

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

# caprabo

# sabor

10  
com  
pro  
mi  
sos

saludables  
sostenibles

**AHORRO**

Comer bien  
al mejor  
precio

**BELLEZA**

Geles y  
jabones belle

PIONEROS EN

# ETIQUETADO AMBIENTAL

*Bienvenido al SuperAhorro*



Nº 368  
NOVIEMBRE  
2022 - 2€

**GRATIS +2**

# Actimel®

**NINGUNO AYUDA MÁS A TU SISTEMA INMUNITARIO**



Actimel contiene vitaminas B9 y D, hierro y zinc, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Se recomienda una dieta variada y un estilo de vida saludable. Descuento correspondiente al precio tarifa al que Danone vende al establecimiento comercial, responsable de determinar el precio final. Ahorro respecto al precio tarifa pack x5.

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



38

caprabo ●●●

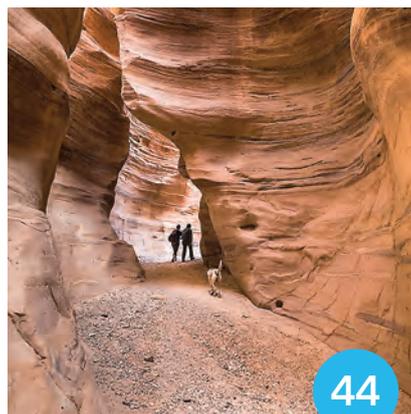
# sumario

noviembre'2022

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



30



44

Todas las recetas  
de Sabor en



[CHEFCAPRABO.COM](http://CHEFCAPRABO.COM)

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Ahorra cada día en CAPRABO.
- 14 Disfruta y ahorra este otoño con los menús de temporada.
- 30 Belleza: los mejores geles y jabones para cuidar tu piel y la de los tuyos.
- 34 Solidaridad: ayuda a familias en riesgo de exclusión social.
- 38 Medio ambiente: los productos de nuestra marca ya cuentan con su etiqueta ambiental.
- 42 Conoce todas las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Jordania, visita al reino del tiempo.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



**Edición 368**  
NOVIEMBRE 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.



# Suma Ahorro con CAPRABO

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

Ayudaros a encontrar los productos más saludables y respetuosos con el entorno y lograr que estén al alcance de todos vosotros es uno de nuestros '10 compromisos por la salud y la sostenibilidad'.

Seguimos trabajando para ponerte fácil comer bien a buen precio. Por eso, en CAPRABO te ofrecemos todos los productos necesarios para llevar una alimentación equilibrada y responsable al mejor precio. Y a esto sumamos los más de 25.000 productos que encontrarás al año en oferta.

Además, por ser miembro del Club CAPRABO te beneficiarás de propuestas de ahorro personalizadas,

promociones exclusivas, cupones personalizados y beneficios en *partners* fuera de CAPRABO. Además, si sois familia numerosa y os registráis en la web, os ayudaremos con un 5% de descuento adicional.

Y para ayudarte un poco más, en este número de la revista queremos acompañar el ahorro que encontrarás en nuestras tiendas con consejos, recomendaciones de productos al mejor precio, recetas asequibles y los vales ahorro, que encontrarás en la página 47.

En definitiva, queremos que con todas nuestras propuestas sumes momentos de tranquilidad en tu día a día y que sumes ahorro en lo cotidiano para poder disfrutar de lo extraordinario.



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**



# FEM UN ESPINALER!



# ¡HAGAMOS UN ESPINALER!



# Lo último



## La mejor pasta, al momento

Para tus cenas en solitario, con amigos, en familia o siempre que quieras disfrutar de un plato sabroso elaborado al instante, te presentamos las nuevas pastas frescas rellenas de pollo y panceta, queso de cabra y miel o pesto de nuestra marca propia. Ideales para la hora de la comida o cena como plato único.



## CACAOS SOLUBLES DE NUESTRA MARCA PROPIA

### Dos variedades a elegir

Nada hay mejor que una taza caliente de cacao para empezar el día o relajarte por la noche. Y como a cada uno le gusta disfrutarlo a su manera, los nuevos cacaos solubles de nuestra marca multiplican las opciones. Cacao sin azúcares añadidos o nuestro Intenso 50% Cacao para los que prefieren un sabor más auténtico. ¡Elige el tuyo!



habla Colnatur para CAPRABO

## COLÁGENO Colnatur

# ¿Cómo, cuándo y cuánto tomar?

**P**ara disfrutar de las propiedades del colágeno es imprescindible conocer cómo se debe consumir este complemento alimenticio.

- **CÓMO:** se debe disolver el contenido del dosificador en 150 ml de líquido (agua, leche, café, zumo, etc...). Colnatur® se disuelve rápidamente y dispone de variedad de sabores.
- **DOSIS:** los estudios científicos recomiendan tomar unos 10 gramos al día. Los productos Colnatur® ya contiene esta cantidad.
- **HORA:** a cualquiera, pero se recomienda consumirlo siempre en un momento del día concreto para no olvidar la dosis.
- **CUÁNTO:** no es necesario hacer descansos y se requieren unos tres meses mínimo para apreciar los resultados.



habla TORRONS VICENS para CAPRABO



# donuts



**TURRÓN DONUTS®  
CON PRALINÉ DE ALMENDRA**

## Sabor icónico convertido en turrón

**SABOR  
IRRESISTIBLE**

**T**orróns Vicens y Bimbo han apostado por fusionar la tradición y la innovación para elaborar un turrón inédito, elaborado con praliné de almendra tierno y cremoso. ¡Sabor irresistible!

ooo  
en la tienda

# AHORRA EN TU CESTA DE LA COMPRA



Para que tu dinero cunda más y llenar la nevera te cueste menos, en CAPRABO puedes ahorrar de muchas formas cada día.

## Suma Ahorro en tu cesta cotidiana

Con los más de 700 productos de tu cesta cotidiana 'al mejor precio' que encontrarás señalizados en nuestras tiendas, es muy fácil alimentarse de forma saludable y a buen precio.

Para ayudarte, hemos preparado una lista de la compra que contiene todo lo necesario para que disfrutes de desayunos, comidas y cenas completas, sencillas y asequibles. Desde pescado, carne, frutas y hortalizas hasta básicos de la despensa, incluyendo también productos de higiene y limpieza. Los encontrarás en nuestras tiendas y en el supermercado *online*, señalizados con 'el mejor precio' y podrás ahorrar más de un 35% respecto a otras marcas.

Más de 700 productos



-35%

respecto a  
otras marcas

El  
mejor  
Precio

## Compra completa 10-15 días

### Fruta y verdura

- Plátanos
- Manzanas
- Naranjas
- Calabacín
- Puerros
- Lechuga
- Tomates
- Judías verdes
- Cebollas
- Ajos
- Patatas

### Desayunos y meriendas

- Leche
- Yogur natural
- Galletas
- Bebidas multifrutas
- Pan de molde
- Café
- Embutidos
- Pechuga de pavo
- Queso de Burgos
- Corn Flakes

### Comidas y cenas

- Agua
- Barra de pan
- Aceite
- Huevos
- Harina
- Pasta
- Tomate frito
- Lentejas
- Arroz
- Merluza
- Atún en aceite
- Pollo
- Filetes de lomo

### Aseo y casa

- Papel higiénico
- Pasta de dientes
- Gel
- Lejía
- Detergente
- Lavavajillas
- Limpiador cocina y baño

2a UNITAT  
70%  
DE DESCOMPTE

3x2

2a UNITAT  
50%  
DE DESCOMPTE

2a UNITAT  
70%  
DE DESCOMPTE

## Suma Ahorro comprando en oferta

Cada quince días, en nuestras tiendas encontrarás ofertas en más de 1.000 productos con promociones como descuentos 3x2, la 2ª unidad al 70%...

## Suma Ahorro con tu tarjeta Club CAPRABO

Por ser del Club CAPRABO tienes cupones personalizados cada semana, 2X1 en productos señalizados en azul, días especiales en los que te devolvemos el IVA... ¡Así, sí te saldrán las cuentas!





## Más familia, más ahorro

¿Eres familia numerosa y la suma de tus compras del mes es igual o superior a 200€? Infórmalos\* de tu carné de Familia Numerosa y cada mes acumularás en tu Tarjeta Club CAPRABO el 5% de todo lo que hayas gastado, para que puedas canjearlo en tus próximas compras

\*Att Cliente: 93 261 60 60 o <https://www.caprabo.com/ca/clubcaprabo/mas-familia-mas-ahorro>



## Suma Ahorro fuera de CAPRABO

Con los descuentos que te ofrecemos a través de Más Promociones, puedes acumular más euros en tu Tarjeta Club CAPRABO. Consulta en la web o en la app y descubre más de 80 primeras marcas de ropa, restaurantes, viajes, espectáculos, parques temáticos..

## Bienvenido bebé

Si estás esperando un bebé, tenemos preparada una canastilla llena de regalos para el bebé y la mamá. Además, podrás resolver todas las dudas con el consultorio gratuito con la matrona. <https://www.caprabo.com/ca/bienvenido-bb/que-es-bienvenido-bebe/>

## Tu ahorro, al detalle

Ver el ahorro que estás acumulando en cada compra es muy fácil: aparece en el ticket de compra, también puedes consultarlo en la app si tienes el ticket digital. Y puedes consultar tu ahorro mensual y acumulado en la app.

Descuentos directos conseguidos con nuestras ofertas y descuentos de 3x2, 2ª unidad al 70%, 2ª unidad al 50%, etc.

Tu Ahorro acumulado en esta compra por ser del Club CAPRABO



Si no tienes la app, no te preocupes, recibirás un resumen de tu ahorro mensual en un ticket al paso por caja



## Potaje de garbanzos y kale

- 300 g de garbanzos
- 250 g de morcillo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- Media cebolla
- Agua
- Sal
- 1 pizca de bicarbonato

### Para el sofrito de kale

- 200 g de kale
- 1 cebolla
- 2 tomates rallados
- 2 dientes de ajo
- Media cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

**ELABORACIÓN.** La noche anterior, poner en remojo en agua tibia los garbanzos con una pizca de bicarbonato.

- Al día siguiente, echar agua fría a una olla y añadir las verduras y la carne. Poner a cocer e ir

desespumando para quitar impurezas. Cuando comience el hervor, añadir los garbanzos –en una malla si es posible– y dejar cocinar. En olla rápida se harán en unos 30 minutos y en olla tradicional tardarán unas dos horas.

- Colar el caldo y reservar. Separar la carne y las verduras. Triturar algunos garbanzos con un poco de caldo, la zanahoria y la cebolla y añadirlo al caldo junto con el resto de los garbanzos.

- En una sartén, hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, añadir el pimentón sin que se queme, agregar el tomate rallado y dejar evaporar el agua. Añadir el kale y saltear.

- Verter el sofrito en el caldo y servir.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un estupendo guiso de legumbre con verduras para disfrutar de un plato de cuchara saludable y completo. Podemos aumentar la cantidad y convertirlo en un plato único, añadiendo huevo cocido, pescado o marisco, desmigando el morcillo, etc.

**Propiedades nutricionales.** Los garbanzos son una legumbre con una proteína de bastante calidad, además de aportar hidratos de carbono,

fibra y una muy buena variedad y cantidad de vitaminas, minerales y fitoquímicos. El kale, la col rizada de toda la vida, contiene un 90% de agua, es fuente de fibra, de vitaminas A y C, ácido fólico y potasio.

**Truco.** Utiliza el morcillo para hacer croquetas, canelones, lasaña o empanadillas y así evitarás el desperdicio.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

1h 20'  
remojo desde el día anterior

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,60€  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

## Estofado de carne con setas y cebollitas

- 1 l de caldo de verduras
- 500 ml de caldo de carne
- 2 cucharadas de AOVE
- 500 g de carne de vacuno para estofar
- 1 zanahoria, 1 cebolla roja y 75 g de apio
- 350 g de setas variadas
- 500 g de cebollitas francesas
- Sal y pimienta recién molida
- 15 g de harina
- 15 g de concentrado de tomate
- 2 dientes de ajo y tomillo seco
- 1 hoja de laurel y 30 g de perejil fresco
- 240 g de *tagliatelle*

**ELABORACIÓN:** Precalentar el horno a 230 °C, calor arriba y abajo. Poner una cucharada de AOVE en una cazuela que se pueda introducir en el horno y calentar a fuego medio. Dorar la carne por todos lados. Sacar y reservar al calor.

■ Pelar y cortar la zanahoria en rodajas, picar el apio y la cebolla en *brunoise*. Dorar la verdura en la grasa de la carne.

■ Retirar la grasa del salteado. Incorporar la carne sobre las verduras y salpimentar.

Espolvorear la harina sobre la carne y llevar a la parte media del horno (sin tapar). Dejar unos cuatro minutos para que la harina se tueste. Sacar y bajar la temperatura del horno a 165 °C.

■ Cubrir la carne con el caldo. Añadir el tomate, los ajos prensados y las hierbas. Llevar a punto de ebullición en el fuego, tapar la cazuela y colocar en la parte baja del horno unas dos horas y media o tres. Estará hecha cuando al pincharla con un tenedor no ofrezca resistencia.

■ Cuando la carne esté casi hecha, saltear en una cazuela las cebollitas francesas con una cucharada de AOVE. Retirar y reservar. Saltear las setas (se podrían sustituir por champiñón Portobello) y cuando estén doradas retirar.

■ Añadimos las cebollitas y las setas al guiso y seguimos cocinando hasta que la carne esté tierna.

■ Cocemos la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.

■ Servir el estofado de carne y setas acompañado de la pasta.

■ El estofado se puede hacer al fuego en olla a presión o en olla de cocción lenta.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

### COMENTARIO DIETÉTICO

**Propiedades nutricionales.** Esta receta puede ser un plato único, pero también la podemos acompañar de una ensalada. Para variar esta propuesta, se podría sustituir la pasta por una ración de guisantes. Al ser carne roja, se trata de un plato para tomar con cierta moderación.

**Truco.** Utiliza caldos bajos en sal para reducir el contenido total.

**¿Sabías que?** Las cebollitas francesas o chalotas son una variedad de sabor más dulce y algo picante. Son muy aromáticas y dan un toque característico a los guisos.

**3,20€**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan



**0,58€**  
POR RACIÓN



## Ensalada de verduras al horno y lentejas

- 300 g de calabaza
- 300 g de remolacha
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 240 g de lentejas pardinas
- 1 cebolla mediana
- Rúcula
- Vinagreta de miel**
- 3 cucharaditas de miel
- 3 cucharadas de vinagre
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal
- Pimienta negra recién molida

**ELABORACIÓN.** Poner las lentejas en una olla a fuego medio-alto con abundante agua salada. Cuando llegue a ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 20 minutos o hasta que estén tiernas.

▪ Sacar las lentejas, enjuagarlas en agua fría y dejarlas escurrir. Reservar.

▪ Precalentar el horno a 200 °C.

▪ Pelar y picar la calabaza y la remolacha en trozos de unos 2 cm. Colocarlos en un bol grande, salpimentar, añadir aceite de oliva, mezclar y traspasar a una fuente de horno. Cocinar durante 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.

▪ Cortar la cebolla en trozos y reservar.

▪ Añadir en un bol el vinagre, la sal y la pimienta y mezclar. Agregar la miel, la mostaza y el aceite y batir con unas varillas hasta emulsionar.

▪ Poner las lentejas en una fuente, añadir las verduras asadas, la cebolla, la rúcula y mezclar. Aliñar con la vinagreta.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

### COMENTARIO DIETÉTICO

Si acompañamos la receta de una fruta o un lácteo natural tendremos una comida completa. Podemos conseguir un plato también muy saludable añadiendo huevo cocido, frutos secos o pescado.

**Propiedades nutricionales.** La proporción de hortaliza, legumbre y aceite de oliva virgen se traduce en un aporte nutricional de proteínas de origen vegetal, grasas cardiosaludables, hidratos, fibra y una buena cantidad y variedad de vitaminas y minerales como ácido fólico, hierro, potasio, magnesio, fósforo, selenio o zinc.

**Apta para vegetarianos.** Eliminando la miel conseguimos una receta vegana.

# Bienvenidos al SuperAhorro

## EL RASCA Y GANA DE LAS MARCAS

Entre el 5 de mayo y el 30 de septiembre hemos entregado miles de premios por toda Catalunya con nuestra campaña "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 IBERICAS VALLE ALAGON DE CEBO  
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



1 COCHE SEAT ARONA

### FINALIZA CON ÉXITO NUESTRA GRAN PROMOCIÓN

¡Enhorabuena a los ganadores y gracias a todas las personas que han participado!

Bienvenidos a caprabo ●●●



Ahora que los días son más fríos no hay nada mejor que disfrutar del calor del hogar y de todo lo que nos brinda el otoño. Además, lo podrás hacer sin que te cueste mucho, porque en nuestras tiendas encontrarás los mejores alimentos de temporada al mejor precio.

Con la llegada del frío, la huerta y nuestras tiendas se llenan de nuevos productos. Estos meses son ideales para diseñar menús saludables y equilibrados aprovechando los alimentos de temporada, productos que te permiten ahorrar, puesto que ofrecen una buena relación calidad-precio y, además, contribuyen a una mayor variedad en la mesa.

## MENÚS DE TEMPORADA

# AHORRA Y DISFRUTA de lo mejor del otoño



### En el desayuno

Podemos empezar a mejorar nuestros hábitos alimentarios desde primera hora de la mañana. Mandarinas, naranjas, uvas, caquis, peras y manzanas son los protagonistas de la frutería y nos ofrecen una base de desayuno variada a la que podemos añadir una fuente proteica saludable, como frutos secos o huevos, por ejemplo.



## Comidas y cenas vegetales

Estos meses son ideales para preparar caldos, guisos y purés. Hortalizas como las calabazas, coles, espinacas y acelgas, que destacan por su bajo contenido calórico, son perfectas para elaborar menús saludables, equilibrados y originales. En CAPRABO encontrarás una amplia variedad de productos frescos, ecológicos y en su mejor momento de consumo para elaborar todo tipo de recetas aptas para combatir las bajas temperaturas. Y si no dispones de demasiado tiempo, siempre puedes optar por nuestra gama de vegetales congelados o en conserva, que mantienen intactas todas sus propiedades.



## Cocidos y pucheros desde 0,15 € por ración

Las grandes protagonistas de la cocina otoñal son, sin duda alguna, las legumbres: alubias, garbanzos o lentejas. Son una gran fuente de proteínas, hidratos de carbono complejos y fibra, de manera que resultan totalmente recomendables dentro del marco de una dieta equilibrada.



## Secretos del bosque

Los bosques se transforman en otoño y, con la llegada de temperaturas más frescas y lluvias frecuentes, aparecen deliciosos manjares, como las setas. Al igual que los champiñones, las setas tienen un bajo contenido calórico y una buena cantidad de vitaminas del grupo B, potasio y fósforo. Ambos pueden componer un plato por sí

mismos, simplemente salteados con aceite de oliva virgen. También se pueden tomar en ensalada o integrados en recetas como, por ejemplo, un arroz con setas. Para mayor comodidad, en nuestros supermercados encontrarás las setas y los champiñones limpios y cortados, listos para su consumo.

# Comer bien AL MEJOR PRECIO

Suma ahorro con los más de 700 productos al 'mejor precio' que encontrarás en nuestras tiendas: hortalizas, frutas, carnes, pescados y todos los básicos de tu despensa, como legumbres, arroz, pasta, aceite, etc. La mejor selección de productos al 'mejor precio' con los que ahorrar y alimentarte bien.

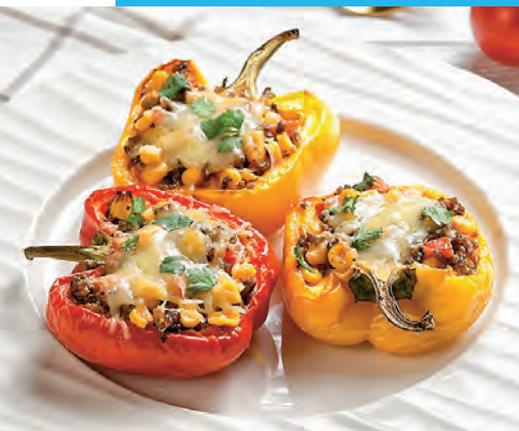
Un menú bien pensado, con su entrante, plato principal y postre, te permite disfrutar de un amplio abanico de sabores y productos de calidad, a la vez que incluyes en tu dieta los nutrientes esenciales. Si quieres ahorrar tiempo en la cocina, y euros en tu presupuesto, ¡el plato único con los productos al 'mejor precio' es la alternativa perfecta!



## Ensaladas

Cuando pensamos en platos completos, las ensaladas no suelen pasar por nuestra mente. Las vemos como platos veraniegos o como guarnición. Pero con un par de sencillos toques las podemos convertir en un plato único para todo el año, ya que admiten casi cualquier ingrediente.

Entre las combinaciones más populares están las de arroz y las de pasta, en parte por su acción saciante y también porque estos ingredientes combinan de maravilla con vegetales, marisco, pescado, frutas, pechugas de pollo o pavo, etc.



## MUCHO MÁS QUE HORTALIZAS

Las verduras rellenas de carne o pescado permiten llevar el plato ya cocinado y hasta gratinado a la oficina. Con tan solo calentar en el microondas conseguiremos regenerar toda la potencia y el sabor de estas recetas. Berenjenas, calabacines y pimientos son las mejores hortalizas para cocinar rellenas y también asadas, acompañadas, por ejemplo, de carne o pescado.

Otra alternativa para disfrutar hortalizas como plato único es la musaka. Combina capas de berenjenas asadas, carne picada y queso feta y constituye una opción energética y práctica, también para comer fuera de casa.





## Pasta de mil y una maneras

La pasta es uno de los clásicos de cualquier casa, que además gusta mucho a los más pequeños. Generalmente, la acompañamos de alguna salsa y, si usamos un poco la imaginación, podemos comprobar que por muy poco dinero podemos convertirla en un plato único. La mejor opción para conseguirlo son las pastas rellenas, como *tortellinis*, raviolis, lasaña o canelones, pero también las recetas en las que añadimos a la pasta otros ingredientes, como huevo, pescado, vegetales, etc. La clave para que sea una opción más saludable es que la pasta sea integral.



## LEGUMBRES PARA NO ABURRIRSE

Las legumbres, sobre todo los potajes y guisos de cazuela, han sido el plato único por excelencia en los hogares, porque con ellas puedes comer bien, rico y barato. Si, además, eliges legumbres en conserva podrás tener una receta muy completa sin pasar tiempo en la cocina. Los garbanzos, alubias o lentejas acompañados por carne, pescado, arroz o patatas cubren todas las necesidades gastronómicas diarias.



ooo  
en la tienda



## Guisos de carne: rápido y fácil

Las recetas más reconocibles como plato único contundente son, sin duda, los guisos de carne con diferentes guarniciones, ya sean con menestra de verdura, arroz o patatas.



Muchos de estos platos únicos, como las ensaladas, los cocidos o los potajes, permiten sacar rendimiento a las sobras de recetas de días anteriores



## PLATOS MARINEROS

Un pescado en salsa con una guarnición de arroz o de pasta puede constituir un plato único perfecto. Es una manera de incluir pescado en tu dieta y, si eliges entre nuestros pescados y mariscos al 'mejor precio', también puede ser una opción económica.

## Crema de calabacín y berenjena asados

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla roja
- 3 dientes de ajo
- 1 patata pequeña pelada
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta recién molida
- Hojas de tomillo fresco
- Caldo vegetal o agua (de 500 ml a 1 litro)
- Picatostes de pan tostado con ajo
- Semillas variadas

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

■ Cortar el calabacín, la berenjena, la patata y la cebolla en rodajas gruesas.

■ Machacar los dientes de ajo con su piel

■ Extender todas las verduras en una bandeja de horno. Añadir una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta recién molida y el tomillo.

■ Hornear durante unos 30-40 minutos hasta que todas las verduras estén tiernas.

■ En una cazuela añadir las verduras asadas y el caldo o el agua y triturar, dejando trozos pequeños de verdura.

■ Dejar que hierva después cinco minutos a fuego medio.

■ Servir con unos picatostes de pan tostado y unas semillas.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato muy apropiado para el frío del otoño, que nos permite disfrutar de dos de las hortalizas propias de esta temporada.

**Trucos:** dependiendo de la consistencia deseada, añadir más o menos agua o caldo de verduras. Además, es posible que, entre el sabor que aportan las especias y la sal del caldo de verduras, no sea necesario añadir más sal. Si se quiere reducir la cantidad, se puede usar

un caldo reducido o bajo en sal, o directamente hacer la crema con agua. En el frigorífico esta crema dura un par de días, pero también se puede congelar en raciones individuales.

**Apta para:** veganos.

**0,65€**  
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan



Recetas que nunca fallan

1,90€  
POR RACIÓN

## 'Gyozas' de seitán

- 400 g de seitán
- 150 g de col blanca
- 50 g de cebolleta y 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 5 ml de salsa de soja baja en sal
- 7 g de harina fina de maíz
- 5 ml de aceite de sésamo

### Para la masa de obleas

- 100 g de harina de trigo
- 40 ml de agua caliente
- Media cucharadita de sal
- 26 g de Maizena

### Para la salsa

- 50 ml de salsa de soja baja en sal
- 30 ml de vinagre de arroz
- 5 ml de aceite de sésamo
- 8 g de sésamo blanco tostado

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

**ELABORACIÓN.** Poner la harina de las obleas en un bol junto con la sal y mezclar. Verter el agua poco a poco y remover. Amasar, con espátula primero y después con las manos, hasta conseguir una masa que se desprege fácilmente. Pasar la masa a la mesa y amasar entre cinco y diez minutos o hasta que esté suave y lisa. Tapar con papel transparente y dejar reposar dos horas a temperatura ambiente o en nevera durante toda la noche.

■ Volver a amasar, dar forma de cilindro pequeño y cortar en 16 piezas iguales. Dar forma redondeada.

■ Poner harina de maíz por encima para que no se seque la masa y chafar un poco cada pieza con las manos. Terminar de formar con un rodillo, dando vueltas a la masa hasta tener como resultado discos finos. Si es necesario, matizar las piezas cortando con un molde

metálico circular. Repetir la acción con el resto de bolitas y guardarlas tapadas.

■ Triturar el seitán con ayuda de una picadora y rallar el jengibre. Juntar con el resto de los ingredientes del relleno en un bol, cubrir con *film* y dejar macerar en la nevera durante 20 minutos.

■ Preparar la salsa mezclando bien los ingredientes en un bol aparte y reservar. Separar una oblea y humedecer los bordes con un poco de agua. Colocar una cucharadita de relleno en el centro, dar forma de medialuna y hacer pliegues en los bordes.

■ Colocar las gyozas en una sartén con un poco de aceite de sésamo (podría ser de oliva) y cocinar sin mover hasta dorar.

■ Una vez cojan color por debajo, añadir medio vaso de agua con una cucharadita de harina fina de maíz y cocinar con tapa durante unos cinco minutos o hasta que se cocinen al vapor por completo.

■ Servir junto a la salsa y decorar las gyozas con la parte verde de la cebolleta picada.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Unas empanadillas típicas de la cocina japonesa, rellenas en esta ocasión con carne vegana. Así se conoce al seitán, un preparado vegano de aspecto similar a la carne y con un aporte de proteína similar al de la carne o el pescado. Contiene proteína en cantidad, alrededor del 20%.

**¿Sabías que?** Las gyozas se comen de un bocado y existen de múltiples rellenos. Dependiendo del tipo de cocinado reciben un nombre diferente: *yaki-gyoza* (se frien para dorarlas y luego se cuecen en agua), *sui-gyoza* (se hierven en agua o caldo), *mushi-gyoza* (cocidas al vapor), *age-gyoza* (fritas en abundante aceite).



## Pavo a la naranja

**1,20€**  
POR RACIÓN

- 600 g de pechuga de pavo
- 150 ml de zumo de naranja
- Ralladura y rodajas de naranja
- 1 cucharada de mostaza a la antigua
- Hierbas aromáticas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta
- Sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

**ELABORACIÓN.** En una sartén, poner a pochar a fuego medio la cebolleta y el ajo picados finos con una cucharada de AOVE.

■ Mezclar el zumo de naranja, la ralladura, la mostaza, la salsa de soja y las hierbas aromáticas e introducir las pechugas de pavo en la mezcla.

■ Cuando la cebolleta esté pochada, retirar del fuego y añadir otra cucharada de AOVE.

■ Salpimentar las pechugas y dorarlas durante un par de minutos por cada lado a fuego alto.

■ Añadir la cebolleta y la mezcla de zumo de naranja y dejar cocinar a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las pechugas estén hechas. Dos minutos antes de que estén cocinadas, añadir un par de rodajas de naranja.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Proponemos una manera de dar sabor y aroma a la pechuga de pavo con una salsa original y fresca. Para tener un plato completo, podemos acompañar con una guarnición de verduras o ensalada, patata cocida o en puré, cuscús o arroz integral con frutos secos y frutas pasas, etc.

**Propiedades nutricionales.** La pechuga de pavo es un corte muy magro de esta carne blanca, bajo en grasas y alto en proteínas de buena calidad. Además, es fuente de vitaminas del grupo B, fósforo, selenio y zinc.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

# BROCHETAS de PAVO y VERDURAS

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 30 MIN

## PARA LAS BROCHETAS

- 200 g de pechuga de pavo
- 250 g de calabacín
- 200 g de champiñones Portobello
- 400 g de calabaza
- 10 ml de aceite de oliva
- 2 g de sal
- Perejil y cebollino

## PARA EL PURÉ DE PATATAS

- 500 g de patatas
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 40 g de queso rallado
- 30 g de piñones tostados
- Sal y pimienta

### PASO 1

Para preparar las brochetas, cortar el pavo y la calabaza en cubos grandes, los champiñones en mitades y el calabacín en rodajas gruesas.

### PASO 2

Mojar las brochetas de madera en agua y pinchar en ellas las verduras y el pavo de forma alterna.

### PASO 3

Colocar en una bandeja de horno con papel vegetal y rociar aceite y sal. Hornear a 180 °C durante 15 minutos.

### PASO 4

Pelar y cortar las patatas y hervirlas en agua durante 20 minutos. Triturar y aliñar con un chorrito de aceite y una pizca de sal y pimienta. Añadir el queso rallado y los piñones por encima.

### PASO 5

Servir el puré en el fondo del plato y las brochetas encima. Decorar con un toque verde de cebollino y perejil.

## COMENTARIO DIETÉTICO

Las brochetas son una forma fácil y divertida de mezclar proteína y verduras. Admiten múltiples combinaciones y es sencillo hacer que los peques participen en su preparación. Es una propuesta que se podría usar como plato único, en la que sobresale la calabaza, un ingrediente que aporta el toque de color.



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL 258	GRASA 7,96g	GRASAS SATURADAS 1,33g	AZÚCARES 6,34g	SAL 0,81g
13%	11%	7%	7%	14%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY



## PLANIFICACIÓN

# La llave para comer mejor

Se habla mucho de comer saludable y equilibrado, pero ¿qué significa exactamente y qué deberíamos tener en cuenta para conseguirlo? ¿Comes saludable?

**E**l II Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias reveló que siete de cada diez españoles creía que se alimentaba correctamente. Sin embargo, al preguntarles en profundidad cuántas comidas realizaban al día, los datos demostraron que el 70% no tomaba las cinco recomendadas y que, hasta un 90%, no hacía un desayuno completo o no desayunaba. “No tengo costumbre”, “se me olvida”, “prefiero comer otro alimento” o “me da pereza” fueron las excusas más frecuentes para argumentar que no consumían las raciones semanales recomendadas. Pues bien, la planificación es la solución para dar un vuelco a estas cifras, ya que nos permite tener siempre en casa los alimentos necesarios para no improvisar y evitar que el aburrimiento llame a nuestra puerta cuando preparamos la comida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable, equilibrada y adaptada a nuestras necesidades individuales nos protege de la malnutrición y de enfermedades relacionadas con la alimentación y nos aporta todos los nutrientes que necesitamos, como proteínas, grasas, vitaminas o fibra.

La monotonía en los menús es el principal obstáculo al que nos enfrentamos a la hora de comer saludable y ser constantes. Por eso, no debemos dejar de lado el sabor y el placer de nuestros platos para que nos satisfagan nutricional, pero también sensorialmente. Preparando diferentes elaboraciones y jugando con la variedad de ingredientes que tenemos a nuestra disposición podemos conseguirlo.

## 5 'TIPS' PARA PLANIFICAR

- ✓ **REVISAR** la despensa, la nevera y el congelador y procura mantenerlos limpios y ordenados.
- ✓ **DECIDIR** los platos y las cocciones que formarán parte del menú semanal y tenlos siempre a mano.
- ✓ **COMPRAR** alimentos de temporada según los necesites para preparar las recetas semanales y ajusta las cantidades.
- ✓ **INVOLUCRAR** al resto de la familia.
- ✓ **CONGELAR** si lo necesitas.

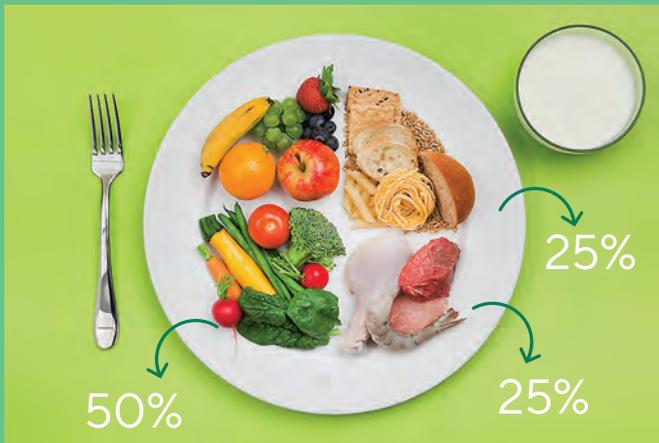
## Un menú completo en un solo clic

Otra herramienta útil para que te planifiques y consigas llevar una alimentación saludable es *Menú Planner*.

En la web [www.nestlemenuplanner.es](http://www.nestlemenuplanner.es) explicamos cómo preparar tu propio menú semanal para que puedas incluir tus recetas favoritas de Nestlé Cocina y, si dispones de poco tiempo, también encontrarás un menú para un mes completo diseñado por expertos nutricionistas y cocineros, adaptado a los meses de invierno y verano. También dispones de una opción vegetariana y vegana si lo prefieres. ¡La falta de ideas ya no es una excusa!

En el apartado *¿Sabías que?* encontrarás mucha información para que nada frene tus ganas de comer mejor.

Podrás aprender qué es el *batch cooking* (cocinar un día para toda la semana) o recopilar ideas para planificar los táper que te llevarás al trabajo



## DESCUBRE EL 'MÉTODO DEL PLATO'

En una alimentación equilibrada, el 50% del aporte energético procede de los hidratos de carbono, un 30 % de las grasas y un 15% de las proteínas, aproximadamente. De igual manera, deberíamos asegurar 25 g de fibra y no superar los 5 g de sal al día. Aunque estos datos son muy valiosos para los profesionales de la salud, al resto no nos resultan de tanta utilidad si los queremos poner en práctica. Por eso, el *Método del Plato* es una solución para elaborar menús equilibrados sin complicaciones.

Consiste en comer de todos los grupos de alimentos y hacerlo en las proporciones adecuadas. Para ello, traza una línea imaginaria en el plato para dividirlo en dos mitades. Luego, divide una de las mitades en dos partes iguales. Así podrás ver qué espacio debe ocupar cada grupo de alimentos en una comida principal, como si se tratara de un plato único.

En la primera mitad, deben ir las verduras y hortalizas (50%), en uno de los cuartos los alimentos proteicos (25%) y en el otro, los hidratos de carbono (25%). ¡Así de fácil!

Si preparas un primero y un segundo, la proporción total debería ser la misma.

## ALIMENTOS PARA UNA RECETA SALUDABLE



Si no conoces los grupos de alimentos que necesitas para completar una receta saludable, difícilmente pondrás poner en práctica el *Método del plato*. ¡Es realmente fácil! Toma nota:

- **Verduras y hortalizas:** anímate a probar las que no sueles consumir habitualmente, preferiblemente de temporada, y combínalas para enriquecer tus platos. Cuanto más color haya en tus recetas, más nutrientes tendrán.
- **Alimentos proteicos:** dentro de este grupo encontramos la carne, el pescado, las legumbres y derivados, los huevos, los lácteos, las alternativas vegetales a las carnes y los frutos secos crudos o tostados. Estos últimos también son alimentos calóricos con grasas cardiosaludables. En este caso, la ración se debería limitar a 20-25 g o a un puñado con la mano cerrada.
- **Alimentos ricos en hidratos de carbono:** este grupo lo componen los tubérculos, los cereales y sus derivados. Escoge variedades de cereales integrales, como trigo, avena, arroz, quinoa o cebada, ya que tienen mayor concentración de fibra, vitaminas y minerales. El pan o la pasta, mejor integrales.



## COMER BIEN ESTÁ AL ALCANCE DE TU MANO

Hay dos errores frecuentes a la hora de llevar una alimentación saludable y equilibrada. El primero es abusar de algún grupo de alimentos, como los cárnicos, o no llegar al consumo mínimo recomendado de otros, como las legumbres, verduras y hortalizas. El segundo es tener una visión distorsionada de lo que debería ser una ración.

¿Sabías que una ración de carne son 100-125 g de pollo? Esto equivale a un filete del tamaño de la palma de tu mano ¡sin los dedos!



Además, en una alimentación saludable, equilibrada y sostenible deberíamos consumir semanalmente al menos 3-4 raciones de legumbres (250 g son una taza de garbanzos secos).

Es probable que te hayas dado cuenta de que consumes más carne de la que deberías o que te alejas mucho del consumo ideal semanal de legumbres y derivados. Por eso, te animamos a escanear este QR y a descubrir con un vídeo cómo deberían ser las frecuencias y raciones de los grupos de alimentos que componen el *Método del Plato*.



## Risotto de setas

- 400 g de setas
- 320 g de arroz
- 2 cebolletas
- 100 ml de vino blanco (opcional)
- 1 litro de caldo de verduras o agua caliente
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mantequilla

**1,46€**  
POR RACIÓN

**ELABORACIÓN.** Poner una cazuela baja al fuego con una cucharada de aceite de oliva virgen extra. Una vez caliente, se añade la cebolleta picada fina y dejamos que se vaya pochando. Cuando esté transparente, se añaden las setas laminadas y se dejan rehogar un par de minutos.

■ Añadir el arroz y rehogar durante un minuto removiendo bien. Agregar el vino blanco y dejar que se evapore totalmente.

■ Añadir el caldo caliente, poco a poco, removiendo constantemente el arroz con una cuchara de madera. No añadiremos más caldo hasta que el arroz no haya absorbido el anterior.

■ Una vez incorporado el arroz y el caldo, se debe remover de forma constante.

■ Poner a punto de sal, pero tener en cuenta que vamos a incorporar después el queso parmesano.

■ Cuando el arroz esté *al dente*, retirar del fuego, añadir la mantequilla y el parmesano rallado y mezclar. Servir de inmediato.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un primer plato bastante completo, que casi sirve como plato único. Si nos resultara poco, lo mejor sería completarlo con verduras (en ensalada, a la plancha, gazpacho...) o añadiendo verduras al mismo risotto (zanahoria, champiñones...). También podemos añadir algo de proteína saludable, como unas gambas o pollo. Tanto el caldo como el queso le aportan bastante cantidad de sal. Si se quiere reducir, podemos usar caldo bajo en sal o agua.



**Aspectos nutricionales.** El aporte de azúcares no resulta perjudicial, ya que se trata de azúcar naturalmente presente en las hortalizas que se consumen enteras, con toda la fibra. Igualmente, el aporte graso proviene en gran parte del queso, y la grasa láctea ha demostrado que no tiene el efecto perjudicial que otras grasas de baja calidad.

**Trucos:** Es preferible usar arroz integral, ya que se aprovechan todas las partes del cereal, especialmente fibra y minerales, con todos los beneficios que ello supone.

**Apto para lactovegetarianos.**

Raciones: 8

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## Sopa de verduras

- 4 ajos y 2 cebollas pequeñas tiernas
- 30 g de perejil picado
- 2 tomates pelados y picados
- 1 pimiento verde
- ½ col pequeña
- 4 alcachofas
- 150 g de coliflor
- ½ manojo de acelgas
- 100 g de guisantes
- 60 g de pan de pueblo
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua o caldo de verduras

**ELABORACIÓN.** Poner una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite de oliva al fuego.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL

219

11%

GRASA

9,83g

14%

GRASAS SATURADAS

1,41g

7%

AZÚCARES

11,01g

12%

SAL

0,39g

10%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

▪ Pelar los ajos y las cebollas y picarlos. Sofreír ambos junto con el perejil a fuego muy suave durante 10 minutos. Agregar el tomate y el pimiento verde cortados en trocitos. Cocinar cinco minutos más.

▪ Incorporar la col cortada en juliana y las alcachofas bien limpias y cortadas en trozos pequeños. Continuar la cocción durante unos minutos más.

▪ Verter el agua hasta que cubra. Después, añadir la coliflor en ramitos, las acelgas troceadas y los guisantes. Salpimentar y dejar hervir unos 10 minutos, hasta que la coliflor esté cocida.

▪ Retirar del fuego, añadir una rebanada de pan de pueblo y dejar reposar unos minutos antes de servir.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación para combatir el frío y aprovechar verduras como la col, la coliflor, las alcachofas y las acelgas.

**Propiedades nutricionales.** Esta sopa no necesita colador o pasapuré, por lo que no se pierde nada de fibra. Contiene unos ocho gramos por ración, una tercera parte de las necesidades diarias. Aporta una gran cantidad y variedad de vitaminas y minerales provenientes de las hortalizas, además de fitoquímicos, muy beneficiosos y responsables del color de frutas y verduras.

**Truco.** Añadir el agua justa, ya que en ella quedan disueltos parte de los minerales.

**Apta para veganos.**

**0,87€**  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan



Recetas que nunca fallan

## Táper con ensalada, pavo y fruta de temporada

- 50 g de pechuga de pavo cocida

### Para la ensalada

- 80 g de pasta integral
- 25 g de espinacas
- 10 g de queso parmesano

### Para el aderezo

- 7 tomates secos EROSKI SELEQTIA
- ¼ de diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1,5 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de mostaza

### ELABORACIÓN

**Preparación del aderezo.** Rallar el ajo y añadir en un bol junto al resto de ingredientes.

- Mezclar hasta emulsionar.

- Incorporar los tomates secos y dejar reposar mientras se cuece la pasta.

**Para la ensalada.** Cocer la pasta en abundante agua siguiendo las instrucciones del fabricante.

- Escurrirla, pasarla por agua fría y escurrir de nuevo.

- Colocar la pasta en un bol, incorporar el aderezo y dejar macerar durante unos 5 minutos.

- Añadir las espinacas, el queso parmesano y mezclar.

**PRESENTACIÓN.** Preparar el táper con la ensalada, el pavo y una pieza de fruta. La fruta, mejor que sea de temporada: kiwi, granada, mandarina... La que prefieras.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Se trata de una receta muy sencilla y saludable, perfecta para llevar fuera de casa. El Semáforo Nutricional de la receta valora por la ración entera que, en este caso, cubre una comida completa (alrededor del 35% de las necesidades totales del día), por lo que es normal que la cantidad de energía y nutrientes sea importante.

**Propiedades nutricionales.** El perfil de la receta es muy saludable. Predominan las grasas cardiosaludables, que provienen del aceite de oliva.

**¿Sabías que...?** El vinagre balsámico contiene, a diferencia de otros, alrededor del 15% de azúcares.

0,30€  
POR RACIÓN

Raciones: 1

Dificultad	Elaboración
	🕒 30'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

# Tarta de mandarinas

## Para la masa

- 50 g de harina de espelta, 50 g de harina de centeno integral y 20 g de harina de almendras
- 30 g de nueces de macadamia trituradas
- 50 g de azúcar glas
- 80 g de mantequilla fría en dados
- 1 huevo mediano
- Una pizca de sal

## Para la crema de mandarinas

- 100 ml de zumo de mandarinas y la ralladura de dos mandarinas

- 150 g de azúcar
- 3 huevos
- 2 hojas de gelatina
- 150 g de mantequilla

## Para el merengue

- 112 ml de claras de huevo
- 160 g de azúcar
- 1 cucharadita de fécula de maíz
- Media cucharadita de vinagre
- Una pizca de sal

**ELABORACIÓN.** Mezclar en un bol las harinas, el azúcar, la sal y las nueces. Añadir la mantequilla y trabajarla hasta obtener una mezcla gruesa. Incorporar el huevo y mezclar. Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar hasta que esté lisa y uniforme.

▪ Envolver con *film* transparente y dejar reposar en el frigorífico durante una hora.

▪ Estirar la masa con ayuda de un rodillo hasta formar un círculo de 5 mm de grosor. Engrasar un molde y cubrirlo con la masa. Recortar el sobrante, cubrir con *film* y refrigerar 30 minutos más.

▪ Cubrir la masa con papel de horno. Llenar el molde con pesas o legumbres secas y hornear unos 20 minutos a 180 °C. Retirar el papel y las pesas y hornear diez minutos más. Reservar.

▪ Hidratar la gelatina en agua fría durante diez minutos. Colocar en un cuenco el azúcar, la ralladura y el zumo de las mandarinas y los huevos. Batir bien. Cocinar en un cazo a fuego

lento, sin dejar de remover, hasta que comience a espesar. Escurrir las hojas de gelatina e introducirlas en el cazo y cocinar hasta que se hayan diluido. Retirar el cazo del fuego y añadir la mantequilla. Mezclar hasta integrar.

▪ Extender la crema sobre la base y dejar enfriar en el frigorífico hasta que solidifique.

**Para el merengue,** añadir las claras de huevo al vaso de la batidora y batir con varillas a potencia media. Añadir una pizca de sal y seguir batiendo a velocidad media-alta. Cuando empiece a formar pequeñas ondas, añadir un cuarto del azúcar y batir hasta integrar. Subir a velocidad alta e incorporar el azúcar en tres veces. Batir hasta obtener un merengue brillante y con picos firmes.

▪ Tamizar la fécula de maíz sobre el merengue, añadir el vinagre y volver a batir hasta integrar. Decorar la tarta con el merengue y dorarlo con un soplete.



Recetas que nunca fallan

0,90€  
POR RACIÓN

Raciones: 8-12

Dificultad



Elaboración

1h 30'  
90' de refrigeración

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## COMENTARIO DIETÉTICO

Es una receta alta en azúcares y grasas saturadas, por lo que es recomendable un consumo moderado. Podemos mejorar su perfil nutricional utilizando harinas integrales, dátiles o ciruelas secas batidas en vez de azúcar o sustituyendo parte de la mantequilla por aceite de oliva suave.



# NUESTRA MARCA **belle** cuida la piel de los que más quieres

La limpieza de la piel es el primero y más importante gesto para que luzca sana. En CAPRABO te ofrecemos una amplia variedad de geles y jabones **belle**, porque te mereces lo mejor por dentro y también por fuera.

**L**a piel es el órgano que está más expuesto a agresiones. Su función es la de hacer de barrera frente a los agentes externos que, además de ensuciarla, pueden acelerar el envejecimiento y afectar a su salud. Por eso, es importante mantener una buena higiene.

Para ello, es esencial utilizar productos que respeten el pH cutáneo y que ayuden a mantenerla hidratada y protegida, para evitar alteraciones que den lugar a una epidermis frágil. Como los geles y jabones **belle** y de nuestra marca propia, formulados con pH neutro e ingredientes que ayudan a cuidar la piel, dermatológicamente testados para garantizar la buena compatibilidad cutánea y con nuevas botellas transparentes de 750 ml, fabricadas con plástico 50% reciclado y 100% reciclables.



## DERMO NUTRITIVO

Para piel normal, incorpora activos hidratantes, como proteína de leche y glicerina, de conocidas cualidades protectoras y nutritivas para tu piel. Delicadamente perfumado, es ideal para la higiene y el cuidado diario de toda la familia.



## AVENA

Restablece el nivel de nutrición de la piel dejándola limpia y suave. Su fórmula, con extracto de avena natural y glicerina, proporciona la hidratación, elasticidad y suavidad que tu piel necesita a diario. Adecuado para pieles maduras.





### CLASSIQUE

Proporciona un momento de auténtico bienestar gracias a su evocadora fragancia que contiene aceites esenciales. Disfruta de un baño de sensaciones cada día mientras ayudas a mantener tu piel suave y cuidada.



### COCO TAHITI

Gracias a su fórmula, con extracto de leche de coco de propiedades acondicionadoras, mantiene tu piel suave, tersa y cuidada. Su evocadora fragancia te transportará durante unos minutos a un exótico paraíso tropical.

Todos los geles belle y de nuestra marca propia están dermatológicamente testados, tienen pH neutro y la mayoría de sus fórmulas son aptas para personas veganas



### FLOR DE AZAHAR Y ALMENDRAS

Fórmula con extracto de flor de azahar y aceite de almendras dulces, de conocidas propiedades nutritivas y protectoras, que ayuda a mantener una piel tersa y cuidada.



### LECHE Y MIEL

Contiene proteína de leche y extracto de miel, que suavizan y nutren tu piel. Delicadamente perfumado, es ideal para la higiene y el cuidado diario de toda la familia.

### OCEANIC MEN 2 EN 1

Para cuerpo y cabello, su fórmula contiene extracto de algas. Perfecto para la ducha después de hacer deporte, ya que con su fragancia de intensas notas marinas aporta una profunda sensación de frescor a la vez que cuida y suaviza la piel.

### ARGÁN

Proporciona una nutrición perfecta para las pieles más secas. Deja la piel sedosa y ligeramente perfumada gracias a la exclusiva selección de ingredientes y su exótica fragancia que te transportará al lejano Oriente.



El mejor Precio



## Para toda la familia

### EROSKI BASIC

Para piel normal, su fórmula contiene activos que ayudan a preservar el nivel de hidratación de la piel y tiene un agradable y suave aroma.



El mejor Precio

### FRESCOR MARINO

Para piel normal, hidrata y refresca y aporta suavidad.

El mejor Precio



## Para pieles sensibles

### ALOE VERA

La suave fórmula de este gel limpia delicadamente las pieles más sensibles. Con extracto de aloe vera y glicerina, de propiedades calmantes, protectoras e hidratantes, mantiene tu piel y la de los tuyos limpia, cuidada e hidratada cada día.



### PIEL ATÓPICA

Especialmente indicado para las pieles más sensibles, extrasecas y con tendencia atópica. Su fórmula, con aceite de lino, ayuda a proteger la piel y a mantener el manto lipídico.

belle

Todos los geles belle para piel sensible están dermatológicamente testados y son hipoalergénicos, es decir, están formulados para minimizar el riesgo de alergia



### PIEL SECA Y SENSIBLE

Con un 10% de glicerina y aceite de almendras. Alta nutrición de la piel para toda la familia dejándola elástica e hidratada.



# LAVARSE BIEN LAS MANOS también es importante

El correcto lavado de las manos, con agua y jabón, elimina hasta en un 80% los microbios causantes de enfermedades e infecciones. Por ello, debe ser uno de los hábitos más importantes en nuestro día a día. Al igual que ocurre con los geles, es recomendable elegir jabones que, además, cuiden de tu piel.

## belle

Las fórmulas de los jabones belle y de nuestra marca propia tienen pH neutro, son aptas para personas veganas y están dermatológicamente testadas. La botella es 100% reciclable

### KARITÉ

Nutre y cuida tu piel dejándola sedosa.



### FLORAL

Con extracto de flor de tiaré, mimá y perfuma tu piel.



### ALOE VERA

Con extracto de aloe vera, de propiedades calmantes e hidratantes, nutre y alivia el picor y la tirantez.

### BÁSIC DERMÓ

Cuida y limpia suavemente las manos.



### JABÓN INFANTIL

Perfume a piruleta en una fórmula extra suave e hipoalergénica, que minimiza el riesgo de alergia. Ideal para las pieles más sensibles.



### GLICERINA Y ARGÁN

Con glicerina y aceite de argán, nutre, cuida y suaviza la piel.



000  
solidaridad

¡Únete al Reto de  
**700.000**  
comidas para  
**250 familias**  
en un año!



caprabo ●●●  
Así de comprometidos

10  
com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

## Colabora

Dale **sí**  en caja

Donando unos céntimos  
cuando pagues con tarjeta.

Para más información:



A favor de:



# AYUDA A FAMILIAS EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

Este mes, a través de un sencillo gesto al pagar tu compra, puedes donar unos céntimos y apoyar a entidades como Cruz Roja, Càritas Catalunya y a los Bancos de Alimentos. Nuestras tiendas acogen el mayor evento solidario a beneficio de las personas más desfavorecidas.



Casi dos millones de personas en Cataluña se encuentran en riesgo de pobreza y exclusión social. Según el informe del Observatorio de Cruz Roja *Impacto de la covid-19 en la alimentación del hogar (octubre 2021)*, el 66% de las familias atendidas por la organización sufren algún grado de inseguridad alimentaria, y en el 15% de los hogares un menor no ha podido hacer alguna comida por falta de recursos. Entre todos podemos ayudar a estas familias a cubrir sus necesidades básicas de alimentación e higiene. La ayuda se canalizará a través de entidades sociales como Cruz Roja, Càritas Catalunya, la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) para sus cinco bancos provinciales de Cataluña y Huesca.

## Gran Recogida de los Bancos de Alimentos

Los días 25 y 26 de noviembre volvemos a hacer un hueco en nuestras tiendas a la tradicional Gran Recogida, que organizan desde hace años la Federación de los Bancos de Alimentos.

Durante esos dos días recogeremos productos con los que llenar los almacenes de estas entidades. Y además, desde del 25 de noviembre hasta el 6 de diciembre, puedes colaborar con aportaciones económicas que servirán para seguir proporcionando alimentos y productos de higiene básicos a las familias más vulnerables y desfavorecidas. Elige la cantidad que quieras donar al paso por caja y quedará reflejada en tu tique de compra.



FEDERACIÓ  
CATALANA  
BANCS DELS  
ALIMENTS



El año pasado entregamos más de 452.000 comidas para ayudar a 165 familias en 1 año. Muchos pequeños gestos suponen una gran ayuda.  
¡Gracias por tu colaboración!



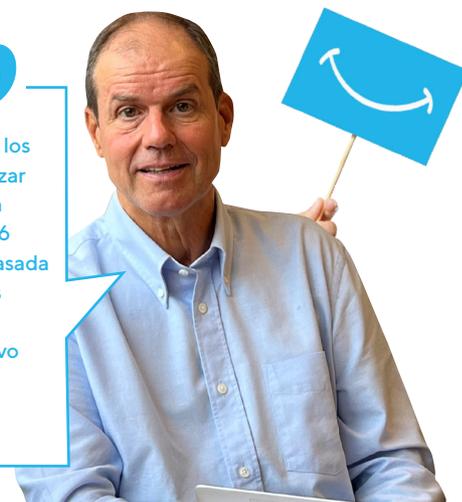
# Así puedes donar al pasar por caja

La donación al paso por caja es una nueva forma de ayudar a los Bancos de alimentos que ha ido cogiendo fuerza en los últimos años.

**E**l sistema de donación al paso por caja te permite entregar la cantidad que tú quieras de manera sencilla. Un formato que es de gran ayuda para los Bancos de Alimentos, ya que así pueden disponer de un saldo para comprar los productos que necesitan en cada momento. Además, les facilita la logística, reduce los costes de transporte y les da la posibilidad de estar en más tiendas, ya que no siempre es posible contar con suficientes voluntarios durante la campaña.

“ La Gran Recogida es una campaña relevante para los Bancos de los Alimentos puesto que permite garantizar una distribución regular y sostenida en el tiempo de productos básicos. Los 3,6 millones de euros conseguidos en la pasada edición permitieron adquirir alimentos como aceite, leche y conservas, pero también alimentos de alto valor nutritivo como pescado, carne y huevos.

Bosco Fonts, director del Banc dels Aliments de Barcelona



## UN PEQUEÑO GESTO ES UNA GRAN AYUDA

Una donación de **5 euros** equivale a:



I JORNADA DE POESÍA DE PROXIMIDAD

# #Xiuxiueja ●●● en vers

Los tres poemas ganadores 2022

**2º premio**  
**PERSEIDES**  
de Núria Domènech

La llum de la lluna reposa  
sota l'ala de l'ocell  
que observa dalt la branca  
l'últim brindis de la nit.  
Més enllà de les cançons,  
es retroben les mirades,  
les petjades a la sorra,  
els camins:  
potser no tots fan cim,  
però fan vida.

**1er premio**  
**COLLITA**  
d'Helena Rufat

Obre la mà i pren el darrer most  
de la tarda. De nit, només  
l'òliba vetlla el viatge irrigat de  
l'aigua. Tot és quiet, en aquesta  
terra que no descansa.  
Al matí, l'esclat verd, i la mà  
que beneeix aquesta rel viva,  
ocre, fèrtil. Meva.

**3er premio**  
**ESTIU**  
de Gemma Rabaneda

Alena vida el cel; un blau  
mariner sense treva allunya  
la incertesa de l'hivern.  
Pentina la mandra un sol ardent,  
i jaient sota l'ombra d'un arbre,  
un llibre, un sospir, potser una  
enyorança, i un calmós estiu  
fent de recer.

## Entrega de premios a las ganadoras



El pasado 16 de septiembre, en la Casa de Cultura de Tossa de Mar, Caprabo, en colaboración con el Ayuntamiento de la población, hizo entrega de los premios #Xiuxiuejaenvers, su primer concurso de poesía de proximidad. El encuentro, que se convirtió en un homenaje a la poesía, con recitales y música en directo, es una iniciativa más de Caprabo que refuerza la apuesta por la proximidad y por nuestros valores culturales.

**¡Enhorabuena a las ganadoras y gracias a todas las personas que han participado en esta 1ª edición!**

Ver el evento  
en YouTube



#Xiuxiuejaenvers

caprabo ●●●



## Productos de nuestra marca

# LOS PRIMEROS CON ETIQUETA AMBIENTAL

Porque a veces, con pequeños gestos, podemos hacer más por el planeta, en CAPRABO somos pioneros, nos anticipamos y empezamos a comunicar ya en la tienda el impacto ambiental de los productos de nuestra marca.

### ● ¿Qué es el impacto ambiental?

Es el efecto **en el aire, en el agua, en el suelo** y en el medio ambiente en general, que genera la fabricación, comercialización y consumo de un producto. Para poder medir este impacto se realizan análisis de **ciclo de vida**. En ellos, se tienen en cuenta todo lo que ese producto genera: desde la extracción de las materias primas hasta la gestión final de los residuos.

Por ejemplo, para conocer el impacto ambiental de un brik de leche, se calculan los efectos **desde el inicio**, es decir las emisiones y recursos que se consumen desde la producción del pienso que alimenta a la vaca, pasando por la granja, la envasadora, el supermercado y los hogares, **hasta el final**, el reciclaje del envase.



## ● ¿Cómo se mide la huella ambiental?

La Comisión Europea ha desarrollado una metodología para medir de forma estandarizada el impacto ambiental que genera un producto a lo largo de su ciclo de vida, la huella ambiental.

Y ahora **está trabajando** en trasladar toda esa información a un **etiquetado claro y sencillo**, que sea fácil de entender y que sirva para que podamos realizar una compra más consciente. A día de hoy, **no hay una etiqueta basada en huella ambiental oficial en Europa**.



**10** com promissos  
saludables sostenibles

**5** Favorecer el consumo responsable

## ● Mientras tanto, CAPRABO avanza

Queremos **empezar a dar pasos** para ayudar a promover el consumo y producción de alimentos más sostenibles. Por eso, en CAPRABO somos **proactivos y pioneros** en la distribución nacional en comunicar en nuestras tiendas el **impacto ambiental** de un grupo de **productos de nuestra marca**, eligiendo de momento, una de las etiquetas ambientales, *Planet-Score*, para tal fin.

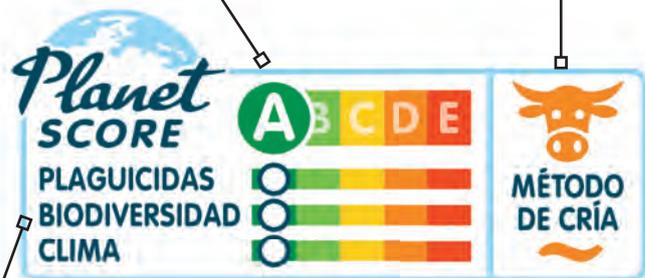
## ● La etiqueta que sirve para seguir adelante

*Planet-Score*, uno de los sistemas de calificación de productos que se están barajando en materia ambiental, utiliza distintos indicadores para **analizar el ciclo de vida del producto**. El resultado se presenta con una **puntuación global** (en una escala de la A a la E) y tres indicadores desglosados (uso de **plaguicidas**, impacto en la **biodiversidad** y en el **clima**), que contribuyen a dicha puntuación global. Además, incluye información sobre el **bienestar animal** en aquellos productos que contienen ingredientes de procedencia animal.

De esta forma, podemos comparar entre productos dentro de una misma categoría **y comprar con conciencia!**

PUNTAJACIÓN GLOBAL

Indica el método de crianza de las granjas considerando los criterios de bienestar animal: acceso al exterior, presencia de luz natural, densidad de animales, alimentación, etc... Para ello, utiliza un semáforo de color.



### ● PLAGUICIDAS

Evalúa si se han utilizado pesticidas para producir el alimento y si estos resultan contaminantes para el medio ambiente.

### ● BIODIVERSIDAD

Indica si en la producción del alimento se ha favorecido la preservación de la naturaleza, los paisajes y los seres vivos.

### ● CLIMA

Muestra en qué medida la producción del alimento ha generado gases de efecto invernadero, que contribuyen al cambio climático.



## Los primeros productos que llegarán a las tiendas



### TOFU

El tofu de nuestra marca BIO se elabora con soja que no está genéticamente modificada, procedente de cultivos ecológicos, sin utilización de pesticidas. Dispone de certificado que garantiza que no proviene de zonas deforestadas. Por todas estas buenas prácticas, la puntuación del este tofu es una A.



### PAN DE HOGAZA CLÁSICO

Este pan se elabora con harina de trigo europea. Para su producción se emplean prácticas agrícolas estándar, pero se ha optimizado el abono y la gestión de las plagas en el cultivo de trigo, lo que permite fertilizar dos veces al año la tierra y aplicar el tratamiento pesticida solo una vez al año. Por todo ello, la puntuación general de la hogaza en una B.



Y por supuesto, queremos contar con vuestra opinión sobre esta materia

# Garden Gourmet®

# 100% VEGETAL



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



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



Soy del Club.  
Yo ahorro.



# Suma ahorro

En la App de Caprabo  
llevas todo tu ahorro y...



**Podrás activar tus cupones semanales online** para dejar de recibirlos en papel y llevarlos siempre contigo.



Acumula más euros en tu Tarjeta del Club Caprabo, **podrás comprar primeras marcas con descuentos exclusivos.** ¡No te pierdas ninguna novedad!



**Consulta tus productos habituales que están en oferta** para no perderte ningún descuento.



Consulta el saldo que llevas acumulado en tu tarjeta del Club Caprabo con un solo click y aprovéchalo.



Mira el dinero que has ahorrado mes a mes en Caprabo con un solo click.



# con el Club Caprabo

... si activas tus cupones,  
llévate una de las



**5 compras gratis**  
**de 200 €** cada una\*  
que sorteamos.

Entra en la App de Caprabo y activa uno de los descuentos disponibles, el que tu quieras entre el 01/11/22 al 30/11/22 y entrarás en el sorteo.

El sorteo se realizará el día 02/12/22.



Consulta las condiciones y bases del sorteo en [caprabo.com/promociones](https://www.caprabo.com/promociones)



¡Descarga gratis la APP de Caprabo y activa tus cupones para sumar ahorro y ventajas!



## JORDANIA

# Visita al REINO DEL TIEMPO



## RUTA JORDAN TRAIL THRU-HIKE

El recorrido del Jordan Trail Thru-Hike se puede hacer en varias etapas y muestra la Jordania auténtica, llena de belleza natural y de patrimonio histórico. Una ruta que da a conocer la hospitalidad y generosidad de sus lugareños y en la que contemplar impresionantes atardeceres de otoño mientras nuestro paladar disfruta de los manjares de cada pueblo. Entre las paradas imprescindibles para ver la puesta de sol destaca

Ahorra y practica senderismo recorriendo la auténtica Jordania mientras das la bienvenida al otoño en una nueva edición del Jordan Trail Thru-Hike.

Umm Qais, con su anfiteatro romano; Petra, el desierto de Wadi Rum y Aqaba y su mar Rojo.

Jordania, el 'reino del tiempo', es un lugar ideal para los amantes de los atardeceres y el senderismo. La suave y agradable climatología del otoño hace que esta sea una de las épocas más adecuadas para visitar el país y disfrutar de todas las opciones al aire libre.

### 40 DÍAS, 675 KILÓMETROS Y 52 PUEBLOS

El Jordan Trail Thru-Hike es un evento deportivo que se celebra anualmente. Dura 40 días y está organizado por la asociación Jordan Trail. Esta ruta de senderismo conecta Umm Qais, al norte del país, con Aqaba, al sur, y recorre más de 675 kilómetros, atravesando ocho regiones, que agrupan más de 52 pueblos y ciudades.

El sendero discurre por los impresionantes paisajes del país y las diferentes etapas varían en dificultad. Desde las ondulantes colinas boscosas del norte, pasando por los escarpados *wadis* (o ríos secos), los acantilados que dominan el Gran Valle del Jordán, la roca rosada de Petra, las espectaculares arenas y las imponentes montañas de Wadi Rum hasta llegar a los arrecifes de coral del mar Rojo.

El sendero está marcado por ocho etapas, que se pueden explorar al detalle en la web de Jordan Trail:

<https://jordantrail.org/discover-the-jordan-trail/>

# JORDAN

visitjordan.com

## CUATRO LUGARES PARA UN ATARDECER

Los amantes de la naturaleza y de los atardeceres de otoño podrán deleitarse con muchos momentos para grabar en la retina. Entre todos, destacan cuatro lugares en los que inmortalizar el cielo y el horizonte con la puesta del sol dentro del recorrido que sigue el Jordan Trail.



La inmensidad del desierto de **Wadi Rum**, con el sol poniéndose como paso previo a un firmamento lleno de estrellas.



El atardecer reflejado en las playas de **Aqaba**, en el mar Rojo, al sur del país.



La mítica **Petra** en la que, además del atardecer, merece la pena quedarse al caer la noche.



**Umm Qais**, al norte del país, alberga un anfiteatro romano con una bonita panorámica.

Reembolso  
**5%**  
a tu tarjeta  
Club CAPRABO <sup>(1)</sup>  
caprabo CLUB

Haz tu reserva  
de manera  
segura  
y flexible



<sup>(1)</sup> Reservas realizadas entre el 1 y el 30 de noviembre para viajar hasta el 31 de marzo de 2023. Excepto tasas y cuotas de gestión

habla Sal Maldon para CAPRABO

SAL MALDON



# UNA SAL ÚNICA DE TRADICIÓN ARTESANA

Cuatro generaciones de maestros salineros han recogido a mano las escamas<sup>®</sup> piramidales que son la firma de la Sal Maldon<sup>®</sup>, una marca mundialmente reconocida.

## UN ARTE QUE CUMPLE 140 AÑOS

Desde 1882, la familia Osborne elabora la Sal Maldon<sup>®</sup> con los mismos métodos tradicionales artesanales. La sal se trabaja a mano, calentando el agua

marina y dejando que los cristales se vayan formando de forma natural, de modo que cada escama tiene una forma piramidal única.



## CÓMO USAR SAL MALDON

### ◆ Todo tipo de platos.

Muchos utilizan la Sal Maldon para sazonar carnes y pescados en ocasiones especiales, pero es una sal muy versátil, perfecta para cualquier tipo de plato. Lleva una pizca de calidad premium a tu día a día utilizándola para aliñar tomates con aceite, sopas, focaccias, ensaladas, platos de pasta, etc.

◆ Postres. La Sal Maldon es ideal para dar un toque

especial a tus postres. Su maridaje es perfecto con chocolate y caramelo, pero también con frutas de estación y helados.

◆ Cócteles. Los mejores *Bloody Mary*, *Margaritas* y *Micheladas* se hacen con Sal Maldon. Sus escamas, crujientes y sabrosas, dan un toque interesante y divertido a todas las creaciones de *drinks*, con o sin alcohol.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Albóndigas de pavo  
EROSKI, 420 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pincho de tortilla  
EROSKI, 170 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Almejones  
EROSKI, 62 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pipa gigante agusal  
EROSKI  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Chocolate  
sin azúcares añadidos  
EROSKI  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Cápsulas café Kenia  
EROSKI SELEQTIA,  
10 unidades  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Lenteja cocida  
EROSKI BIO, 400 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gel dermo nutritivo  
belle, 750 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre 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 diciembre de 2022

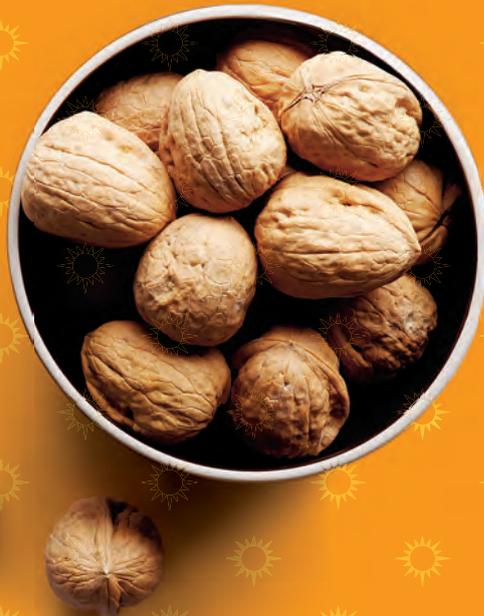


Nueces de California



habla Nueces de California para CAPRABO

# El toque de salud de todos tus platos



## ¿nueceamos?

porque son saludables

EL ÚNICO FRUTO SECO FUENTE DE OMEGA-3\* QUE DA RITMO A TU CORAZÓN

porque pegan con todo

COMO SNACK  
O EN TUS PLATOS

## Crepes de espinacas con nueces de California



### INGREDIENTES

**Para las crepes:** 2 huevos · 100 g de harina de avena · 200 ml de bebida vegetal de nueces · 80 ml de agua · 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra · Un pellizco de sal · 1 puñado grande de espinacas frescas · 6 hojas grandes de albahaca fresca. **Para el relleno:** 4 lonchas de salmón ahumado · Canela, sal y pimienta recién molida · 250 ml de yogur griego 0% · 1 puñado (30 g) de Nueces de California · 2 cucharadas de za'atar (mezcla de sésamo tostado, tomillo fresco, orégano, sal y unas gotas de limón) · 2 cucharaditas de chile en escamas o chile en polvo (opcional).

### ELABORACIÓN

Con las crepes listas y templadas, extender el yogur en una mitad. Agregar un puñado pequeño de espinacas picadas, unas Nueces de California picadas, espolvorear con za'atar y algunas hojuelas de chile (si se usan). Terminar con las lonchas de salmón ahumado. Enrollar las crepes lo más fuerte posible y cortar en rollos de 5 cm o servir las dobladas por la mitad. Accede a nuestra web [nuecesdecalfornia.com](http://nuecesdecalfornia.com) para ver la elaboración completa de las crepes.

Encuentra las mejores  
Nueces de California en estos productos



SIN GLUTEN



SIN SODIO



SIN COLESTEROL

Descubre más recetas  
saludables en  
[www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com)



\* Una porción (30 g) de nueces contiene 2,7 g de ácido alfa-linolénico (ALA) de origen vegetal, que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. La ingesta mínima para obtener el beneficio deseado es 2 g de ALA al día. Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

# nosotros

## I JORNADA GASTRONÓMICA DE LA PERA DOP Y LA MANZANA IGP

**CAPRABO y la Federació Catalana DOP-IGP celebraron la I Jornada Gastronómica de Productos de Proximidad de la pera DOP y la manzana IGP, en el espacio Chef Caprabo de L'illa Diagonal, en Barcelona.**



**El chef Joel Castanyé durante la elaboración de su menú con peras y manzanas producidas en Cataluña.**

con CAPRABO y la apuesta de esta cadena de supermercados por acercar estos productos a los consumidores". Esta ha sido la cuarta jornada gastronómica que celebramos este año. Los productos puestos en valor en las Jornadas Gastronómicas de Proximidad han sido la alcachofa de Sant Boi, el arroz del Delta del Ebro o el tomate de Blanes, de mano de destacados chefs como Fran López, con doble estrella Michelin, o Harry Wieding, con dos soles Repsol.

Desde que nació el proyecto en 2015, CAPRABO ha celebrado 18 ediciones, todas ellas dedicadas a productos de temporada.

### Día Mundial de las frutas y verduras

Este año, CAPRABO vuelve a celebrar el Día Mundial de las frutas y verduras (que tuvo lugar el 14 de octubre), para fomentar el consumo de fruta entre los más pequeños y concienciar a las familias sobre la importancia de llevar una alimentación saludable. Para ello, contamos con la colaboración de la Asociación 5 al día y del proveedor de fruta AM Fresh Iberia. Ese día se entregó una pieza de fruta de temporada (una pera conferencia de origen 100% Cataluña) a los niños y niñas que pasen por nuestras tiendas. En total, se entregaron casi 21.000 piezas de fruta. Y del 14 al 18 de octubre también se pudo participar en el concurso de redes sociales "Consumir frutas y verduras tiene premio".



El objetivo de la jornada es promover el uso de productos cercanos, de calidad y de temporada en nuestra cocina diaria. Para ello, el reconocido chef Joel Castanyé, que cuenta con una estrella Michelin y dos Soles Repsol, elaboró un menú de dulces y salados con pera y manzana, productos de nuestra tierra, con sello europeo de calidad.

Además, el encuentro contó con la participación del presidente de la Federació Catalana DOP-IGP, Josep Pere Colat; el presidente de la DOP Pera de Lleida, Gerard Pujol; la directora de la IGP Poma de Girona, Mariona Camps, y el responsable de Producción de Proximidad de CAPRABO, Fernando Tercero. Josep Pere Colat, destacó "la estrecha colaboración

### Feria de Productos de Proximidad de las Terres de Ponent



Un total de 13 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias han dado a conocer sus productos en este encuentro, en el supermercado CAPRABO de Golmés, y cuyo objetivo era fomentar el conocimiento y consumo de los productos de la comarca.

Esta feria es la octava de este año y a la misma acudieron Jordi Calvís, alcalde de Golmés; Ramón Sangrà, vicepresidente segundo del Consell Comarcal del Pla de l'Urgell, y Ramon Sarroca, presidente de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).

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

CONSIGUE TU  
**COLADA PERFECTA**

CON NUESTROS

**MEJORES PRODUCTOS**



frasco superior  
**flor**



botanical  
**origin**  
GREEN GOT TOUGH





la naturalidad

CON LAS DECISIONES  
QUE VALEN LA PENA:  
**ATREVIDO,  
COHERENTE  
& PURO**



**TU NATURALIDAD, TU CHOCOLATE**

