

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

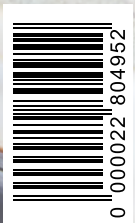
# caprabo ●●●

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

# sabor

**DE NUESTRA  
TIERRA**  
Mejillones  
y ostras, los  
tesoros del  
delta del Ebro

**MENÚ SELEQTIA**  
Platos  
gourmet  
para cada día



# Fruta de verano **AHORRO Y SABOR**

## Benvingut l'estiu

Nº 365  
JULIO 2022  
2€



# Deliciously LIGHT

NUEVO

EL SABOR DEL  
BAILEYS DE SIEMPRE CON  
**40% MENOS  
CALORÍAS\***



Hecho con  
Nata Irlandesa



Hecho con  
Aromas Naturales



\*40% menos calorías que Baileys Original.

WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 17º Sólo para mayores de 18 años.

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



caprabo ●●●

# sumario

julio-agosto'2022

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



Todas las recetas  
de Sabor en



CHÉFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Nuevo capítulo de nuestra campaña *Bienvenida la vida.*
- 08 Lo último en nuestras tiendas.
- 14 Las mejores hortalizas de las huertas de nuestra tierra.
- 20 Frutas de verano: mordiscos de frescor, sabor y ahorro.
- 24 Ostras y mejillones, el tesoro del delta del Ebro.
- 28 Menú del BCC Culinary Club.
- 32 Cervezas.
- 34 Belleza: ritual de belleza para lucir una piel bonita y saludable.
- 38 Solidaridad: gracias por vuestra generosidad.
- 40 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Costa Daurada.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



**Edición 365**  
JULIO-AGOSTO 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 2138 38

**DEPÓSITO LEGAL:**

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



## Un verano lleno de color

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**D**urante el verano, cuando los días son más largos y tenemos más tiempo para disfrutar de comidas en familia al aire libre, de picoteos en la playa o de alargar las cenas con amigos. En CAPRABO te invitamos a que disfrutes todos esos momentos con los mejores productos frescos de temporada y sin que te cueste más, porque además de ofrecerte calidad y cercanía queremos que ahorres. Para ello, te ayudamos con cupones ahorro en nuestras marcas que puedes encontrar en esta misma revista. Buenos productos al mejor precio con toda la garantía que ofrecen nuestras marcas propias Basic, Natur y Seleqtia.

Además, el verano es un buen momento para aprovechar lo mejor de la huerta y el mar. Como sabes, cada

época tiene sus alimentos estacionales y conociéndolos puedes preparar menús frescos, sabrosos y saludables con productos de temporada *de la nostra terra*. En julio y agosto, los productos de proximidad como tomates y pimientos o las frutas de verano como melones, sandías y melocotones llenan de color nuestra frutería y de sabor todos los platos. ¡Y además hidratan y refrescan!

De nuestro mar Mediterráneo también llegan los mejillones y ostras del delta del Ebro, que encontrarás en los mostradores de nuestras pescaderías, una excelente elección para preparar elaboraciones jugosas y frescas.

Con nuestra propuesta de productos y recetas, desde aquí te animamos a disfrutar y a cuidarte en familia este verano ahorrando.



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

**4** Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

**5** Favorecer el consumo responsable

**6** Ofrecer más productos locales

**7** Facilitar comer bien a buen precio

**8** Actuar con claridad y transparencia

**9** Cuidarnos como trabajadores

**10** Impulsar un estilo de vida más saludable

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

► Aina Torres



Caprabo te da la bienvenida al  
verano con su nueva campaña

## Benvingut l'estiu

Poema de Aina Torres

*Tornarem als camins que ens duen al mar,  
allà on la mirada té el gust de la sal,  
on neixen els sols a les mans.  
Vindran hores lentes i el temps sense temps,  
sentirem el bressol a la terra del vent.*

*Serem el foc que transita l'alba;  
la carícia de l'aigua.  
Serem el refugi on esperar-te.  
Llum i arrel.  
Serem la paraula al cor de l'estiu.*

En Caprabo te acompanyamos cada verano y en cada momento de tu vida.

Bienvenidos a **caprabo** ●●●



*el Abuelo*  
DE LOS MELONES



Descubre el sabor en nuestra  
web  
[meloneselabuelo.com](http://meloneselabuelo.com)

# Lo último

## Pollo asado EROSKI: por si necesitas un plan B

**E**l pollo asado de nuestra marca es ideal como fondo de nevera. Una opción magnífica para disfrutar en familia o con amigos sin invertir tiempo en la cocina.

Este pollo viene ya asado, de forma tradicional, con un poco de aceite y sal. Solo tendrás que calentarlo y estará listo. Acompáñalo con una guarnición o una ensalada y conseguirás un perfecto segundo plato o un plato único para una comida o cena rápida.



## LLEGAN NUESTRAS BEBIDAS DE AVENA Y ALMENDRA BIO

Ya sea porque no te sienta bien la leche de vaca o porque prefieres evitar tomarla, las bebidas de avena y almendra de nuestra marca BIO son una gran alternativa para empezar el día o acompañar tu café.

Sin azúcares añadidos, están elaboradas con avena y almendras certificadas con el sello europeo y navarro de producción ecológica. Se cultivan de forma sostenible, sin abonos ni pesticidas sintéticos, en suelos donde se promueven técnicas como la rotación de

cultivos, lo que mejora su fertilidad.

Además, tienen el sello V-Label, que certifica que son aptas para veganos, y su nuevo envase es más respetuoso con el medio ambiente, porque el 87% de los materiales que lo componen son de origen renovable y proceden de fuentes responsables con certificación FSC®. Su tapón es 100% de bioplástico.





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](http://www.tuhogarinteligenteconcalvo.com)



¡Escanea este QR y participa!

[www.calvo.es](http://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



## FORNACINA, PAN QUE LLEGA DEL CORAZÓN DE ITALIA

Con nuestra marca SELEQTIA queremos acercarte los mejores productos *gourmet* a tu mesa y ahora te presentamos la fornacina, un típico pan originario de la Toscana italiana. Ligero y crujiente, sirve par acompañar tus platos o picoteos con un toque distinto.

## REMOLACHA EN TIRAS EROSKI ENSALADAS CON MÁS COLOR

En verano, las ensaladas apetecen más que nunca y son una opción sencilla y saludable como primer plato o para completar un menú. Si quieres

llenarlas de color, añade la nueva remolacha en tiras de nuestra marca y combínala con tus ingredientes favoritos. Aliña a tu gusto y disfruta.





## Boloñesa vegana para tus platos de pasta



Cada vez sois más los que elegís una alimentación vegana, pero queréis optar entre una gran variedad de alternativas con las que disfrutar de un menú variado. Por eso, seguimos ampliando nuestra familia de productos veganos y ahora te presentamos la nueva salsa boloñesa a base de soja.

Se trata de la tradicional combinación de origen italiano, elaborada con aceite de oliva virgen extra, tomate, soja, zanahoria, apio y cebolla provenientes de la agricultura ecológica certificada.

Una salsa llena de sabor que solo tendrás que calentar unos minutos y estará lista para sazonar tus platos de pasta.

### RECETA MEJORADA

#### SURIMI RALLADO EROSKI

Nuestro surimi rallado, se presenta ahora sin glutamato monosódico, pero sin perder el sabor ni la frescura. No contiene gluten y es ideal para tus ensaladas y para preparar una amplia variedad de entrantes. Puedes utilizarlo también para alegrar tus platos de arroz o pasta y es ideal con un toque de soja al estilo oriental. Siempre

viene bien tenerlo a mano en la nevera para combinar en una tosta o en un pincho para una cena improvisada. Un aporte de proteínas y color para numerosas recetas.

Además, cuenta con certificado MSC, que garantiza la sostenibilidad de las materias primas con las que está elaborado.



MAXIMA EXCELLENTIA  
DESDE 1976

# RIOVERDE

PRODUCTOS  
TRADICIONALES



[WWW.RIOVERDE.ES](http://WWW.RIOVERDE.ES)



OOO  
lo último

habla Bifrutas para CAPRABO

# ¡Regalamos EL VIAJE de tu vida!

**E**n Bifrutas celebramos nuestro 25 aniversario con una experiencia única e inolvidable, porque nuestros consumidores son nuestros imprescindibles. ¿Quieres conseguir el viaje de tu vida? Participa en el sorteo de una plaza doble en un crucero por el Mediterráneo subiendo tu ticket de compra con al menos una unidad de Bifrutas a [www.bifrutas.com](http://www.bifrutas.com) y sabrás al momento si eres el ganador.

**¡Sorteamos 101 plazas!  
Mucha suerte y...  
¡Nos vemos a bordo!**



**Bi Pascual  
frutas**

**25  
ANIVERSARIO**

**¡REGALAMOS EL VIAJE DE TU VIDA!**

**COMPRANDO CUALQUIER BIFRUTAS PODRÁS IRTE DE CRUCERO**

**PARTICIPA EN  
bifrutas.com**

**METÉ EL CÓDIGO DEL ENVASE Y TICKET DE COMPRA**

**¡REGALAMOS EL CRUCERO DE TU VIDA!**

- 1 Para ti y tu acompañante
- 2 Para ti y los 25 que eligas

**100% Natural**  
y vitamina C TROPICAL

\*Promoción válida del 1 de abril al 15 de septiembre de 2022. Bases depositadas ante Notario, consultar en: [www.bifrutas.com](http://www.bifrutas.com)



**¡NUEVO!**

habla Kellogg's® para CAPRABO

## All-Bran® Natural 0% azúcares añadidos\*

**C**rujientes almohadillas de cereales elaboradas con un solo ingrediente: 100% trigo integral. De esta forma, la fibra está presente de manera natural, siendo

una excelente opción para ayudar a alcanzar una ingesta adecuada. ¡Combinálos como quieras, con fruta fresca de temporada, lácteos, café, frutos secos o semillas!

\*Contiene azúcares naturalmente presentes.



PARC NATURAL DEL  
**MONTSENY**  
RESERVA DE LA BIOSFERA

**Viladrau**  
Portem la natura dins

AGUA MINERAL NATURAL **1,5L**

En Viladrau colaborem para preservar y revitalizar  
la biodiversidad del PARC NATURAL DEL MONTSENY

Descubre más:



# ENTRE MAR Y RIO, una gran tierra de cultivo



**E**l verano es, sin duda, el mejor momento para disfrutar de las ensaladas y nuestras huertas dan estos meses las hortalizas más frescas perfectas para este refrescante plato. Lechugas, pimientos, pepino y sobre todo tomate. Muchas huertas de nuestro alrededor se tiñen de un color que va del rojo intenso al rosa de las diferentes variedades locales de este manjar, cultivado con mimo y orgullo.

En CAPRABO te espera la más amplia oferta de producto local en su mejor momento. Porque estamos comprometidos con el apoyo a la economía rural y también porque queremos contribuir a preservar la diversidad de hortaliza local que se han consumido durante años en las casas y que son parte fundamental de nuestra cultura gastronómica.

Por eso, trabajamos codo con codo con productores como los de la cooperativa la Conca de la Tordera, resultado de la fusión de dos cooperativas, la de Blanes (Agrícola de Blanes) y la de Palafròls (Coppal). Una cooperativa que lleva más de 100 años,



colaborando con los agricultores de la zona para acompañarlos en su día a día.

Sus cultivos se encuentran en la cuenca de la Tordera, que se sitúa a caballo de las provincias de Barcelona y Girona, entre las comarcas de la Selva y el Maresme.

Esta tierra, por ubicación y climatología, es especialmente fértil para algunas variedades de frutos. A lo largo del tiempo, los agricultores los han ido perfeccionando hasta obtener hoy en día vegetales de gran calidad aprovechando las últimas tecnologías, pero con el mayor respeto a la tradición.

La cooperativa se ha especializado en los últimos años, reforzando en la época estival el cultivo de tomates como el de colgar, el *Cor de bou*, el del pimiento o el de ensalada. No han dejado de lado otros cultivos tradicionales como las lechugas (Trocadero, Hoja de roble) o pepinos, cebolla tierna y zanahorias

Una de las claves que hace únicas sus hortalizas está en la proximidad de sus áreas de cultivo al mar Mediterráneo. Esto saliniza los acuíferos que nutren el agua de riego, ideal para el cultivo de tomate que estos meses los disfrutarás en su mejor momento.



“

El sabor auténtico, el apoyo a la economía local y la gestión del territorio, históricamente son nuestros valores y aportación a la sociedad. Actualmente la concienciación del cambio climático da valor a la producción de circuito corto o proximidad, dando al consumidor la opción de escoger un producto más responsable con el medio ambiente. Con todo lo anterior, cada vez más deberíamos elegir el producto de proximidad como la mejor manera de contribuir con nuestro territorio y ahora con el planeta. **Joan Lázaro. Productor de Conca de la Tordera.**



**1,28€**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 8

Dificultad



Elaboración



## Quiche de espinacas y tomates

- 1 paquete de hojaldre
- 225 g de espinacas al natural
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 50 g de queso parmesano rallado
- 200 ml de nata líquida
- 50 ml de leche
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta
- Orégano

**ELABORACIÓN.** Precalentamos el horno a 180 °C. Preparamos el molde que vayamos a utilizar añadiendo mantequilla y un poco de harina en la superficie.

- Lavamos y escurrimos las espinacas y las reservamos.
- Cortamos los tomates en rodajas y también los reservamos.

■ Mezclamos la nata, los huevos, la leche, el queso parmesano rallado, la sal y la pimienta. Reservamos.

■ Extendemos la masa de hojaldre sobre el molde recortando los bordes sobrantes y la introducimos en el frigorífico mientras preparamos el relleno.

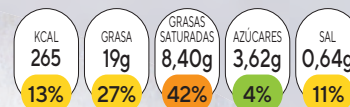
■ Calentamos el aceite en una sartén, añadimos la cebolla y rehogamos hasta que esté traslúcida. Agregamos las espinacas, salpimentamos y rehogamos unos cinco minutos más. Reservamos.

■ Sacamos el molde del frigorífico y esparcimos las espinacas sobre la masa, vertemos la mezcla de leche y huevo y colocamos los tomates encima formando un círculo. Espolvoreamos por encima con un poco de orégano.

■ Horneamos durante 40 minutos. Transcurrido el tiempo, retiramos del horno y servimos de inmediato.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

### COMENTARIO DIETÉTICO

La quiche es una preparación muy fácil que podemos rellenar casi de cualquier cosa. En este caso, es de espinacas y tomate, lo que nos permite aprovechar algún tomate que se haya quedado maduro. Admite cualquier variedad: pera, rama, raf, etc. Al incluir tomates, espinacas y cebolla, esta receta aporta casi una ración de hortaliza.

**Propiedades nutricionales.** Como se ve en el semáforo, destaca el contenido en grasa saturada, pero la mayoría viene de los lácteos y no resulta perjudicial. Además, hay que tener en cuenta que estos aportan proteína de calidad y calcio.

**¿Sabías que...?** Los tomates son una fruta. En botánica se clasifican como frutas porque contienen pequeñas semillas y crecen de la flor de la planta de tomate.



1,32€  
POR RACIÓN

## Timbal de verduras asadas con queso 'cottage' aliñado

- 1 berenjena
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

• Sal y pimienta recién molida

### Crema de queso:

- 200 g de queso *cottage*
- Cebollino
- Pimienta negra
- Ralladura de medio limón
- 4 almendras picadas finas
- 1 pizca de sal
- 7,5 ml de AOVE

### Aliño:

- 15 ml de AOVE
- 2 g de alcaparras y albahaca fresca

**ELABORACIÓN.** Mezclar el queso *cottage* con el cebollino, la ralladura de limón, las almendras, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Reservar.

■ Cortar en rodajas las verduras y cocinar a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

■ Montar las millojas colocando por cada ración un par de rodajas de tomate, otro par de rodajas de cebolla, una rodaja de berenjena, una cucharadita de queso aliñado, otra rodaja de berenjena, y finalizar con otra cucharadita de queso. Espolvorear cebollino, almendra picada y un hilo de AOVE. Coronar con unas alcaparras y unas hojas de albahaca.

### COMENTARIO DIETÉTICO

**Propiedades nutricionales.** Las hortalizas son el grupo de alimentos que nos aportan la mayor variedad de vitaminas, minerales y otros fitoquímicos con acción beneficiosa, también fibra y algo de hidrato de carbono.

Un plato de buena calidad nutricional con el que aprovechar hortalizas de temporada. Perfecto como primero, acompañamiento o para cenar si añadimos proteína saludable: huevo, pescado, carne magra, tofu, etc.



Recetas que  
nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



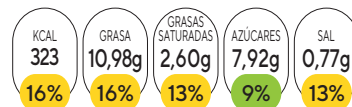
Elaboración

20'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

¿Sabías que...? Parte de la fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos de los vegetales están en la piel, por lo que se recomienda, si es posible, consumir las frutas y las verduras con piel. Algunos fitoquímicos son pigmentos que aportan el color (por ejemplo, antocianinas en la berenjena, clorofila en el calabacín, etc).  
**Apta para:** dietas lactovegetarianas.

**1,15€**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

## Ensalada de arroz integral con verduras de verano y frutos secos

### Para la ensalada:

- 680 ml agua
- Sal
- 300 g de arroz integral
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 cebolla morada
- 1 zanahoria
- 1 aguacate
- 70 g de maíz
- 20 g de pipas de calabaza
- 60 g de nueces

### Para la vinagreta:

- 50 ml de aceite de oliva
- 30 ml de vinagre de manzana
- Sal

**ELABORACIÓN:** Las ensaladas, además de ser un plato estrella del verano, son una manera excelente de tomar vegetales en crudo, que

conservan todos los nutrientes. Para hacer de este un plato completo se puede añadir una fuente de proteína como legumbre, huevo, pescado o carne magra.

■ Para preparar la ensalada, calentar en una olla el agua con sal y, cuando rompa a hervir, echar el arroz, tapar y dejar cocinar durante 40 minutos. Una vez cocinado, extender sobre una bandeja alargada para enfriar lo antes posible y soltarlo bien.

■ Mientras se cocina el arroz, cortar el pimiento, el tomate sin piel ni pepitas (reservar la pulpa), el pepino, la cebolla, la zanahoria y el aguacate en daditos pequeños. Cuando el arroz haya enfriado, juntar con las verduras cortadas, el maíz y los frutos secos tostados con un poco de aceite.

■ Para hacer la vinagreta, batir en un vaso medidor la pulpa del tomate que hemos retirado al cortarlo para la ensalada con el aceite, el vinagre y la sal, aliñar la ensalada, mezclar bien y servir.

Raciones: 4

Dificultad



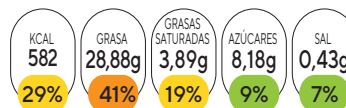
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



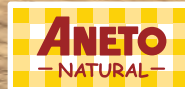
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

### COMENTARIO DIETÉTICO

**Propiedades nutricionales.** Buen aporte de grasas saludables, hidratos de carbono y fibra. Al incluir varios vegetales y de diferentes colores, el contenido en vitaminas y fitoquímicos es también variado. El arroz integral aporta más vitaminas y minerales que si se usara arroz blanco: por ejemplo, el doble de ácido fólico, vitamina B3, B6, potasio y selenio, el triple de hierro y fósforo, y hasta seis veces más de magnesio.

**Apta para:** dietas veganas.

Aneto habla para CAPPABO



# CALDO ANETO CON SOFRITO

## Paella marinera 100% Natural

**E**l caldo para paella marinera Aneto 100% natural es la base perfecta para cocinar multitud de platos relacionados con productos del mar. Añadiendo un sofrito de pescado, marisco y verduras frescas al clásico caldo de pescado Aneto obtenemos una receta cuidadosamente elaborada para potenciar el sabor de nuestros platos.

Preparar una paella sabrosa, natural y de calidad ya no será una labor exclusiva de los mejores chefs. Solo con este caldo y 250 gramos de arroz es suficiente para disfrutar de una paella excelente.

Igual que el resto de caldos Aneto 100% Natural, esta receta se cocina solo con ingredientes frescos y naturales, sin deshidratados, sin concentrados y sin aromas añadidos. ¡Igual que en casa!

### ARROZ DE LANGOSTINOS Y SECRETO IBÉRICO

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 1 litro de caldo para paella Aneto
- 250 g de arroz bomba
- 300 g de secreto ibérico
- 10 langostinos
- 2 ajos, 1 cebolla y 1/2 pimiento verde finamente picados
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharadita de pasta de ñora
- Aceite de oliva virgen
- Perejil fresco picado
- Sal

#### ELABORACIÓN

1. Limpiar y trocear todos los ingredientes.
2. Poner a calentar un chorro de aceite en la paellera. Salpimentar el secreto ibérico y marcar por ambos lados. Sacar y reservar.
3. Añadir los langostinos y una pizca de sal y marcarlos por ambos lados. Sacarlos a un plato y reservar.
4. En la misma paellera añadir un par de cucharadas de aceite y sofreír el ajo.

5. Incorporar la cebolla y pochar unos 7-8 minutos.
6. Echar un poco de sal y remover.
7. Añadir el pimiento verde y sofreír unos 5 minutos.
8. Incorporar el tomate frito y la pasta de ñora y cocinar 5 minutos más.
9. Añadir el arroz y rehogar otro par de minutos más.
10. Poner el secreto ibérico cortado en trozos finos y reservar una parte para decorar el arroz.
11. Agregar el caldo de paella Aneto.
12. Cocer 8 minutos a fuego fuerte y 6 minutos a fuego suave.
13. Incorporar los langostinos y los trozos de secreto ibérico reservados.
14. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir añadiendo perejil picado por encima.

Receta paso a paso  
en YouTube



# Frescor, sabor y ahorro A MORDISCOS

## FRUTAS DE VERANO

Dulces, carnosas, jugosas y llenas de agua. No hay nada mejor que las frutas de hueso, los melones y las sandías para aplacar el calor estival de una manera sana y refrescante.



CEREZA



PARAGUAYO



MELOCOTÓN ROJO

ENCUENTRA EL AHORRO EN NUESTRAS TIENDAS



MELÓN

## UNA GRAN VARIEDAD

En nuestras fruterías encontrarás más de 20 variedades de fruta de verano. Melones, sandías rayadas, negras, amarillas, con y sin pepitas, melocotones rojos y amarillos, albaricoques, ciruelas, melón piel de sapo, Cantaloup, Galia, etc. Y si además quieres ahorrar, elige las señalizadas con la hucha Super Estalvi. Tu bolsillo te lo agradecerá.



MELOCOTÓN AMARILLO



NECTARINA



SANDÍA

## Ensalada Caprese de melón

### Para la ensalada:

- 800 g de melón *Sugar Baby Gold*
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 100 g de tomates cherry de pera
- 200 g de queso *mozzarella*
- 2 g de albahaca fresca
- 2 g de hierbabuena fresca

### Para el aliño:

- 20 ml de vinagre balsámico
- 50 ml de aceite de oliva
- Medio limón
- Sal, pimienta y orégano seco

**ELABORACIÓN.** Cortar el melón en medias lunas y los tomates por la mitad.

■ En un bol preparar el aliño mezclando el orégano, el vinagre, el aceite de oliva y el zumo de limón.

■ Emplatar el melón junto con la *mozzarella*, los tomates cherry, las hojas de albahaca y la hierbabuena.

■ Salpimentar, salsear con el aliño y servir.

### COMENTARIO DIETÉTICO

La clásica ensalada Caprese, endulzada con una fruta de plena temporada: el melón. Una preparación fácil y saludable, que admite infinidad de variaciones con otras frutas de verano.

**Propiedades nutricionales.** Algo más del 90% del contenido del melón es agua y aporta buena cantidad de vitamina C. Esta variedad, respecto al resto y por su color más anaranjado, contiene algo más de betacarotenos, que son sustancias antioxidantes y que pueden convertirse en vitamina A.

Apta para: dietas lactovegetarianas.

Raciones: 4

Dificultad



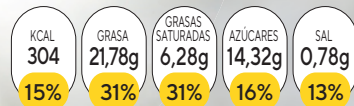
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

**1,06 €**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

# POLOS

## DE PARAGUAYO Y FRAMBUESA

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 4 H

- 375 g de yogur griego
- 1 cucharada de miel
- 3 paraguayos
- 45 g de frambuesas

### PASO 1

Mezclar el yogur griego y la miel hasta que el conjunto sea homogéneo.

### PASO 2

Pelar y cortar los paraguayos en trocitos pequeños y reservar junto con las frambuesas, también cortadas en cuartos.

### PASO 3

Repartir las frambuesas y los paraguayos en unos moldes de polo y después colocar el palito de madera.

### PASO 4

Verter la mezcla de yogur, remover ligeramente para repartirlo bien por el molde y congelar unas cuatro horas o hasta que estén sólidos.



## COMENTARIO DIETÉTICO

Estos polos son mitad lácteo natural y mitad fruta, por lo que aportan proteínas de alta calidad, grasa láctea (es saturada, pero no aumenta el riesgo cardiovascular), y la vitamina C del paraguayo. Esta fruta de carne amarilla tiene gran contenido en carotenos.

La receta es apta para dietas lactovegetarianas.

### NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
154	9,19g	6,30g	13,15g	0,17g
8%	13%	31%	15%	3%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## TRUCO

Si se aprovecha la fruta que se haya quedado muy madura, que es más dulce, además de evitar el desperdicio nos permitirá prescindir de la miel.



# EL TESORO del delta del Ebro

**E**l delta del Ebro es uno de los ecosistemas más importantes que encontramos en nuestras costas, además de ser uno de los humedales más grandes de Cataluña. Vegetación, peces y moluscos completan un ecosistema de gran diversidad, gracias a la agricultura -con el cultivo del arroz-, la pesca, el turismo rural y en el que la acuicultura también se ha hecho su hueco.

De hecho, el delta del Ebro es la única zona de cultivo de moluscos de

toda la costa catalana. Esta actividad se realiza en las bahías de este espacio natural, en las que confluyen el agua del mar y la drenada de los arrozales y canales de riego, que aportan gran cantidad de nutrientes para los moluscos bivalvos, que se crían colgados en suspensión de cuerdas en los viveros fijos de madera. Estos moluscos, además, son un filtro ecológico natural para el ecosistema deltaico y capturan una gran cantidad de CO<sub>2</sub> del aire.

Las ostras y mejillones del delta del Ebro que encontrarás en nuestras pescaderías son, sin lugar a dudas, los mejores embajadores de la riqueza de nuestras costas, así como garantía de calidad y proximidad.

## MEJILLÓN DEL DELTA DEL EBRO

Este molusco es uno de los productos más apreciados de la cocina marinera catalana, que destaca por la exquisitez de su carne, suave y sabrosa, con gusto

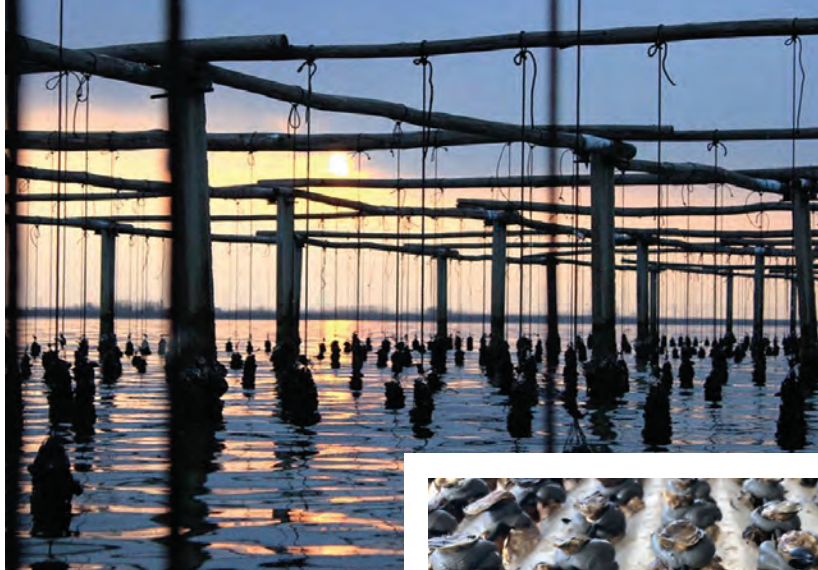




a mar Mediterráneo. Su zona de cría se centra en la bahía del Fangar (al norte) y en la bahía natural de Els Alfacs (al sur), siendo el mejor refugio para desarrollar su ciclo de vida y ofrecernos su particular y delicioso sabor.

En los años sesenta, al inicio de su comercialización, los mejillones se recogían en las rocas. A partir de los años ochenta, nuestro proveedor, la familia Alcalà (de Explotaciones Marines Fangar) empezó a criarlos, en las bahías del delta, con viveros fijados de madera, que se han ido actualizando gracias a las nuevas y más modernas infraestructuras que, en la actualidad, se emplean para el cultivo de los mejillones del delta.

Así, el mejillón del delta se puede disfrutar desde marzo hasta julio,



pudiendo prolongar la recolección hasta el mes de septiembre, siempre y cuando lo permitan las temperaturas del verano.

### OSTRA RIZADA DEL DELTA DEL EBRO

Otros de estos moluscos es la ostra rizada del delta del Ebro, llamada así por su bonita forma y cascara rizada, perteneciente a la especie *Cassostrea Giga*. Localmente, también es conocida como "ostrón".

Gracias a la fusión entre el río y el mar y a la abundancia de nutrientes, se generan unas óptimas condiciones que permiten la cría de la ostra en el delta del Ebro en sus dos bahías (la del Fangar y la de Els Alfacs). El cultivo se produce durante todo el año, aunque de diciembre a abril es cuando están en su máximo punto de calidad y vitalidad.

Su fruto tiene una carne color blanco perla, textura muy agradable y tierna, y un marcado sabor a mar. El cultivo de este molusco se ha ido perfeccionando, hasta llegar al sistema actual que consiste en criar las ostras pegadas una por una para conseguir la forma redonda y cóncava tan demandada.



Recetas que nunca fallan



## Sello Reserva de la Biosfera

El sello Reserva de la Biosfera avala que las empresas productoras de estos alimentos certificados respetan y fomentan los valores sostenibles en el ámbito social, económico y medioambiental; es decir, son empresas transparentes, responsables con el medio ambiente, los consumidores y los trabajadores, que crían y manufacturan sus productos en esta zona única, que incluye desde la costa mediterránea hasta las montañas, atravesando las aguas del río Ebro.

**0,60€**  
POR RACIÓN

## Mejillones a la crema

- 1 kg de mejillones
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 50 g de mantequilla
- 2 ramas de apio
- 100 ml de vino blanco
- 225 ml de nata líquida
- Pimienta
- Sal
- Perejil

**ELABORACIÓN:** Enjuagar los mejillones y dejarlos escurrir. Reservar.

- Picar la cebolla y el ajo en dados pequeños. Lavar y picar el apio.
- Poner la mantequilla en una cazuela grande y dejarla fundir. Añadir la cebolla, el ajo, el apio y la sal, sofreír a fuego medio hasta que la cebolla empiece a tomar un ligero color dorado.
- Añadir el vino blanco y llevar a ebullición, dejar cocinar unos tres minutos. Incorporar la nata y volver a llevarlo a ebullición.
- Añadir los mejillones a la cazuela, salpimentar, tapar y dejar que se cocinen a fuego lento, hasta que se abran.
- Servir acompañados de un poco de perejil picado.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta muestra una preparación diferente para disfrutar de los mejillones, otra manera para variar las preparaciones de los alimentos en nuestra dieta. Eso sí, unas serán más recomendables que otras, dependiendo de los ingredientes que incluyamos en la receta. En este caso, se recomienda un consumo poco frecuente y acompañarla de un buen plato de verduras. También la podemos utilizar como entrante de picoteo, y la ración de consumo será menor.

**Propiedades nutricionales.** Al acompañarse los mejillones con una crema a base de nata, aumenta el aporte de grasa saturada y energía.

**Truco:** solo sustituir la mantequilla por aceite de oliva reduce en un 30% las grasas saturadas y suma otros beneficios.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



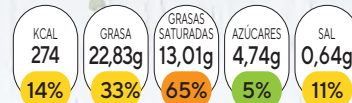
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## Alubias con alcachofas y mejillones

- 850 g de mongetes del Ganxet
- 175 g de alcachofas en conserva
- 16 mejillones
- 200 ml de caldo de pescado
- 50 ml de vino blanco
- 1 cebolleta
- 3 ajos
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Pimienta negra
- Perejil fresco

**ELABORACIÓN.** Se coloca al fuego una cazuela grande con dos cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra. Cuando el aceite está caliente, se añaden la cebolleta picada y los dientes de ajo machacados y se rehoga. Se pasan las alubias bajo el agua del grifo y, bien escurridas, se añaden a la cazuela junto con el vino blanco.

■ Removemos con una cuchara de palo y dejamos un par de minutos para que el alcohol se evapore.

Después, añadimos el caldo o agua y dejamos cocer a fuego medio sin tapar unos 15 minutos.

■ Mientras tanto, escurrimos las alcachofas sobre papel absorbente y las cortamos en cuartos, reservando las tres o cuatro mitades más bonitas.

■ Se añaden al guiso el resto de alcachofas junto con los mejillones y se deja cocinar unos cinco minutos. Salpimentamos al gusto, espolvoreamos perejil picado y una pizca de cayena molida, removemos una vez más y lo dejamos cocer un par de minutos.

■ Mientras, se tuestan los cuartos de alcachofas reservados, en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de Oliva Virgen extra.

■ Se sirve el guiso decorado con las alcachofas tostadas y un poco de perejil picado.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Aunque ultraprocesadas, las alubias cocidas no son insanas. En esta receta vemos cómo puede ser muy fácil preparar rápidamente, y casi sin cocinar, un plato muy saludable.

**Propiedades nutricionales.** Es un plato bastante completo, ya que aporta proteína de las alubias y los mejillones, hidratos de carbono y fibra de la legumbre y la verdura, y poca grasa en forma de aceite de oliva Virgen Extra. Para completar el menú, tenemos la opción de acompañar el plato con una ensalada, tomar un segundo plato ligero, o hacer plato único añadiendo otro pescado (bacalao, gambas...) o un huevo cocido, más verduras, etc.

**Truco:** podemos rebajar la cantidad de sal tan solo aclarando bien las alubias y las alcachofas, optando por conservas y caldos bajos en sal, o sustituyendo el caldo de pescado por agua.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

**1,18 €**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Desde el área de BCC Culinary Club se impulsa y se fomenta la cultura gastronómica en la sociedad, a través de actividades formativas dirigidas a entusiastas que promuevan la concienciación y el interés por la gastronomía.



# VERANO

## ¡Cómo nos gustas!

De la mano de BCC Culinary Club, te proponemos este refrescante menú. Ingredientes frescos y de temporada en tres recetas fáciles y ligeras para dar la bienvenida a esta estación desde la cocina.

### Salpicón de marisco con mayonesa de Sriracha

2 h | Muy fácil | 4 raciones

- 200 g de pata de pulpo cocido
- 300 g de langostinos
- 300 g de mejillones
- 100 g de cebolleta
- 50 g de cebolla morada
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 50 g de manzana verde
- 50 g de aguacate
- Una lima
- 50 ml de AOVE

**Para la mayonesa:**

- Un huevo
- 5 ml de vinagre
- Sal
- 100 ml de aceite de girasol
- 7,5 g de salsa Sriracha

**Para el salpicón:**

■ Por un lado, cortar las verduras de temporada en trocitos pequeños. Por otra parte, cortar la manzana, el aguacate, los langostinos y el pulpo en dados y dejar los mejillones enteros.

■ Aliñar el salpicón con zumo de lima, AOVE y sal, mezclar y reservar en frío.

■ A la hora de servir, hacer una mayonesa y añadir un poco de salsa Sriracha.



Si eres de paladar viajero, te encantará esta receta.  
Lomos de merluza con jengibre, lima, guindilla...  
Una técnica muy fácil con la que crear toda una  
explosión de sabor e increíbles aromas.



## Merluza al papillote con puré de remolacha

1 h | Muy fácil | 4 raciones

- 500 g de lomos de merluza
- 150 g de ajos tiernos
- 15 g de jengibre fresco
- Una guindilla
- Una lima
- Sal al gusto
- AOVE

### Para el puré de remolacha:

- 400 g de remolacha
- Sal
- Pimienta

■ Para cocinar la merluza al papillote, cortar hojas de papel sulfurizado en rectángulos. Colocar una base de ajos tiernos y, encima, poner el lomo de merluza junto con el jengibre, la guindilla y una rodaja de lima.

■ Hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 25-30 minutos.

■ Acompañar con un puré de remolacha cocida. Para ello, triturar la remolacha con AOVE, sal y pimienta hasta obtener la textura deseada.



## 'Mousse' de fruta de la pasión

1 h (+12 h de nevera) | Media | 4 raciones

- 250 g de pulpa de fruta de la pasión
- 200 ml de agua
- Cuatro hojas de gelatina
- 100 g de azúcar
- 15 ml de zumo de limón
- 300 ml de nata para montar de 35% MG
- 120 g de clara de huevo (4 claras)
- 90 g de fruta de la pasión

▪ **Para hacer la mousse:** en un cazo, calentar agua e introducir las hojas de gelatina, previamente hidratadas. Una vez disueltas, añadir la pulpa de fruta de la pasión y el azúcar hasta que todo esté disuelto. Dejar enfriar.

▪ Por otro lado, montar las claras de huevo y la nata por separado e ir añadiendo cucharadas alternas a la mezcla anterior de fruta de la pasión.

▪ Una vez integrado todo, verter la mezcla en el recipiente deseado y llevar a la nevera 12 horas.

▪ **Al servir,** poner un poco de pulpa natural de fruta de la pasión en la mousse.

### Comentario dietético del menú

**Propiedades nutricionales.** Destaca el aporte de proteína de alta calidad, es decir, con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede sintetizar por sí mismo. Los platos principales incluyen una ración de vegetales y grasas, mayoritariamente insaturadas.

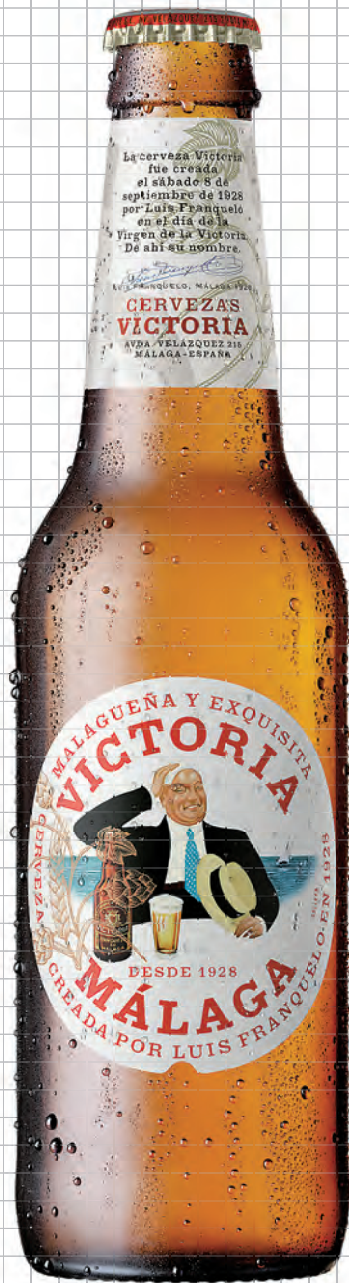
**Trucos:** la ración de mousse se puede reducir a la mitad y añadir más fruta, así moderamos las calorías y el azúcar añadido. Hacer la mayonesa con aceite de oliva suave mejorará su calidad nutricional.



Como broche final: esta refrescante *summer mousse* con fruta de la pasión, maracuyá o granadilla, como más te guste llamarla.



DE  
PU  
EZ  
AS  
SABOR  
EQUILIBRADO



**VICTORIA**  
MÁLAGA 1928



[www.cervezavictoria.es](http://www.cervezavictoria.es)

Victoria recomienda el consumo responsable. Alc. 4,8% Vol.

# LÚPULO, MALTA, EMOCIÓN

Lager, tostadas, alemanas y también opciones 0,0 y con limón.  
Más de 300 cervezas con todos los ingredientes y orígenes.

## SIN GLUTEN

### DAURA

Dorada, con espuma de larga presencia y burbujas finas y abundantes. Tiene notas de torrefacto, que le aportan personalidad, y un toque de cereales tostados. Fresca y con un largo posgusto.

### DAURA MARZEN

La primera doble malta sin gluten. Una cerveza diferente, con más fuerza y más cuerpo. De sabor intenso y contenido alcohólico de 7,2%.

## LIMÓN

### AMSTEL RADLER

La unión de Amstel y el zumo de limón ofrece un producto natural y doblemente refrescante. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 12 latas.



### FREE DAMM

Se elabora con los mismos ingredientes de la cerveza con alcohol y, gracias a una avanzada técnica de destilación al vacío, se elimina el alcohol hasta llegar al 0,0%.

## 0,0

### AMSTEL ORO

Intensa, con todo el sabor de las maltas tostadas y con 0,0 alcohol. Para disfrutar sin límites de tu momento cervecero.



### AMSTEL RADLER

Variedad 0,0 basada en la Amstel Radler. Refrescante y fácil de beber, es ideal para consumir en cualquier ocasión.



### DAMM LEMON

La clara, según la receta tradicional, con el 60% de cerveza y el 40% de limón con un toque de lima. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 12 latas.



### BUCKLER

Una cerveza con 0,0 alcohol y 100% malta. Con carácter cervecero, sabor a cereales, cuerpo equilibrado y color dorado característico.



### AMSTEL RADLER TOSTADA

Una alternativa para los amantes de las cervezas con limón que no quieren renunciar al sabor de una tostada y a la opción de tomar una 0,0.





### ESTRELLA

Se elabora con la receta original de 1876, con ingredientes 100% naturales, sin aditivos ni conservantes. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 25 botellas.



**VICTORIA**  
Su eslogan, 'malagueña y exquisita', define a esta cerveza, elaborada con el proceso tradicional de maduración lenta.

### AMSTEL ORO TOSTADA

Cerveza rubia elaborada con malta 100% de cebada. Tiene un amargor equilibrado.



### TOSTADA TURIA

Para su elaboración se utiliza malta tostada, que le aporta su color ámbar con reflejos rojizos. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 12 latas.

### EL ÁGUILA DORADA

Una evolución de El Águila 1900, con un color dorado y un sabor refrescante.



### VOLL-DAMM

La doble cantidad de malta de su receta hace que sea un producto con mucha fuerza. Con el doble de sabor y de cuerpo, algo que se nota en el primer sorbo.

### AURUM WEISSBIER

Tiene un tono brillante y turbio, debido a que no está filtrada. Su espuma cremosa deja paso a una cerveza aromática, con notas dulces y especiadas.



### HEINEKEN

Su elaboración, solo con ingredientes naturales, unida a un proceso exclusivo y a una levadura única, le proporcionan su característico sabor. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 12 latas.

### SILVER

Una lager prémium con un 4% de alcohol. Más refrescante y menos amarga, con el característico aroma frutal de la cerveza Heineken® Original. Disponible en lata de 0,33 cl y pack de 12 latas.



### AURUM

Cerveza rubia pale lager suave, pero con un gran sabor y al mejor precio.



# Ritual de limpieza

## Piel bonita y saludable

# UN LUJO ASEQUIBLE

La rutina esencial de belleza para que tu piel luzca luminosa y radiante no tiene que costar una fortuna. Porque te mereces lo mejor, belle se encarga de su bienestar –desde los cuidados diarios a los tratamientos más avanzados– al mejor precio.

La limpieza facial es el primer paso para conseguir una piel bonita, luminosa y saludable. Lo ideal es realizar la rutina de limpieza facial mañana y noche para ayudar a retirar impurezas, toxinas, sebo y maquillaje y favorecer de esta forma que los principios activos de las cremas y los tratamientos posteriores penetren mejor y ejerzan su función como es debido. Así, por ejemplo, nuestra piel absorberá mejor el protector solar para lograr un bronceado seguro y uniforme.

Con la gama de limpieza facial belle te ofrecemos fórmulas con un alto contenido de ingredientes de origen natural con base aceite, perfectas para eliminar el maquillaje *waterproof* y de larga duración; así como otras con base agua, para que puedas escoger las que mejor se adecuen a tu piel y hábitos de cuidado facial.

Al no contener jabón en su formulación, estos productos limpian sin irritar ni afectar al pH, por lo que resultan adecuados para todo tipo de pieles, incluidas las más sensibles y reactivas, puesto que, además, todas las fórmulas son hipoalérgicas.

Con belle, los mejores cuidados están al alcance de todos los bolsillos.

## 1 LIMPIAR

### Agua micelar piel sensible

Limpia, suaviza y tonifica rostro, ojos y labios en un solo gesto, aportando una agradable sensación de confort gracias a la acción suavizante de los extractos de rosa y jazmín, la betaina y las propiedades reparadoras y antiedad del ginkgo biloba.



### Desmaquillador de ojos y labios

Formulado sin perfume y con aceite de camelia japónica. Contiene agua de naranja y activos que eliminan de manera eficaz cualquier tipo de maquillaje de ojos, pestañas y labios, incluso los resistentes al agua.



### Agua micelar bifásica

Con aceite de camelia, conocido como aceite de tsubaki en Japón e icono absoluto de la belleza oriental. Penetra mejor en el poro atrayendo como un imán las impurezas y la suciedad. Además, retira eficazmente el maquillaje *waterproof* y de larga duración.



## 2 TONIFICAR

### Tónico facial

Formulado con ácido hialurónico para hidratar y suavizar la piel del rostro. Contiene agentes suavizantes (extractos de pétalos de jazmín, rosa y margarita), iluminadores (niacinamida) y tónicos (ginkgo biloba) para ayudar al cuidado de tu piel. Ilumina, suaviza y calma tu rostro en un solo gesto tras la limpieza.



## 3 REFRESCAR

### Bruma de agua termal

Ideal cuando sientas que tu piel necesita un extra de confort en cualquier momento del día y tantas veces como precises. Aporta frescura e hidratación, eliminando la sensación de tirantez. Puede aplicarse también encima del maquillaje para mejorar la fijación.



### 'Mousse' limpiadora

Su textura en espuma y su fórmula sin jabón proporcionan una agradable sensación de bienestar en tu piel sin reseca. Formulada con betaina y extractos de jazmín, rosa y ginkgo biloba, que ayudan a hidratar, calmar y suavizar la piel, dejándola limpia, fresca y sin sensación grasa.



### Gel limpiador

Limpia suavemente, eliminando restos de maquillaje e impurezas y dejando la piel hidratada, fresca y calmada gracias al aloe vera y al extracto de pepino. Ideal para todo tipo de pieles. No contiene jabón, por lo que garantiza una limpieza suave, sin reseca ni irritar.



### Leche limpiadora

Limpia y desmaquilla con suavidad los restos de maquillaje e impurezas del rostro. Formulada con pétalos de rosa, aceite de pepita de uva y vitamina E para ayudar a hidratar, calmar y suavizar la piel, dejándola limpia, fresca y sin sensación grasa.



## TRUCO DE BELLEZA ESENCIAL

La conocida como 'doble limpieza' se ha convertido en la rutina imprescindible para conseguir una piel bonita de textura unificada y saludable. La piel acumula a lo largo del día dos tipos de suciedad: la soluble en aceite, producida por nuestro propio sebo o procedente de productos como el maquillaje, el protector solar o las cremas, y la soluble en agua, como el sudor o la polución. Esta rutina consta de dos sencillos pasos -la limpieza acuosa y la oleosa-, y la nueva gama de limpieza belle te ofrece productos adecuados para cada uno de ellos.

Todos los productos de limpieza facial belle están testados bajo control dermatológico y sus fórmulas son hipoalérgicas, aptas para piel sensible, veganas (libres de ingredientes de origen animal) y con alto contenido de ingredientes de origen natural.

# Rutina de cuidado CON VITAMINA C y niacinamida

El verano y las vacaciones invitan a broncearse. Pero este gesto puede ser tan apetecible como peligroso si no se toman precauciones para proteger y reparar la piel.

La radiación solar es una de las máximas responsables del envejecimiento cutáneo prematuro y provoca, entre otros signos, la aparición de arrugas e hiperpigmentación en forma de manchas, unidas a un cutis de aspecto apagado y sin vida. Los rayos solares no solo agravan la presencia de manchas ya existente, por ejemplo debido al acné, sino que propician la aparición de otras nuevas.

Por eso, durante la época estival, además de utilizar siempre una crema facial o solar específica con factor de protección alto o muy alto, es recomendable incluir en el ritual de cuidado facial cosméticos con ingredientes antioxidantes y reparadores, como la vitamina C o la niacinamida, que ayudan a combatir los efectos del envejecimiento cutáneo y la radiación solar, a la vez que mantienen la piel hidratada, protegida y luminosa.



### Crema de día iluminadora

Con vitamina C, activo dermatológico que ayuda a potenciar la luz natural de la piel. Después del primer uso, la piel está hidratada durante 24 horas y firme. En 14 días, la piel se ve más suave, uniforme, más luminosa y tersa. Y en 28 días, las líneas de expresión se reducen. Fórmula vegana.

## GARNIER SKIN ACTIVE VITAMINA C

### Sérum antimanchas

Con vitamina C, niacinamida y ácido salicílico. Reduce visiblemente las manchas oscuras y aporta luminosidad. Eficacia aprobada por laboratorios. Desde el tercer día<sup>(1)</sup>, la piel está visiblemente más unificada y suave; tras seis días, las manchas oscuras se reducen visiblemente, y después de 56 días, hay un 43% menos de contraste en manchas oscuras.

<sup>(1)</sup> Test clínico realizado en 74 personas. Resultados medios en una marca de acné. Los resultados pueden variar.



### ANTIOXIDANTES Y REPARADORES

La niacinamida aumenta la elasticidad, firmeza y luminosidad de la piel, previene la aparición de líneas de expresión e hidrata intensamente.

La vitamina C aporta máxima actividad antioxidante, protegiendo la piel del daño y envejecimiento prematuro y repara y combate eficazmente las manchas. El resultado: tono unificado y rostro luminoso y rejuvenecido.

# ACTIVIA FUNCIONA



## NINGUNO AYUDA MÁS A TU SALUD DIGESTIVA

# ¡Gracias por vuestra solidaridad!



Muchos pequeños gestos pueden crear una ola de solidaridad que ayuda a los que más lo necesitan y así lo habéis demostrado una vez más todos los clientes de CAPRABO. Queremos agradecer vuestra generosidad y el apoyo mostrado a nuestras iniciativas. Esto es lo que, entre todos, hemos conseguido en el primer semestre de 2022.



Ayuda  
a la infancia  
con cáncer

Como el año pasado, a través del programa de donación de unos céntimos al paso por caja con tarjeta, todos los meses colaboramos con una de las causas sociales elegidas por vosotros, nuestros clientes. Los más de 123.000 euros recogidos desde el pasado enero se han destinado a diez entidades.

Además, estos meses han estado marcados por la crisis humanitaria generada a consecuencia de la invasión de Ucrania. Una emergencia a la que hemos respondido colaborando con diferentes asociaciones.

En concreto, desde CAPRABO hemos donado ropa, alimentos, además de poner en marcha acciones de recogida de ayuda monetaria para facilitar la solidaridad de nuestros clientes con los miles de refugiados que huyen del conflicto en el país.

Sin olvidar la colaboración junto a los Bancos de Alimentos, con la donación tanto física de alimentos como de euros al paso por caja con tarjeta, y nuestro programa de Microdonaciones, a través del cual entregamos a más de un centenar de organizaciones sociales locales todos los productos frescos y de alimentación que, estando en perfectas

condiciones de consumo, retiramos de nuestros lineales al acercarse su fecha de caducidad.

## HACER MÁS FÁCIL EL DÍA A DÍA

En CAPRABO queremos facilitar y dignificar el día a día de distintos colectivos mediante la Tarjeta Solidaria, un instrumento que ponemos a disposición de las entidades sociales y administraciones públicas para atender las necesidades básicas de alimentación e higiene de personas en riesgo de exclusión social.

Además, estamos sensibilizados con la actual coyuntura económica y los efectos negativos que está teniendo sobre las economías familiares.



Por eso, hemos renovado y ampliado los convenios suscritos con la *Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC)* y la *Associació Celíacs de Catalunya (SMAP)*. De ahí que, si sois familia numerosa o miembro de esta asociación, puedes disfrutar de descuentos especiales en tus compras en nuestros supermercados.

## EDUCANDO EN HÁBITOS SALUDABLES

En CAPRABO nos preocupamos por la salud, la nutrición y el consumo responsable y creemos firmemente en la necesidad de sensibilizar a los más pequeños y a sus familias sobre la importancia de una correcta alimentación. Con nuestro proyecto educativo "Tria bo, tria sa" fomentamos los hábitos saludables y el consumo responsable desde la primera infancia, pasando por todas las etapas educativas. Ya han participado en el programa más de 137.000 niños y niñas de más de 2.200 centros escolares. Para más información: [www.triabotriasa.es](http://www.triabotriasa.es).

Programa solidario a favor  
de la infancia más vulnerable



**Donación  
de céntimos solidarios  
al paso por caja**

**840.000**  
DONACIONES  
**123.819 €**  
RECAUDADOS

Gracias a vuestras aportaciones, a las de CAPRABO y a las entidades sociales y públicas que canalizan las ayudas a las personas en riesgo de exclusión social, en el primer semestre de 2022 hemos trasladado a la sociedad más de 1,7 millones de euros y hemos brindado apoyo a más de 9.600 personas.



caprabo ●●●  
Ayuda a  
**Ucrania**

Haciendo una donación  
al pasar por caja.

a favor de  
**unicef**

Así d...  
**Ayuda  
destinada a  
Ucrania**

**58.902 €**  
EN DONACIONES  
**7.500€**  
DE ROPA DONADOS

**1,5 MILLONES**  
DE COMIDAS PARA  
ALIMENTAR A  
**500**  
FAMILIAS EN UN AÑO

**Microdonaciones**



**Proyecto educativo  
'Tria bo, tria sa'**

**27.002**  
PARTICIPANTES EN EL CURSO 2021-2022



# Ventajas caprabo ●●● CLUB



## Ahorra, incluso fuera de Caprabo

Ya sabes que, si eres del Club Caprabo puedes ahorrar mucho en nuestras tiendas, pero, además, puedes ahorrar también fuera de Caprabo. Planifica tus vacaciones reservando entradas a parques de atracciones y acuáticos, hoteles, coches de alquiler... todo lo que necesitas para disfrutar de unas merecidas vacaciones.



Solo tienes que entrar en el apartado de **MÁS PROMOCIONES** de la App o de la web e ir a las **más de 80 tiendas disponibles** y seleccionar en **Lo quiero**.

Y te acumulamos los descuentos en tu tarjeta Club Caprabo.



Entra en la Web  
[caprabo.com/mas-promociones](http://caprabo.com/mas-promociones)



o descárgate aquí la **APP de Caprabo**





# Dale la Bienvenida a las vacaciones con el Super Ahorro del Club



Hasta un **15%** al reservar tu alojamiento favorito en...

[Booking.com](https://www.booking.com)

Refréscate en los toboganes más divertidos con descuentos de hasta el **30%**



Un **4%** para moverte con libertad con...

[Rentalcars.com](https://www.rentalcars.com)



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

Olvidémonos del  
papel y ayudemos  
al planeta



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

Sustituye el ticket de papel por el digital.

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



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



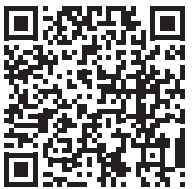
Recuerda desplazar el botón para activarlo y al día siguiente, ya no recibirás el ticket de papel al pasar por caja.

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

Consíguela en el  
App Store



DISPONIBLE EN  
Google play



▶ Alidé Sans



▶ Doctor Prats



# Bienvenidos a #caprabofest

El pasado 28 de mayo en Vielha, en pleno corazón del valle de Arán, **más de un millar de personas asistieron al primer #Caprabofest, el festival organizado por Caprabo** con la colaboración de los ayuntamientos de Vielha y Naut Aran. En esta primera edición, #Caprabofest contó con las actuaciones de la cantautora aranesa **Alidé Sans** y del grupo **Doctor Prats**. #Caprabofest nace con la vocación de convertirse en un evento anual e itinerante por toda Cataluña, que contará con la participación de diversas manifestaciones musicales y culturales, especialmente del ámbito local.

Esta nueva propuesta de Caprabo tiene como objetivo poner en valor su nuevo modelo de proximidad a través de la sostenibilidad cultural, el empoderamiento de la mujer y el compromiso con la diversidad y la plena igualdad.



Bienvenidos a caprabo ●●●



# COSTA DAURADA

## ¡Ahorra y disfruta del destino familiar MÁS COMPLETO DEL MEDITERRÁNEO!



En la Costa Daurada te esperan las poblaciones de Cambrils, Salou y Vila-seca, la Pineda Platja. Todas ellas disponen de la distinción de 'Destino de Turismo Familiar' y se han consolidado como el lugar ideal para disfrutar con niños en vacaciones. Situada a pocos kilómetros, junto a PortAventura World y con excelentes comunicaciones, tienen una larga tradición veraniega y son un destino único de hospitalidad, diversión y servicios de calidad. Y con el reembolso del 5% de la reserva, sumas euros en tu tarjeta para próximas compras.

### CAMBRILS: CAPITAL GASTRONÓMICA DE LA COSTA DAURADA

Esta villa marinera ofrece muchos motivos que la convierten en el centro culinario por excelencia de la zona. Lo mejor de la tierra y del mar se encuentran en las recetas que sus chefs elaboran cuidadosamente respetando los productos de temporada. Nuevas generaciones de cocineros que siguen con pasión el legado familiar aportando vanguardia, reconocimientos y premios, como los Soles de la Guía Repsol o las estrellas Michelin.





Cellar de Vila-seca.

### VILA-SECA, LA PINEDA PLATJA: EL PLACER DE VOLVER

Uno siempre vuelve al lugar donde fue feliz y vivió momentos memorables. Vila-seca, la Pineda Platja te espera para disfrutar del mar en calma, gracias a sus playas de arena fina y dorada, su cultura, sus parques con historia o sus espacios verdes. Podrás visitar también el Cellar de Vila-seca, recientemente restaurado, y que ahora es un centro multifuncional y museístico. Este espacio culmina la creación de un Parque Cultural, junto con el Castell de Vila-seca, un área expositiva de arte contemporáneo. Destacan también la Sèquia Major, una zona de humedales, y el Parque de la Torre d'en Dolça, un pulmón verde de 37 hectáreas de extensión.



Anfiteatro de Tarragona.

### COSTA DAURADA: TODO ES POSIBLE

Si la familia aún se ha quedado con ganas de más, también podéis perderos por los municipios del interior en bicicleta, conocer ciudades y monumentos Patrimonio de la Humanidad o respirar aire puro en plena naturaleza. Muy cerca, se encuentran los parques naturales de la Serra de Montsant y el de las Terres de l'Ebre, declarado Reserva de la Biosfera.

### SALOU, UNA VENTANA ABIERTA AL MAR

Descubre todos los mágicos secretos que te ofrece Salou con su magnífica ruta de los Miradores. Veintitrés espectaculares atalayas que conforman un agradable camino para pasear bajo el cielo soleado de la Costa Daurada con la vista puesta en el intenso azul del Mediterráneo. Un sendero entre el mar y la montaña, rodeado de la típica vegetación autóctona, a través del cual descubriréis un encantador Salou. Adentraos a conocer la biodiversidad, la vegetación y las cristalinas aguas que te acompañarán en el recorrido, en un relajante espacio natural con el Mediterráneo como anfitrión.

Mirador de la  
Torre Nova.



Reembolso

5%

a tu tarjeta  
Club CAPRABO <sup>(1)</sup>

caprabo CLUB

Haz tu reserva  
de manera  
segura  
y flexible



<sup>(1)</sup> Para reservas con destino Costa Daurada efectuadas hasta el 31 de julio de 2022 y para estancias hasta el 31 de octubre de 2022. Excepto tasas y cuotas de gestión.

EN ESPAÑA SE PONEN  
**42 MILLONES**  
DE LAVADORAS A LA SEMANA

CONSIGUE TU  
**COLADA PERFECTA**

CON NUESTROS  
**MEJORES PRODUCTOS**



trascor superior  
**flor**



botanical  
**origin**  
GREEN GOT TOUGH



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bacalao desalado MSC  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Hamburguesa de vacuno  
EROSKI NATUR BIO 2x120 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bonito del Norte  
en aceite de oliva  
EROSKI, 260 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Remolacha  
EROSKI, 300 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Grissini  
EROSKI, 2x60 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Tónico piel sensible  
belle, 250 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Crema de día Pro Cellular  
belle, 50 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Sérum vitamina C  
belle, 30 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



### CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de septiembre 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 septiembre 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 septiembre 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 septiembre 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 septiembre 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 septiembre 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 septiembre 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 septiembre de 2022





GANA UNA  
**BICI**  
ELÉCTRICA

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



*Este verano*



NO TE COMAS  
**EL TARRO**

*¡Por fin ensaladas ricas,  
fáciles y divertidas!*



*Sin*  
CONSERVANTES  
*ni* COLORANTES



*¡Alíñala y  
disfrúta!*

*¡Pruébame  
en ensalada, te  
sorprenderá!*

*Busca nuevas ideas de ensaladas y reutiliza el tarro de manera creativa en  
[www.gvtarra.com/no-te-comas-el-tarro](http://www.gvtarra.com/no-te-comas-el-tarro)*

# nosotros

## Arrancamos en Barcelona nuestro plan de **FERIAS DE PRODUCTOS DE PROXIMIDAD**

**E**l programa anual de Ferias de Productos de Proximidad es una ambiciosa apuesta con la que organizaremos hasta 11 eventos en 2022. Las dos primeras se celebraron en Barcelona y en Sant Pere de Ribes (Barcelona).

El programa de ferias arrancó a mediados de mayo en el supermercado CAPRABO de l'illa Diagonal de Barcelona. Fue inaugurado por Carmel Mòdol, secretario de Alimentación del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya y Edorta Juaristi, director general de CAPRABO. Contó también con representación de la Federació Catalana DOP-IGP y de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).

En el primer semestre de año le siguieron cinco ferias más: la de productos de las comarcas del Garraf, Alt y Baix Penedès, en el

CAPRABO de Sant Pere de Ribes, con la visita de la alcaldesa Abigail Garrido; la feria de la comarca del Vallès Oriental, en el CAPRABO de Granollers; la feria de la comarca del Tarragonès, celebrada en el CAPRABO de Altafulla, y las ferias de los productos de la comarca de la Cerdanya y Gironès, en los supermercados de Alp y en la calle Pedret, de Girona ciudad.

Durante el segundo semestre, CAPRABO llevará a cabo cinco ferias más para dar notoriedad a los productos locales de las comarcas de l'Anoia, Terres de Ponent, Vallès Oriental y Occidental, el Garraf y el Maresme. Al final del año, 11 ferias en Caprabo pondrán en valor los productos de proximidad de nuestras comarcas.



Sònia Pina, directora de la Federació Catalana DOP-IGP; Carmel Mòdol, secretario de Alimentación de la Generalitat de Catalunya; Edorta Juaristi, director general de CAPRABO; Xavier Pié, vicepresidente de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), y Fernando Tercero, responsable de Proximitat de CAPRABO, en la inauguración de la feria en Barcelona.



### I Jornada Gastronómica de Productos de Proximidad del Arroz

**E**sta jornada, organizada junto a Nomen Foods y que se enmarca en nuestro Programa de Proximidad por Comarcas, se ha celebrado en el espacio Chef CAPRABO de l'illa Diagonal (Barcelona). La iniciativa ha contado con la participación de Fran López, embajador de arroz Nomen y chef con dos estrellas Michelin por sus restaurantes Villa Retiro y Xerta. Para el *showcooking*, López ha elaborado dos recetas principales y un postre típico de la zona del Delta del Ebro, con el arroz como base.

La celebración de la jornada coincide con la puesta en marcha del ciclo productivo del arroz, que empieza en mayo, cuando los agricultores siembran las diferentes variedades de arroces.

## Abrimos tres nuevas tiendas en Barcelona, Girona y Lleida

**La primera** de ellas está en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Siguiendo el modelo de supermercado de proximidad, da empleo a cinco personas y abre todos los días de la semana, de 8:30 a 23:00.

**La segunda apertura** franquiciada representa el primer supermercado del municipio de Sils (Girona). Emplea a seis personas y abre todos los días de la semana de 8:30 a 21:00.

**Por último**, una nueva franquicia, con cuatro trabajadores, ha abierto sus puertas en el barrio de Magraners, en Lleida ciudad, donde ya había dos supermercados.

# ¡DISFRUTA DEL VERANO!

CON



Y



# ★ Heineken® SILVER

Realmente  
súper refrescante.

Heineken Silver® se elabora a  
una temperatura helada de -1°C.

Esto le da un sabor  
súper refrescante  
con un acabado sutil,  
y 4% de alcohol.



¡NUEVA!



Heineken recomienda el consumo responsable.