

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENTE

caprabo

sabor

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles

ESTALVI

Menjar
bé al
millor preu

BELLESA

Gels
i sabons belle

PIONERS EN

ETIQUETATGE AMBIENTAL

Benriquit al Super Estabri



Nº 368
NOVEMBRE
2022 - 2€

GRATIS +2

Actimèl®

**CAP AJUDA MÉS AL TEU
SISTEMA INMUNITARI**



miraculous



Actimèl conté vitamines B9 i D, ferro i zinc, que contribueixen al funcionament normal del sistema immunitari. Es recomana una dieta variada i un estil de vida saludable. Descompte corresponent al preu tarifa a què Danone ven a l'establiment comercial, responsable de determinar el preu final. Estalvi respecte al preu tarifa pack x6.

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



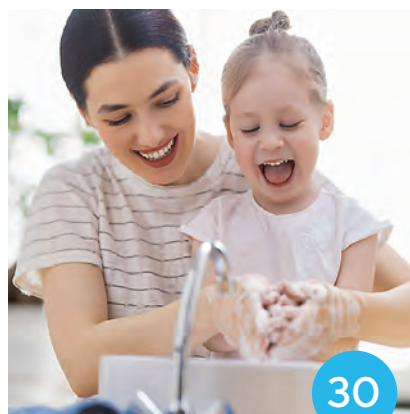
38

caprabo ●●●

sumari

novembre'2022

www.caprabo.com



30



44

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Estalvia cada dia a CAPRABO.
- 14 Gaudeix i estalvia aquesta tardor amb els menús de temporada.
- 30 Bellesa: els millors gels per cuidar la teva pell i la dels teus.
- 34 Solidaritat: ajuda famílies en risc d'exclusió social.
- 38 Medi ambient: els productes de la nostra marca ja tenen la seva etiqueta ambiental.
- 42 Coneix els avantatges d'El Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Jordània, visita al regne del temps.
- 47 Cupons d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 368
NOVEMBRE 2022
Any XLV

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALITZACIÓ I EDICIÓ



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓ:

Controlada per OJD
Publicitat
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DIPÒSIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducció total
o parcial de textos o fotografies
sense l'autorització expressa de
l'empresa editora.



Suma estalvi amb CAPRABO

Xavier Ramón
Director de Marketing

Ajudar-vos a trobar els productes més saludables i respectuosos amb l'entorn i aconseguir que estiguin a l'abast de tots vosaltres és un dels nostres 10 compromisos per la salut i la sostenibilitat.

Continuem treballant perquè et sigui més fàcil menjar bé a bon preu. Per això, a CAPRABO t'ofereim tots els productes necessaris per seguir una alimentació equilibrada i responsable al millor preu. I, a més, hi sumem els més de 25.000 productes que trobaràs cada any en oferta.

A més, per ser membre del Club CAPRABO et beneficiaràs de propostes d'estalvi personalitzades, promocions exclusives, cupons

personalitzats i beneficis en partners fora de CAPRABO. D'altra banda, si sou família nombrosa i us registreu a la web, us ajudarem amb un 5% de descompte addicional.

I, per ajudar-te una mica més, en aquest número de la revista volem acompanyar l'estalvi que trobaràs a les nostres botigues amb consells, recomanacions de productes al millor preu, receptes assequibles i vals estalvi, que trobaràs a la pàgina 47.

En definitiva, volem que amb totes les nostres propostes sumis moments de tranquil·litat en el teu dia a dia i que sumis estalvi en les accions quotidianes per poder gaudir del que és extraordinari.



CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a:
www.chefcaprabo.com



FEM UN ESPINALER!



¡HAGAMOS UN ESPINALER!



el més nou



La millor pasta, al moment

Per als teus sopars en solitari, amb amics, en família o sempre que vulguis gaudir d'un plat gustós i elaborat a l'instant. Et presentem les nostres noves pastes fresques farcides de pollastre i cansalada viada, formatge de cabra i mel o pesto. Ideals com a plat únic per dinar o per sopar.



CACAUS SOLUBLES DE LA NOSTRA MARCA

Dues varietats per triar

No hi ha res millor que una tassa de cacau calent per començar el dia o relaxar-te a la nit. I, com a cada un li agrada gaudir-ne a la seva manera, els nous cacaus solubles de la nostra marca multipliquen les opcions. Cacau sense sucres afegits o el nostre Intens 50% cacau per als que prefereixen un sabor més autèntic. Tria el teu!



COL-LAGEN Colnatur

Com, quan i quant?

Per gaudir de les propietats del col·lagen és imprescindible conèixer com cal consumir aquest complement alimentari.

- **COM:** has de dissoldre el contingut del dosificador en 150 ml de líquid (aigua, llet, cafè, suc, etc.). Colnatur® es dissol ràpidament i disposa d'una varietat de gustos.
- **DOSI:** els estudis científics recomanen prendre uns 10 grams al dia. Els productes Colnatur® ja contenen aquesta quantitat.
- **HORA:** pots prendre'l a qualsevol hora, però es recomana consumir-lo sempre al mateix moment del dia per no oblidar la dosi.
- **QUANT:** no cal fer descansos i es necessita un mínim de tres mesos per apreciar els resultats.



donuts®



SABOR IRRESISTIBLE

**TORRÓ DONUTS®
AMB PRALINÉ D'AMETLLA**

Sabor icònic convertit en torró

Torróns Vicens i Bimbo han apostat per fusionar la tradició i la innovació per elaborar un torró inèdit, fet amb praliné d'ametlla tendre i cremós. **Sabor irresistible!**



ESTALVIA EN EL TEU CISTELL DE LA COMPRA

Perquè els teus diners allarguin més i et costi menys omplir la nevera, a CAPRABO pots estalviar cada dia de moltes maneres.

Suma Estalvi en el teu cistell quotidià

Amb els més de 700 productes 'al millor preu' del teu cistell quotidià que trobaràs assenyalats a les nostres botigues, és molt fàcil alimentar-se de manera saludable i a bon preu.

Per ajudar-te, hem preparat una llista de la compra que conté tot allò que necessites per gaudir d'esmorzars, dinars i sopars complets, senzills i assequibles. Des de peix, carn, fruites i hortalisses, fins a bàsics del rebost, incloent-hi productes d'higiene i neteja. Els trobaràs a les nostres botigues i al supermercat *online* assenyalats amb 'el millor preu', i podràs estalviar més d'un 35% respecte a altres marques.

Més de 700 productes



-35%

respecte a altres marques



Compra completa 10-15 dies

Fruita i verdura

- Plàtans
- Pomes
- Taronges
- Carbassó
- Porro
- Enciam
- Tomàquet
- Mongeta verda
- Cebes
- Alls
- Patates

Esmorzar i berenar

- Llet
- Iogurt natural
- Galetes
- Begudes multifruta
- Pa de motlle
- Cafè
- Embotits
- Pit de gall dindi
- Formatge de Burgos
- Corn Flakes

Dinar i sopar

- Aigua
- Barra de pa
- Oli
- Ous
- Farina
- Pasta
- Tomàquet fregit
- Llenties
- Arròs
- Lluç
- Tonyina en oli
- Pollastre
- Filets de llom

Higiene i llar

- Paper higiènic
- Pasta de dents
- Gel
- Lleixiu
- Detergent
- Rentaplats
- Netejador cuina i bany

2a UNITAT
70%
DE DESCOMPTE

3x2

2a UNITAT
50%
DE DESCOMPTE

2a UNITAT
70%
DE DESCOMPTE

Suma Estalvi comprant en oferta

Cada quinze dies, a les nostres botigues trobaràs ofertes en més de 1.000 productes amb promocions com descomptes 3x2, 2a unitat al 70%...

Suma Estalvi amb la teva targeta Club CAPRABO

Per ser del Club CAPRABO, tens cupons personalitzats cada setmana, 2x1 en productes senyalitzats en blau, dies especials en què et retornem l'IVA... Així sí que et sortiran els comptes!





Més família, més estalvi

Sou família nombrosa? La suma de les vostres compres del mes és igual o superior a 200 euros? Si la resposta és sí, a la teva targeta del Club CAPRABO cada mes acumularàs el 5% de tot el que hagis gastat, perquè ho puguis canviar en les teves futures compres.

*Atenció al Client: 93 261 60 60 o <https://www.caprabo.com/ca/clubcaprabo/mas-familia-mas-ahorro>



Suma Estalvi fora de CAPRABO

Amb els descomptes que t'ofereim a través de 'Més promocions', pots acumular més euros a la teva Targeta Club CAPRABO. Consulta la web o l'app i descobreix més de 80 primeres marques de roba, restaurants, viatges, espectacles, parcs temàtics...

Benvingut, nadó

Si estàs esperant un nadó, tenim preparada una canastreta plena de regals per al petit i per a la mare. A més, podràs resoldre tots els teus dubtes amb el consultori gratuït amb la llevadora. <https://www.caprabo.com/ca/bienvenido-bb/que-es-bienvenido-bebe/>

El teu estalvi, al detall

Veure l'estalvi que estàs acumulant en cada compra és molt fàcil: apareix en el tiquet de compra i també el pots consultar a l'app si tens el tiquet digital. A més, pots comprovar el teu estalvi mensual i acumulat a l'app.

Descomptes directes aconseguits amb les nostres ofertes i descomptes de 3x2, 2a unitat al 70%, 2a unitat al 50%, etc.

El teu Estalvi acumulat en aquesta compra per ser del Club CAPRABO



Si no tens l'app, no et preocupis, rebràs un resum del teu estalvi mensual en un tiquet en passar per caixa



Guisat de cigrons i kale

- 300 g de cigrons
- 250 g de conill de vedella
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 fulla de llorer
- Mitja ceba
- Aigua
- Sal
- 1 pessic de bicarbonat

Per al sofregit de kale

- 200 g de kale
- 1 ceba
- 2 tomàquets ratllats
- 2 grans d'all
- Mitja culleradeta de pebre picant
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

ELABORACIÓ. La nit anterior, esbandim els cigrons i els posem a remull, en aigua tèbia, amb un pessic de bicarbonat.

■ L'endemà, posem aigua freda en un cassó i hi afegim les verdures i la carn. Ho fem coure

i anem retirant l'escuma per treure les impureses. Quan arrenqui el bull, hi afegim els cigrons –si és possible, en una malla– i els deixem coure. En una olla ràpida estaran fets en uns 30 minuts i, en una tradicional, trigaràn unes dues hores.

■ Colem el brou i el reservem. Separem la carn i les verdures. Triturem alguns cigrons amb una mica de brou, la pastanaga i la ceba. Posem aquesta barreja al brou, juntament amb la resta de cigrons.

■ En una paella, fem un sofregit amb la ceba i l'all, hi afegim el pebre vermell sense que es cremi, hi incorporem el tomàquet ratllat i deixem que l'aigua s'evapori. Hi posem el kale i el saltem.

■ Incorporem el sofregit al brou i el servim.

COMENTARI DIETÈTIC

Un guisat de llegums amb verdures deliciós, que ens permet gaudir d'un plat de cullera saludable i complet. Podem augmentar la quantitat i convertir-lo en plat únic, tot afegint-hi ou cuit, peix o marisc, esmicolant el conill de vedella, etc.

Propietats nutricionals. Els cigrons són un llegum amb proteïna de força qualitat i, a més, ens aporten hidrats de carboni, fibra i una bona varietat i quantitat de vitamines, minerals i fitoquímics. El kale, la col arissada de tota la vida, conté un 90% d'aigua, és font de fibra, vitamines A i C, àcid fòlic i potassi.

Truc. Fes servir l'os descarnat per fer croquetes, canelons, lasanya o crestes. D'aquesta manera, evitaràs el malbaratament.

Racions: 4

Dificultat



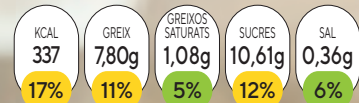
Elaboració

1h 20'
remull des del dia abans

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

0,60€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Estofat de carn amb bolets i cebetes

- 1 l de brou de verdures
- 500 ml de brou de carn
- 2 cullerades d'OOVE
- 500 g de carn de boví per estofar
- 1 pastanaga, 1 ceba vermella i 75 g d'api
- 350 g de bolets variats
- 500 g de cebetes franceses
- Sal i pebre acabat de moldre
- 15 g de farina
- 15 g de concentrat de tomàquet
- 2 grans d'all i farigola seca
- 1 fulla de llorer i 30 g de julivert fresc
- 240 g de *tagliatelle*

ELABORACIÓ: Preescalfem el forn a 230 °C, amb escalfor a dalt i a baix. Posem una cullerada d'OOVE en una cassola que es pugui introduir al forn i l'escalfem a foc mitjà. Daurem la carn per tots els costats. La retirem i la reservem a l'escalfor.

■ Pelem i tallem la pastanaga a rodanxes, piquem l'api i la ceba a la brunesa. Daurem la verdura en el greix de la carn.

■ Retirem el greix del saltat. Incorporem la carn sobre les verdures i la salpebrem. Empolsem la farina sobre la carn i posem la

cassola al forn, sense tapar, a mitja altura. La deixem uns quatre minuts perquè la farina es torri. La traiem i abaixem la temperatura del forn a 165 °C.

■ Cobrim la carn amb el brou. Hi afegim el tomàquet, els alls premsats i les herbes. Ho fem bullir al foc. Tot seguit, tapem la cassola i la introduïm a la part baixa del forn aproximadament dues hores i mitja o tres. Estarà feta quan, en punxar-la amb una forquilla, no ofereixi resistència.

■ Quan la carn estigui pràcticament a punt, en una cassola saltem les cebetes franceses amb una cullerada d'OOVE. Les retirem i les reservem. Saltem els bolets (es podrien substituir per xampinyons Portobello) i, quan estiguin daurats, els retirem.

■ Afegim les cebetes i els bolets al guisat i ho continuem cuinant fins que la carn estigui tendra.

■ Coem la pasta seguint les instruccions del paquet.

■ Servim l'estofat de carn i bolets acompanyat de la pasta.

■ L'estofat es pot fer al foc amb una olla a pressió o amb una olla de cocció lenta.

Racions: 4

Dificultat



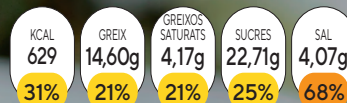
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COMENTARI DIETÈTIC

Propietats nutricionals. Aquesta recepta pot ser un plat únic, però també la podem acompanyar amb una amanida. Per variar la proposta, es podria substituir la pasta per una ració de pèsols. En ser carn vermella, és un plat que hem de consumir amb una certa moderació.

Truc. Fes servir brous baixos en sal per reduir-ne el contingut total.

Sabies que? Les cebetes franceses o escalunyes són una varietat de gust més dolç i una mica picant. Són molt aromàtiques i donen un punt característic als guisats.

3,20€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

000 receptes



0,58€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COMENTARI DIETÈTIC

Si acompanyem la recepta amb una fruita o un lacti natural, tindrem un àpat complet. També podem aconseguir un plat molt saludable si hi afegim un ou cuit, fruita seca o peix.

Propietats nutricionals. La proporció d'hortalisses, llegums i oli d'oliva verge es tradueix en una aportació nutricional de proteïnes d'origen vegetal, greixos cardiosaludables, hidrats, fibra i una bona quantitat i varietat de vitamines i minerals, com ara àcid fòlic, ferro, potassi, magnesi, fòsfor, seleni o zinc.

Apta per a vegetarians. Si eliminem la mel, aconseguirem una recepta vegana.

Amanida de verdures al forn i llenties

- 300 g de carbassa
- 300 g de remolatxa
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 240 g de llenties pardines
- 1 ceba mitjana
- Ruca

Vinagreta de mel:

- 3 cullerades de mel
- 3 cullerades de vinagre
- 8 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 culleradeta de mostassa de Dijon
- Sal
- Pebre negre acabat de moldre

ELABORACIÓ. Posa una olla a foc mitjà-alt amb les llenties i aigua salada abundant. Quan arrenqui el bull, baixa el foc i cuina les llenties 20 minuts o fins que siguin tendres.

■ Retira les llenties del foc, passa-les per aigua freda i escorre-les. Reserva-les.

■ Preescalfa el forn a 200 °C.

■ Pela i pica la carbassa i la remolatxa a trossos d'uns 2 cm. Posa'ls en un bol gran, salpebra'ls i afegeix-hi oli. Barreja'ls bé i posa'ls a una safata apta per al forn. Cuina'ls durant 20 minuts o fins que les verdures estiguin tendres i lleugerament daurades.

■ Talla la ceba a trossos i reserva-la.

■ En un bol, bat el vinagre, la sal i el pebre. Afegeix-hi la mel, la mostassa i l'oli. Bat-ho amb unes varetes fins que emulsióni.

■ Posa les llenties en una font, incorpora-hi les verdures cuites, la ceba i la ruca. Barreja-ho tot bé i amaneix-ho amb la vinagreta.

Benvinguts al SuperEstabri

EL RASCA I GUANYA DE LES MARQUES

Entre el 5 de maig i el 30 de setembre hem lliurat milers de premis per tot Catalunya amb la nostra campanya «El Rasca i Guanya de les marques».

5
PATINETS
ELECTRICS
CADA SETMANA

80
CISTELLES
DE 50 €
CADA SETMANA

20
CARRETONS
DE COMPRA
DE 90 €
CADA SETMANA

300
AMPOLLES
DE CAVA
BACH
CADA SETMANA

20
ESPATLLES
IBERIQUEES
VALLE ALAGON
D'ENGREIX
CADA SETMANA

4.000
VALS DE
DESCOMpte
D'1€
CADA SETMANA

300
AMPOLLES
DE VI NEGRE
75 cl SANGRE
DE TORO
CADA SETMANA

1.000
VALS DE
DESCOMpte
DE 2€
CADA SETMANA



1 COTXE
SEAT
ARONA

ACABA AMB ÈXIT LA NOSTRA GRAN PROMOCIÓ

L'enhorabona als guanyadors i un agraïment a totes les persones que hi han participat!

Benvinguts a caprabo ●●●



Ara que els dies són més freds, no hi ha res millor que gaudir de la calor de la llar i de tot el que ens ofereix la tardor. A més, ho podràs fer sense que et costi molt, perquè a les nostres botigues trobaràs els millors aliments de temporada al millor preu.

Amb l'arribada del fred, l'horta i les nostres botigues s'omplen de nous productes. Aquests mesos són ideals per dissenyar menús saludables i equilibrats, tot aprofitant els aliments de temporada. Et permeten estalviar, ja que ofereixen una bona relació qualitat-preu, i, a més, contribueixen a aportar una varietat més gran a la taula.

MENÚS DE TEMPORADA

ESTALVIA I GAUDEIX del millor de la tardor



Per esmorzar

Podem començar a millorar els nostres hàbits alimentaris des de primera hora del matí. Mandarines, taronges, raïm, caquis, peres i pomes són els protagonistes de la fruïteria i ens ofereixen una base de desdèjuni variada, a la qual podem afegir una font proteica saludable, com ara fruita seca o ous, per exemple.



Dinars i sopars vegetals

Aquests mesos són ideals per preparar brous, guisats i purés. Hortalisses com les carabasses, cols, espinacs i bledes, que destaquen pel seu baix contingut calòric, són perfectes per elaborar menús saludables, equilibrats i originals. A CAPRABO trobaràs una àmplia varietat de productes frescos, ecològics i en el millor moment de consum per fer tota mena de receptes aptes per combatre les baixes temperatures. I, si no disposes de massa temps, sempre pots optar per la nostra gamma de vegetals congelats o en conserva, que mantenen intactes totes les seves propietats.



Plats de cullera des de 0,15 € per ració

Els grans protagonistes de la cuina de tardor són, sens dubte, els llegums: mongetes, cigrons o llenties. Són una gran font de proteïnes, hidrats de carboni complexos i fibra, de manera que resulten totalment recomanables en el marc d'una dieta equilibrada.



Secrets del bosc

A la tardor, els boscos es transformen i, amb l'arribada de temperatures més fresques i pluges freqüents, apareixen delícies com els bolets. Com passa amb els xampinyons, els bolets tenen un baix contingut calòric i una bona quantitat de vitamines del grup B, potassi i fòsfor. Els dos poden

compondre un plat per ells mateixos, simplement saltats amb oli d'oliva verge. També es poden assaborir en amanida o integrats en receptes com, per exemple, un arròs amb bolets. Per fer-t'ho més fàcil, en els nostres supermercats trobaràs els bolets i els xampinyons nets i tallats, a punt per consumir-los.



Menjar bé AL MILLOR PREU

Suma estalvi amb els més de 700 productes al 'millor preu' que trobaràs a les nostres botigues: hortalisses, fruites, carns, peixos i tots els bàsics del teu rebost, com ara llegums, arròs, pasta, oli, etc. La millor selecció de productes al 'millor preu', que et permetran estalviar i alimentar-te bé.

Un menú ben pensat, amb un entrant, plat principal i postres, et permet gaudir d'un ampli ventall de sabors i productes de qualitat, ahora que inclou en la teva dieta els nutrients essencials. Si vols estalviar temps a la cuina i euros en el teu pressupost, un plat únic amb els productes al 'millor preu' és l'alternativa perfecta!



Amanides

Quan pensem en plats complets, les amanides no solen passar per la nostra ment. Les veiem com a plats estiuencs o com a guarnició. Però, amb un parell de tocs senzills, les podem convertir en un plat únic per tot l'any, ja que admeten pràcticament qualsevol ingredient.

Entre les combinacions més populars estan les d'arròs i les de pasta, en part per la seva acció saciant i també perquè aquests ingredients combinen de meravella amb vegetals, marisc, peix, fruites, pit de pollastre o gall dindi, etc.

MOLT MÉS QUE HORTALISSES

Les verdures farcides de carn o peix permeten portar a l'oficina el plat ja cuinat, i fins i tot gratinat. Simplement escalfant-lo al microones, aconseguirem regenerar tota la potència i el sabor d'aquestes receptes. Albergínies, carbassons i pebrots són les millors hortalisses per cuinar-les farcides, i també rostides, acompanyades, per exemple, de carn o peix.

Una altra alternativa per gaudir de les hortalisses com a plat únic és la mussaca. Combina capes d'albergínies rostides, carn picada i formatge feta. Constitueix una opció energètica i pràctica, també per menjar fora de casa.





Pasta de mil i una maneres

La pasta és un dels clàssics de totes les llars i, a més, agrada molt als més petits. Generalment l'acompanyem amb alguna salsa i, si hi posem una mica d'imaginació, podrem comprovar que per molt pocs diners és fàcil convertir-la en plat únic. La millor opció per aconseguir-ho són les pastes farcides, com tortel·linis, raviolis, lasanya o canelons, però també tenim receptes on sumem a la pasta altres ingredients, com ara ou, peix, vegetals, etc. La clau perquè sigui una opció més saludable és que la pasta sigui integral.



LLEGUMS PER NO AVORRIR-SE

Els llegums, sobretot fets en potatge i guisats a la cassola, han estat el plat únic per excel·lència a les llars, perquè et permeten menjar bé, bo i barat. Si, a més, tries llegums en conserva, podràs tenir una recepta molt completa sense passar temps a la cuina. Els cigrons, mongetes o lleties acompanyats de carn, peix, arròs o patates cobreixen totes les necessitats gastronòmiques diàries.



OOO
a la botiga



Guisats de carn: ràpids i fàcils

Les receptes més clàssiques com a plat únic contudent són, sens dubte, els guisats de carn amb diferents guarnicions, ja sigui amb menestra de verdura, arròs o patates.



Molts d'aquests plats únics, com ara les amanides, els guisats o els potatges, permeten treure rendiment de les sobres de receptes de dies anteriors



PLATS MARINERS

Un peix amb salsa i una guarnició d'arròs o de pasta pot constituir un plat únic perfecte. És una manera d'incloure peix en la teva dieta i, si tries entre els nostres peixos i mariscos al 'millor preu', també pot ser una opció econòmica.

Crema de carbassó i albergínia rostits

- 1 carbassó
- 1 albergínia
- 1 ceba vermella
- 3 grans d'all
- 1 patata petita pelada
- 1 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre acabat de moldre
- Fulles de farigola fresca
- Brou vegetal o aigua (de 500 ml a 1 litre)
- Crostons de pa torrat amb all
- Llavors variades

ELABORACIÓ: Preescalfem el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

- Tallem el carbassó, l'albergínia, la patata i la ceba a rodanxes gruixudes.
- Piquem els grans d'all amb la pell.
- Escampem totes les verdures sobre una safata apta per al forn. Hi afegim una cullerada d'oli d'oliva, sal, pebre acabat de moldre i la farigola.
- Ho enforem durant uns 30-40 minuts, fins que totes les verdures estiguin tendres.
- Posem les verdures rostides i el brou o l'aigua en una cassola. Ho triturem, deixant trossos petits de verdura.
- Ho fem bullir cinc minuts a foc mitjà.
- Servim la crema amb uns crostons de pa torrat i llavors.

COMENTARI DIETÈTIC

Un plat molt apropiat per al fred de la tardor, que ens permet gaudir de dues de les hortalisses pròpies d'aquesta temporada.

Trucs. Segons la consistència desitjada, hi afegirem més o menys aigua o brou de verdures. A més, és possible que, entre el sabor que aporten les espècies i la sal del brou de verdures, no calgui afegir-hi sal. Si en volem reduir la quantitat, podem emprar un brou

reduït o baix en sal, o podem fer directament la crema amb aigua. Si la guardem al frigorífic, la crema dura un parell de dies. També es pot congelar en racions individuals.

Apta per a: Vegans.

0,65€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen



Receptes que mai no fallen

1,90€
PER RACIÓ

'Gyozes' de seitan

- 400 g de seitan
- 150 g de col blanca
- 50 g de ceba tendra i 2 grans d'all
- 1 cullerada de gíngebre ratllat
- 5 ml de salsa de soja baixa en sal
- 7 g de farina fina de blat de moro
- 5 ml d'oli de sèsam

Per a la massa de les oblees

- 100 g de farina de blat
- 40 ml d'aigua calenta
- Mitja culleradeta de sal
- 26 g de Maizena

Per a la salsa

- 50 ml de salsa de soja baixa en sal
- 30 ml de vinagre d'arròs
- 5 ml d'oli de sèsam
- 8 g de sèsam blanc torrat

Racions: 4

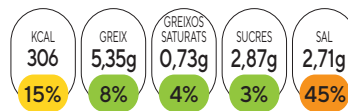
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

ELABORACIÓ. Posem la farina de les oblees en un bol, juntament amb la sal, i ho barregem tot. Hi aboquem l'aigua a poc a poc i ho remenem. Pastem la barreja, primer amb l'espàtula i després amb les mans, fins a aconseguir una massa que es desenganxi fàcilment. Passem la massa a la taula i la pastem entre cinc i deu minuts o fins que estigui suau i llisa. La tapem amb paper transparent i la deixem reposar dues hores a temperatura ambient, o a la nevera durant tota la nit.

- La tornem a pastar, li donem forma de cilindre petit i la tallem en 16 peces iguals. Els fem una forma arrodonida.
- Hi posem farina de blat de moro per sobre perquè la massa no s'assequi i aixafem una mica cada peça amb les mans. Acabem de donar-li forma amb un corró, tot fent voltes a la massa fins a obtenir uns discos fins. Si cal, matisem

les peces tallant-les amb un motlle circular metàl·lic. Repetim l'acció amb la resta de boletes i les guardem tapades.

- Triturem el seitan amb l'ajut d'una picadora i ratllem el gíngebre. Els posem, amb la resta d'ingredients del farcit, en un bol. Ho cobrim amb film i ho deixem macerar a la nevera durant 20 minuts.
- Preparem la salsa en un altre bol, tot barrejant bé els ingredients. La reservem.
- Separem una oblea i humitegem les vores amb una mica d'aigua. Posem una culleradeta

de farcit en el centre, fem la forma de mitja lluna i fem uns plecs a les vores.

- Posem les gyozes en una paella amb una mica d'oli de sèsam (podria ser d'oliva) i les cuinem, sense remenar-les, fins que estiguin daurades.
- Quan hagin agafat color per sota, hi afegim mig got d'aigua amb una culleradeta de farina fina de blat de moro. Les cuinem, tapades, durant cinc minuts o fins que quedin ben cuites al vapor.
- Servim les gyozes amb la salsa i decorades amb la part verda de la ceba tendra picada.

COMENTARI DIETÈTIC

Unes crestes típiques de la cuina japonesa. En aquesta ocasió, farcides amb carn vegana. Així és com es coneix el seitan, un preparat vegà d'aspecte similar a la carn i amb una aportació de proteïnes semblant a la de la carn o del peix. Conté proteïna de qualitat, al voltant d'un 20%.

Sabies que? Les gyozes es mengen d'una queixalada i poden fer-se amb molts farcits. En funció del tipus de cocció, reben un nom diferent: *yaki-gyoza* (es fregeixen perquè quedin daurades i, després, es couen en aigua), *sui-gyoza* (es bullen en aigua o brou), *mushi-gyoza* (cuites al vapor), *age-gyoza* (fregides en oli abundant).



Gall dindi a la taronja

1,20€
PER RACIÓ

- 600 g de pit de gall dindi
- 150 ml de suc de taronja
- Ratlladura i rodanxes de taronja
- 1 cullerada de mostassa a l'antiga
- Herbes aromàtiques
- 1 cullerada de salsa de soja
- 1 gra d'all
- 1 ceba tendra
- Sal i pebre negre molt
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

ELABORACIÓ. Posem una cullerada d'OOVE en una paella i hi coem, a foc mitjà, la ceba tendra i l'all picats ben fins.

■ Barregem el suc de taronja, la ratlladura, la mostassa, la salsa de soja i les herbes aromàtiques. Posem els pits de gall dindi a la paella.

■ Quan la ceba tendra estigui cuita, la retirem del foc i hi afegim una altra cullerada d'OOVE.

■ Salpebrem els pits i els daurem durant un parell de minuts per cada costat a foc alt.

■ Hi afegim la ceba tendra i la barreja de suc de taronja. Ho deixem coure, a foc mitjà, durant uns 10-15 minuts, fins que els pits estiguin fets. Dos minuts abans d'acabar la cocció, hi afegim un parell de rodanxes de taronja.

COMENTARI DIETÈTIC

Proposem una manera de donar gust i aroma al pit de gall dindi, amb una salsa original i fresca. Per tenir un plat complet, podem acompanyar-lo amb una guarnició de verdures o amanida, patata cuita o en puré, cuscús o arròs integral amb fruita seca i panses, etc.

Propietats nutricionals. El pit de gall dindi és un tall molt magre d'aquesta carn blanca, baix en greixos i alt en proteïnes de bona qualitat. A més, és font de vitamines del grup B, fòsfor, seleni i zinc.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



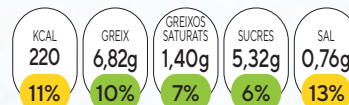
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Broquetes de gall dindi i verdures

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 30 MIN

PER A LES BROQUETES

- 200 g de pit de gall dindi
- 250 g de carbassó
- 200 g de xampinyons Portobello
- 400 g de carbassa
- 10 ml d'oli d'oliva
- 2 g de sal
- Julivert i cibulet

PER AL PURÉ DE PATATES

- 500 g de patates
- 60 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 40 g de formatge ratllat
- 30 g de pinyons torrats
- Sal i pebre

PAS 1

Per fer les broquetes, tallem el gall dindi i la carbassa a daus grans, els xampinyons a meitats i el carbassó, a rodanxes gruixudes.

PAS 2

Mullem les broquetes de fusta en aigua. Hi punxem les verdures i el gall dindi, de manera alterna.

PAS 3

Posem paper vegetal en una safata de forn i hi afegim oli i sal. Enfornem les broquetes a 180 °C durant 15 minuts.

PAS 4

Pelem i tallem les patates i les bullim en aigua durant 20 minuts. Les trituram i les amanim amb un rajolí d'oli i un pessic de sal i pebre. Hi afegim el formatge ratllat i els pinyons per sobre.

PAS 5

Servim el puré en el fons del plat, amb les broquetes per sobre. Ho decoram amb un toc verd de cibulet i julivert.

COMENTARI DIETÈTIC

Les broquetes són una forma fàcil i divertida de barrejar proteïna i verdures. Admeten nombroses combinacions i és fàcil fer que els més petits participin en la seva preparació. És una proposta que es podria emprar com a plat únic, on sobresurt la carbassa, un ingredient que aporta un punt de color.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
258	7,96g	1,33g	6,34g	0,81g
13%	11%	7%	7%	14%

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



MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY



PLANIFICACIÓ

La clau per menjar millor

Es parla molt sobre com menjar de forma saludable i equilibrada, però què es vol dir exactament i què hauríem de tenir en compte per aconseguir-ho? Menges de forma saludable?

El II Observatori Nestlé d'Hàbits Nutricionals i Estil de Vida de les Famílies va revelar que set de cada deu espanyols creia que s'alimentava correctament. No obstant això, quan es preguntava en profunditat quants àpats feien al dia, les dades van demostrar que el 70% no feia els 5 àpats recomanats i que, fins a un 90%, no feia un esmorzar complet o no esmorzava. "No tinc costum", "se m'oblida", "prefereixo menjar un altre aliment" o "em fa mandra" van ser les excuses més freqüents per argumentar que no consumien les racions setmanals recomanades. Doncs bé, la planificació és la solució per donar la volta a aquestes xifres, ja que ens permet tenir sempre a casa els aliments necessaris per no improvisar i evitar que l'avorriment truqui a la nostra porta quan preparam el menjar.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una dieta saludable, equilibrada i adaptada a les nostres necessitats individuals ens protegeix de la malnutrició i de malalties relacionades amb l'alimentació. A més, ens aporta tots els nutrients que necessitem, com ara proteïnes, greixos, vitamines o fibra.

La monotonia en els menús és el principal obstacle al qual ens enfrontem a l'hora de menjar saludable i ser constants. Per això, no hem de deixar de costat el sabor i el plaer dels nostres plats perquè ens satisfacin tant nutricionalment com sensorialment. Preparant diferents elaboracions i jugant amb la varietat d'ingredients que tenim a la nostra disposició, ho podem aconseguir

5 CONSELLS PER PLANIFICAR

- ✓ **REVISA** el rebost, la nevera i el congelador i intenta mantenir-los nets i endreçats.
- ✓ **DECIDEIX** els plats i coccions que formaran part del menú setmanal i tingues-los sempre a mà.
- ✓ **COMPRA** aliments de temporada quan et calguin per preparar les receptes setmanals i ajusta'n les quantitats.
- ✓ **INVOLUCRA** la resta de la família,
- ✓ **CONGELA** si cal.

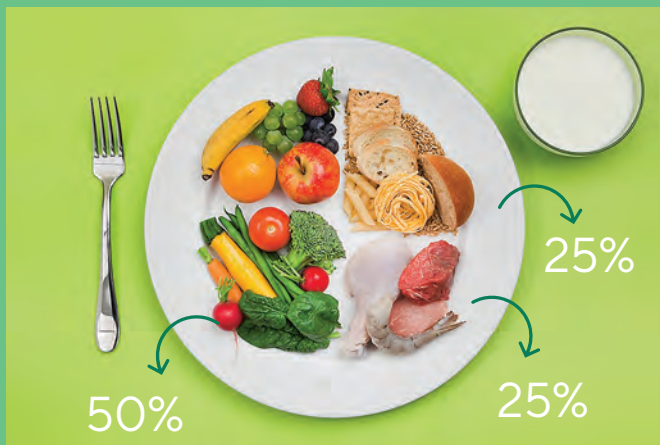
Un menú complet amb un sol clic

Una altra eina útil perquè et planifiquis i aconseguis seguir una alimentació saludable és *Menú Planner*.

A la web www.nestlemenuplanner.es expliquem com preparar el teu propi menú setmanal perquè puguis incloure-hi les teves receptes preferides de Nestlé Cuina i, si tens poc temps, també trobaràs un menú per a un mes complet dissenyat per experts nutricionistes i cuiners, adaptat als mesos d'hivern i estiu. Si ho prefereixes, també disposes d'una opció vegetariana i vegana. La falta d'idees ja no és una excusa!

A l'apartat *Sabies que...?* trobaràs molta informació perquè res freni les teves ganes de menjar millor.

Podràs aprendre què és el *batch cooking* (cuinar un dia per a tota la setmana) o recopilar idees per planificar les carmanyoles que t'emportaràs a la feina



DESCOBREIX EL 'MÈTODE DEL PLAT'

En una alimentació equilibrada, el 50% de l'aportació energètica prové dels hidrats de carboni, un 30% dels greixos i un 15% de les proteïnes, aproximadament. D'igual manera, hauríem d'assegurar 25 g de fibra i no superar els 5 g de sal al dia. Encara que aquestes dades són molt valuoses per als professionals de la salut, a la resta no ens resulten de tanta utilitat si les volem posar en pràctica. Per això, el *Mètode del Plat* és una solució per elaborar menús equilibrats sense complicacions.

Consisteix a menjar de tots els grups d'aliments i fer-ho en les proporcions adequades. Per fer-ho, traça una línia imaginària en el plat i divideix-lo en dues meitats. Després, divideix una de les meitats en dues parts iguals. Així podràs veure quin espai ha d'ocupar cada grup d'aliments en un plat principal, com si es tractés d'un plat únic.

A la primera meitat, han d'anar les verdures i hortalisses (50%); en un dels quarts, els aliments proteïcs (25%) i, a l'altre, els hidrats de carboni (25%). Així de fàcil!

Si prepares un primer i un segon, la proporció total hauria de ser la mateixa.

ALIMENTS PER A UNA RECEPTA SALUDABLE



Si no coneixes els grups d'aliments que necessites per completar una recepta saludable, difícilment podràs posar en pràctica el *Mètode del Plat*. És realment fàcil! Pren nota:

- **Verdures i hortalisses:** anima't a tastar les que no consumeixes habitualment, preferiblement de temporada, i combina-les per enriquir els teus plats. Com més color hi hagi a les teves receptes, més nutrients tindran.
- **Aliments proteïcs:** en aquest grup trobem la carn, el peix, els llegums i derivats, els ous, els lactis, les alternatives vegetals a les carns i la fruita seca crua o torrada. Aquests últims aliments també són calòrics i presenten greixos cardiosaludables. En aquest cas, la ració s'hauria de limitar a 20-25 g o a un grapat amb la mà tancada.
- **Aliments rics en hidrats de carboni:** aquest grup el componen els tubercles, els cereals i els seus derivats. Tria varietats de cereals integrals, com ara blat, civada, arròs, quinoa o ordi, ja que tenen major concentració de fibra, vitamines i minerals. El pa o la pasta, millor integrals.



MENJAR BÉ ESTÀ A L'ABAST DE LA TEVA MÀ

Hi ha dos errors freqüents a l'hora de seguir una alimentació saludable i equilibrada. El primer és abusar d'algun grup d'aliments, com els carnis, o no arribar al consum mínim recomanat d'altres, com llegums, verdures i hortalisses. El segon és tenir una visió distorsionada del que hauria de ser una ració.

Sabies que una ració de carn són 100-125 g de pollastre? Això equival a un filet de la grandària del palmell de la teva mà sense els dits!



A més, en una alimentació saludable, equilibrada i sostenible, hauríem de consumir setmanalment almenys 3-4 racions de llegums (250 g són una tassa de cigrons secs).

És probable que t'hagis adonat que consumeixes més carn de la que hauries de menjar o que t'allunyes molt del consum ideal setmanal de llegums i derivats. Per això, t'animem a escanejar aquest QR i a descobrir, amb un vídeo, com haurien de ser les freqüències i racions dels grups d'aliments que componen el *Mètode del Plat*.



Risotto de bolets

- 400 g de bolets
- 320 g d'arròs
- 2 cebes tendres
- 100 ml de vi blanc (opcional)
- 1 litre de brou de verdures o d'aigua calenta
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- Formatge parmesà ratllat
- 1 cullerada de mantega

1,46€
PER RACIÓ

ELABORACIÓ. Posem una cassola baixa al foc amb una cullerada d'oli d'oliva verge extra. Quan sigui calent, hi afegim la ceba tendra picada fina i la deixem coure lentament. Quan estigui transparent, hi posem els bolets laminats i ho ofeguem un parell de minuts.

■ Hi incorporem l'arròs i l'ofeguem durant un minut, tot remenant bé. Hi afegim el vi blanc i el deixem evaporar totalment.

■ Hi afegim el brou calent, a poc a poc, tot remenant constantment l'arròs amb una cullera de fusta. No hi posarem més brou fins que l'arròs no hagi absorbit l'anterior.

■ Després d'incorporar l'arròs i el brou, hem de remenar constantment.

■ Ho posem al punt de sal, tenint en compte que després hi afegirem el formatge parmesà.

■ Quan l'arròs estigui *al dente*, el retirem del foc, hi afegim la mantega i el parmesà ratllat i ho barregem tot. Ho servim immediatament.



Receptes que mai no fallen

COMENTARI DIETÈTIC

Un primer plat força complet, que pràcticament serveix com a plat únic. Si ens sembla poc, el millor és completar-lo amb verdures (en amanida, a la planxa, en gaspatxo...) o afegint verdures al risotto (pastanaga, xampinyons...). També hi podem afegir una mica de proteïna saludable, com ara unes gambes o pollastre.

Tant el brou com el formatge li aporten força quantitat de sal. Si la volem reduir, podem emprar un brou baix en sal o aigua.

Aspectes nutricionals. L'aportació de sucres no resulta perjudicial, ja que es tracta de sucres presents de manera natural a les hortalisses que es consumeixen senceres, amb tota la fibra. L'aportació de greix prové en gran part del formatge, i s'ha demostrat que el greix lacti no té l'efecte perjudicial que presenten altres greixos de baixa qualitat.

Trucs: És preferible emprar arròs integral, ja que s'aprofiten totes les parts del cereal, especialment la fibra i els minerals, amb tots els beneficis que això suposa.

Apte per a lactovegetarians.

Racions: 8

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Sopa de verdures

- 4 alls i 2 cebes tendres petites
- 30 g de julivert picat
- 2 tomàquets pelats i picats
- 1 pebrot verd
- ½ col petita
- 4 carxofes
- 150 g de coliflor
- ½ manat de bledes
- 100 g de pèsols
- 60 g de pa de poble
- Oli d'oliva verge extra
- Aigua o brou de verdures

ELABORACIÓ. Posem una cassola de fang al foc, amb quatre cullerades d'oli d'oliva.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL

219

11%

GREIX

9,83g

14%

GREIXOS SATURATS

1,41g

7%

SUCRES

11,01g

12%

SAL

0,39g

10%

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

■ Pelem els alls i les cebes i els piquem. Els sofregim, juntament amb el julivert, a foc molt suau durant 10 minuts. Hi afegim el tomàquet i el pebrot verd tallats a trossos petits. Ho cuinem cinc minuts més.

■ Hi incorporem la col tallada a la juliana i les carxofes, ben netes i tallades a trossos petits. Continuem la cocció durant uns minuts més.

■ Hi aboquem l'aigua fins que tot quedí cobert. Hi afegim la coliflor a branquillons, les bledes trossegades i els pèsols. Ho salpebrem i ho deixem bullir uns 10 minuts, fins que la coliflor estigui cuita.

■ Ho retirem del foc i hi posem una llesca de pa de poble. Deixem reposar la sopa uns minuts abans de servir-la.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació per combatre el fred i aprofitar la temporada de col, coliflor, carxofes i bledes.

Propietats nutricionals. Aquesta sopa no necessita colador ni passapuré, per la qual cosa no es perd gens de fibra. Conté uns vuit grams per ració, una tercera part de les necessitats diàries. Aporta una gran quantitat i varietat de vitamines i minerals provinents de les hortalisses, a més de fitoquímics, molt beneficiosos i responsables del color de les fruites i verdures.

Truc. Hi afegim l'aigua justa, ja que hi queden dissolts part dels minerals.

Apta per a vegans.

0,87€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen



Receptes que mai no fallen

Carmanyola amb amanida, gall dindi i fruita de temporada

• 50 g de pit de gall dindi cuit

Per a l'amanida

• 80 g de pasta integral

• 25 g d'espínacs

• 10 g de formatge parmesà

Per a l'amaniment

• 7 tomàquets secs EROSKI SELEQTIA

• ¼ de gra d'all

• 2 cullerades d'oli d'oliva

• 1,5 cullerades de vinagre balsàmic

• ½ culleradeta de mostassa

PREPARACIÓ

Per elaborar l'amaniment: Ratlla l'all i posa'l en un bol, juntament amb la resta d'ingredients.

■ Barreja-ho fins que emulsióni.

■ Incorpora els tomàquets secs i deixa-ho reposar mentre es cou la pasta.

Per a l'amanida: Cou la pasta en aigua abundant tot seguint les instruccions del fabricant.

■ Escorre-la, passa-la per aigua freda i escorre-la de nou.

■ Posa la pasta en un bol, incorpora-hi l'amaniment i deixa-la macerar durant uns 5 minuts.

■ Afegeix-hi els espínacs i el formatge parmesà. Barreja-ho tot.

PRESENTACIÓ DE LA CARMANYOLA

Prepara la carmanyola amb l'amanida, el gall dindi i una peça de fruita. La fruita, millor que sigui de temporada: kiwi, granada, mandarina... La que prefereixis.

COMENTARI DIETÈTIC

És una recepta molt senzilla i saludable, perfecta per menjar fora de casa. El Semàfor Nutricional de la recepta valora la ració sencera, que en aquest cas cobreix un àpat complet (al voltant del 35 % de les necessitats totals del dia), per la qual cosa és normal que la quantitat d'energia i de nutrients sigui important.

Propietats nutricionals. El perfil de la recepta és molt saludable. Hi predominen els greixos cardiosaludables, que provenen de l'oli d'oliva.

Sabies que...? El vinagre balsàmic conté, a diferència d'altres, al voltant d'un 15 % de sucres.

0,30€
PER RACIÓ

Racions: 1

Dificultat



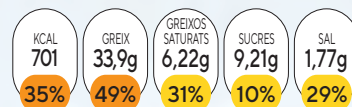
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Pastís de mandarines

Per a la massa

- 50 g de farina d'espelta, 50 g de farina de sègol integral i 20 g de farina d'ametlles
- 30 g de nous de macadàmia triturades
- 50 g de sucre de llustre
- 80 g de mantega freda a daus
- 1 ou mitjà
- Un pessic de sal

Per a la crema de mandarines

- 100 ml de suc de mandarines i la ratlladura de dues mandarines
- 150 g de sucre
- 3 ous
- 2 fulles de gelatina
- 150 g de mantega

Per a la merenga

- 112 ml de clares d'ou
- 160 g de sucre
- 1 culleradeta de fècula de blat de moro
- Mitja culleradeta de vinagre
- Un pessic de sal

ELABORACIÓ. En un bol, barregem les farines, el sucre, la sal i les nous. Hi posem la mantega i treballem la barreja fins a obtenir una pasta grumolosa. Hi incorporem l'ou i ho barregem. Passem la massa a una superfície enfarinada i la pastem fins que quedi llisa i uniforme.

■ L'emboliquem amb film transparent i la deixem reposar a la nevera durant una hora.

■ Estirem la massa amb l'ajut d'un corró fins a formar un cercle de 5 mm de gruix. Greixem un motlle i el cobrim amb la massa. Retallem les sobres, el tapem amb film i el posem a la nevera 30 minuts més.

■ Tapem la massa amb paper de forn, omplim el motlle amb un pes o amb llegum secs i l'enfornem uns 20 minuts, a 180 °C. Retirem el paper i el pes i l'enfornem deu minuts més. Ho reservem.

■ Hidratem la gelatina en aigua freda durant deu minuts. En un bol, posem el sucre, la ratlladura i el suc de les mandarines, i els ous. Ho batem tot bé. Ho cuinem en un cassó a

foc lent, tot remenant constantment, fins que comenci a espessir-se. Escorrem les fulles de gelatina, les posem al cassó i les cuinem fins que s'hagin dissolt. Retirem el cassó del foc i hi afegim la mantega. Ho barregem bé fins que s'integri.

■ Escampem la crema sobre la base i la deixem refredar al frigorífic fins que se solidifiqui.

Per a la merenga, posem les clares d'ou al got de la batedora i les batem amb les barnilles a potència mitjana. Hi posem un pessic de sal i ho seguim batent a velocitat mitjana-alta. Quan comencin a formar-se ones petites, hi afegim un quart del sucre i ho batem fins que quedi tot integrat. Posem la batedora a velocitat alta i hi incorporem el sucre en tres passos. Ho batem fins a obtenir una merenga brillant i amb puntes fermes.

Tamisem la fècula de blat de moro sobre la merenga, hi afegim el vinagre i ho batem novament perquè s'integri. Decorem el pastís amb la merenga i el daurem amb un bufador.



Receptes que
mai no fallen

0,90€
PER RACIÓ

Racions: 8-12

Dificultat



Elaboració

1h 30'

90' de frigorífic

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

COMENTARI DIETÈTIC

És una recepta alta en sucres i greixos saturats, per la qual cosa se'n recomana un consum moderat. Podem millorar el perfil nutricional fent servir farines integrals, dàtils o prunes seques batudes en comptes de sucre, o substituint una part de la mantega per oli d'oliva suau.



LA NOSTRA MARCA belle cuida la pell de qui més t'estimes

La neteja de la pell és el primer gest i el més important perquè llueixi sana. A CAPRABO t'ofereim una àmplia varietat de gels i sabons belle, perquè et mereixes el millor per dins i per fora.

La pell és l'òrgan més exposat a agressions. La seva funció és fer de barrera enfront dels agents externs que, a més d'embrutar-la, poden accelerar-ne l'envelliment i afectar-ne la salut. Per això, és important mantenir una bona higiene.

Per aconseguir-ho, és essencial utilitzar productes que respectin el pH cutani i que ajudin a mantenir-la hidratada i protegida, per evitar alteracions que donin lloc a una epidermis fràgil. Els gels i sabons belle i de la nostra marca estan formulats amb pH neutre i ingredients que ajuden a cuidar la pell, dermatològicament testats per garantir la bona compatibilitat cutània i es presenten en noves ampolles transparents de 750 ml fabricades amb plàstic 50% reciclat i 100% reciclables.



DERMO NUTRITIU

Per a pell normal, incorpora actius hidratants, com ara proteïna de llet i glicerina, amb conegudes qualitats protectores i nutritives per a la teva pell. Delicadament perfumat, és ideal per a la higiene i la cura diària de tota la família.



CIVADA

Restableix el nivell de nutrició de la pell deixant-la neta i suau. La seva fórmula, amb extracte de civada natural i glicerina, proporciona la hidratació, elasticitat i suavitat que la teva pell necessita diàriament. Adequat per a pells madures.



CLASSIQUE

Proporciona un moment d'autèntic benestar gràcies a la seva fragància evocadora, que conté olis essencials. Gaudeix d'un bany de sensacions cada dia mentre ajudes a mantenir la teva pell suau i cuidada.



COCO TAHITI

Gràcies a la seva fórmula, amb extracte de llet de coco de propietats condicionadores, manté la teva pell suau, llisa i cuidada. La seva fragància evocadora et transportarà durant uns minuts a un exòtic paradís tropical.

Tots els gels belle i de la nostra marca estan testats dermatològicament, tenen pH neutre i la majoria de les seves fórmules són aptes per a persones veganes



FLOR DEL TÀRONGER I AMETLLES

Fórmula amb extracte de flor del taronger i oli d'ametlles dolces, amb conegudes propietats nutritives i protectores, que ajuda a mantenir una pell llisa i cuidada.



LLET I MEL

Conté proteïna de llet i extracte de mel, que suavitzen i nodreixen la teva pell. Delicadament perfumat, és ideal per a la higiene i la cura diària de tota la família.

OCEANIC MEN 2 EN 1

Per a cos i cabell, la seva fórmula conté extracte d'algues. Perfecte per a la dutxa després de fer esport, ja que amb la seva fragància d'intenses notes marines aporta una sensació de frescor profunda, alhora que cuida i suavitza la pell.

ARGÀNIA

Proporciona una nutrició perfecta per a les pells més seques. Deixa la pell sedosa i lleugerament perfumada gràcies a l'exclusiva selecció d'ingredients i a la seva exòtica fragància que et transportarà a l'Orient Llunyà.





Per a tota la família

EROSKI BASIC

Per a pell normal, la seva fórmula conté actius que ajuden a preservar el nivell d'hidratació de la pell i té una aroma suau i agradable.



FRESCOR MARINA

Per a pell normal, hidrata, refresca i aporta suavitat.



Per a pells sensibles

ALOE VERA

La fórmula suau d'aquest gel neteja delicadament les pells més sensibles. Amb extracte d'àloe vera i glicerina, de propietats calmants, protectores i hidratants, manté la teva pell i la dels teus neta, cuidada i hidratada cada dia.



PELL ATÒPICA

Especialment indicat per a les pells més sensibles, extraseques i amb tendència atòpica. La seva fórmula, amb oli de lli, ajuda a protegir la pell i a mantenir el mantell lipídic.

belle

Tots els gels belle per a pell sensible estan testats dermatològicament i són hipoal·lèrgics, és a dir, estan formulats per minimitzar el risc d'al·lèrgia



PELL SECA I SENSIBLE

Amb un 10% de glicerina i oli d'ametlles. Alta nutrició per a tota la família. Deixa la pell elàstica i hidratada.



RENTAR-SE BÉ LES MANS també és important

Rentar-se les mans correctament, amb aigua i sabó, elimina fins a un 80% els microbis causants de malalties i infeccions. Per això, ha de ser un dels hàbits més importants en el nostre dia a dia. Igual que amb els gels, és recomanable triar sabons que, a més, tinguin cura de la teva pell.

belle

Les fórmules dels sabons belle i de la nostra marca tenen pH neutre, són aptes per a persones veganes i estan dermatològicament testades. L'ampolla és 100% reciclable

KARITÉ

Nodreix i cuida la teva pell, deixant-la sedosa.



FLORAL

Amb extracte de flor de gardènia de Tahití, acarona i perfuma la pell.



ÀLOE VERA

Amb extracte d'Àloe vera, de propietats calmants i hidratants, nodreix i alleuja la picor i la tibantor.

BÀSIC DERMO

Cuida i neteja suauament les mans.



SABÓ INFANTIL

Perfum de piruleta en una fórmula d'extrasaau i hipoal·lèrgica, que minimitza el risc d'al·lèrgia. Ideal per a les pells més sensibles.



GLICERINA I ARGÀNIA

Amb glicerina i oli d'argània, nodreix, cuida i suavitza la pell.

Uneix-te al Repte
de **700.000**
àpats per a
250 famílies
en un any!



caprabo ●●●
Així de compromesos

Col·labora

Prem **sí**  a caixa

Donant uns cèntims quan
paguis amb targeta.

Per a més informació:



A favor de:



AJUDA A FAMÍLIES EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL

Aquest mes, a través d'un senzill gest en pagar la teva compra, pots donar uns cèntims i fer costat a entitats com Creu Roja, Càritas Catalunya i els Bancs dels Aliments. Les nostres botigues acullen l'esdeveniment solidari més important en benefici de les persones més desfavorides.



Gairebé dos milions de persones estan en risc de pobresa o exclusió a Catalunya. Segons l'informe de l'Observatori de Creu Roja *Impacte de la COVID-19 en l'alimentació de la llar* (octubre 2021), el 66% de les famílies ateses per l'organització pateixen algun grau d'inseguretat alimentària, i en el 15% de les llars, un menor no ha pogut fer algun àpat per falta de recursos. Ara és el moment de col·laborar amb totes aquestes famílies perquè puguin cobrir les seves necessitats bàsiques d'alimentació i higiene. L'ajuda a les nostres botigues es canalitzarà a través d'entitats socials com Creu Roja, Càritas Catalunya i la Federació Espanyola de Bancs Dels Aliments (FESBAL) per als seus cinc bancs provincials de Catalunya i Osca.

Gran Recapte dels Bancs dels Aliments

Els dies 25 i 26 de novembre de nou farem un lloc a les nostres botigues per al tradicional Gran Recapte, que des de fa anys organitza la Federació dels Bancs dels Aliments. Durant aquests dos dies, recollirem productes amb els quals omplirem els magatzems d'aquestes entitats. I, a més, des del 25 de novembre fins al 6 de desembre, pots col·laborar amb aportacions econòmiques que serviran per continuar proporcionant aliments i productes d'higiene bàsics a les famílies més vulnerables i desfavorides. En passar per caixa, tria la quantitat que vulguis donar i quedarà reflectida en el teu tiquet de compra.



FEDERACIÓ
CATALANA
BANCS DELS
ALIMENTS



L'any passat vam lliurar més 452.000 àpats per ajudar 165 famílies en un any.

Molts petits gestos
suposen una gran ajuda.

Gràcies per la teva col·laboració!



Així pots donar en passar per caixa

La donació en passar per caixa és una nova manera d'ajudar els Bancs dels Aliments que ha anat agafant força en els últims anys.

El sistema de donació en passar per caixa et permet lliurar la quantitat que tu vulguis d'una manera senzilla. Un format que és de gran ajuda per als Bancs dels Aliments, ja que així poden disposar d'un saldo per comprar els productes que necessiten a cada moment. A més, els facilita la logística, redueix els costos de transport i els dona la possibilitat de tenir presència a més botigues, donat que no sempre és possible disposar de suficients voluntaris durant la campanya.

El Gran Recapte és una campanya cabdal per als Bancs dels Aliments ja que permet garantir una distribució regular i sostinguda en el temps de productes bàsics. Els 3'6 milions d'euros aconseguits en la passada edició van permetre adquirir aliments com oli, llet i conserves, però també aliments d'alt valor nutritiu com peix, carn i ous. Bosco Fonts, director del Banc dels Aliments de Barcelona



**UN PETIT GEST
ÉS UNA GRAN AJUDA**

Una donació de
5 euros
equivaleix a:



I JORNADA DE POESIA DE PROXIMITAT

#Xiuxiueja ●●● en vers

Els tres poemes guanyadors de 2022

2n premi

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.

1r premi

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.

3r premi

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 premis a les guanyadores



El passat 16 de setembre, Caprabo, en col·laboració amb l'ajuntament de Tossa de Mar, va fer entrega dels premis #Xiuxiuejaenvers, el seu primer concurs de poesia de proximitat. La trobada, que va tenir lloc a la Casa de Cultura de la població, es va convertir en un homenatge a la poesia, amb recitals i música en directe. És una iniciativa més de Caprabo que reforça l'aposta per la proximitat i pels nostres valors culturals.

L'enhorabona a les guanyadores i un agraïment a totes les persones que han participat en aquesta 1ª edició!

Veure
l'esdeveniment
a YouTube



#Xiuxiuejaenvers

caprabo ●●●



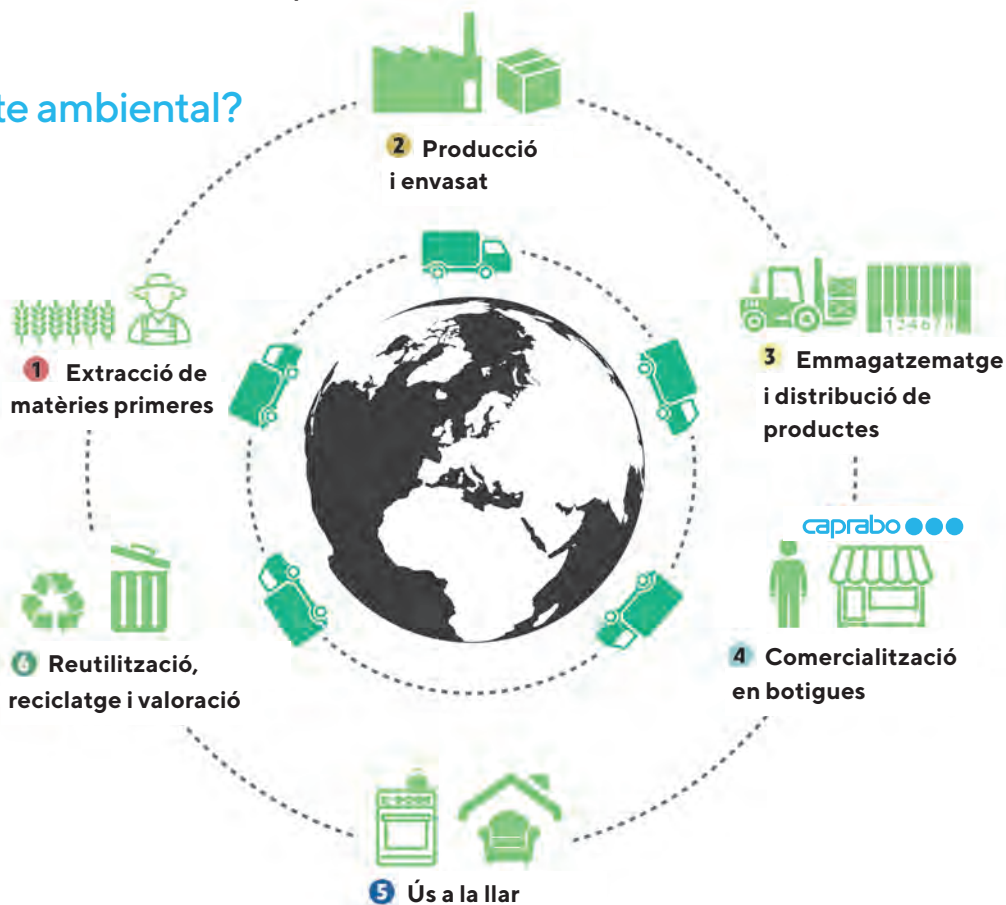
Productes de la nostra marca ELS PRIMERS AMB ETIQUETA AMBIENTAL

A vegades, amb petits gestos podem fer més pel planeta.
Per això, a CAPRABO som pioners, ens anticipem i comencem a comunicar
ja l'impacte ambiental dels productes de la nostra marca.

● Què és l'impacte ambiental?

És l'efecte **en l'aire, l'aigua, el sòl** i el medi ambient en general, que genera la fabricació, comercialització i consum d'un producte. Per poder mesurar aquest impacte es fan anàlisis de **cicle de vida** en què es té en compte tot el que aquest producte genera: des de l'extracció de les matèries primeres fins a la gestió final dels residus.

Per exemple, per conèixer l'impacte ambiental d'un bric de llet, es calculen els efectes **des de l'inici**, és a dir, les emissions i recursos que es consumeixen des de la producció del pinso que alimenta a la vaca, passant per la granja, l'envasadora, el supermercat i les llars, **fins al final**, el reciclatge de l'envàs.



● Com es mesura la petjada ambiental?

La Comissió Europea ha desenvolupat una metodologia per mesurar de forma estandarditzada l'impacte ambiental que genera un producte al llarg del seu cicle de vida: la petjada ambiental.

Ara **està treballant** per traslladar tota aquesta informació a un **etiquetatge clar i senzill**, que sigui fàcil d'entendre i que serveixi perquè puguem fer una compra més conscient.

Avui dia, **no disposem d'una etiqueta ambiental definitiva**.



10 com promissos
saludables sostenibles

5 Afavorir el consum responsable

● Mentrestant, CAPRABO avança

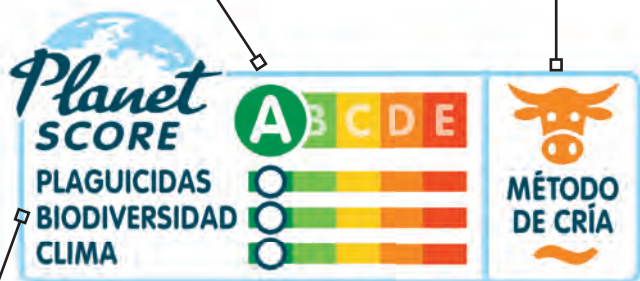
Volem començar a fer passos per ajudar a promoure el consum i producció d'aliments més sostenibles. Per això, a CAPRABO som **proactius i pioners** a l'hora de comunicar a les nostres botigues l'**impacte ambiental** d'un grup de **productes de la nostra marca**. De moment, amb aquesta finalitat, hem triat una de les etiquetes ambientals, *Planet-Score*.

● L'etiqueta que serveix per avançar

Planet-Score, un dels diferents sistemes de qualificació de productes en matèria ambiental, utilitza diferents indicadors per **analitzar el cicle de vida del producte**. El resultat es presenta amb una **puntuació global** (en una escala de la A a la E) i tres indicadors desglossats (ús de **plaguicides**, impacte en la **biodiversitat** i en el **clima**), que contribueixen a aquesta puntuació global. A més, inclou informació sobre el **benestar animal** en aquells productes que contenen ingredients de procedència animal.

D'aquesta manera, podem comparar entre productes dins d'una mateixa categoria **i comprar amb consciència!**

PUNTAUCCIÓ GLOBAL



Indica el mètode de cria de les granges tenint en compte els criteris de benestar animal: accés a l'exterior, presència de llum natural, densitat d'animals, alimentació, etc. Per fer-ho, utilitza un semàfor de color.

● PLAGUICIDES

Avalua si s'han emprat pesticides per produir l'aliment i si aquests resulten contaminants per al medi ambient.

● BIODIVERSITAT

Indica si en la producció de l'aliment s'ha afavorit la preservació de la naturalesa, els paisatges i els éssers vius.

● CLIMA

Mostra en quin mesura la producció de l'aliment ha generat gasos d'efecte d'hivernacle, que contribueixen al canvi climàtic.



El primer productes que arribaran a les botigues



TOFU

El tofu de la nostra marca BIO s'elabora amb soja que no està genèticament modificada, procedent de cultius ecològics, sense utilització de pesticides. Disposa de certificat que garanteix que no prové de zones desforestades. Per totes aquestes bones pràctiques, la puntuació d'aquest tofu és una A.



PA DE FOGASSA CLÀSSIC

Aquest pa s'elabora amb farina europea de blat. Per a la producció, s'empren pràctiques agrícoles estàndard, però s'ha optimitzat l'adobament i la gestió de les plagues en el cultiu de blat, la qual cosa permet fertilitzar la terra dues vegades l'any i aplicar el tractament pesticida només una vegada l'any. Per tot això, la puntuació general de la fogassa és una B.



I, per descomptat, volem comptar amb la vostra opinió sobre aquesta matèria

Garden Gourmet®

100% VEGETAL



DELICIOSOS PRODUCTES AMB ELS QUE PODREU
GAUDIR D'UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE
I MÉS SOSTENIBLE.



Segui quina sigui la teva raó d'escollir una alimentació basada en vegetals: per la teva salut, per qüestions ètiques, pel teu estil de vida o perquè et preocupa la conservació del medi ambient, aquí estem per ajudar-te.



Soc del Club.
Jo estalvio.



Suma estalvi

A l'App de Caprabo hi portes tot el teu estalvi i...



Podràs activar els teus cupons setmanals en línia per deixar de rebre'ls en paper i portar-los sempre amb tu.



Acumula més euros a la teva targeta del Club Caprabo, **podràs comprar primeres marques amb descomptes exclusius**. No et perdís cap novetat!



Consulta els teus productes habituals que estan en oferta per no perdre't cap descompte.



Consulta el saldo que portes acumulat a la teva targeta del Club Caprabo amb un sol clic i aprofita'l.



Mira quants diners has estalviat mes a mes a Caprabo amb un sol clic.



amb el Club Caprabo

...si actives els teus cupons,
emporta't una de les



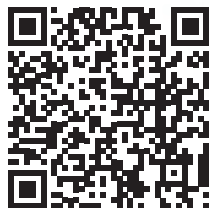
5 compres gratis
de 200 € cadascuna*
que sortegem.

Entra a l'App de Caprabo i activa un dels
descomptes disponibles, el que tu vulguis de
l'01/11/22 al 30/11/22 i entraràs en el sorteig.

El sorteig tindrà lloc el dia 2/12/2022.



Consulta les condicions i les bases del sorteig
a caprabo.com/promocions



Descarrega't gratis l'App de
Caprabo i activa els teus cupons
per sumar estalvi i avantatges!

JORDÀNIA

Visita al REGNE DEL TEMPS



RUTA JORDAN TRAIL THRU-HIKE

El recorregut Jordan Trail Thru-Hike es pot fer en diverses etapes i mostra la Jordània autèntica, plena de bellesa natural i de patrimoni històric. Una ruta que dona a conèixer l'hospitalitat i generositat dels seus vilatans i en la qual es poden contemplar impressionants capvespres de tardor mentre el nostre paladar gaudeix de les menges de cada poble. Entre les parades imprescindibles per a veure la

Estalvia i practica senderisme recorrent l'autèntica Jordània mentre dones la benvinguda a la tardor en una nova edició del Jordan Trail Thru-Hike.

posta de sol destaca Um Qais, amb el seu amfiteatre romà; Petra, el desert de Wadi Rum i Aqaba i el seu Mar Roig.

Jordània, el 'regne del temps', és un lloc ideal per als amants dels capvespres i el senderisme. La suau i agradable climatologia de la tardor fa que aquesta sigui una de les èpoques més adequades per visitar el país i gaudir de totes les opcions a l'aire lliure.

40 DIES, 675 KILÒMETRES I 52 POBLES

Jordan Trail Thru-Hike és un esdeveniment esportiu que se celebra anualment. Dura 40 dies i està organitzat per l'associació Jordan Trail. Aquesta ruta de senderisme connecta Um Qais, al nord del país, amb Aqaba, al sud. Recorre més de 675 quilòmetres i travessa vuit regions, que agrupen més de 52 pobles i ciutats.

El sender discorre pels impressionants paisatges del país i les diferents etapes varien en dificultat. Des dels ondulants pujols boscosos del nord, passant pels escarpats wadis (o rius secs), els penya-segats que dominen la Gran Vall del Rift, la roca rosada de Petra, l'espectacular sorra i les imponents muntanyes de Wadi Rum, fins a arribar als esculls de coral del Mar Roig.

El sender està marcat per 8 etapes que es poden explorar al detall a la web de Jordan trail:

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

JORDAN

visitjordan.com

QUATRE LLOCS PER A UN CAPVESPRE

Els amants de la natura i dels capvespres de tardor podran delectar-se amb molts moments que val la pena recordar. Entre tots destaquen quatre llocs on es poden immortalitzar el cel i l'horitzó amb la posta de sol dins del recorregut que segueix el Jordan Trail.



La immensitat del desert de **Wadi Rum**, amb el sol posant-se com a pas previ a un firmament ple d'estrelles.



El capvespre reflectit a les platges d'**Aqaba**, al Mar Roig, al sud del país.



La mítica **Petra** on, a més del vespre, val la pena quedar-se quan cau la nit.



Umm Qais, al nord del país, alberga un amfiteatre romà amb una bonica panoràmica.

Reemborsament

5%

a la teva targeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

caprabo CLUB

Fes la teva
reserva
de manera
segura i flexible



⁽¹⁾ Reserves realitzades entre l'1 i el 30 de novembre per viatjar fins al 31 de març de 2023. Excepte taxes i quotes de gestió

Sal Maldon parla per a CAPRABO

SAL MALDON

UNA SAL ÚNICA DE TRADICIÓ ARTESANA



Quatre generacions de mestres saliners han recollit a mà les escates® piramidals que són la signatura de la Sal Maldon®, una marca reconeguda mundialment.

UN ART QUE FA 140 ANYS

Des del 1882, la família Osborne elabora la Sal Maldon® amb els mateixos mètodes tradicionals artesanals. La sal es treballa

a mà, escalfant l'aigua marina i deixant que els cristalls es vagin formant de manera natural. Per això, cada escata té una forma piramidal única.



COM EMPRAR SAL MALDON

◆ **Per a tota mena de plats.** Moltes persones fan servir la Sal Maldon per assaonar carns i peixos per a ocasions especials, però realment és una sal molt versàtil, perfecta per a qualsevol tipus de plat. Posa un pessic de qualitat prèmium al teu dia a dia tot fent-la servir per amanir tomàquets amb oli, sopes, focaccies, amanides, plats de pasta, etc.

◆ **Postres.** La Sal Maldon és ideal per donar un punt especial a les teves postres. Marida a la perfecció amb xocolata i caramel; també amb fruites de temporada i gelats.

◆ **Còctels.** Els millors Bloody Mary, Margarita i Michelada es fan amb Sal Maldon. Les seves escates, cruixents i gustoses, donen un toc interessant i divertit a totes les creacions, amb alcohol o sense.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Mandonguilles de gall dindi EROSKI, 420 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tapa de truita EROSKI, 170 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Petxinots EROSKI, 62 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pipa gegant aigua-sal EROSKI

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Xocolata sense sucres afegits EROSKI

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Càpsules cafè Kenya EROSKI SELEQTIA, 10 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Llentia cuita EROSKI BIO, 400 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gel dermo nutritiu belle, 750 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.





CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar mes d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de desembre de 2022



Nous de
California



Nous de California parla per a CAPRABO

El toc de salut per a tots els teus plats



¿nue
ceas
mos?

perque son saludables

L'ÚNIC FRUIT SEC FONT D'OMEGA 3*
QUE DONA RITME AL TEU COR

perque combinen amb tot

COM A SNACK
O EN ELS TEUS PLATS

CREPS D'ESPINACS AMB NOUS DE CALIFORNIA



INGREDIENTS

Per a les creps: 2 ous · 100 g de farina de civada · 200 ml de beguda vegetal de nous · 80 ml d'aigua · 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra · Un pessic de sal · 1 grapat gran d'espínacs frescos · 6 fulles grans d'alfàbrega fresca.

Per al farciment: 4 talls de salmó fumat · Canyella, sal i pebre acabat de moldre · 250 ml de iogurt grec 0% · 1 grapat (30 g) de Nous de Califòrnia · 2 cullerades de za'atar (barreja de sèsam torrat, farigola fresca, orenga, sal i unes gotes de llimona) · 2 culleradetes de xili en escates o xili en pols (opcional).

ELABORACIÓ

Quan les creps estiguin a punt i s'hagin entebèit, posem el iogurt en una meitat. Hi afegim un grapat petit d'espínacs picats i unes Nous de Califòrnia picades. Ho empolem amb za'atar i algunes fulletes de xili (si en fem servir). Ho acabem amb els talls de salmó fumat. Enrotllem les creps tan fort com sigui possible i les tallem en rotlles de 5 cm o les servim doblegades per la meitat. Accedeix a la nostra [web nuecesdecalfornia.com](http://web.nuecesdecalfornia.com) per veure l'elaboració completa de les creps.

Troba les millors
Nous de Califòrnia en aquests productes



SENSE GLUTEN



SENSE SODI



SENSE COLESTEROL

Descobreix més
receptes saludables
a www.nuecesdecalfornia.com



* Una porció (30 g) de nous conté 2,7 g d'àcid alfa-linolènic (ALA) d'origen vegetal, que contribueix a mantenir nivells normals de colesterol sanguini. La ingesta mínima per obtenir el benefici desitjat és de 2 g d'ALA al dia. Es recomana seguir una dieta variada i equilibrada, i un estil de vida saludable.

nosaltres

I JORNADA GASTRONÒMICA DE LA PERA DOP I LA POMA IGP

CAPRABO i la Federació Catalana DOP-IGP van celebrar la I Jornada Gastronòmica de Productes de Proximitat de la pera DOP i la poma IGP, a l'espai Xef Caprabo de L'Illa Diagonal, a Barcelona.



El xef Joel Castanyé durant l'elaboració del seu menú amb peres i pomes produïdes a Catalunya.

supermercats per apropar aquests productes als consumidors”.

Aquesta ha estat la quarta jornada gastronòmica que celebrem enguany. Els productes posats en valor a les Jornades Gastronòmiques de Proximitat han estat la carxofa de Sant Boi, l'arròs del Delta de l'Ebre o el tomàquet de Blanes, de la mà de destacats xefs com Fran López, amb doble estrella Michelin, o Harry Wieding, amb dos sols Repsol.

Des que va néixer el projecte, l'any 2015, CAPRABO ha celebrat 18 edicions, totes dedicades a productes de temporada.

Dia Mundial de les fruites i verdures

Enguany, a CAPRABO hem celebrat de nou el Dia Mundial de les fruites i verdures (que va tenir lloc el 14 d'octubre), per fomentar el consum de fruita entre els més petits i conscienciar les famílies sobre la importància de seguir una alimentació saludable. Per fer-ho, hem disposat de la col·laboració de l'Associació 5 al dia i del proveïdor de fruita AM Fresh Iberia. Amb motiu de la jornada, es va lliurar una peça de fruita de temporada (una pera conference d'origen 100% Catalunya) als nens i nenes que van passar per les nostres botigues. En total, es van lliurar gairebé 21.000 peces de fruita. I, del 14 al 18 d'octubre, es va organitzar a les xarxes socials el concurs “Consumir fruites i verdures té premi”.



L'objectiu de la jornada és promoure l'ús de productes de proximitat, qualitat i temporada a la nostra cuina diària. Per fer-ho, el reconegut xef Joel Castanyé, que disposa d'una estrella Michelin i dos Sols Repsol, va elaborar un menú de dolços i salats amb pera i poma, productes de la nostra terra amb segell europeu de qualitat. A més, la trobada va comptar amb

la participació del president de la Federació Catalana DOP-IGP, Josep Pere Colat; el president de la DOP Pera de Lleida, Gerard Pujol; la directora de la IGP Poma de Girona, Mariona Camps, i el responsable de Producció de Proximitat de CAPRABO, Fernando Tercero. Josep Pere Colat, va destacar “l'estreta col·laboració amb CAPRABO i l'aposta d'aquesta cadena de

Fira de Productes de Proximitat de les Terres de Ponent



Un total de 13 petits productors i cooperatives agroalimentàries han donat a conèixer els seus productes en aquesta trobada, celebrada en el supermercat CAPRABO de Golmés, amb l'objectiu de fomentar el coneixement i consum dels productes de la

comarca. Aquesta fira, l'octava d'enguany, va rebre la visita de Jordi Calvís, alcalde de Golmés; Ramón Sangrà, vicepresident segon del Consell Comarcal del Pla d'Urgell, i Ramon Sarroca, president de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).

A ESPANYA ES POSEN
42 MILIONS
DE RENTADORES A LA SETMANA
**ACONSEGUEIX A LA TEVA
BUGADA PERFECTA**

AMB ELS NOSTRES

MILLORS PRODUCTES





la naturalitat

AMB LES DECISIONS
QUE VALEN LA PENA:
**ATREVIT,
COHERENT
& PUR**



LA TEVA NATURALITAT, LA TEVA XOCOLATA

chocolatestorras.com

