3 g de rúcula
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN. Untar la rebanada de pan con un poco de aceite y tostar en la tostadora o en una sartén hasta que esté crujiente. Reservar.

■ Pelar y cortar el aguacate en láminas y cocinar el huevo a la plancha. Reservar.

■ Montar la tostada poniendo un poco de humus sobre el pan, colocar la rúcula encima, el aguacate laminado y, finalmente, el huevo.

■ Salpimentar y servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una buena propuesta para desayunar, almorzar o como entrante sin descuidar la calidad nutricional.

Propiedades nutricionales. Resulta muy completa y con suficiente aporte energético para un desayuno. Contiene cereal, la proteína de alta calidad del huevo, fruta y una buena cantidad de grasas cardiosaludables del aguacate, el aceite de oliva virgen y el humus. El contenido en vitaminas y minerales también es interesante, especialmente de vitaminas liposolubles como A, D y E, además de B6, B12, hierro, potasio, fósforo, selenio y zinc.

Truco. Podemos mejorar la calidad nutricional del plato utilizando pan de centeno integral.

Apta para: dietas ovovegetarianas.



Raciones: 1

Dificultad	Elaboración
	🕒 10'



UNA RACIÓN CONTIENE:



0,14€
POR RACIÓN



Abre, cuídate, CONSÉRVATE



COSTA VASCA

ATÚN CLARO

Tiernos lomos de atún claro pescado a caña y elaborado fresco en aceite de oliva suave.



VENTRESCA DE ATÚN CLARO

De atún pescado a caña, elaborada en fresco, conserva el punto óptimo de grasa.

Para disfrutar de los tesoros del mar cuando no te apetece cocinar. Te lo ponemos fácil con más de 400 manjares con todas las proteínas, vitaminas y minerales del pescado fresco.

CAMPOS

BONITO DEL NORTE

Elaborado con producto de la mayor calidad y sabor para los paladares más exigentes. Se presenta en un formato novedoso (2x 100 g) y tiene el sello MSC (Marine Stewardship Council).



BONITO DEL NORTE ECOLÓGICO

Sostenible, con certificado MSC. Se elabora de manera tradicional y con producto local. Incluye aceite de oliva virgen extra ecológico.

ALAKRANA

VENTRESCA DE ATÚN CLARO

Elaborada al estilo tradicional con la mejores piezas de atún ultracongelado (-60 °C) a bordo de su flota.



ZALLO

ATÚN CLARO

Deliciosos lomos de atún claro en aceite de girasol con alto contenido en omega 3, vitaminas y minerales.





CALVO

ATÚN CLARO

Una nueva forma de consumir atún. En aceite de oliva y envase Vuelca fácil (pack 3 x 65 g).

ATÚN CLARO SUPERNATURAL

El atún más sabroso de Calvo con el toque justo de agua (pack 3 x 65 g).



CUCA

SARDINILLAS

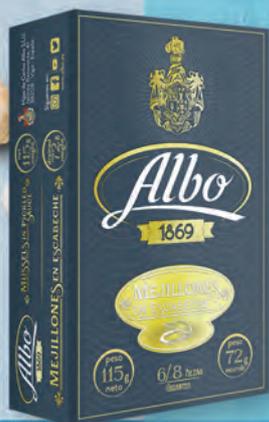
Déjate seducir por su exquisito sabor y jugosa textura. Elaboradas cuidadosamente a mano, una a una, para hacerte disfrutar de una experiencia inigualable.



ALBO

BONITO DEL NORTE

Puro lomo de bonito del norte pescado a caña: uniforme, firme y con una textura carnosa. Un solo congelado, cuatro limpiezas.



MEJILLONES 1869

Mejillones gigantes de campaña en escabeche. Si tienes la suerte de encontrar la línea de ediciones limitadas 1869 en tu tienda, no lo pienses, llévate un tesoro a un precio que solo Albo es capaz de ofrecerte.



EROSKI SELEQTIA

BONITO

Pescado a caña, elaborado de forma artesanal y embotado a mano. Cuenta con el sello de calidad Euskolabel y la etiqueta de sostenibilidad MSC.



Ensalada de bonito en escabeche y alubias blancas

- 300 g de alubias blancas cocidas
- 260 g de bonito en escabeche
- 225 g de pimientos del piquillo asados
- 150 g de cebolla roja
- 8 guindillas verdes

Vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta recién molida
- Hierbas aromáticas

ELABORACIÓN. Cortar en tiras los pimientos y en láminas finas la cebolla. Picar las guindillas verdes. Mezclar estos ingredientes con las alubias y el bonito y reservar.

■ Preparar la vinagreta mezclando bien todos los ingredientes.

■ Aliñar la ensalada con la vinagreta y servir adornando el plato con las hierbas aromáticas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Las ensaladas de legumbres son perfectas para conseguir un plato completo fácil y rápido de preparar y podemos tomarlas al menos tres veces por semana. Son una solución perfecta en primavera y verano. En esta ocasión, se puede completar la receta aumentando cantidades y añadiendo más hortaliza.

Propiedades nutricionales. Destaca el contenido de proteína y de grasas saludables, con lo que aporta ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles como la E y la D.

¿Sabías que...? Las conservas de legumbre y pescado azul son saludables y mantienen las propiedades del alimento, tienen larga vida útil, están listas para consumir y no necesitan frío. Buenas soluciones para tener en la despensa.

2,54€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

Espaguetis 'nero di sepia' con sardinitas y limón

- 250 g de espaguetis 'nero di sepia'
- Agua
- Sal
- 1 cebolleta
- 150 g de sardinas en aceite
- 50 g de piñones
- 1 limón encurtido o ralladura de 1 limón fresco
- Guindilla seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 25 g de queso Grana Padano en escamas
- Hojas de albahaca

ELABORACIÓN. Pelar y picar la cebolleta en dados muy pequeños, picar el limón, chafar las sardinas y reservar.

- Poner una sartén al fuego con una cucharada de AOVE. Cuando esté caliente añadir la

cebolleta y, cuando esté pochada, añadir los piñones. Subir el fuego y rehogar tres minutos.

- Añadir el limón, las sardinas y un pellizco de guindilla molida. Dejar en el fuego un minuto. Reservar.

- Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Cuando esté *al dente*, escurrir y reservar.

- Poner una sartén amplia a fuego medio con un chorrito de aceite y, cuando esté caliente, añadir la pasta. Dar una vuelta, incorporar el relleno y mezclar bien.

- Servir de inmediato, espolvoreando cada plato con el queso Grana Padano y unas hojas de albahaca picada.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato de pasta diferente, por el color, aroma y sabor. Tomándolo junto a una ración de verduras y fruta de postre, obtenemos un menú completo de buena calidad nutricional.

Propiedades nutricionales. Aporta buena cantidad de proteína vegetal y animal, grasas saludables procedentes de las sardinas, los piñones y el aceite, hidratos de carbono de la pasta y vitaminas y minerales, que contienen sobre todo las sardinas. El pescado azul cuenta con una buena concentración de vitaminas D, B3, B6, B12, hierro, potasio, fósforo, yodo, selenio y zinc y, en este caso, también calcio. **¿Sabías que...?** Para hacer estos espaguetis se añade a la pasta tinta de sepia, una pizca de harina de pescado y algo de sal, que hay que tener en cuenta a la hora de sazonar.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,77€
POR RACIÓN





UN PLACER muy responsable

Ya está aquí la anchoa del Cantábrico. Saludable y sostenible. Anímate a probarla y descubrirás un mundo de posibilidades culinarias. Seguro que a los más pequeños les encantará.

Fritas, marinadas, rebozadas, en escabeche... Las anchoas del Cantábrico son las reinas de este tipo de pescado. Su intenso sabor y su fina textura las hace perfectas para disfrutar de mil maneras en la cocina.

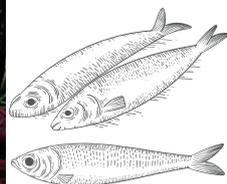
Además, son una opción saludable para la dieta de toda la familia ya que, al igual que ocurre con el resto de pescados azules, ofrecen proteínas de alta calidad, grasas beneficiosas y una buena combinación de vitaminas y minerales.



1 LOS BARCOS SALEN A FAENAR



2 PESCA DE LA ANCHOA



Del Cantábrico y con sello MSC

No solo su origen le confiere un sabor único. La anchoa del Cantábrico que encontrarás en CAPRABO llega a nuestros mostradores gracias al trabajo de las flotas locales de los puertos del mar Cantábrico, que están certificadas por MSC. Esto garantiza que este pescado se captura de forma respetuosa, evitando la sobrepesca y protegiendo el futuro del mar y sus especies. Los barcos salen a pescar de noche y faenan hasta el alba utilizando el arte de pesca conocido como cerco de bajura, mediante el cual se rodea el banco de peces, que se encuentra en la superficie, formando con la red un círculo de 360 grados.

Este arte minimiza la posibilidad de captura de otras especies. Además, los pescadores se aseguran de que la anchoa capturada

cumple con la talla mínima de 12 centímetros, lo que hace posible que, de un año a otro, la especie pueda crecer y reproducirse.

En cuanto las anchoas llegan a puerto y, una vez hecha la subasta en la lonja, el pescado se traslada a nuestras tiendas en tan solo 24 horas.

En CAPRABO priorizamos la compra de anchoas que llegan a puertos locales a través de suministradores de la zona, lo que supone un impulso a las cofradías, a los pescadores y al tejido productivo de los pueblos pesqueros.



Procedente de una pesquería sostenible certificada MSC.
www.msc.org/es MSC MSC-C-55670



3 DESCARGA EN EL PUERTO



4 EN NUESTRAS TIENDAS EN MENOS DE 24 HORAS

2,80€
POR RACIÓN

Cazuela de anchoas con ajo y perejil

- 500 g de anchoas
- 6 dientes de ajo
- Medio puerro
- Medio vaso de caldo de verdura
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (45 ml)
- Sal y pimienta
- Perejil
- Media cayena fresca (opcional)
- 2 rebanadas de pan integral (40 g)

ELABORACIÓN. Pelar y cortar los ajos en láminas. Reservar.

- Limpiar las anchoas. Reservar.
- Añadir el aceite de oliva a una cazuela y freír los ajos hasta que comiencen a tomar color. Incorporar el puerro finamente picado junto a la cayena y cocinar hasta que tenga color.
- Dorar las anchoas por ambos lados.
- Incorporar el caldo de verdura junto al perejil, cubrir con una tapa y cocinar a fuego medio durante cinco minutos.
- En una sartén, dorar el pan triturado.
- Antes de servir, espolvorear el pan y el perejil sobre las anchoas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Con esta receta y una ración de verduras o ensalada tendrás un plato completo.

Propiedades nutricionales. Destaca el aporte de grasas cardiosaludables, omega 3 que aportan las anchoas y el ácido oleico del aceite de oliva virgen, que suponen más del 80% del total de las grasas. Además, tiene un buen aporte de proteínas de alta calidad.

Los pescados azules resultan muy interesantes en cuanto a vitaminas y minerales. En este caso, destacan las vitaminas D, B6 y B12, que intervienen en el normal funcionamiento del sistema inmunitario, y el potasio, fósforo, yodo y selenio. Una ración de verduras enriquece este contenido vitamínico y mineral y además le añade fibra.

¿Sabías que...? Las anchoas, al igual que las sardinas, contienen pequeñas espinas muy finas que, si nos comemos, contribuyen al aporte de calcio.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



La carne en la dieta de los más pequeños



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.

La incorporación a la dieta de carnes blancas, como pollo y pavo o conejo, tiene sus razones. Aportan un alto contenido en proteínas de calidad (con todos los aminoácidos esenciales), vitamina B12 y minerales como potasio, fósforo o selenio. Además, eligiendo el corte adecuado, disfrutarás de un alimento con muchas posibilidades culinarias, bajo en grasas, fácil de comer, de fácil digestión y a un precio muy asequible.



¿Sabías por qué se llama carne blanca?

Como el nombre indica, la diferencia entre la carne blanca y roja es su color en crudo. Este color más rojizo depende de la concentración de mioglobina, una proteína del músculo que contiene hierro en su estructura. En las carnes rojas hay mayor densidad de mioglobina que en las blancas.



¿CUÁNTA CARNE DEBEMOS CONSUMIR?

Se puede comer carne blanca entre tres y cuatro veces por semana.



Tipos de carne blanca

CONEJO

Es la gran desconocida dentro de las carnes blancas. Al igual que la de pavo o la de pollo, muchas de sus partes son bajas en grasas. De sabor suave y fácil digestión, estas cualidades la hacen ideal para los más pequeños, especialmente los cortes más limpios y sin huesos, como los lomos. Además, es una carne muy recomendada para las etapas de crecimiento por su aporte de proteínas, vitaminas y minerales.



PAVO

Tiene un buen perfil nutricional que la hace destacar, incluso, entre las carnes blancas. La pechuga es magra, fácil de digerir y tiene un bajo contenido en grasa y colesterol. Su aporte calórico es moderado –menos de 130 Kcal/100 g de media–, aspecto importante si se busca una comida ligera y sabrosa. El muslo es más graso que las pechugas u otras partes más magras, sobre todo si no se quita la piel.

Es también una carne muy proteica. La proteína que aporta se puede equiparar, tanto en cantidad como en calidad, con la del resto de las carnes. Su contenido de hierro se absorbe bien y es abundante en potasio, fósforo, selenio y zinc.

¿Y LA CARNE DE CERDO?

Al igual que la del resto de los mamíferos –res (vaca), ternera, cordero, caballo y cabra–, la carne de cerdo está considerada como carne roja por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que limita la clasificación de carne blanca a las aves y el conejo.

POLLO

Se digiere muy fácilmente; de ahí que sea una de las primeras carnes que se ofrecen a los niños una vez que entran en la fase de alimentación complementaria. Tiene una alta proporción de proteínas, que suponen entre el 20% y el 22%, y cantidades importantes de minerales y vitaminas B6 y B12.



LA CANTIDAD DE GRASA DEPENDE DEL CORTE

La carne blanca tiene menos grasa que la roja, pero el aporte varía según la parte. En el caso del pollo y el pavo, la pieza más magra es la pechuga. En el resto, la grasa es limitada, sobre todo si retiramos la piel.

En el conejo, los muslos y solomillos son las partes más magras junto con los filetes de lomo.

Diferencias entre carne blanca y roja

Además del color, la principal diferencia es la mayor cantidad de hierro que aportan las carnes rojas que, sin embargo, también tienen más purinas (compuestos orgánicos que se transforman en ácido úrico) y más grasas saturadas, es decir, más calorías.

Hay que tener en cuenta que hablar de carne blanca y roja es hacer una clasificación muy genérica, ya que dentro de cada una la calidad nutricional varía mucho dependiendo del corte.





UN BOCADITO DE CARNE

Loy, ¡cuántas **carnes rojas** has metido en tu carrito!

¿Carnes rojas?
¿De qué me hablas?

Ya sabes que **no hay que comer carne todos los días**, pero... ¡no puedo creerme que no sepas que **hay distintos tipos de carne!**

¿No has oído hablar de la...?

Carne blanca y la **Carne roja**

Y, a parte del color de la carne, ¿en qué son diferentes?

Las **carnes blancas**, de pollo, pavo y conejo, se pueden **comer 2 o 3 veces por semana...**

Las **carnes rojas** tienen mucho **hierro**, pero también más **grasas saturadas** que las carnes blancas.

...porque tienen **menos grasas saturadas que las rojas** y aportan **nutrientes** que necesitamos para crecer.

Por eso deberíamos comerlas **menos a menudo** que las blancas.

¡Ah! ¡Lo entiendo! **Carne no todos los días y mejor si es blanca.**

¡Dibújalas aquí y pasa por caja!

Así que vamos a revisar esta compra... Además, ¡te faltan dos alimentos que sí hay que comer cada día!

¡Es verdad! **Las frutas y hortalizas.**

¿Me ayudas a mejorar mi compra con las frutas y hortalizas que más te gustan?



¿Quieres saber más sobre la carne?
¡Supera estos retos!

El frigorífico ideal

Kun y Edda han hecho su propia compra. Fíjate en la variedad y cantidad de cada alimento en sus frigoríficos.



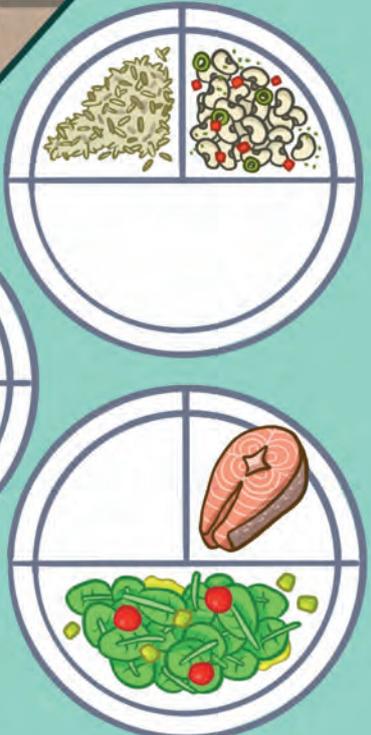
¿Cuál de ellos es mejor para una dieta equilibrada? ¡Márcalo!

Respuesta: ¡La segunda nevera es genial! Contiene carnes blancas y pescado, y sobre todo, fruta y verdura a tuftipien.

Un plato perfecto

Loy y Tix están preparando la comida, pero en los platos falta algo. ¿Puedes ayudarles a colocar cada alimento donde toca?

PISTA MATEMÁTICA:
¡Un plato ideal es una suma muy sencilla!

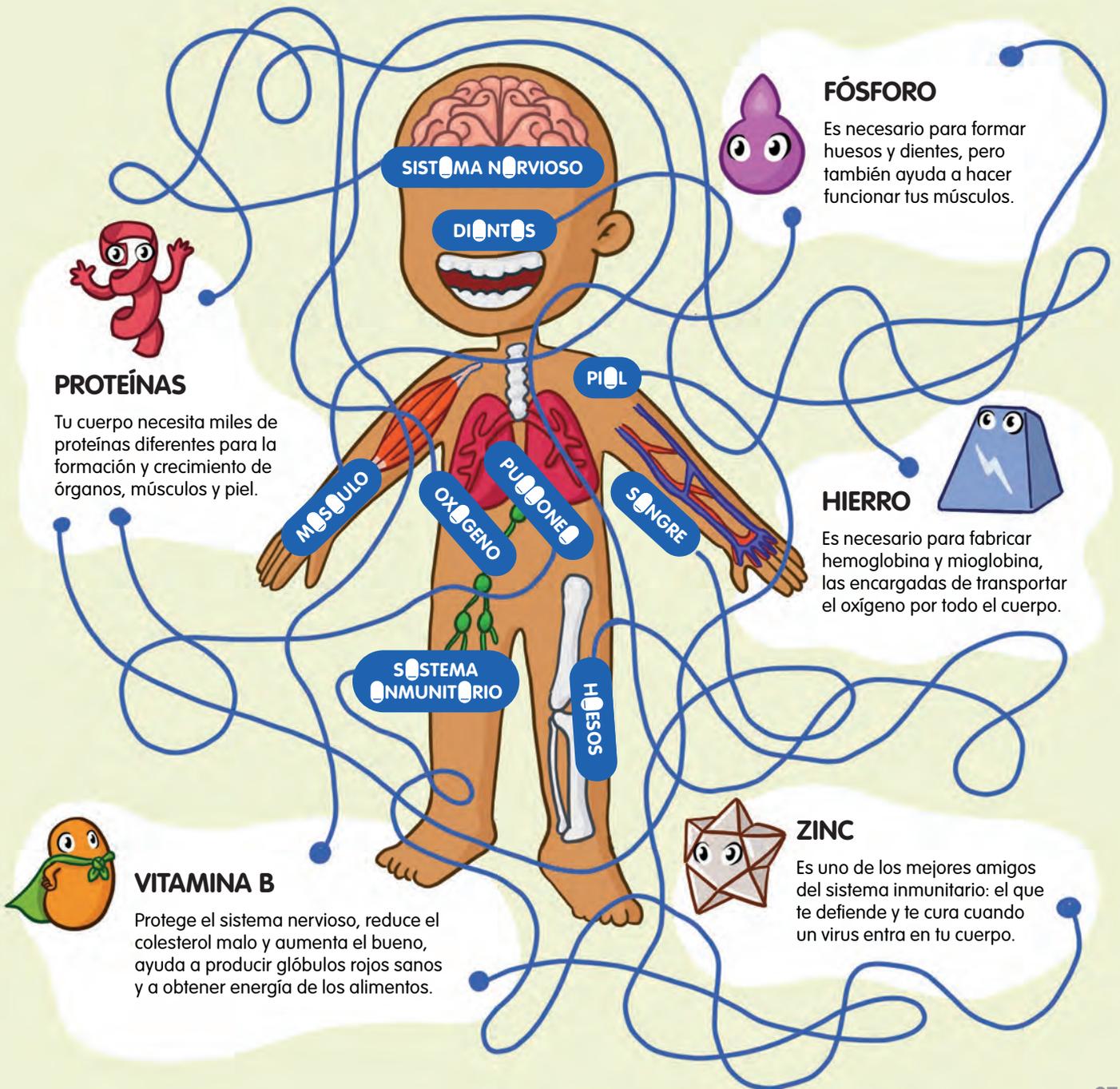


RETOS EN BANDEJA

¿Qué nos aportan las carnes blancas?

Las carnes blancas aportan muchos nutrientes a tu cuerpo. Sin abusar de ellas, te ayudan a crecer fuerte y sano.

Desenreda esta maraña de hilos y descubre cómo nuestro cuerpo aprovecha los nutrientes. ¡Completa con las letras que faltan!



PROTEÍNAS

Tu cuerpo necesita miles de proteínas diferentes para la formación y crecimiento de órganos, músculos y piel.

FÓSFORO

Es necesario para formar huesos y dientes, pero también ayuda a hacer funcionar tus músculos.

HIERRO

Es necesario para fabricar hemoglobina y mioglobina, las encargadas de transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

VITAMINA B

Protege el sistema nervioso, reduce el colesterol malo y aumenta el bueno, ayuda a producir glóbulos rojos sanos y a obtener energía de los alimentos.

ZINC

Es uno de los mejores amigos del sistema inmunitario: el que te defiende y te cura cuando un virus entra en tu cuerpo.

ACTIVIDAD

1/2 KILO DE PREGUNTAS

¿Eres ya un experto en carnes blancas?

Di si estas afirmaciones son verdad o mentira.



Decimos que la carne es blanca porque los pollos, pavos y conejos suelen tener unas plumas y un pelo tan blancos como la nieve.

¿Verdad o mentira?

Solución: mentira. Hay pollos, pavos y conejos de muchísimos colores.



El zinc es un mineral presente en las carnes blancas que ayuda a tu cuerpo a luchar contra virus o bacterias que quieren enfermarlo.

¿Verdad o mentira?

Solución: verdad. Dale zinc a tu cuerpo, Macarena.



Las carnes blancas se pueden tomar 2 o 3 veces por semana y las rojas algo menos. Pero, sin duda, estarás más sano y feliz si las tomas con buena porción de verduritas.

¿Verdad o mentira?

Solución: verdad. Con fruta y verdura todo es mejor.



Las carnes rojas tienen mucha más grasa saturada que las blancas, así que lo mejor es tomarlas todos los días.

¿Verdad o mentira?

Solución: mentira. Desayunar filete de ternera? Carne roja, consumo ocasional.

DEPORTE

CONEJITOS RELAJADOS

Ahora que ya eres un as en alimentación saludable, ¿qué tal si practicas un poco de deporte?

Después puedes relajarte haciendo una postura de yoga. ¡Esta es la del conejo!



1

Siéntate sobre tus talones, apoyando los muslos en las espinillas.

Entrelaza los dedos detrás de tu espalda.



2

Levanta las orejas de conejo hacia el cielo, mientras te inclinas hacia adelante y apoya tu frente en el suelo, delante de las rodillas.

Respira tranquilamente un par de veces en esta posición.



3

Baja los brazos y siéntate de nuevo.



En la tienda



POLLO

Pechugas enteras y fileteadas, solomillos, alas (partidas y enteras), muslos deshuesados y fileteados, delicias, contramuslos, traseros

Por ser más magros, tiernos y estar libres de hueso, los mejores cortes para los más pequeños son las pechugas y solomillos. Pero, en general, otros cortes como los muslos son muy fáciles de comer.



CONEJO

Muslos, costilla, chuletillas, paletillas, lomos, ternuras

Una opción muy interesante para incorporar a la dieta por su versatilidad, ya que se puede cocinar a la plancha, incluir en guisos, asados, arroces, salteados, acompañado de cuscús, etc. Para los niños son especialmente cómodos los cortes sin hueso ya preparados, como los lomos deshuesados enteros y los lomos fileteados.



PAVO

Pechuga, muslo, alas, solomillo, contramuslos (filete y chuletilla)

Similar al pollo, su sabor es más suave y tiene menos grasa. En CAPRABO lo puedes encontrar en cortes para diferentes preparaciones: medallones, filetes, estofado...



¿Cómo hacer un plato completo?

Un plato completo está formado por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para llevar una dieta equilibrada. Con un 25% de proteínas saludables, como puede ser la carne blanca, solo necesitaremos sumar, más o menos, un 50% de fruta u hortalizas y un 25% de cereales integrales (pan, pasta, arroz...).



GUARNICIONES

Acompaña la carne con guarniciones saludables, como verduras, y utiliza salsas ligeras, como el limón, para aliñar.



IDEAS PARA CONSUMIR DE FORMA SALUDABLE

La ración de carne recomendada tanto para niños como para adultos es muy similar y ronda los 125-150 gramos. En preparaciones en las que sea un acompañamiento o relleno (ensaladas, empanadillas, bocadillo...), la cantidad deberá ser bastante menor.



MÉTODOS DE COCCIÓN

Lo más recomendable es cocinar la carne con técnicas que utilicen el mínimo posible de grasa y que mantengan todas sus propiedades, como pueden ser estofada, salteada, a la plancha, escalfada, hervida o al vapor.

EVITAR LOS REBOZADOS

Nuggets, alitas... Si un filete de pollo está empanado o rebozado aporta más del doble de calorías y de grasa por el aceite que se requiere para su fritura.



Charcutería de pollo o pavo con Nutri-Score A o B

Quando hablamos de carnes blancas, es muy importante entender que nos referimos a carne fresca y no a embutidos. La regla de cuanto menos elaborado y más fresco, mejor, es perfecta para estos casos. Por muy buena fama que tengan productos de charcutería, como los loncheados de pavo o de pollo, la carne fresca de estas aves, sea cual sea el corte elegido, siempre será una opción más saludable.

Si tienes tiempo, es mejor preparar un bocadillo de pechuga de pollo a la plancha que

añadir embutidos de pollo o pavo, aunque estos contengan un alto porcentaje de carne.

Aún así, si lo que buscas es un producto de pavo o pollo de charcutería, Nutri-Score te ayuda a escoger la opción más saludable. Una mejor letra significa un mayor porcentaje de carne y una menor cantidad de sal. También existe la opción de comprar pechuga de pollo en conserva, al natural o en aceite, que mantiene las propiedades de la carne fresca y es una solución fácil y cómoda.

0,90€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Ensalada de garbanzos con tahini

- 160 g de tomates en rama
- 80 g de pepino
- 200 g de mango
- 40 g de cebolla roja
- 400 g de garbanzos cocidos
- 20 g de perejil

Para el aliño:

- 40 g de tahini
- 30 ml de vinagre de manzana
- ½ limón
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ diente de ajo rallado

ELABORACIÓN. Pelar los tomates y el mango, retirar las pepitas del tomate y cortar todo en dados.

- Lavar el pepino y cortarlo en medias lunas finas y picar la cebolla finamente. Juntar todos los ingredientes en una ensaladera con los garbanzos y el perejil picado. Reservar.

■ Preparar el aliño de tahini batiendo con una varilla todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogénea. Mezclar con la ensalada y servir.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato completo y saludable, ya que consumimos vegetales, legumbre y semillas de sésamo en pasta (tahini), lo que nos permite aprovechar sus nutrientes al máximo. Las ensaladas dan también mucho juego para consumir hortalizas en crudo, evitando la pérdida de vitaminas, minerales y otras sustancias beneficiosas que contienen.

Propiedades nutricionales. Contiene vegetales y legumbre, que aportan fibra, hidratos de carbono, proteína completa y variedad de vitaminas y minerales. Las grasas son saludables, ya que provienen del sésamo y el aceite de oliva.

¿Sabías que...? Las semillas tienen un contenido nutricional muy completo y saludable, pero

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

para aprovecharlo debemos consumirlas machacadas o en pasta como el tahini. De otro modo, actuarán como fibra, sin aprovechar sus nutrientes, especialmente las pequeñas.

Apta para: dietas veganas.

minipizzas

CON BASE DE VERDURA

4 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 20 MIN

- 80 g de berenjena
- 60 g de calabacín
- 100 g de tomate

Para los 'toppings'

- 10 g de pimiento rojo, 10 g de pimiento verde y 10 g de pimiento amarillo
- 50 g de tomate triturado
- 60 g de queso mozzarella rallado
- 30 g de champiñón
- 30 g de espárragos verdes

PASO 1

Cortar la berenjena, el calabacín y el tomate en rodajas un poco gruesas para que al cocinarse no pierdan consistencia.

PASO 2

Preparar las pizzas de berenjena y calabacín primero, ya que se hornean antes que las de tomate. Para ello, untar con tomate triturado las bases y colocar encima un poco de queso rallado.

PASO 3

Para las pizzas de berenjena, colocar sobre el queso unas láminas de champiñón, y para las de calabacín, los pimientos tricolores finamente picados.

PASO 4

Llevar al horno y cocinar durante 10-15 minutos a 185 °C.

PASO 5

Mientras tanto, preparar las pizzas de tomate con un poco de queso rallado sobre cada rodaja y espárragos en trocitos. Hornear a la misma temperatura, pero durante 5-10 minutos.



COMENTARIO DIETÉTICO

Una solución rápida y divertida para montar un plato a base de verdura. Además, los peques pueden participar en la elaboración y proponer ingredientes. Verduras y frutas deben ser la base de una dieta saludable, muy especialmente para los pequeños de la casa.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
54	2,63g	1,33g	2,90g	0,21g
3%	4%	7%	3%	4%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

¿SABÍAS QUE?

Los pigmentos que dan color a frutas y verduras son sustancias con acciones beneficiosas para el organismo. Los carotenos proporcionan los colores naranja y rojo; las clorofilas, el verde, y las antocianinas, los azules y morados.

Tu compra MÁS SOSTENIBLE

En CAPRABO fomentamos un modelo de economía circular, reducimos nuestra huella de carbono y luchamos contra la contaminación por plásticos que sufre el planeta. Para ello, además de ofrecerte alimentos que se hayan producido con menor impacto ambiental, actuamos para que los envases y embalajes de nuestras tiendas sean más respetuosos con el entorno.



MÁS RECICLADO

Utilizamos plástico reciclado en los envases de nuestras marcas. Dar al plástico una segunda vida reduce su impacto ambiental.



MÁS COMPOSTABLE

Utilizamos materiales compostables en las bolsas de los productos de nuestra marca Natur, como la patata Buti. Su malla original era de plástico de origen fósil, después fue de biopolietileno, y ahora es de celulosa compostable procedente de fuentes renovables.

ECODISEÑAR

El ecodiseño de los envases supone diseñarlos teniendo en cuenta el cuidado del medio ambiente desde todos los puntos de vista: el impacto de sus materias primas, los recursos necesarios para fabricarlos e, incluso, la manera en que pueda ser reciclado satisfactoriamente cuando llegue el fin de su vida útil.

Trabajamos para que nuestros envases, además de garantizar la seguridad alimentaria, alarguen la vida del producto para prevenir el desperdicio alimentario y aporten información relevante sobre su composición y reciclado y tengan un menor impacto en el medio ambiente. Nuestro objetivo es reducir un 20% su huella plástica y alcanzar el 100% de reciclabilidad en 2025. Para conseguirlo, reducimos los materiales utilizados y optamos por soluciones más sostenibles.

MÁS CARTÓN CERTIFICADO

Sustituimos el plástico en los envases de algunas frutas y hortalizas, como la cebolla dulce, el caqui o el tomate, por materiales de origen renovable con certificado FSC®.



MENOS PLÁSTICO

Para utilizar menos materias primas, aligeramos los envases en productos como la hamburguesa de vacuno de nuestra marca BIO reduciendo así el contenido de plástico.



ECO
ENVASE

BOTELLA
50%
RECICLADA

¿SABES DISTINGUIR UN PRODUCTO ECODISEÑADO?

Queremos que toda la información que te interesa sea clara, concisa y no te genere ninguna duda. Por eso, hemos incluido un nuevo pictograma en nuestros envases, que explica las características de sostenibilidad.

Te presentamos nuestras acciones de ecodiseño, reducción de plásticos de un solo uso y promoción de envases, mallas y bolsas reutilizables

El **60%** de nuestra **FRUTA Y VERDURA** se vende **A GRANEL**

TENEMOS MÁS DE
107
PRODUCTOS
ecodiseñados

AL AÑO, EVITAMOS
423
TONELADAS
de plástico
convencional

-67% en **BOLSAS DE CAJA**
-59% en **EMBALAJES** de tienda
-16% en **ENVASES** de nuestra marca

REUTILIZAR

Tenemos nuevos embalajes más sostenibles en las secciones de carnicería, charcutería y pescadería: bolsas compostables, sobres de papel y bandejas con un 80% de plástico reciclado. Aún así, la mejor opción para reducir el impacto es reutilizar:

- En las cajas pueden adquirir bolsas de papel, bolsas compostables y bolsas de rafia, hecha con un 70% de material reciclado. ¡Dura mucho, pero te la cambiamos gratis si se te rompe con el uso!

- En nuestras fruterías encontrarás bolsas de malla reutilizables para la compra de fruta y verdura a granel.



- Anímate a usar tu propio táper reutilizable en los mostradores de pescadería, carnicería o charcutería. Es una forma sencilla y cómoda de evitar el uso de plástico y otros materiales. Nuestros profesionales están para ayudarte a reducir tu huella ambiental.

SIN PLÁSTICOS DE UN SOLO USO

Hemos eliminado los productos de plástico de un solo uso que más comúnmente se encuentran en la naturaleza, contaminando nuestros océanos y ríos. Todas nuestras pajitas, bastoncillos, cubiertos y vajillas son ahora de cartón u otros materiales más sostenibles. Igualmente, hemos sustituido las anillas en latas y botellas de refrescos por otros fabricados con material reciclado o cartón.





SEA COMO SEA TU PIEL HAY UN PROTECTOR SOLAR PARA TI

Llegan las vacaciones. Los días de sol, playa o montaña en los que aprovechamos cada minuto para disfrutar al aire libre. También pasamos más tiempo bajo el sol y, por eso, es muy importante prestar especial atención al cuidado de la piel.



Cómo elegir el protector

CATEGORÍA DE PROTECCIÓN	FACTORES (FPS)	TIPO DE PIEL
Baja	6, 8 y 10	Muy bronceadas o resistentes al sol
Media	15, 20 y 25	Ya bronceadas y oscuras
Alta	30 y 50	Claras, sensibles al sol o primeras exposiciones
Muy alta	50+	Muy claras y sensibles al sol

A la hora de protegernos del sol, cada persona es un mundo. En CAPRABO encontrarás el protector que mejor se adapta a ti: en *spray* o pistola si quieres una aplicación rápida, en formato *roll-on*, con bronceador, antimanchas, para pieles sensibles, etc. Tampoco nos olvidamos de los más pequeños, que necesitan una protección extra y productos pensados para ellos.

Solares faciales

NIVEA SUN

FLUIDO ANTIMANCHAS FPS 50

Protección facial inmediata contra los rayos UVA y UVB, que previene y reduce visiblemente las manchas inducidas por el sol gracias al Luminous 630 patentado. Ideal para uso diario, su textura fluida y no grasa ofrece un efecto refrescante y deja una sensación sedosa en la piel.

NOVEDAD



1. BB SUN, crema solar facial con color FPS 50.
2. Fluido solar rostro y escote.

BELLE&SUN

Toda nuestra gama facial está especialmente formulada para la piel del rostro, con factores de protección muy altos, para pieles claras o sensibles al sol. Sus fórmulas previenen la aparición de arrugas y manchas y son *oil free*. Formuladas con aloe vera y vitamina E, que protegen el ADN celular.

Lociones solares

NIVEA SUN

PROTEGE & HIDRATA FPS 30 Y FPS 50+

Protección contra los rayos UVA y UVB, las quemaduras solares y el envejecimiento prematuro de la piel en una fórmula resistente al agua. Proporciona 48 horas de hidratación. Sin microplásticos, su fórmula es un 73% biodegradable.

BELLE&SUN

Formulados con filtros UVB (causantes de las quemaduras solares) y UVA (responsables del envejecimiento prematuro y el cáncer de piel). Sus diferentes texturas (leche, crema, spray y aceite) son no grasas y resistentes al agua. No contienen parabenos y todos han sido dermatológicamente testados.

LECHE SOLAR FPS 30

De textura ligera, no pegajosa y de rápida absorción. Especialmente indicada para pieles claras o sensibles al sol.



SENSITIVE PROTECCIÓN INMEDIATA FPS 50+

Indicado para la piel sensible, gracias a su fórmula sin perfume con aloe vera bio, que protege de las alergias solares e irritaciones. Protección inmediata frente a los efectos de los rayos UVA y UVB y la luz azul (HEVL). Previene el envejecimiento prematuro de la piel.

PROTEGE & BRONCEA FPS 20, FPS 30 Y FPS 50

Protector solar que, además, broncea de forma natural al contener extracto de promelanina, que estimula el proceso natural de bronceado de la piel. Fórmula no grasa, resistente al agua. Sin microplásticos, su fórmula es un 63% biodegradable.



Solares invisibles

GARNIER DELIAL

SPRAY INVISIBLE PROTECT REFRESH FPS 50

Invisible en todos los tonos de piel. Con aloe vera refrescante.

PISTOLA FPS 50

Hidrata y protege tu piel con Hydra 24. Enriquecida con manteca de karité nutritiva.



BELLE&SUN

SPRAY SOLAR TRANSPARENTE FPS 30 Y FPS 50

Especialmente indicados para personas a las que no les gustan las texturas untuosas y grasas. Formulados con vitamina E para la protección del ADN celular.



NUEVO ENVASE

Brumas solares

BELLE&SUN

BRUMA SOLAR FPS 30 Y FPS 50

Bruma solar invisible. No grasa y de rápida absorción, puede aplicarse incluso sobre la piel mojada.





Solares infantiles

NIVEA SUN KIDS

PROTEGE & CUIDA FPS 50+

Solar 5 en 1, que ofrece protección inmediata contra los rayos UVA y UVB, quemaduras solares y daños en la piel a largo plazo. Formulada para la delicada piel de los niños, ayuda a reducir el riesgo de alergias. Su fórmula fortalece la barrera protectora de la piel y proporciona hidratación duradera.



NUEVO ENVASE

EROSKI

BRUMA INFANTIL FPS 50+

Para piel sensible. Su textura de bruma es fácil de aplicar y de rápida absorción. Resistente al agua.



GARNIER DELIAL

PISTOLA NIÑOS SENSITIVE FPS 50+

La protección más experta para cuidar las pieles sensibles de los más pequeños.



ECRAN

LECHE REPARADORA

Refuerza las defensas antioxidantes y repara, hidrata y alivia la piel después del sol. Su fórmula ha sido mejorada y no contiene alcohol, colorantes ni siliconas. Fórmula biodegradable y vegana.

After Sun

Tras pasar un día de playa o de piscina, es imprescindible nutrir la piel utilizando cremas reparadoras que nos ayuden a mantenerla hidratada y bonita.



BELLE&SUN

LOCIÓN

Emulsión fluida de textura ligera muy agradable. La sinergia de sus agentes hidratantes y reparadores ayuda a que la piel quede suave y nutrida, aliviando la sensación de ardor y enrojecimiento. Contiene alantoína, glicerina, pantenol, vitamina E y aloe vera concentrado.

DEPILACIÓN

Para lucir una piel suave y un depilado perfecto este verano, confía en nuestra amplia gama de depilatorios. Su uso es muy sencillo y están disponibles en todos los formatos: ceras frías, cremas, bandas depilatorias, etc. Elige la solución que mejor encaje con tus gustos y necesidades.



BELLE

BANDAS Y CREMA DEPILATORIA

Si buscas una depilación rápida, la crema depilatoria y las bandas de cera fría son opciones cómodas que ofrecen un gran resultado.



VEET

BANDAS BIKINI, AXILAS, CORPORALES Y FACIALES VEET PURE

Las bandas de cera fría son muy cómodas y podrás llevarlas contigo a todas partes. Son magníficas compañeras de viaje y emplearlas es algo muy sencillo. Se pueden quitar a los pocos segundos y no existe ningún riesgo de quemar la piel por un sobrecalentamiento de la cera. La cera fría, además, deja apenas restos, por lo que resulta muy limpia y una misma banda se puede reutilizar varias veces.

VEET MEN

KIT DE DEPILACIÓN ZONA ÍNTIMA

Ha sido especialmente diseñado para eliminar el vello de las ingles, área púbica, base del pene, escroto y glúteos. Cuidadosamente probado bajo el control de un dermatólogo. Elimina el vello en esta zona sensible sin dolor, mientras que el bálsamo post-depilación ayuda a dejar la piel hidratada y calmada después de la depilación.

Ventajas **caprabo** ●●●
CLUB



VIAJA CO

El viaje perfecto: Desde Caprabo a donde tú quieras

El viaje perfecto es aquel en el que tú eliges adónde ir y, además no pagas nada.

De eso este año se encarga Caprabo, porque **si activas un cupón online, puedes conseguir 1.500€ para irte de viaje donde tú quieras.**

Consulta condiciones en www.caprabo.com/promociones



caprabo ●●●

caprabo ●●●
CLUB



N EL CLUB CAPRABO

00€

Puedes ganar
1.500€ para tu
viaje perfecto



¿Cómo puedo participar?

- Entrar en tu área de cliente de caprabo.com o en la APP.
- Activas un cupón online. Con uno vale, el que tú quieras.
- Hazlo entre el 1 y el 30 de junio de 2022.
- El día 4 de julio conoceremos al ganador/a.



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.



caprabo ●●●

EL RASCA Y GANA DE LAS MARCAS

5
PATINETES
ELÉCTRICOS
CADA SEMANA

80
CESTAS
DE 50 €
CADA SEMANA

20
CARROS
DE COMPRA
DE 90 €
CADA SEMANA

300
BOTELLAS
DE CAVA
BACH
CADA SEMANA

20
PALETILLAS
IBÉRICAS
VALLE ALAGÓN
D'ENGREIX
CADA SEMANA

4.000
VALES
DESCUENTO
DE 1€
CADA SEMANA

300
BOTELLAS
DE VINO TINTO
75 cl SANGRE
DE TORO
CADA SEMANA

1.000
VALES
DESCUENTO
DE 2€
CADA SEMANA

Del 5 de mayo al 30 de
septiembre comprar en
CAPRABO tiene premio

¡VEN Y PARTICIPA!

Y podrás ganar uno de estos
premios semanales

Por compras superiores a 30€, consigue 1 rasca y gana. Y por cada 5€ de compra en los productos señalizados, consigue 1 rasca extra.

Y ADEMÁS
**1 COCHE
SEAT
ARONA**
DURANTE TODA
LA PROMOCIÓN





CUIDEMOS el futuro de todos

Desastres naturales, aumento de temperaturas, contaminación, falta de alimento... También los animales y las plantas los sufren y afecta a su forma de vida. Con ellos compartimos un mismo hogar y un futuro en común, por eso su protección y bienestar es crucial si queremos seguir disfrutando de él.

Actualmente, alrededor de un millón de especies de animales y plantas se encuentran en peligro de extinción. Por eso, es clave actuar para la protección del medio ambiente.

Gracias a vuestra ayuda, a través de CRAM podremos ofrecer la alimentación que necesitan las tortugas marinas que ingresan a su centro de recuperación hasta su reintroducción en el mar. Un mar mejor es posible si todos aportamos nuestro pequeño grano de arena.

Pero no solo es importante actuar para asegurar el futuro de los animales, también hay que responder hoy para que miles de animales, tanto domésticos como salvajes, que por la pérdida de su hábitat o el abandono de sus responsables terminan en las calles o en centros de acogida puedan seguir siendo cuidados y alimentados.

Cada día, en Cataluña, se abandonan aproximadamente 120 animales de compañía. Solo con este dato ya nos

podemos hacer una idea de los gastos que supone alimentarlos a todos. Desde FAADA ayudan cada mes a 5 refugios de toda Cataluña que se encargan de un altísimo número de perros y gatos, intentando que tengan la vida más digna posible. Los donativos recaudados a través de la campaña de CAPRABO asegurarán la alimentación de un gran número de animales durante muchos meses. ¡Gracias por hacerlo posible!



EN MAYO
MÁS DE
17.000€
RECAUDADOS
¡GRACIAS!



Queremos darte las gracias por tu colaboración en mayo con el programa solidario a favor de los niños y niñas más vulnerables.

FUERTEVENTURA LA PLAYA DE CANARIAS

La belleza salvaje de sus más de 150 kilómetros de playas de arena blanca y aguas cristalinas es, sin lugar a dudas, una de las maravillas de Fuerteventura y la razón por la que la isla ha sido siempre conocida como la Playa de Canarias.

Sin embargo, la más antigua de las islas es un tesoro desconocido con muchos secretos por descubrir. Reconocida como Reserva de la Biosfera y Reserva

Starlight -por la increíble riqueza de la árida tierra y la incomparable calidad de su cielo nocturno-, es un paraíso para los amantes de la naturaleza. Se ha vuelto muy popular también entre los aficionados a la vida activa, que han encontrado un lugar ideal para practicar todo tipo de actividades, no solo deportes acuáticos como el *kitesurf*, el buceo o el *windsurf*, sino otras como senderismo, ciclismo o golf.



El islote de Lobos es el lugar perfecto para descubrir la belleza de los fondos marinos.



De noche, el cielo de la isla ofrece un viaje a las estrellas imposible de olvidar.

TRADICIÓN Y SABOR EN LA COCINA

Fuerteventura fue reconocida recientemente gracias a la exquisita calidad de su cocina. El queso majorero de leche de cabra acumula numerosos premios y cuenta con Denominación de Origen. Es conocido como uno de los mejores a nivel mundial, pero la variedad de productos autóctonos es mucho más amplia y deleita los sentidos: pescado, aceite de oliva, tomate, sal marina, etc.

ATRATIVOS PARA TODOS

Fuerteventura y sus gentes abren los brazos a todos los visitantes, no importa de dónde vengan, a quién amen o con qué disfruten. Es un destino que se adapta a todos, gracias a su amplia variedad de actividades, sus rincones desconocidos y su gran oferta de alojamientos e instalaciones. Es un lugar del que enamorarse sin remedio. No importa si lo que buscan es relajarse y tomar el sol, entrenar o sumergirse en la cultura majorera a través de su pequeña pero impresionante red de museos. De cualquier manera, la isla les cautivará silenciosamente y difícilmente se marcharán sin expectativas de volver.



Es un destino ideal para practicar actividades al aire libre.



Las playas de arena dorada y aguas turquesas son una seña de identidad de la isla.



Fuerteventura

La playa de Canarias

Reembolso

5%

a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

caprabo ●●●
CLUB



Haz tu reserva
de manera
segura
y flexible



⁽¹⁾ Para reservas con destino Fuerteventura efectuadas hasta el 30 de junio y para estancias hasta el 31 de octubre de 2022. Excepto tasas y cuotas de gestión. Consulta en Viajes CAPRABO

habla Borges para CAPRABO

ECO
NATURA®
AGRICULTURA ECOLÓGICA



Los productos ecológicos de Borges

SABEN A MÁS

Inspirada en nuestras raíces mediterráneas, ECO Natura es la gama de productos 100% ecológicos de Borges, que lleva a tu mesa lo mejor de nuestra tierra. Aceites, vinagres y frutos secos, que mantienen su esencia y calidad de forma natural, garantizando su producción sostenible. Cuentan con certificación ECOCERT y CCPAE.



ACEITES

Prueba el aceite Eco Natura de excelente calidad. Está certificado por el CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica) y su cuidada producción ecológica garantiza el respeto al medio ambiente. Equilibrado, con toques afrutados y ligeramente floral, es el perfecto aderezo para cualquier plato.



VINAGRES

Los vinagres Eco Natura son fruto de un proceso natural de elaboración que mantiene todas sus propiedades. Prueba la versión eco del popular Vinagre Balsámico de Módena, o el Vinagre de Sidra de Manzana Ecológico sin filtrar, que aporta grandes beneficios para la salud. Además, todos ellos son sin azúcares añadidos. ¡Un placer para tu salud!



FRUTOS SECOS

Los frutos secos Eco Natura son recogidos de forma respetuosa con la tierra en la que crecen para que sientas todo su sabor. Se empaquetan en una atmósfera protegida para que se mantengan frescos más tiempo y puedas disfrutarlos al máximo. El resultado es una gran calidad y un sabor excepcional.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Platano IGP Canarias
EROSKI NATUR
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Queso Emmental
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Helado de dulce de leche
EROSKI
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Queso Feta
EROSKI BIO, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bonito MSC
EROSKI SELEQTIA, 320 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema facial SPF 50+
BELLE&SUN
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bandas depilatorias
bikini & axilas
BELLE
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema depilatoria
piel sensible
BELLE
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

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 julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de julio de 2022





BOUQUET

30 años pioneros en sandías sin pepitas

Las sandías sin pepitas Bouquet son las preferidas en miles de hogares desde 1992.

Las sandías sin pepitas Bouquet nacen de una iniciativa pionera que revolucionó la vida de nuestra agricultura, y la tuya, para disfrutar de esta fruta tan rica y sana de una forma más cómoda y fácil.

Bouquet es una sandía de producción 100% nacional, de temporada y de proximidad, consumida y apreciada en toda Europa.

En nombre de Bouquet queremos darte las gracias, porque con tu apoyo, y el de nuestros agricultores de varias zonas productoras españolas, hemos conseguido que una buena idea nacida hace 30 años haya hecho la vida más fácil a toda la sociedad.

YA PUEDES DISFRUTAR DE LA SANDÍA BOUQUET QUE MEJOR SE ADAPTE A TUS GUSTOS Y NECESIDADES

- La estrella de referencia, aquí y en Europa, es la sandía roja de corteza rayada, que puedes encontrar en su formato estándar o en tamaño mini.
- La sandía Bouquet amarilla sorprende todavía a muchos por su color y sabor.
- La sandía de piel verde oscura-negra y pulpa roja es como la de toda la vida por fuera, pero sin pepitas.
- La sandía mini es ideal para hogares de una o dos personas por su pequeño tamaño y peso, entre 2 y 3 kilos.

TRUCO

Si quieres que tu familia no deje ni un trocico, compra una sandía Bouquet y cuando llegues a casa, antes de ponerla a enfriar, ábrela y córtala en trocitos pequeños. Guárdala en la nevera en un recipiente tapado. Y así estará lista para consumir en cualquier momento del día.

La sandía Bouquet tiene todas las cualidades para ser la fruta preferida con la llegada del buen tiempo. Es refrescante, antioxidante, tiene vitaminas A y C, textura crujiente y es adecuada para todas las edades y momentos del día.

Se puede consumir como postre, snack o utilizarla en un sinfín de recetas apetitosas y sugerentes: la creatividad con sandías Bouquet no tiene límites.

Toda la gama está también disponible en cultivo ecológico, bajo la marca Bouquet Bio.



nosotros

CAPRABO comparte las claves de su nueva etapa estratégica con casi 350 proveedores

El pasado 3 de mayo, CAPRABO reunió a directivos y propietarios de casi 350 empresas proveedoras de la compañía. El objetivo del encuentro, que contó con la asistencia de Albert Castellanos, secretari d'Empresa i Competitivitat de la Generalitat de Catalunya; David Mascort, secretari general d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural; Alfredo Pastor, profesor del Departamento de Economía IESE Business

School; Jordi Torrades, director general de Comerç; Edorta Juaristi, director general de CAPRABO; Javier Amezaga, presidente del Consejo de Administración de Supratuc, la sociedad propietaria de CAPRABO; Rosa Carabel, directora general de Grupo Eroski, y Beatriz Santos, directora comercial de la cooperativa, era compartir los detalles de la nueva etapa estratégica de CAPRABO y dar a conocer su nueva propuesta de comunicación.

El encuentro supone un punto de inflexión para CAPRABO que coloca a los colaboradores más estrechos de la compañía en el centro de la gestión. Más de la mitad de los asistentes han sido pequeños productores y cooperativas agrarias, lo que supone una apuesta por la producción de proximidad.

El director general de CAPRABO ha recordado que la compañía invertirá 100 millones de euros en los próximos cinco años para dar un impulso a su nuevo plan estratégico, que incluye la transformación logística; la reforma de supermercados a tiendas de nueva generación; el desarrollo de la venta *online* y la expansión, con nuevas aperturas en Cataluña.



De izquierda a derecha: Javier Amezaga, Jordi Torrades, Adrián Caldart, Albert Castellanos, Rosa Carabel, Beatriz Santos y Edorta Juaristi.



Abrimos dos nuevas tiendas en la provincia de Barcelona

La primera de ellas está en la calle de Sant Pau, 116, de Barcelona. Emplea a siete personas, tiene una superficie comercial de 299 m² y un amplio horario de apertura (de 9 a 22 h, de lunes a sábado, y de 9:30 a 22 h los domingos). La segunda tienda, situada en la calle dels Arbres, en Esparraguera, da trabajo a seis personas, cuenta con 167 m² de superficie y abre todos los días de 8 a 22 h. Ambas tiendas son franquicias.

Claudio Estévez, responsable de Franquicias de CAPRABO, explica que "este año vamos a seguir trabajando para acercar nuestro modelo de tienda a todos los barrios de Barcelona y a todas las comarcas y localidades estratégicas".

CAPRABO recuerda la necesidad de protegerse del sol

Por sexto año consecutivo, CAPRABO se suma a la Associació Contra el Càncer en la iniciativa de sensibilización y concienciación sobre la importancia de protegernos de las radiaciones solares y prevenir así el

cáncer de piel. Esta colaboración que se realizará en Cataluña, se extenderá del 8 de junio hasta principios de septiembre, coincidiendo con el Día Mundial del Cáncer de Piel, que se celebra el 13 de junio. CAPRABO

divulgará esta información a través de cartelería informativa en 75 tiendas de su red de supermercados y en sus distintos canales de redes sociales, donde compartirá todo tipo de consejos para prevenir el cáncer de piel.



El mejor ingrediente
para cuidar tu alimentación
este verano

**AGUA
CATE**

La fruta de la vida

NUEVA

Descubre el
sabor 100%
natural
del **limón**
mediterráneo



WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM 37.5°
BOMBAY CITRON PRESSÉ, EL DISEÑO DE LA BOTELLA Y EL
LOGOTIPO DE BOMBAY CITRON PRESSÉ SON MARCAS REGISTRADAS.