

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

# caprabo ●●●

# sabor

CAPRABOACASA

Comodidad para  
hacer tus compras

BELLEZA

Ideas para los  
mejores regalos

Suma Ahorro  
también en tus



# MENÚ DE FIESTA

Nº 369  
DICIEMBRE  
2022 - 2€

*Bienvenida la Navidad*

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

# DESCUBRE EL *café en grano L'OR*

PARA OBTENER EL MEJOR ESPRESSO, LA ELECCIÓN DEL CAFÉ ES VITAL.  
TU CAFETERA SUPERAUTOMÁTICA SE MERECE CAFÉ EN GRANO L'OR.  
¡SU CALIDAD ES INCONFUNDIBLE!



## DESCUBRE UNA GRAN VARIEDAD DE EXPERIENCIAS

L'OR ofrece una amplia gama con diferentes intensidades, que varían desde las más intensas y especiadas a otras más equilibradas y sofisticadas.

- Deja que la suavidad de **L'OR Classique** envuelva todos tus sentidos.
- Experimenta la belleza natural de **L'OR Bio Organic**.
- Vive un momento cálido y místico con **L'OR Colombia**.
- Sorpréndete con el aroma sutil y delicado de **L'OR Brazil**.
- Prueba la elegancia y la intensidad de **L'OR Forza**.

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



30



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



34



44

Todas las recetas  
de Sabor en



**CHEFCAPRABO.COM**

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Suma Ahorro también en Navidad con los precios de 2021.
- 14 Turrónes, tradición dulce.
- 16 Así funciona nuestro servicio de encargos.
- 20 Con capraboacasa, haz tus compras desde el lugar que quieras.
- 22 La mejor selección de productos de nuestra marca SELEQTIA.
- 30 Los minichefs, la mejor ayuda para preparar tus recetas de fiesta.
- 34 Belleza: cinco gestos para brillar esta Navidad y las mejores ideas para obsequiar a tus seres queridos.
- 40 Solidaridad.
- 42 Conoce todas las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Egipto, un destino fascinante.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



**Edición 369**  
**DICIEMBRE 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.



**Certificado PEFC**

Este producto  
procede de bosques  
gestionados de  
forma sostenible y  
fuentes controladas  
[www.pefc.org](http://www.pefc.org)



# Suma Navidad

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing



**C**omo a ti, en CAPRABO nos gusta la Navidad. Sabemos que estos días disfrutas compartiendo con los tuyos y por eso hemos preparado un número especialmente dedicado a estas fiestas.

Queremos compartir contigo la Navidad para que todo sea más fácil y puedas disfrutar al máximo con los tuyos. Por eso, en CAPRABO ponemos un empeño especial en estas fechas para que encuentres en tu tienda todo lo que necesitas y al mejor precio. Sumando ahorro para sumar más Navidad.

Para que estas fiestas no falte de nada en tu mesa o bajo el árbol contamos con alternativas para todos los gustos y bolsillos, como los productos *gourmet* de nuestra marca SELEQTIA y más de 700 productos "al mejor precio".

Además, queremos ponértelo fácil para diseñar los menús más exquisitos y

elaborarlos de la manera más sencilla y cómoda con un resultado espectacular. En esto te ayudará la experiencia y el asesoramiento de nuestros profesionales, la variedad de nuestro supermercado *online* [capraboacasa.com](http://capraboacasa.com) y la comodidad del servicio de encargos y productos listos para llevar.

Tampoco nos olvidamos que la Navidad es un buen momento para ayudar y compartir con los demás y, por eso, también este mes colaboraremos con la campaña solidaria a favor de los Bancos de Alimentos asociados a FESBAL, para sus cinco bancos provinciales de Cataluña y Huesca, y entidades como Cruz Roja o Cáritas Catalunya.

Con la ilusión de siempre y el mismo compromiso que el primer día, te animamos a inspirarte con este número de la revista y hacer de esta Navidad algo especial. Benvingut el Nadal!



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

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

**[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)**



Llena tu vaso  
con la magia de  
Coca-Cola

Coca-Cola y Real Magic son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



Real Magic®

# Lo último



## Sorprende esta Navidad

La Navidad es época de tradiciones, pero en CAPRABO queremos traerte cada año algo nuevo para disfrutar de las celebraciones de una forma un poco diferente.



## ABETOS DE CHOCOLATE

Las galletas más originales de estas fechas ya están en nuestras tiendas. Date un capricho dulce con los abetos CAPRABO, elaborados con mantequilla y sin grasa de palma.



## PALITOS DE TURRÓN

Descubre una nueva forma de comer turrón sin renunciar a los sabores de siempre, pero en un formato más práctico y sorprendente.

## 'PANETTONE'

Este postre tradicional de Navidad proviene de Milán, pero poco a poco se ha hecho un hueco en nuestras mesas. Esta Navidad encontrarás en nuestras tiendas un nuevo panettone de nuestra marca SELEQTIA,

testado por el Basque Culinary Center (BCC). Está elaborado con cítricos, pasas, vainilla y mantequilla y tiene una masa blanda y delicada, obtenida después de más de dos días de lento levado natural.



**Grefusa**

**NUEVO**

Ya puedes disfrutar de  
nuestro nuevo snack de patata,  
¡ligero, rico y crujiente!

**¡Un gustazo de Snack!**



**POM-BEAR<sup>®</sup>**

○○○  
lo último



ECO  
ENVASE

BANDEJA  
80%  
RECICLADA

## UN CAPRICHOS DULCE

Llegan a nuestras tiendas dos nuevas variedades de *muffins* de vainilla y cacao con pepitas de chocolate. Ideales para todos aquellos que quieren darse un capricho de vez en cuando, cuentan además con un envase 80% reciclado.

# TurroneS CAPRABO

Estas navidades disfruta de tres nuevos turroneS de nuestras marcas elaborados por Torrons Vicens, una empresa familiar con larga tradición turroneira desde 1775. Situada en Agramunt (Lleida), elabora turroneS artesanos y otras especialidades, manteniendo la elaboración tradicional y artesanal y el uso de ingredientes de calidad y proximidad, marca de la casa desde sus inicios.



● **EL TURRÓN BLANDO DE ALMENDRA**, uno de los turroneS más tradicionales y auténticos, elaborado con almendra como principal ingrediente.



● **EL TURRÓN DURO DE ALMENDRA**, un clásico y una de las especialidades de la casa. Elaborado con productos de proximidad; almendra y miel.

● **EL TURRÓN DE YEMA QUEMADA** es la especialidad de Torrons Vicens. Su suavidad y dulzura hacen de este postre un delicioso placer. El sabor único de nuestro turrón de yema quemada sólo se consigue con los mejores ingredientes y su elaboración artesana.



## NUEVA PASTA DE TRIGO INTEGRAL, CEBADA PERLADA Y CENTENO

Tres de los granos de cereales ancestrales más apreciados se combinan, bajo nuestra marca gourmet SELEQTIA, para ofrecer una experiencia sensorial y visual única a través de los Maccheroni 3 cereali.

Elaborada en Italia, siguiendo la tradición de utilización de moldes de bronce y secado a baja

temperatura, la textura de esta pasta abraza las salsas que actúan de acompañamiento realizando su sabor de manera intensa y pronunciada. El color de los diferentes cereales que componen este mix es uno de los atributos más atractivos a nivel visual, lo que redunda en unos platos apetecibles, repletos de color y sabor.



# Maheso®

Tan bueno,  
tan fácil

## ≡ NUEVOS ≡ SABORES DE PASTA

más cremoso hecho con  
ORIGINAL  
PHILADELPHIA



LASAÑA  
CARBONARA

CANELONES  
DE VERDURAS  
BRASEADAS



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

[www.facebook.com/maheso](https://www.facebook.com/maheso)

[@Maheso\\_news](https://twitter.com/Maheso_news)

[@mahesocongelados](https://www.instagram.com/mahesocongelados)

000  
suma ahorro



Langostinos cocidos



Langostinos crudos



Cordero lechal

Pulpo



Productos a precios DEL AÑO PASADO

# SUMA AHORRO

## Suma Navidad

**S**i algo hemos aprendido de los últimos tiempos, es que, aunque el mundo se pare, las personas siempre hemos encontrado la manera de seguir sumando. Podemos con todo y no hay crisis que nos reste las ganas de celebrar la Navidad. Por eso, en CAPRABO queremos ponértelo un poco más fácil para que sigas sumando.

Suma platos en la mesa de Navidad. Y suma tiempo con todos juntos alrededor de ella. Suma, como siempre, los mejores productos. Suma un brindis con un buen vino. Y, por supuesto, suma el turrón y los postres más dulces.

Suma Ahorro en CAPRABO con los imprescindibles de la Navidad al mejor precio



Turrón de Jijona y de Alicante



Uvas



Piña del Monte



Almejas

Bonito del Norte



Melocotón en almíbar



En CAPRABO queremos ponértelo más fácil para que sigas sumando ahorro, con una selección de productos especialmente pensados para tus platos navideños a precios del año pasado. Los encontrarás señalizados con Preus 2021 en tu tienda habitual.



Sorbete de limón



Con el Suma Ahorro encontrarás muchas formas diferentes de ahorrar. Ahorra cada día, en cada producto y durante todo el año.



Recetas que nunca fallan

## Pulpo a la parrilla dos salsas

1 h | Dificultad: media | 4 raciones

- 2 patas de pulpo cocido
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Pimentón

### Para la salsa romesco

- 6 tomates maduros
- 1 cabeza de ajos y 2 ñoras
- 10 almendras y 10 avellanas
- 50 ml de vinagre de vino
- 250 ml de AOVE
- 1 rebanada de pan tostado
- 1 cucharadita de pimentón dulce y una pizca de picante
- Sal

### Para la mayonesa de curry

- 1 huevo
- 200 ml de aceite de oliva suave
- 10 g de zumo de limón
- ½ cucharadita de curry en polvo
- 3 g de sal

**ELABORACIÓN.** Remojar las ñoras, sacar la carne y reservar. Asar los tomates y el ajo en el horno con un chorrito de AOVE a 200 °C, calor arriba y abajo, durante unos 20 minutos. Pelar los tomates y los ajos, una vez asados y fríos.

- Tostar las avellanas y las almendras en una sartén y triturarlas. Reservar.
- Triturar los tomates, el ajo, las ñoras, el pan y los frutos secos. Añadir el pimentón dulce, el picante, la sal y el vinagre y triturar hasta integrar. Con la batidora en marcha, añadir el aceite poco a poco en la cantidad que necesite. Rectificar de sal, vinagre, pimentón, o incluso pan tostado, para espesar, según los gustos.
- Preparar la mayonesa de curry depositando en el vaso de la batidora el huevo, la sal, el curry y la mitad del aceite. Colocar la batidora pegada al fondo del vaso y batir a velocidad baja hasta que empiece a emulsionar. Añadir en hilo el resto del aceite y levantar la batidora hasta lograr la consistencia deseada. Añadir el zumo de limón.

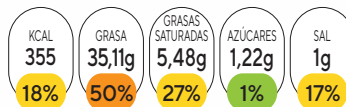
- Marcar las patas de pulpo ya cocidas en una plancha con una cucharadita de AOVE hasta que estén doradas.
- Servir las patas de pulpo con las salsas y espolvorear pimentón por encima.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una sabrosa receta para disfrutar como entrante o picoteo. La calidad nutricional del plato depende de con qué se acompañe el pulpo y no de este en sí mismo. En esta propuesta se acompaña de una mahonesa y de salsa romesco, que podemos preparar con antelación.

**Propiedades nutricionales:** el pulpo es rico en proteínas de buena calidad, no aporta hidratos de carbono y su contenido calórico es bajo. Aporta también hierro, fósforo, yodo, potasio, selenio, zinc, vitamina E, B3, B6 y B12.

### UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

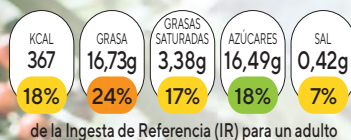


# Lubina con salsa de cítricos

15-20' | Dificultad: baja | 4 raciones

- 2 lubinas de unos 600 g
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta recién molida
- 3 naranjas, 1 limón, 3 limas y 1 mandarina
- 1 cucharadita de miel
- Ralladura de naranja y lima
- Una pizca de cayena
- Cilantro o perejil picado

## UNA RACIÓN CONTIENE:



1,6€  
POR RACIÓN

**ELABORACIÓN.** Limpiar las lubinas y secarlas bien. Salpimentar el interior y el exterior, rellenar con unos gajos de naranja y lima y poner en una bandeja de horno con un cucharada de AOVE y unas rodajas de naranja y lima. Hornear en el horno precalentado a 190 °C, calor arriba y abajo, hasta que estén cocinadas.

■ Preparar la salsa de cítricos con el zumo de dos naranjas, un limón, la mandarina y dos o tres limas, la miel, sal y pimienta, ralladura de naranja y lima y unas hojuelas de cayena molida. Cocinar al fuego hasta que la salsa espese ligeramente.

■ A la hora de servir, presentar las lubinas en una fuente con la salsa, las rodajas de cítricos horneadas y espolvorear con el cilantro o perejil picado y ralladura de lima y naranja.

## COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta para un segundo plato de sabor potente y fresco. Completa el menú con una ración de verduras, un cereal integral (arroz) o una legumbre (guisantes o quinoa).

**Propiedades nutricionales:** la lubina es un pescado semigraso. Normalmente, su contenido graso está entre un 3% y un 6%. Los pescados grasos (azules) y semigrasos tienen beneficios nutricionales ya que, más allá de los ácidos omega 3, contienen también vitaminas liposolubles, como la vitamina D y la E. Los cítricos destacan por el contenido en vitamina C, pero hay que tener en cuenta que parte de ella se pierde al cocinar.



Recetas que nunca fallan

000  
turrones



# Tradiciones DULCES

Para poner la guinda a nuestro menú al mejor precio, elige en CAPRABO entre una gran variedad de turróns. Desde los clásicos de Jijona y Alicante, elaborados con las mejores materias primas y siguiendo la receta tradicional, hasta otras propuestas más innovadoras. Serán el complemento perfecto para disfrutar en familia del dulce más tradicional de la Navidad. ¡Buen provecho!



habla JUVÉ&CAMPS para CAPRABO



# EL PRESTIGIO DEL BUEN HACER

En Juvé & Camps son conscientes de lo esencial del equilibrio: en la viña, en el entorno, en el paisaje... Y en los vinos.

**J**uvé&Camps cumple **100 años** con la satisfacción de saber que aman lo que hacen y que sus espumosos son fruto de la maestría adquirida durante estos años, pero también de la innovación, de la osadía, del cuidado por la tierra y de la continua búsqueda de la excelencia.

“Apostamos por la naturalización del viñedo trabajando una viticultura 100% ecológica, sensata y respetuosa, y siendo pioneros en la implantación de técnicas de viticultura que, una vez más, nos permitirán que las más de 270 hectáreas de viñedo con las que contamos, nos

ofrezcan la excelencia que buscamos día a día y que queremos se refleje en cada botella”, afirma Meritxell Juvé.

**Essential** es la puerta de entrada al universo Juvé & Camps, un espumoso con una crianza de 24 meses, alegre, vivaz y fresco, perfecto para cualquier momento del día.

**Reserva de la Familia** representa el tributo a Joan Juvé, tercera generación familiar, un hombre visionario que se atrevió a romper los tópicos, siendo pioneros en la elaboración de grandes reservas. Más de 36 meses de crianza, un cava gran reserva icónico, que ha formado y sigue formando

parte de las vidas de muchas personas por todo el mundo.

Hoy, su hija Meritxell, bodeguera y cuarta generación, prosigue el legado familiar, apostando por la calidad, la sostenibilidad y la singularidad, siempre preservando el valor del origen.



000  
encargos



CON NUESTRO SERVICIO DE ENCARGOS

# Una mesa bien surtida en NAVIDAD

No pierdas el tiempo en hacer colas innecesarias y adelanta tus compras para elaborar esos deliciosos platos que vas a servir a tus seres más queridos. Para que todo salga a la perfección, confía en el servicio de encargos de CAPRABO: nuestros especialistas de carnicería, pescadería y charcutería te aseguran el éxito, gracias a productos de la máxima calidad.



## CHARCUTERÍA SELECTA

Déjate seducir por nuestra deliciosa variedad de quesos, jamones, paletas, embutidos y patés. Un aperitivo de lujo que podrás acompañar con mermeladas, membrillo, panes, frutos secos, etc. Consulta nuestro catálogo y pídenos lo que tú desees.



## PESCADOS Y MARISCOS

En nuestra pescadería disfruta de una gran selección de mariscos ya cocidos o preparados para cocinar a la plancha. Nuestros especialistas de pescadería te asesorarán sobre la gran variedad de pescados listos para hornear: lubina, besugo, merluza, rodaballo... Llévate los enteros o ya limpios y preparados, asegurándote de tener el producto que quieres para tus celebraciones.

Esta Navidad, te ayudamos con los preparativos para que tú te ocupes de lo importante: estar con los tuyos.

## ENCARGA Y GANA

En tu tienda puedes encargar las piezas que desees y el tamaño deseado y fijar el día y la hora para recogerlos. Y si haces tu encargo del 16 de diciembre al 6 de enero en las secciones de pescadería, carnicería, charcutería, fruta y verdura, horno de pan o platos preparados participas en el sorteo de 50 compras de 100 euros, que se realizará el 17 de enero de 2023.



## UN ACIERTO SEGURO

Si tienes dudas sobre las cantidades que necesitas por comensal o quieres probar con una nueva receta, nuestros profesionales te asesorarán para que aciertes con la compra y la forma de elaboración.

También podrás sorprender a todos tus invitados con productos más especiales listos para hornear, como aves y rotis rellenos, magret e hígado de pato o con los sabores más tradicionales de cordero, el solomillo o el entrecot.

caprabo ●●●  
CLUB

PROMOCIÓN EXCLUSIVA CON TARJETA CLIENTE  
Consulta las bases en [www.caprabo.com/promocions](http://www.caprabo.com/promocions)



**ANETO**  
— NATURAL —

**CALDO**  
de  
**NAVIDAD**  
**ANETO**  
100% NATURAL



EDICIÓN LIMITADA

## SOPA de GALETS

**Ingredientes:** 1,5L de Caldo de Navidad Aneto, 500g de galets, 500g de carne picada mixta, 2 dientes de ajo, 1 trufa pequeña, perejil fresco, sal y pimienta.

1. Mientras vamos calentando el caldo, elaboraremos nuestra pasta tipo galets. Para rellenarlos, prepararemos la carne. Primero pasamos por la trituradora el ajo cortado, la trufa y el perejil fresco. Cuando esté lo suficientemente picado, añadimos la carne picada y mezclamos hasta que todo quede bien integrado, hasta que parezca una pasta. Salpimentamos.
2. Con la ayuda de una manga de pastelería vamos rellenando poco a poco los galets, lo más posible, ya que al cocinarse la pasta esta se expande y la carne puede salirse. Añadir al caldo hirviendo y cocer la pasta según la información del fabricante. Servir el Caldo de Navidad Aneto junto con los galets. ¡Buen provecho!





Recetas que  
nunca fallan



## Piña rellena de langostinos agridulces

20' | Dificultad: muy fácil | 4 raciones

• Media piña (se vacía y en la receta se utiliza una taza de la pulpa: 230 g)

### Para el salteado

- 350 g de langostinos limpios (600 g con cabeza y piel)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 dientes de ajo picados finos
- El tallo de una cebolleta picado en rodajas finas
- Sal y pimienta recién molida
- Sésamo negro y sésamo tostado
- Cilantro fresco

### Para la salsa agridulce

- 125 ml de agua
- 60 ml de vinagre de arroz o sidra
- 15 g de Maizena
- 45 g de kétchup
- 15 g de siracha
- 30 g de concentrado de tomate
- 15 g de miel

**ELABORACIÓN.** Vaciar la piña, picar la pulpa en tozos pequeños y reservar.

■ Poner al fuego un cazo con el agua, el vinagre y la Maizena disuelta. Añadir el kétchup, la siracha, el concentrado de tomate, la miel y una taza de la pulpa de piña picada. Cocinar unos 10 minutos a fuego medio. Reservar.

■ Añadir el AOVE a una sartén y saltear los dientes de ajo. Agregar la cebolleta y saltear un par de minutos más e incorporar los langostinos. Salpimentar.

■ Añadir el sésamo y cocinar durante unos tres minutos.

■ Añadir la salsa agridulce y cocinar entre dos y tres minutos.



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

■ Espolvorear el cilantro por encima y servir los langostinos utilizando la piña como recipiente.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta que resulta fresca, ligera, sabrosa y muy original al utilizar la piña como recipiente. Se puede incluir como entrante o como segundo plato.

**Propiedades nutricionales:** los dos ingredientes principales son la piña y los langostinos, que aportan vitamina C y proteínas, vitamina E, B3, B12, calcio, hierro, magnesio, fósforo, yodo y selenio.

**¿Sabías que?** Las semillas pequeñas, como el sésamo o la chía, cuando se consumen enteras y crudas ejercen el efecto de la fibra. Si queremos beneficiarnos de sus nutrientes se deben consumir molidas, así también se liberan los nutrientes de la cáscara.

# CÍTRICOS PREMIUM

EXPERTOS EN SABOR



DISPONIBLE EN



contigo



# Tus compras navideñas, SIN COMPLICACIONES

Capraboacasa es la mejor alternativa para hacer la compra navideña cómodamente desde casa.

Con más de 12.000 artículos y un amplio surtido de productos de Navidad, en nuestro supermercado *online* [capraboacasa.com](http://capraboacasa.com) puedes encontrar todo lo que necesitas para elaborar tus comidas navideñas. Tienes a tu disposición nuestras secciones de frescos al corte con productos preparados al momento, además de productos de panadería recién hechos.

A través de la web y/o de la app [capraboacasa](http://capraboacasa.com), podrás ha-

cer tu pedido cuando tú decidas, fácil y cómodamente, y te lo entregaremos en franjas de una hora\*, de lunes a sábado. Y si tu compra es superior a 100 euros, no tienes que pagar gastos de envío.

Capraboacasa es un supermercado *online* fácil e intuitivo, en el que encontrarás distintas alternativas para la entrega de tu compra y donde tendrás las mismas ventajas del Club CAPRABO: cupones, ofertas exclusivas, promociones, descuentos familias numerosas, etc...



**GASTOS DE ENVÍO GRATIS**  
en pedidos superiores a 100€

## FÁCIL Y CÓMODO



1  
Entra en la web [capraboacasa.com](http://capraboacasa.com) desde cualquier dispositivo



2  
Elige entre más de 12.000 productos



3  
Recibe tu compra en casa.

Verás qué fácil. ¡Pruébalo!

\* Consulta disponibilidad en tu zona



1,2€  
POR RACIÓN

## Mousse de moras

30' + reposo | Dificultad: fácil | 4 raciones

### Para la masa

- 100 g de galletas María fibra
- 40 g de mantequilla

### Para la mousse

- 200 g de moras (reservar algunas para decorar)
- 300 g de queso fresco batido
- 1 sobre de cuajada
- 5 g de stevia en polvo



**ELABORACIÓN.** Desmenuzar las galletas, colocarlas en un bol y mezclarlas con la mantequilla derretida. Distribuir en la base de los vasos y dejar reposar.

▪ Lavar las moras, triturarlas y pasarlas por un colador.

▪ Poner a calentar la mitad del queso junto con el sobre de cuajada, remover bien

y, cuando empiece a hervir, retirar. Incorporar el resto del queso, la stevia y el jugo de las moras y remover hasta que quede una textura uniforme.

▪ Repartir la mousse en los vasitos y dejar reposar en la nevera unas horas.

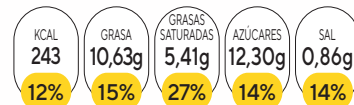
▪ En el momento de servir, decorar con el resto de moras.



Recetas que  
nunca fallan



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000  
nuestras marcas



# El toque perfecto PARA LA NAVIDAD

En estas fechas hay muchas ocasiones especiales para reunirse. Con nuestra marca SELEQTIA conseguirás que las comidas y cenas navideñas se conviertan en momentos inolvidables donde las recetas *gourmet* se fusionan con los mejores recuerdos.

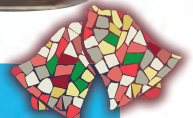


Nuestra marca SELEQTIA te ofrece una gran variedad de productos y recetas *gourmet* para celebrar la Navidad con lo mejor de lo mejor. Aperitivos, platos principales o postres, con una cuidada selección de ingredientes, pensados para llevar lo mejor de la gastronomía a tu mesa.

Con nuestra marca SELEQTIA podrás hacer de las reuniones familiares algo extraordinario. La calidad de sus ingredientes te permitirá mejorar las elaboraciones y conseguir un toque *gourmet* en todas tus recetas, deleitando a tus invitados con un menú al nivel de los mejores restaurantes.



Inspírate  
con estos productos  
para elaborar  
el siguiente menú



## Tartar de salmón ahumado y melocotón de Calanda con crema de espárragos

45' | Dificultad: media | 4 raciones

### Para el tartar

- 150 g de lomo de salmón ahumado
- ½ melocotón (en conserva) de Calanda
- Zumo de una lima
- 10 g de salsa Perrins
- 10 g de mostaza en pasta
- Sal y aceite

### Para la crema de yemas de espárragos

- 150 g de yemas de espárragos
- 10 ml de vino blanco
- 60 ml de nata
- Sal, pimienta negra, nuez moscada y aceite

### Para la mahonesa de pimientos

- 40 g de pimientos del Piquillo cristal
- 1 huevo
- 120 ml de aceite de girasol
- Sal

### Acabado y presentación

- Brotes

**ELABORACIÓN.** Trocear los lomos de salmón en cubos de 1 x 1 cm. Cortar el melocotón de Calanda en cubos de ½ x ½ cm.

■ En un bol, mezclar el zumo de lima, la salsa Perrins, la mostaza y el aceite. Agregar el salmón y el melocotón. Rectificar de sal y de aceite.

■ En una cazuela, calentar aceite y marcar las yemas de espárrago bien escurridas. Agregar el vino blanco y dejar que evapore. Cocinar cinco minutos. Agregar la nata y rallar nuez moscada al gusto. Cocinar diez minutos a fuego medio. Triturar todo hasta que quede una crema muy fina y emulsionar con una pequeña cantidad de aceite.

■ En un vaso de batidora triturar el huevo con la sal y los pimientos del Piquillo cristal. Incorporar el aceite de girasol en hilo fino hasta que la mayonesa quede bien emulsionada.

■ Rectificar de sal y reservar.

■ En el centro del plato, colocar un aro metálico grande y otro más pequeño dentro de este. Rellenar el espacio entre ambos aros con una fina capa de tartar de salmón. Retirar los aros y disponer los brotes aliñados. Verter la crema de espárrago en el centro rodeada por el salmón.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta muy fresca y variada, que puede servir de entrante o plato principal.

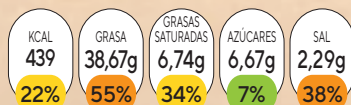
**Propiedades nutricionales:** a pesar de su valoración NutriScore, posee buenas propiedades, como las del salmón (pescado azul) o los espárragos. Lo que empeora su calidad nutricional es la grasa saturada y, sobre todo, la sal que contiene el salmón ahumado.

**Truco:** podemos escoger salmón ahumado reducido o bajo en sal y sustituir la nata por leche evaporada para la crema de espárragos.

**3,06€**  
POR RACIÓN



### UNA RACIÓN CONTIENE:

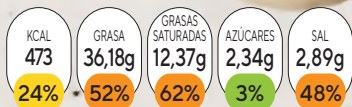


de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

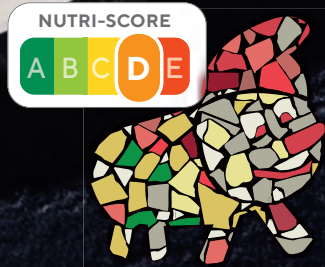


**2,78€**  
POR RACIÓN

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## Redondo de ternera relleno de aceitunas de Aragón, queso de cabra y nueces con emulsión de 'foie'

4 h | Dificultad: alta | 4 raciones

### Para el redondo de ternera

- 400 g de carne picada de ternera
- 2 huevos
- 60 g de aceitunas de Aragón
- 60 g de queso de cabra semicurado
- 60 g de nueces
- Sal, pimienta y 5 g de comino
- 5 g de tomillo seco y 5 g de romero seco

### Para la emulsión de foie

- 40 g de foie
- 75 g de nata para montar
- Sal y pimienta

### Para la salsa de gallina

- 250 g de gallina con hueso
- ½ cebolla, ½ zanahoria y ¼ de puerro
- 15 g de mantequilla

### Para la presentación

- Brotes

**ELABORACIÓN.** Mezclar la carne con el huevo, las especias, la sal y la pimienta. Trocear el queso en cubos de medio centímetro, picar las nueces y cortar las aceitunas en rodajas.

■ Disponer la carne entre dos papeles vegetales y estirlarla en forma de rectángulo hasta un centímetro de grosor. Distribuir el queso, las nueces y las aceitunas sobre la carne y enrollar formando un cilindro. Retirar el papel vegetal y hornear 20 minutos a 180 °C.

■ En un vaso de batidora, triturar el foie con la nata incorporando aire. Si se pretende mantener la burbuja en el emplatado, se debe hacer la emulsión justo antes de emplatar.

■ En una cazuela, marcar la gallina hasta que la piel quede bien dorada. Reservarla y añadir a esa cazuela la cebolla, la zanahoria y el puerro cortados en mirepoix (trozos de 2 cm irregulares). Rehogar las verduras e incorporar la gallina. Cubrir con agua y dejar cocer tres horas con la olla destapada. Colar el caldo y reducir hasta que esté espeso. Ligar el caldo añadiendo cubos fríos de mantequilla.

■ Servir uno o dos medallones del redondo con la emulsión de foie alrededor y una cucharada generosa de la salsa de gallina sobre la carne. Decorar con unos brotes aliñados.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato ideal para una comida ocasional. Aunque requiere bastante elaboración se puede preparar la salsa de gallina con algún día de antelación. Además, podemos hacer nuestra receta rellenando el redondo de ternera con otros quesos, frutos secos o aceitunas.

**Propiedades nutricionales:** resulta una preparación algo energética. Más de la mitad de las grasas proceden de alimentos con grasas saludables como huevo, aceitunas, queso o nueces.

**¿Sabías que?** La aceituna de Aragón es mayoritariamente de la variedad Empeltre. Se cultiva en el Valle del Ebro y madura entre noviembre y diciembre, hasta alcanzar su color negro-púrpura.



## 'Semifreddo' de mandarina con base de galleta bretona, helado de yogur de cabra y espuma de ron

1 h + congelado | Dificultad: media | 4 raciones

### Para el semifreddo de mandarina

- 50 g de mermelada de mandarina y cardamomo de nuestra marca SELEQTIA
- 15 g de azúcar
- 2 huevos
- 50 g de nata para montar
- 15 g de galletas bretonas
- 10 g de mantequilla

### Para el helado de yogur de cabra

- 125 g de yogur de leche de cabra
- 150 g de nata para montar
- 45 g de azúcar

### Para la espuma de ron

- 25 g de ron
- 100 g de nata para montar
- 10 g de azúcar
- 3 granos de café

**ELABORACIÓN.** Triturar las galletas hasta obtener polvo. Fundir la mantequilla y mezclarla con las galletas.

■ Extender la masa en la base de un molde engrasado. Se puede hacer en un molde grande o en varios individuales. Reservar en la nevera.

■ Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con el azúcar hasta que doblen el volumen. Incorporar la mermelada de mandarina con movimientos envolventes.

■ Montar la nata y las claras por separado. Integrar la nata en la crema de yemas y mandarina con movimientos envolventes. Repetir la operación anterior con las claras. Disponer la masa sobre la base de galleta y congelar.

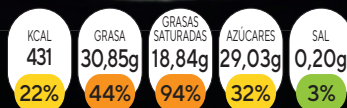
■ Montar la nata a punto de nieve. Mezclar el yogur con el azúcar. Incorporar la nata al yogur con movimientos envolventes.

■ Introducir en el congelador e ir removiendo cada 30 minutos para que no se cristalice el helado.

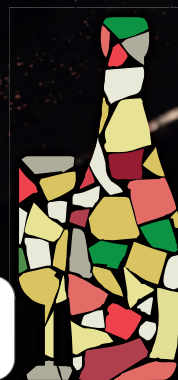


**0,60€**  
POR RACIÓN

### UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



■ Tostar los granos de café y añadir la nata. Llevar a ebullición, incorporar el azúcar y retirar del fuego. Dejar infusionar media hora. Añadir el ron. Colar la mezcla e introducir en un sifón. Cargar el sifón con dos cargas de nitrógeno y reservar en la nevera hasta el momento de servir.

■ Disponer en un plato llano una porción del semifreddo. Colocar al lado una cucharada de galleta bretona y disponer el helado sobre esta. Dosificar un poco de espuma de ron al lado del semifreddo.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una preparación llena de contrastes de sabor y textura y con la que podremos experimentar diferentes técnicas culinarias. Es una receta de consumo ocasional, ya que es elevada en azúcares, grasas, ácidos grasos saturados y, por tanto, también en energía.

**Apta para:** dietas ovolactovegetarianas. Aunque no es mucha cantidad, contiene alcohol, así que no será apta para pequeños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.



## Samosas vegetales con hummus de lentejas

1 h | Dificultad: media | 4 raciones

### Para la farsa vegetal

- 100 g de cebolla
- 60 g de zanahoria
- 40 g de espárragos trigueros
- 5 g de *garam masala*
- 5 g de curry molido
- 5 g de comino molido
- 5 g de jengibre molido
- 200 ml de caldo de verduras
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

### Para la masa filo

- 5 hojas de masa filo
- AOVE

### Para el hummus

- 200 g de lentejas pardinas en conserva de nuestra marca SELEQTIA
- Medio ajo
- 20 g de semillas de sésamo
- 25 g de zumo de limón
- 3 g de comino molido
- 30 g de AOVE
- 10 g de agua
- Cilantro fresco y sal

**ELABORACIÓN.** Limpiamos y cortamos todas las verduras finamente. Mientras, en un cazo calentamos un poco de aceite. Añadimos al cazo las verduras siguiendo este orden: zanahoria, cebolla y espárragos. Añadimos las especias y las sofreímos junto con las verduras. Después de unos diez minutos, añadimos el caldo y dejamos reducir. Reservamos.

■ Extender la masa filo en una superficie plana. Cortar la masa en cuatro tiras y rellenar con la farsa de manera que quede cerrada con forma triangular. Ayudar con un poco de aceite para cerrar los bordes. Reservar.

■ Lavar las lentejas cocidas y reservar. Tostar las semillas de sésamo ligeramente sin que lleguen a quemarse. Introducir todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta que quede una pasta homogénea y con una textura que nos permita untar.

■ Disponer las samosas en bandejas de horno y cocinar a 200 °C hasta que estén doradas'

■ Presentar el hummus en un bol con un poco de AOVE, semillas de sésamo y cilantro.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Esta preparación se utiliza normalmente como aperitivo o en una cena a base de diversos platos de picoteo. Admite multitud de variantes, tanto para el relleno como para el acompañamiento.

**Propiedades nutricionales:** en este caso, el relleno de verduras y el acompañamiento de hummus de lentejas dan como resultado una receta con buena calidad nutricional y muy completa, que se redondea con el cocinado en el horno en lugar de la fritura. Aporta proteína, grasas cardiosaludables, hidratos de carbono y fibra y también calcio y hierro, aunque no contenga ni lácteos ni carne.

**¿Sabías que?** Las samosas son una especie de empanadillas triangulares, aunque puede variar la forma en función del país donde se preparen. Se suelen acompañar de algún tipo de untable.

**Apta para:** dietas veganas.



**0,48€**  
POR RACIÓN

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

# Ñoquis de patata con salsa de tomate y albahaca con 'carpaccio' de setas

30' | Dificultad: fácil | 4 raciones

- 500 g de ñoquis veganos
- 200 g de tomate natural en conserva
- 30 g de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- Sal y aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 200 g de setas de temporada

**ELABORACIÓN.** Hervir los ñoquis el tiempo indicado en el envase con abundante agua y sal. Escurrir y reservar.

■ Cocinar el tomate a fuego lento en un cazo con un poco de aceite y el ajo. Cuando esté hecho, añadir la albahaca en trozos irregulares. Sazonar al gusto.

■ Limpiar las setas de restos de tierra con un papel húmedo. Laminar finamente con un cuchillo o una mandolina. Reservar.

■ Mezclar los ñoquis de patata con la salsa. Emplatarse en un plato hondo. Colocar el *carpaccio* cubriendo la elaboración, rematando con un poco de sal y aceite de oliva.

## COMENTARIO DIETÉTICO

Un primer plato con un buen perfil nutricional y una manera original de incluir patatas y setas.

**Propiedades nutricionales:** la patata, aunque se incluye con los cereales a la hora de establecer recomendaciones, contiene más cantidad de agua y, por tanto, una menor concentración de nutrientes. Pero los nutrientes que aporta sí son semejantes a los de los cereales, aunque en menor cantidad: hidratos de carbono y un poco de proteína y fibra.

**Truco:** podemos enriquecer el plato haciendo una boloñesa vegana o añadiendo tomate seco.

**Apta para:** dietas veganas.

## UNA RACIÓN CONTIENE:



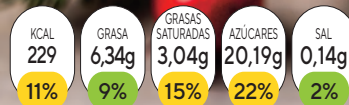
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



**0,93€**  
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,21€  
POR RACIÓN

## Arroz con leche y 'crumble veggie'

90' | Dificultad: fácil | 4 raciones

### Para el arroz con leche

- 500 ml de bebida de arroz
- 50 g de arroz bomba
- 30 g de azúcar
- Ralladura de limón y de naranja
- Anís estrellado
- Canela

### Para el crujiente

- 25 g de harina
- 25 g de margarina vegana
- 25 g de azúcar moreno

**ELABORACIÓN.** En una cazuela poner la bebida de arroz, el arroz, el azúcar y aromáticos al gusto. Cocinar a fuego suave unos 45 minutos aproximadamente, hasta que el arroz este hecho, pero no pasado. Retirar los aromáticos y reservar.

■ En un bol, mezclar los ingredientes para el crujiente hasta conseguir una masa homogénea. En una bandeja de horno forrada con papel de horno, estirar la masa en un grosor de medio centímetro. Hornear a 180 °C hasta se tueste y adquiera un color dorado caramelo.

■ Disponer en un bol el arroz y decorarlo con un poco de crujiente.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Se trata de una versión vegana del clásico arroz con leche. En este caso, un postre para disfrutar de forma ocasional.

**Propiedades nutricionales:** aportará sobre todo hidratos de carbono y azúcares, las mismas propiedades que el arroz, más el azúcar que se añade. Las grasas provienen casi en su totalidad de la margarina vegana, que contiene una alta proporción de aceite de coco.

**Truco:** si se prescinde del crujiente y se acompaña de frutos rojos o arándanos, la calidad nutricional mejora sustancialmente.





Club Gimnàstic  
FEDAC Lleida



Celia Giraldo

# Bienvenida la Navidad

Club Gimnàstic FEDAC Lleida y Celia Giraldo

En el deporte, como en la vida, el equipo que te rodea es esencial. Es importante tener a tu lado a personas en las cuales poder confiar. Personas que estén siempre dispuestas a decirte "¡Tú puedes!" en el momento en que más lo necesites.

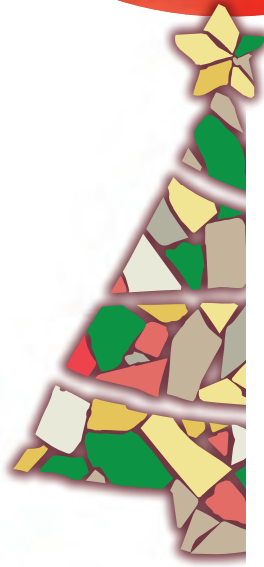
En Caprabo creemos en el trabajo en equipo, por eso este año, para nuestra campaña de Navidad, hemos sumado el talento de la galardonada **cineasta catalana Celia Giraldo** y el espíritu de esfuerzo y superación de las niñas del equipo del **Club Gimnàstic FEDAC de Lleida**.

En Caprabo estamos desde siempre a tu lado, intentando superarnos año tras año para poder ofrecerte los mejores productos, a los mejores precios, para que disfrutes de unas Navidades inolvidables.

*Bienvenida la vida.* Bienvenidos a **caprabo** ●●●



Puedes ver la campaña en [YouTube.com/CapraboSupermercados](https://www.youtube.com/CapraboSupermercados)



## La hora de los MINICHEFS

Para los más pequeños, cocinar es una forma de jugar y de aprender. La Navidad es un momento perfecto para que nuestros minichefs participen en la elaboración de algunas recetas sencillas y descubran cómo alimentarse de forma saludable.

Las vacaciones de Navidad es la época ideal para dejar que los niños comiencen a descubrir la cocina. Proponerles ayudar en la elaboración de los menús navideños puede convertirse en un plan divertido para ocupar el tiempo libre que, además, les permitirá probar nuevos ingredientes y sabores.

Cocinar es una actividad sencilla que resulta muy enriquecedora para niños y mayores cuando se realiza en familia. Por eso, es recomendable comenzar implicando a los pequeños en todo lo que tiene que ver con la elaboración de los menús: la compra, la preparación de

las recetas, la decoración de la mesa, etc. Una vez dentro de la cocina, conviene encomendarles tareas sencillas para empezar e ir subiendo la dificultad a medida que van adquiriendo más destreza.

Implicar a los pequeños en la cocina les permite abrir su mundo a más sabores y constituye un aprendizaje para toda la vida. Pueden conocer la composición de cada receta, los ingredientes en su estado primario y los cambios que experimentan los alimentos al aplicar las diversas técnicas culinarias.

A la hora de cocinar con niños es necesario elegir bien las recetas, no



solo en función de su sencillez sino también de su equilibrio. Los más pequeños aprenden por imitación y los adultos debemos fomentar hábitos de alimentación saludable desde la infancia. Manipular los alimentos con cuidado, mantener limpias las manos y la zona de trabajo y actuar con prudencia, para evitar accidentes, es también muy importante cuando los niños se acercan a los fogones.



### ¿Qué cocinamos?

Lo más importante es la elección de los ingredientes, siempre saludables y de temporada. En esta temporada podemos escoger cítricos, uvas, brócoli, berenjenas, espinacas, lombarda, cardo o coliflor que, sin duda, mejorarán la calidad nutricional de nuestras recetas en estas fiestas.

Una vez elegido el menú, hay que tener en cuenta las técnicas de elaboración, primordiales

a la hora de mejorar nutricionalmente nuestros platos. Cocinar en el horno evita el exceso de calorías que aporta la fritura. Una técnica recomendable para elaborar carnes y pescados es el papillote, en el que el alimento se cocina en el horno y conserva sus jugos.

Si prefieres la sartén, puedes utilizar un wok para los rehogados o salteados, ya que permite añadir muy poco aceite.



## ¿Y el postre?

Los postres hacen de la Navidad la época más dulce del año. Y al elaborarlos junto a los pequeños podemos acostumbrarles a utilizar sustitutos del azúcar como frutas deshidratadas (dátiles, pasas, ciruelas

secas...), frutas dulces (plátano, caqui, manzanas, higos...) y especias (canela, aroma de vainilla...). Esta es, además, una forma de sumar al plato las propiedades beneficiosas de la fruta, como son la fibra, los minerales o las vitaminas.



### IDEAS PARA UN MENÚ DE FIESTA

#### ENTRANTES

- Canapés de verduras y frutas
- Pastel de verduras
- Chips de verduras al horno
- Salpicón de marisco

#### PRIMEROS

- Verduras a la plancha
- Sopas o cremas de verduras

#### SEGUNDOS

- Pescados al horno
- Pimientos rellenos de pescado o marisco
- Huevos rellenos

#### POSTRES

- Frutas asadas
- Yogur o compota con especias y frutos secos
- Helados, batidos caseros, etc.



### ESTOS DÍAS TAMBIÉN SE HACE DEPORTE

Para tener una vida saludable no basta con una buena alimentación. También es importante practicar alguna actividad deportiva. Por eso, no olvides dar un buen paseo en familia después de comer o pasar una tarde en la pista de patinaje.

# 'pancakes' SALADOS de COLIFLOR CON QUESO

8 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 1 HORA

## PARA LOS 'PANCAKES'

- 1 diente de ajo y ½ cebolleta
- 200 g de coliflor
- 100 g de queso crema
- 150 ml de leche
- 1 huevo
- 150 g de harina integral
- 6 g de levadura
- 15 ml de aceite de oliva

## PARA LA CREMA DE QUESOS

- 20 g de queso a elegir, 20 g de queso feta y 20 g de queso de cabra
- 50 ml de leche

## PARA DECORAR

- Guisantes, olivas y zanahorias

### PASO 1

Picar el ajo, la cebolleta y la coliflor y reservar. Batir el queso crema, la leche, el huevo, la harina y la levadura con la batidora hasta conseguir una masa lisa y homogénea. Mezclar con las verduras picadas utilizando una lengua para repartirlas bien por toda la masa.

### PASO 2

Añadir un poco de aceite en una sartén, extender con un pincel y calentar a fuego medio. Verter masa hasta obtener dos tamaños de *pancakes*: uno que será el cuerpo del muñeco y otro para la cabeza.

### PASO 3

Cocinar hasta que salgan burbujas, girar y dejar que se haga por el otro lado. Repetir el proceso hasta terminar la masa.

### PASO 4

Preparar la crema batiendo los tres quesos con la leche hasta obtener una crema homogénea y reservar.

### PASO 5

Formar el muñeco de nieve con los *pancakes*. Extender la crema de queso por encima. Añadir tres guisantes a modo de botones, olivas como ojos y boca y un trocito de zanahoria como nariz.



## COMENTARIO DIETÉTICO

Estos pancakes a base de verdura son una buena opción para que los peques participen en la cocina. Seguro que, con su imaginación, se les ocurren multitud de posibles variantes. Los ingredientes con los que se preparan hacen que su calidad nutricional sea buena. La grasa saturada proviene de los quesos y no tiene los efectos perjudiciales de otros ácidos grasos saturados.



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
355	17,22g	7,73g	6,92g	1,69g
18%	25%	39%	8%	28%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000  
belleza



# 5 GESTOS PARA brillar esta Navidad

Cuenta atrás para Navidad: ¿está tu piel preparada para disfrutar y deslumbrar en estas fiestas?

Los días previos a las celebraciones suelen estar cargados de compromisos: cenas, reencuentros con familiares y amigos, compras, etc. Si a esto añadimos que la mayoría continuamos trabajando al ritmo habitual, nos encontramos con que no siempre es fácil llegar a todo.

Nuestra piel lo nota y se resiente: se presenta más apagada, sin brillo y más seca. Además, en estas fechas dormimos menos y nos permitimos más excesos, hábitos que pueden tener consecuencias negativas para la piel.

Por ello, es importante no descuidar nuestra rutina de belleza y cuidado y es imprescindible un plan de choque que minimice los efectos del estrés y que ayude a la piel a recuperarse.

Te proponemos cinco sencillos gestos de belleza para encarar estas fechas luciendo una piel resplandeciente sin invertir mucho tiempo ni dinero.

¿Nos acompañas?

## 1 Limpieza en profundidad

Es el primer paso para conseguir una piel bonita, luminosa y saludable y para favorecer la acción de los cosméticos que aplicamos después.



**MASCARILLA ARCILLA Y TÉ VERDE**  
Combina la acción de ingredientes de origen natural (arcilla caolín, té verde y carbón activo) para conseguir un rostro limpio, radiante, de aspecto liso y libre de impurezas.

**EXFOLIANTE FACIAL DE NUEZ Y CEDRO JAPONÉS**  
Purifica los poros y restaura la textura de la piel para lograr un cutis renovado, más homogéneo y luminoso.

belle

Nueva gama facial ecodiseñada, más respetuosa con el medio ambiente: tubos fabricados con plástico 50% reciclado y estuches con cartón 100% procedente de fuentes responsables, con certificación FSC



## Tratamiento intensivo

Para contrarrestar los efectos en el rostro de los excesos navideños, nada como utilizar productos concentrados en activos de acción reparadora.

# 2



### AMPOLLAS FACIALES PRO CELLULAR

Fórmula concentrada apta para todo tipo de pieles, que trabaja en el rejuvenecimiento y la reparación de la piel. Puede utilizarse a diario como alternativa al sérum o como tratamiento de choque intensivo.

# 3

## Mima tu mirada

El contorno de los ojos es la zona más delicada del rostro y su fina piel requiere de productos específicos.



### CONTORNO DE OJOS PRO FIRM

De textura sedosa y absorción ultrarrápida, aporta tres beneficios: revitaliza, hidrata y repara en profundidad combatiendo bolsas, ojeras y arrugas para una mirada rejuvenecida y descansada. Oftalmológicamente testado.

# 4

## Hidratar e iluminar

Complementar la rutina diaria con mascarillas es un remedio rápido y eficaz cuando la piel se muestra seca, tirante y apagada. Son ideales para contrarrestar los signos del cansancio.

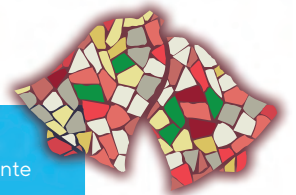


### MASCARILLA NIACINAMIDA Y LAVANDA

Combina las propiedades de la niacinamida, el ácido hialurónico y el extracto de lavanda para conseguir un rostro hidratado, luminoso, suave y firme. Puedes dejarla actuar 15 minutos y retirar el exceso con agua tibia o mantenerla durante toda la noche.



Productos dermatológicamente testados para garantizar la buena compatibilidad cutánea



# 5

## No olvides tu cuerpo

Generalmente olvidado durante el invierno, para mantener la piel con un aspecto saludable y bonito es imprescindible ser constante y no olvidar la hidratación diaria.



### ACEITE REPARADOR

Combina seis aceites preciosos con extracto de centella asiática en una textura ultraligera y no grasa. Hidrata, nutre, ilumina, regenera, suaviza y combate estrías y cicatrices. Apto para cuerpo y rostro.



# Esta Navidad REGALA ILUSIÓN Y SONRISAS

Si buscas algo diferente y original para regalar esta Navidad, no dudes en preguntar en nuestra sección de perfumería, donde te ayudaremos a encontrar colonias, packs, maquillajes, etc. ¡Acertarás, seguro!

## FRAGANCIAS

Perfumes para regalar y regalarte. Desde las fragancias más frescas y cítricas hasta las dulces y amaderadas. En nuestra sección de perfumería encontrarás las últimas novedades de todas las marcas.



### THE MOST SEXY PARTY PACHÁ IBIZA

Una fragancia seductora, sin límites, con un fresco aroma floral y afrutado, en un estuche que contiene eau de toilette en spray y loción corporal.

### AGUAS N°3

#### VICTORIO & LUCCHINO

Las aguas de Victorio & Lucchino son una colección auténtica que escoge el agua como elemento esencial junto con aromas de calidad, dando como resultado una explosión de vida muy especial.



### TITANIO HOMME ÁLVAREZ GÓMEZ

Fragancia de caballero con notas marinas y cítricas que hacen un perfume sensual y distinguido.



### COLONIA DON ALGODÓN

Una colonia con aroma juvenil y desenfadado. Perfecta para utilizar tras el baño.



### COLONIA VIRALBLUE NIKE

Una fragancia con fuerza y personalidad. El estuche contiene colonia, gel de baño y after shave.



## MAQUILLAJE

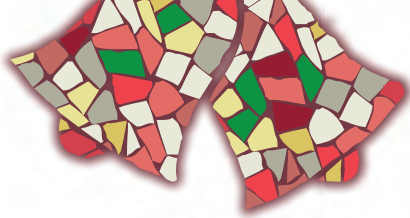
Tenemos una gran gama de maquillajes para estos días especiales. En nuestra perfumería encontrarás una selección de tonos acordes con las tendencias de la temporada.



### MALETA PIN UP MAGIC STUDIO

Un maletín que contiene todo lo necesario: sombras, labiales, esmaltes, coloretes, brochas, etc. Para llevarlo siempre contigo donde lo necesites.





## 'PACKS'

¡Tus productos favoritos en los *packs* que nunca fallan! Elige tu marca y, junto con una selección de artículos de belleza e higiene, tendrás un neceser de regalo para llevarlos siempre contigo.



### NECESER BRILLOS DOVE

Empieza el día con una piel más saludable, más protegida y revitalizada con estos productos especialmente pensados para su cuidado. Incluye dos geles de ducha, dos desodorantes, loción corporal y pastilla de jabón.



### NECESER RUTINA ANTIEDAD GARNIER BIO

Contiene una crema de día reafirmante con aceite de lavanda ecológico y ácido hialurónico y un aceite de rostro reafirmante.

### NECESER CUIDADO COMPLETO NIVEA

Neceser de cuidado completo para una piel hidratada y suave. Incluye loción corporal, crema de manos, desodorante, bálsamo labial y crema hidratante Nivea Soft. ¿Te lo vas a perder? ¡Cuida tu piel con Nivea!



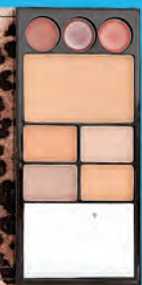
### NECESER MEN GYM NIVEA MEN

Neceser masculino perfecto para el gimnasio. Incluye gel de ducha, champú, desodorante y crema hidratante Nivea Men Creme. ¡La energía que necesitas!



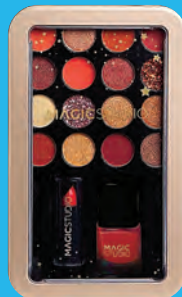
### NECESER DARK TEMPTATION AXE

En este set de baño encontrarás las mejores fragancias para que estés siempre listo para la acción, sin importar cuál sea la ocasión. Incluye *bodyspray*, gel de ducha y *aftershave*.



### CARTERA PEQUEÑA SAFARI MAGIC STUDIO

Contiene 21 sombras de ojos en tonos neutros y coloridos con acabado brillo y mate, cinco polvos compactos y tres labiales.



### SET DE MAQUILLAJE COLORFUL METAL MAGIC STUDIO

Práctico set de maquillaje que contiene 16 sombras, una barra de labios y un esmalte de uñas en tonos rojos.



### SET DE MAQUILLAJE ROSE GOLD MAGIC STUDIO

Incluye una máscara de pestañas, *eyeliner*, brillo labial y esmalte de uñas en tonos rosáceos.

## BELLEZA PARA REGALAR

Encuentra toda una experiencia sensorial en cada uno de estos pack y cestas: cremas de manos, productos de cuidado corporal, geles de baño, etc.



### SCENTED GOLD JAULA IDC INSTITUTE

Set de baño con aroma a mandarina y pomelo, compuesto por los productos esenciales para disfrutar de un día de spa en casa: gel de baño, crema corporal, exfoliante corporal, espuma de baño y esponja.



### BEAUTY GARDEN IDC INSTITUTE

Lleva este bonito neceser floral a todos tus viajes. Contiene un gel de ducha, una loción corporal y un champú.



### CESTA PURE VEGAN IDC INSTITUTE

Caja de mimbre reutilizable de la línea Pure Vegan. Incluye un gel de baño, una loción corporal, un jabón sólido confeti, dos bombas de baño y una toalla.



### BAÑERA SCENTED BRONZE IDC INSTITUTE

Contiene un gel de baño, una loción corporal, una crema de manos y una bomba de baño con aroma a naranja y madera de cedro. Todo ello, en una original bañera.



### SET DE BAÑO ALOE VERA IDC INSTITUTE

Caja de madera con cinco productos corporales con aroma a aloe vera: gel de baño, loción corporal, spray hidratante, jabón de manos y esponja.



### SET DE BAÑO GOURMANDS IDC INSTITUTE

Ideal para los amantes de los dulces. Contiene un gel de baño con aroma a galletas, una loción corporal con aroma a pastel de queso, un exfoliante corporal con aroma a macaron y espuma de baño con aroma a pastel.

# Pavlova Pink Lady® un postre con nombre y apellidos

¡ESCANEA  
ESTE QR YA  
DISFRUTAR!



**Esta Navidad, lleva tus postres a otro nivel con las manzanas Pink Lady®.**

Aprende esta sencilla receta de manzanas Pink Lady® caramelizadas y haz que tu menú navideño brille.



*Pink  
Lady*®

Pink Lady® mucho más que una manzana.

ooo  
solidaridad

Después de tanto tiempo esperando para celebrar y compartir mesa y comida con amigos y familiares, esta Navidad va a ser más especial que nunca. Con tu ayuda, queremos lograr que las personas vulnerables puedan disfrutar también de estos momentos sin que les falte de nada.



## UN PEQUEÑO GESTO que vale una sonrisa

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% 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 asociaciones como Cruz Roja, Càritas Catalunya, la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) para sus cinco bancos provinciales de Cataluña y Huesca.



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

Colabora:

Dale **SÍ** en caja

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta



A favor de:

Más información:



FEDERACIÓ CATALANA  
BANCS DELS ALIMENTS



10  
com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



# Per Cap d'Any sempre cau a casa



Per bitllet de 10 €

**200.000 €**

Destinem tots els beneficis  
a programes socials

**31**

DE DESEMBRE



Compra el teu bitllet de La Grossa  
als nostres establiments Caprabo

 **Loteries de  
Catalunya**  
*És la nostra*

Ventajas  
caprabo ●●●  
CLUB

Soy del Club. Yo ahorro.

# Miles de regalos

La Navidad siempre  
Caprabo, con mucho



Cuando pases por caja del 01/12/22 al 31/12/22, te puede tocar un cupón con uno de los miles de regalos\*.

## Mil euros para tus compras

Si la suma de tus compras del 1 al 31 de diciembre es superior a 50€ **entrarás en el sorteo de 1.000 €\*\***.

**SOLO  
POR SER DEL  
CLUB CAPRABO  
MILES DE  
REGALOS**

\*Te entregaremos un cupón con el regalo que te ha tocado que podrás canjear al pasar por caja junto con la tarjeta Club Caprabo hasta el 8/01/2023.

\*\*Los 1.000 € se acumularán en la tarjeta Club Caprabo del ganador.

Ambos sorteos se realizarán el día 10/01/2023, consulta el resto de condiciones y las bases de los sorteos en [www.caprabo.com/promociones](http://www.caprabo.com/promociones)

# Regalos por Navidad

Te llega con regalos y si eres del Club Caprabo más regalos todavía.



## 3 freidoras sin aceite



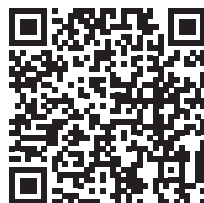
Activa cualquier cupón en la web o en la App entre el 1 y el 31 de diciembre y **entrarás en el sorteo de 3 Freidoras sin aceite de aire caliente CECOTEC Cecofry Advance Precision.**



Descárgate la **APP de Caprabo** y participa en el sorteo.

Si aún no te has registrado, **bájate la APP o regístrate** en la web de Caprabo y activa cualquiera de los cupones descuento disponibles.

Si no quieres esperar al sorteo encuentra la freidora con un 10% de ahorro en [caprabo.com/mas-promociones](https://caprabo.com/mas-promociones)





## EGIPTO

# Descubre un destino fascinante

¡Y acumula dinero en tu tarjeta Club CAPRABO!

Egipto, el destino soñado por cualquier viajero inquieto. Un lugar lleno de enigmas, historia y leyendas. Prepárate para un viaje en el tiempo, que se convertirá en mucho más que unas vacaciones si reservas con Viajes CAPRABO y aprovechas las ventajas que te ofrecemos.



### EL CAIRO

La capital y la ciudad más importante del país es el punto de partida de un viaje por la historia. El tiempo necesario para conocer El Cairo son tres días, en los que podrás visitar lugares imprescindibles como las pirámides de Guiza, sus museos, la Ciudadela o el Barrio Copto.



### LUXOR

Es la ciudad en la que se concentra el mayor número de monumentos de Egipto. Entre los más destacados se encuentran el Templo de Luxor, el Templo de Karnak, el Valle de los Reyes y el de Las Reinas y los Colosos de Memnón.

### 'Tips' para viajeros

- No hay que beber agua que no sea embotellada y conviene llevar un pequeño botiquín.
- Regatea lo que puedas y deja el trato claro antes de hacer una compra o usar cualquier servicio (un trayecto en taxi o calesa, por ejemplo).
- En Egipto es costumbre pedir propinas, por lo que, si no quieres darla, no aceptes ningún detalle o gesto.
- No es necesaria ninguna vacuna para entrar en el país.
- No necesitas ningún adaptador para el enchufe, por lo que siempre podrás enviarnos tus fotos para nuestra comunidad viajera.



## ASUÁN

Es conocida tanto por su presa como por ser el lugar de partida para visitar el Templo de Abu Simbel.



## CRUCERO POR EL NILO

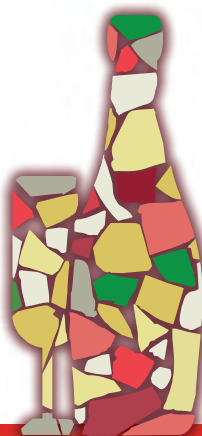
Un viaje a Egipto no podría estar completo sin realizar un crucero por el Nilo, una experiencia que nunca se olvida. Las motonaves, como se conoce a estos barcos, navegan desde Luxor hasta Asuán y realizan paradas a orillas del Nilo, que permiten visitar los templos más importantes del país. Se trata de cruceros fluviales, muy distintos en tamaño y equipación a los grandes buques de los cruceros marítimos. Una experiencia única e imprescindible en cualquier viaje a Egipto.



## MAR ROJO

Localizado en el Océano Índico, entre África y Asia, el mar Rojo es un auténtico regalo de la naturaleza, un paraíso de aguas claras y cálidas bañadas por el sol, que cada año eligen numerosos turistas para convertirlo en su destino de vacaciones.

Debido a la escasa variación térmica de sus aguas a lo largo del año, y a que se trata del mar más cálido del mundo, es el hogar de numerosas especies animales y vegetales que no se pueden encontrar en ningún otro sitio, por lo que es un destino top para la práctica del buceo.



Reembolso

5%

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

caprabo CLUB



Haz tu reserva de manera segura y flexible



<sup>(1)</sup> Para reservas realizadas hasta el 31 de diciembre de 2022 y viajes hasta el 31 de marzo de 2023. La Agencia de Viajes CAPRABO está en Travessera de Gràcia, 72-78, en Barcelona

# TURIA

## TOSTADA



Turia recomienda el consumo responsable. 5, 1°

**Cerveza tostada**  
— con reflejos rojizos

En boca destacan los recuerdos a pan tostado, los cítricos y un amargor delicado. Fresca e ideal para acompañar nuestra gastronomía.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Queso de oveja EROSKI, 250 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gnocchi de patata EROSKI, 500 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Panes de molde de Cereales y Semillas EROSKI, 675 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Infusiones Relajante y Digestiva EROSKI, 20 unidades

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Coco rallado y almendra molida EROSKI, 100 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Recambios de ambientador eléctrico EROSKI, 1 unidad

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Ampollas faciales pro cellular belle, 7 unidades

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Mascarilla facial hidrata e ilumina belle, 100 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023



### 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 enero de 2023





DANONE

# Danet

## SENCILLAMENTE BUENÍSIMAS





# nosotros

## RECONOCIMIENTO A CAPRABO

### Mejor servicio de atención al cliente de la distribución

Capraboacasa y el Club CAPRABO reciben los galardones de la XII edición Certamen de los Líderes en Servicio, celebrada en Madrid.



### Celebramos las Ferias de Proximidad en Sitges y El Masnou

En octubre celebramos las Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad de las comarcas de Garraf, Alt y Baix Penedès, en Sitges y también la de Productos del Maresme, en El Masnou. Durante la jornada de Sitges, 13 pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de Catalunya dieron a conocer sus productos, en la calle Ramón Dalmases, 50 de La Plana, con la asistencia de las autoridades locales. Asimismo, en la Feria del Masnou, también acompañados de las autoridades, asistieron 19 productores de proximidad del Maresme. Esta feria es la undécima y última de este 2022, el año en el que se han celebrado más ferias desde la puesta en marcha de la iniciativa, en 2014.

Nuestra calidad de atención al cliente ha sido la ganadora en la XII edición del Certamen de los Líderes en Servicio, que organiza la consultora Sotto Tempo Advertising. En concreto, han reconocido a Capraboacasa como mejor supermercado online y al Club CAPRABO como mejor programa de fidelización. Es el primer año que el certamen incluye la categoría de mejor supermercado online entre los premios.

Los Premios de los Líderes en Servicio tienen cada año y combinan de manera rigurosa la técnica de *mystery shopper*, en un periodo de entre seis y ocho semanas, y la encuesta de satisfacción a más de dos mil personas representativas de la población española.

CAPRABO atiende anualmente más de 200.000 consultas a través del teléfono, el correo electrónico, la página web y las redes sociales, con un índice de resolución cercano al 100%, un 95% en el primer contacto. Los premios fueron recogidos por Anna Bolet, responsable de Cliente y Club CAPRABO, y Julio López, responsable del Servicio de Atención al Cliente de CAPRABO, en un encuentro celebrado en Madrid que sirvió para reconocer y agradecer la labor que realizan los equipos de atención al cliente de las principales empresas españolas.



Julio López y Anna Bolet recogieron los premios otorgados a los equipos de atención al cliente de CAPRABO.

### Iniciativas para el bienestar de las personas mayores

En octubre, hemos colaborado con la FiraGran 2022, el Salón de las Personas Mayores de Cataluña, celebrado en La Farga de L'Hospitalet de Llobregat, y punto de encuentro para entidades, empresas e instituciones que trabajan para este colectivo con el objetivo de

promover el envejecimiento activo y los hábitos saludables de las personas mayores. Entre las más de 300 actividades propuestas destacó una gran caminata para mayores de 60 años, que contó con la colaboración de productos saludables de CAPRABO para los participantes.

Y esta Navidad volveremos a aliarnos con la Fundación Amigos de los Mayores, en su campaña de acompañamiento a las personas mayores que viven en soledad no deseada, con un pequeño detalle navideño en el que CAPRABO ha contribuido para devolver la ilusión de unas fiestas especiales.

# 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.



# JOHNNIE WALKER

## EL REGALO PERFECTO PARA CUALQUIER OCASIÓN

